



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS
DEL PRIMER SEMESTRE, EN EL TURNO MATUTINO, DE LA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA, DE LA UNAM,
EN LA CIUDAD DE MÉXICO

T E S I S G R U P A L

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

P R E S E N T A N :

NANCY MARIANA BRIANO COLMENARES

DANIEL HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

MINERVA RUELAS NAVARRETE

CON LA ASESORIA DE LA

DRA. CARMEN L. BALSEIRO ALMARIO



CIUDAD DE MÉXICO.

OCTUBRE, 2016.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A la Dra. Lasty Balseiro Almario por el apoyo brindado de Metodología de la Investigación y Estadística que permitieron culminar con éxito esta tesis grupal.

A la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM por los aprendizajes obtenidos de la carrera de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

A los cinco grupos de alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Generación 2012-2015, quienes amablemente contestaron los cuestionarios.

DEDICATORIAS

A nuestros padres quienes han sembrado en nosotros el camino de la superación personal y profesional y a quienes debemos lo que somos.

A nuestros hermanos y hermanas por todo el apoyo incondicional recibido a lo largo de cuatro años de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia y hasta en los momentos más difíciles de nuestra carrera.

A Nancy Mariana Briano Colmenares, Daniel Hernández Hernández y Minerva Ruelas Navarrete quienes hemos formado un gran equipo de trabajo para llegar con éxito a la titulación.

CONTENIDO

	PÁGS.
INTRODUCCIÓN	1
1. FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA.....	3
1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.3 UBICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO	5
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.5 OBJETIVOS	7
1.5.1 General.....	7
1.5.2 Específicos	7
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 ALIMENTOS CHATARRA	8
2.1.1 Conceptos básicos.....	8
- De alimentos.....	8
- De alimentos chatarra.....	9
- De comida rápida.....	9
2.1.2 Grupos de consumidores de alimentos chatarra	10
- Niños	10
- Adolescentes	11
- Adultos.....	12

2.1.3 Tipos de alimentos chatarra que consumen los alumnos	13
- Sopas instantáneas	13
- Papas Fritas.....	13
- Hot-dog.....	14
- Galletas	15
- Pizza.....	15
- Cacahuates.....	16
- Golosinas.....	17
- Hamburguesas	18
- Bubulubu	18
- Chicharrones	19
- Gansito	20
- Chocolates.....	20
- Gorditas	21
- Refrescos	22
- Tortas de tamal.....	23
- Chocorroles	24
2.1.4 Causas del consumo de los alimentos chatarra	24
- Publicidad	24
- Ignorancia.....	25
- Pobreza económica	26
- Falta de tiempo	27
- Vida sedentaria.....	28
- Adicción a carbohidratos y grasas	28

2.1.5 Problemas que generan los alimentos chatarra	29
- Exceso de calorías.....	29
- Obesidad	30
- Colesterol	31
- Incremento de grasas saturadas.....	32
- Incremento del IMC.....	33
- Problemas dentales	34
- Esofagitis	34
- Reflujo gástrico	35
- Úlcera gástrica.....	36
2.1.6 Estrategias gubernamentales para evitar el consumo de la comida chatarra	37
- Norma Oficial Mexicana NOM-093-SSA1-1994. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos	37
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria	38
- Acuerdo nacional para la salud alimentaria.....	39
2.1.7 Recomendaciones para disminuir el consumo de alimento chatarra.....	40
- Consumo de agua	40
- Dieta balanceada: El Plato del bien comer.....	41
- Consumo de frutas, verdura y cereales	42
- Solicitar orientación alimentaria	43
- Solicitar asesoría de personal calificado	44
- Realizar actividad física	45

3. METODOLOGÍA.....	46
3.1 VARIABLES E INDICADORES.....	46
3.1.1 Independiente: Consumo de comida chatarra.....	46
- Indicadores	46
3.1.2 Modelo de relación de influencia de la variable.....	47
3.2 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	48
3.2.1 Tipo.....	48
3.2.2 Diseño	49
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	50
3.3.1 Fichas de trabajo	50
3.3.2 Observación.....	50
3.3.3 Entrevista.....	51
3.3.4 Cuestionario.....	51
4. INSTRUMENTACIÓN ESTADÍSTICA	52
4.1 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA.....	52
4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS	53
4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	98
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	107
5.1 CONCLUSIONES	107
5.2 RECOMENDACIONES.....	110

6 ANEXOS Y APÉNDICES	113
7 GLOSARIO DE TERMINOS.....	137
8 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	151

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1.....	54
DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 2.....	56
DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 3.....	58
DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 4.....	60
DISTRIBUCIÓN DE LA RESIDENCIA DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

CUADRO N° 5.....	62
DISTRIBUCIÓN DEL MEDIO DE TRANSPORTE DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 6.....	64
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN SOPAS MARUCHAN PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 7.....	66
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN PAPAS FRITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

CUADRO N° 8.....	68
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO SI CONSUMEN HOT-DOGS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 9.....	70
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GALLETAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 10.....	72
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN PIZZA PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

CUADRO N° 11.....	74
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CACAHUATES PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 12.....	76
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINION DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GOLOSINAS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 13.....	78
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINION DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN HAMBURGUESAS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 14.....	80
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN BUBULUBU PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

CUADRO N° 15.....	82
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHICHARRONES PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N°16.....	84
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GANSITOS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 17.....	86
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCOLATES PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 18.....	88
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN REFRESCOS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

CUADRO N°19.....	90
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCORROLES PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 20.....	92
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GORDITAS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 21.....	94
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN TORTAS DE TAMAL PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
CUADRO N° 22.....	96
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A CUÁLES SON LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE MÁS LES GUSTAN PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

ÍNDICE DE GRÁFICAS

GRÁFICA N° 1	55
DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA L.E.O. DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 2	57
DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N°3	59
DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA ENEO, DE LA CIUDAD DE MÉXICO	

GRÁFICA N° 4	61
DISTRIBUCIÓN DE LA RESIDENCIA DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 5	63
DISTRIBUCIÓN DEL MEDIO DE TRANSPORTE DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 6	65
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, ENTORNO A SI CONSUMEN SOPAS MARUCHAN PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 7	67
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN PAPAS FRITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

GRÁFICA N° 8	69
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN HOT-DOGS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 9	71
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN GALLETAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 10	73
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN PIZZA PARA MITIGAR EL HAMBRE, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 11	75
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN CACAHUATES PARA MITIGAR EL HAMBRE, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

GRÁFICA N° 12	77
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GOLOSINAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 13	79
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN HAMBURGUESAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 14	81
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN BUBULUBU PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 15	83
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHICHARRONES PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	

GRÁFICA N°16	85
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GANSITOS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 17	87
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCOLATES PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 18	89
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN REFRESCOS PARA MITIGAR SU SED, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 19	91
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCORROLES PARA MITIGAR EL HAMBRE EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN MEXICO LA CIUIDAD DE MÉXICO	

GRÁFICA N° 20	93
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, ENTORNO A SI COMEN GORDITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE EN LA ENEO, DE LA UNAM. EN LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N° 21	95
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRES DE LA LEO, ENTORNO A SÍ CONSUMEN TORTAS DE TAMAL PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA CIUDAD DE MÉXICO	
GRÁFICA N°22	97
DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNTO A CUÁLES SON LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE MÁS LES GUSTAN PARA MITIGAR SU HAMBRE , EN LA ENEO, DE LA UNAM, DE LA CIUDAD DE MÉXICO	

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por objeto analizar los alimentos chatarra que consumen los alumnos de primer semestre del turno matutino de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) de la UNAM, en la Ciudad de México.

Para realizar esta investigación se ha desarrollado la misma en ocho capítulos que a continuación se presentan: En el primer capítulo se da a conocer la Fundamentación del tema de investigación en donde se incluyen la descripción de la situación problema, la identificación del problema, la ubicación del tema de estudio, la justificación de la investigación y de los objetivos, generales y específicos.

En el segundo capítulo se ubica el Marco teórico de la variable alimentos chatarra con todos aquellos fundamentos teóricos de los autores que han realizado investigaciones con esta variable y que permite analizar en su conjunto, la problemática de alimentación de los alumnos de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO). Entonces, en el Marco teórico se va a ordenar y clasificar la información que sobre alimentos chatarra se pueda conseguir para fundamentar teóricamente la variable y los objetivos de la investigación.

En el tercer capítulo se presenta la Metodología, que incluye la variable alimentos chatarra con sus indicadores, el modelo de relación de influencia de la variable, el tipo y diseño de la investigación y las técnicas e instrumentos de investigación, entre las que se encuentran: observación, entrevista, fichas de trabajo y cuestionarios.

En el cuarto capítulo se da a conocer la Instrumentación estadística en donde se muestra el Universo, la población y la muestra, el procesamiento de datos y el análisis e interpretación de resultados. Finaliza esta investigación con los Anexos y apéndices, el glosario de términos y las referencias bibliográficas.

Es de esperarse que al concluir esta investigación se puedan encontrar las estrategias necesarias para disminuir el consumo de alimentos chatarra en los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

1. FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

Según la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)⁽¹⁾ la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO), es una organización educativa, cuyo objetivo es formar recursos humanos de Enfermería de calidad para incorporarlos al mercado laboral de la salud y la educación de México, así la ENEO, contribuye con la formación de profesionales para la salud, con dos licenciaturas en el pregrado: la Licenciatura en Enfermería (LE) y la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO), que favorecen en cada uno de los alumnos un sólido desempeño educativo que los lleva a la culminación eficiente y exitosa del proceso de formación y titulación. También la ENEO ofrece los estudios de Posgrado, con estudios de Maestría en Enfermería con orientación en Docencia y Administración y, con 14 Especialidades de Enfermería para coadyuvar en la preparación de calidad del personal que es enlistado por organismos de salud de 2^{do} y 3^{er} nivel.

¹UNAM-ENEO. *Misión, visión y filosofía*. México, 2016. p. 1. Disponible en: <http://www.eneo.unam.mx/nosotros/mision.php>. Consultado el día 23 de agosto de 2016.

La ENEO cuenta con una población estudiantil total de 2020 alumnos, de los cuales 353 pertenecen a la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia, 240 del turno matutino y 113 del turno vespertino⁽²⁾. Los alumnos de primer semestre de la LEO durante su estancia en la ENEO, permanecen en un horario de 7:00 a 14:00 horas sin mencionar actividades extra clase que se llevan a cabo dentro del plantel, como son: tareas (visitas a biblioteca, hemeroteca, laboratorio de computo, asesorías y tutorías) actividades deportivas y clases extracurriculares, como inglés o francés.

Durante la estancia en la ENEO, los alumnos realizan una alimentación según su tiempo y posibilidades económicas, como pueden ser: un desayuno regular, ya sea trayendo alimentos de casa (sándwich, frutas, jugo natural, agua natural, etc.) o comprando a los alrededores y dentro del plantel comida rápida, como: quesadillas, gorditas, tacos de canasta, burritos, hamburguesas, sopa instantánea, papas, pastelillos, galletas y refrescos. Este tipo de comida proporciona a los alumnos diferentes riesgos para la salud como son: sobre alimentación, incremento del colesterol y los triglicéridos, incremento de las calorías, altos contenidos de sal o azúcar, adormecimiento o somnolencia en clases. Desde luego el factor socioeconómico de los alumnos que muchos de ellos son de clase

²ENE. *Listas de asistencia/Servicios Escolares de la ENEO*. México, 2016. p. 1. Disponible en: <http://www.eneo.unam.com/alumnos-horarios>. Consultado el día 23 de agosto del 2016.

media baja, baja, hace que no cuenten con recursos para una comida completa, lo que los orilla a consumir este tipo de alimentos llamados “chatarra”, para saciar el hambre con un bajo costo.

Por lo anterior, conviene estudiar los alimentos chatarra que consumen los alumnos para poder proponer estrategias orientadas prefiriendo evitar su consumo.

1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia del primer semestre del turno matutino de la Escuela Nacional de Enfermería de la UNAM, en la Cd. de México?

1.3 UBICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO

La variable alimentos chatarra se ubica en Nutrición y Enfermería.

Se ubica en Nutrición porque esta es la disciplina que estudia los diferentes problemas y trastornos de alimentación, así como la

relación que existe entre los alimentos y la salud, haciendo referencia a los nutrientes que componen los alimentos que consumen los alumnos en el periodo escolar.

Se ubica en Enfermería porque los sujetos de estudio son alumnos de primer semestre de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia de la ENEO, quienes estando en la jornada escolar, consumen alimentos chatarra para saciar su hambre.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente tema de investigación se justifica ampliamente por dos razones. En primer lugar se justifica porque se hace necesario un diagnóstico situacional que permita conocer cuáles son los alimentos chatarra que consumen en mayor medida los alumnos del primer semestre de la LEO, en la ENEO.

En segundo lugar se justifica porque al conocer e identificar los resultados, se podrán proponer una serie de estrategias que permita disminuir el consumo de alimentos chatarra.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 General

Analizar cuáles son los alimentos chatarra que consumen los alumnos de primer semestre del turno matutino de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia de la ENEO, en la Cd. de México.

1.5.2 Específicos

Conocer los diferentes tipos de alimentos chatarra que más gustan a los alumnos del primer semestre.

Proponer una serie de estrategias para disminuir el consumo de alimentos chatarra en los alumnos de primer semestre, de la ENEO.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ALIMENTOS CHATARRA

2.1.1 Conceptos básicos

- De alimentos

Según Martinille F.⁽³⁾ se le denomina “alimento” a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objeto de regular el metabolismo y mantener las funciones fisiológicas corporales. Es decir, los seres humanos necesitan alimentos para reponer la materia viva que gastan como consecuencia de la actividad del organismo .

Para Bedolla S.⁽⁴⁾ “alimento” es cualquier sustancia natural o sintética que contenga uno o varios de los principios que la química ha catalogado como hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales orgánicas.

³Florencia Martinille. *Concepto de alimentos*. Disponible en: <http://www.definicionabc.com/salud/alimentos.php>. Madrid, 2015. p. 7. Consultado el día 19 de agosto del 2015.

⁴Santoiani Bedolla. *Alimentos hoy en día*. Disponible en: <http://monografías.com/trabajos/defalimento.shtml>. México, 2014. p. 5. Consultado el día 17 de agosto del 2015.

- De alimentos chatarra

Para García E.⁽⁵⁾ los “alimentos chatarra” son alimentos que tienen escaso valor nutritivo. Sus componentes, pueden causar obesidad y otros problemas si son consumidos con alta frecuencia, además, son alimentos con sabores agradables para las personas, son comercializados ampliamente y por eso, están fácilmente accesibles.

- De comida rápida

Moliní M. D.⁽⁶⁾ define a la comida rápida como un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación e ingestión. Estas características 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 exigentes jornadas laborales.

⁵Eduardo Gaspar García. *Comida chatarra*. Disponible en: http://contrapeso.info/2014/alimentos_chatarra. México, 2014. p. 13. Consultado el 20 de agosto del 2015.

⁶María Dolores Moliní. *Repercusiones de la comida rápida*. Disponible en: <http://www.consumo.de/alimentos/chatarra.com.mx>. Sevilla, 2013. p. 637. Consultado el día 17 de septiembre de 2015.

2.1.2 Grupos de consumidores de alimentos chatarra

- Niños

Para Rodríguez H.⁽⁷⁾ el elevado consumo de “alimentos chatarra” entre los niños ocasionará que dentro de poco la expectativa de vida de la población se reduzca de 75 a 50 años, alertó el Coordinador de Nutrición del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Además de los malos hábitos de alimentación la falta de actividad física ocasiona que cada vez más infantes sufran de obesidad o sobrepeso, cuyas consecuencias en el deterioro de su salud se verán en 20 años. Entonces, estos niños cuando sean adultos, tendrán altas probabilidades de desarrollar diabetes mellitus, hipertensión arterial o cardiopatías y quizá apenas en la cuarta década de su vida requieran hemodiálisis por daño renal debido a los trastornos de la glucosa”.⁽⁸⁾

⁷Heidi Rodríguez Reynoso. *Comida chatarra reduce expectativa de vida*. Disponible en: <http://www.aguascalientesmapa.com/dieta/noticia-comida-chatarra.htm> . México, 2014. p. 15. Consultado el día 23 de septiembre de 2015.

⁸ Id.

- Adolescentes

Para Sauri M. C.⁽⁹⁾ la adolescencia está asociada a los cambios físicos ocurridos en el periodo postnatal de máxima diferenciación sexual, en el que se producen cambios en los órganos reproductores, aparecen características sexuales secundarias y se modifica el tamaño y composición general. Así, desde la adolescencia, las enfermedades relacionadas con los procesos metabólicos están muy latentes, en la adolescencia así como el comienzo de la obesidad.

Según Libdec C.⁽¹⁰⁾ el comportamiento de los jóvenes se caracteriza por grandes contradicciones: deseo de afecto y rechazo de ellos mismos; deseo de independencia y necesidad de protección. En definitiva es la edad del todo o nada. Estas grandes contradicciones también se manifiestan en la alimentación, quizás como en ningún otro aspecto. También está determinado por la influencia de numerosos factores externos e internos. Todo ello, regido por la necesidad de

⁹Martha Constanza Sauri. *Publicidad televisiva, hábitos alimentarios y salud en los adolescentes de la ciudad de Mérida, Yucatán*. México, 2013. Disponible en: http://www.mda.cinvestat.mx/ecohum/tesis_estudiantes.pdf. México, 2013. p. 208. Consultado el día 17 de septiembre del 2015.

¹⁰Catalina Libdec. *Nutrición*. Disponible en: <http://www.catarina.udlap.mx/udla/tales/documentos/cap2.pdf>. México, 2014. p. 31. Consultado el día 15 de agosto del 2016.

afirmar la propia identidad, aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otros tipos de dieta.

- Adultos

Los adultos que comen con frecuencia en restaurantes de “comida rápida” ganan más peso y tienen un mayor aumento de la resistencia a la insulina en la edad madura, según un gran estudio multicéntrico financiado por el National Heart. Una de las razones para el aumento de peso puede ser que una sola comida de uno de estos restaurantes a menudo contiene suficientes calorías para satisfacer los requerimientos calóricos de una persona durante un día entero.

De hecho, para Pereira M.⁽¹¹⁾ la comida rápida es una especie de adicción, que engancha a los individuos a seguir consumiéndola en forma incontrolada a pesar de saber que no es saludable. Es decir, cuanto más consume, más difícil es optar por alimentos saludables.

¹¹Mark Pereira. *Comer en restaurantes de comida rápida más de dos veces por semana se asocia con un aumento de peso y más resistencia a la insulina en adultos jóvenes sanos*. Disponible en: <http://translate.google.com>. México, 2013. p. 1. Consultado el día 29 de septiembre del 2015.

2.1.3 Tipos de alimentos chatarra que consumen los alumnos

- Sopas instantáneas

Del Río E. ⁽¹²⁾ considera que la sopa instantánea es un preparado industrial que ofrece las sopas cuyo contenido está deshidratado. Las sopas instantáneas son lo peor que se puede comer ya que contiene aditivos químicos, colorantes, saborizantes, mucha sal y un aditivo que es un verdadero veneno; el Glutamato Monosódico. (Ver Anexo No.1: La información nutricional de las sopas instantáneas).

- Papas Fritas

La Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO)⁽¹³⁾ considera que las papas fritas son productos salados, muy energéticas, ya que por cada 100 gramos proporcionan entre 489 a 587 kilocalorías, esto debido a su contenido de grasas, hidratos de carbono, proteína

¹²Eduardo del Río. *Los peligros de la sopa Maruchan*. Disponible en: http://vinculando.org/papa_caliente/1_sopa_maruchan.html. México, 2014. p. 2. Consultado el 19 de julio de 2016.

¹³PROFECO. *Papas fritas envasadas*. Disponible en: <http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf>. México, 2008. p. 2. Consultado el día 14 de agosto del 2016.

vegetal y sales. Así para Licata, M.⁽¹⁴⁾ el comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos, provoca principalmente una sobrealimentación, y esto ocurre porque con tan solo un menú compuesto por patatas fritas, cubre o ingiere más del 50% de las calorías diarias necesarias, con lo cual trastornos de peso y obesidad serian la primer consecuencia.

- Hot-dog

Para Smith A.⁽¹⁵⁾ el hot-dog es un pan de forma alargada que se acompaña con una salchicha previamente hervida o frita, preparada con algún aderezo como: ketchup, mostaza, mayonesa, quesos etc.

De forma tradicional se llama "perrito caliente", a la venta de comida callejera (comida chatarra) en pequeños carritos preparados para ser servidos al instante. (Ver Anexo No.2: El Hot-dog como fuente de proteínas).

¹⁴ Marcela Licata. *Comida rápida o chatarra, fast-food, junk-food y sus riesgos para la salud.* Disponible en: <http://www.zonadiet.com/alimentación/fast-food.html>. México, 2014. p. 1. Consultado el día 5 de septiembre del 2015.

¹⁵ Andrew Smith. *Perrito caliente.* Disponible en: http://es.nutricion.org/perrito_caliente. México, 2014. p. 12. Consultado el día 4 de abril de 2015.

- Galletas

Ballesteros J.L.⁽¹⁶⁾ dice que la galleta sirve como fuente de energía a miles de generaciones. La galleta puede encontrarse en diferentes aromas, sabores y texturas para todos los gustos. Su función principal se desempeña en las horas del desayuno y la merienda, sobre todo en las dietas de los más pequeños. En sí misma, la galleta es un pastel horneado, hecho con una pasta o base de harina, mantequilla, azúcar y huevos.

- Pizza

Para Delgado C.⁽¹⁷⁾ la pizza es uno de los alimentos básicos de la dieta mediterránea, y como tal, tiene más de nutritivo que de nocivo para la salud. Algunos de sus beneficios para la dieta son los carbohidratos

¹⁶Jorge Luis Ballesteros. *Las galletitas ¿Aliadas o enemigas?* Disponible en: <http://alimentacionsana.com/nuevo/actualizaciones/galletitas.htm>. México, 2013. p. 1. Consultado el 1 de agosto del 2016.

¹⁷Carlos Delgado. *Pizzas, ¿alimento sano o comida basura?* Disponible en: <http://www.vitonica.com/dietas/pizza-alimento-sano-o-comida-basura>. México, 2014. p. 1. Consultado el día 29 de julio de 2015.

complejos que por tener una absorción lenta, sacian y abastecen al organismo de una energía constante.

Según Haro A.⁽¹⁸⁾ del instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, la pizza es procedente de Italia, se ha extendido a otros países, con gran aceptación. Su valor nutricional depende de su composición. Al igual que el bocadillo, puede clasificarle como un tipo de “comida de rápida” que se puede incluir dentro de la dieta mediterránea.

- Cacahuates

Arellano C.⁽¹⁹⁾ asevera que el maní o cacahuete, por su composición nutricional, contribuye a la prevención de males, como la osteoporosis y los calambres. Puede usarse en pacientes dislipidémicos, con desordenes en los niveles de grasas y le colesterol aumentado.

¹⁸Ana Haro García. *Comida rápida*. Disponible en: <http://www.pulevesalud.com/ps/subcategoria.jsp> . Madrid, 2014. p. 1. Consultado el día 29 de julio de 2015.

¹⁹Carolina Arellano Villota. *Comida rápida*. Disponible en: <http://pulevesalud.com/ps/subcategoria>. Madrid, 2014. p. 4. Consultado el día 19 de julio de 2016.

Chávez R.⁽²⁰⁾ dice que diversos estudios han revalorado a este fruto seco llamado cacahuete, originario de América. Se ha demostrado ser fuente de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales, lo que ayuda a mantener la salud del corazón. Por ello, el valor nutritivo y los aportes que ofrece a la salud es responsabilidad de cada persona, al igual que su consumo moderado y su adecuada combinación para disfrutar al máximo de sus increíbles propiedades.

- Golosinas

Según Sierra C.⁽²¹⁾ las golosinas son calorías vacías, con un valor nutritivo casi nulo. Están constituidas básicamente por azúcares simples (fructuosa, glucosa y sacarosa) de rápida asimilación, aditivos y colorantes artificiales para obtener los llamativos colores. Su abuso puede tener consecuencias no deseables, favoreciendo caries, inapetencia, alergia e incluso asfixia por atragantamiento.

²⁰Roberto Chávez Hermés. *Cacahuete, fuente increíble de nutrientes*. Disponible en: <http://www.saludymedicinas.com/nota.asp> . México, 2015. Consultado el día 20 de agosto de 2016.

²¹Carlos Sierra. *Las consecuencias de las golosinas*. Disponible en: <http://www.nutrición.pro> . México, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de agosto del 2016.

- Hamburguesas

Para Rozi E.⁽²²⁾ la hamburguesa es un alimento procesado compuesto por carne picada en forma de filete, cocinada a la parrilla o frita. Se presenta en un pan ligero partido en dos, que posee una forma semiesférica. Suele estar acompañada de aros de cebolla, hojas de lechuga, alguna rodaja de tomate, láminas de encurtidos, etc.

De hecho, para Insel P.⁽²³⁾ comenta que las hamburguesas son, hoy en día, el alimento que identifica y caracteriza a la “comida chatarra”, ya que tiene un alto contenido de carbohidratos, azúcares, sales y grasas. (Ver Anexo No.4: El consumo de hamburguesas).

- Bubulubu

El Bubulubu para Hernández S.⁽²⁴⁾ es una barra de malvavisco, jalea sabor fresa y cobertura sabor chocolate, de la cual una pieza aporta

²²Elizabeth Rozi. *Hamburguesas*. Disponible en: <http://nutricion/hamburguesas.org> . México, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de agosto de 2016.

²³Id.

²⁴Sandra Hernández. *Información nutricional del bubulubu*. Disponible en: <http://www.zonadiet/bubulubu.org> . México, 2014. p. 2. Consultado el día 13 de julio del 2016.

126 calorías. Contiene: 2,6 Grasa saturada, 0,1 Grasamonoin saturada, 11mg Sodio, 24,8g Carbohidratos, 0,6g Fibra dietética, 19,7 Azucares, 0,7 Proteínas, saborizantes artificiales, grasa vegetal.

- Chicharrones

Para Marks V.⁽²⁵⁾ los chicharrones son un alimento, que al freírse, absorbe demasiado aceite. Además, está demostrado que el aceite al calentarse desata reacciones químicas que crean acrilamidas, componentes potencialmente cancerígenos. Entonces, el aceite que se consume, se convierte directamente en grasa corporal este fenómeno sucede porque el aceite “refinado” es una grasa “aislada” de los demás nutrientes, no se esto en los alimentos naturales como las verduras o frutas done el aceite no refinado es dirigido por el organismo de manera sana. De hecho, para Fernández C.⁽²⁶⁾ es una comida que en algunos países se obtiene luego de derretir la grasa del cerdo, en otra usa la grasa para cocinar la carne y en otros consiste en una fritura de la piel del cerdo con o sin carne, de este modo también puede obtenerse chicharrones de otros animales como vacas, pollos,

²⁵Vincent Marks. *La dieta convierte la comida en “chatarra”*. Disponible en: <http://www.alimentacionsana.com/actualizaciones/maladieta.htm> . Buenos Aires, 2013. p. 2. Consultado el día 13 de agosto del 2016.

²⁶Carlos Fernández. *Recursos públicos derrochados en refrescos y frituras*. Disponible en: <http://m.jorndada.com.mx> . México, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de julio del 2016.

pescados o corderos aunque en general son considerados de menor calidad.

- Gansito

Para Gutiérrez V.⁽²⁷⁾ el gansito es un pastelillo relleno de crema y mermelada de fresa y cubierto de chocolate. El contenido energético es de 222 kcal (933 kj), grasa total 11.7 g, sodio 92 mg, hidratos de carbono 27 g, fibra dietética 1,3 g, proteína 1,9% IDR, vitamina E 11%, hierro 10%, ácido fólico (vitamina B9) 9%, vitamina C 9%, yodo 9%, vitamina B6 8%.

- Chocolates

Dice Hernández M.⁽²⁸⁾ que el chocolate es un alimento, en cuya composición entran dos productos derivados de las semillas del cacao: la pasta de cacao y la manteca de cacao, a lo que habitualmente se le

²⁷Vanesa Gutiérrez. *Un gansito de 50 años*. Disponible en: <http://espaciomeyalli.org/pdf> . México, 2014. p. 1. Consultado el día 29 de julio del 2016.

²⁹Mariana Hernández. *¿Cuántas calorías tiene el chocolate?* Disponible en: <http://www.innatia.com/s/c-cacao-chocolate/html>. México, 2013. p. 32. Consultado el día 29 de julio del 2016.

agrega azúcar en mayor o menor proporción. Además, según el tipo de chocolate de que se trate, el contenido de estos ingredientes varía, pudiendo añadir también a su mezcla, leche y en algunos casos, frutos secos. Cuando este alimento se consume en exceso, suele ser de categoría “chatarra” o comida basura ya que ayuda a quitar el hambre y como su sabor es irresistible, es propicio a consumirse con mayor facilidad.

- Gorditas

Según Sierra I.⁽²⁹⁾ una gordita es una bolita de masa rellena en el centro con chicharrón prensado, ligeramente aplanada con las palmas de las manos y después puesta a freír en aceite o en manteca. Una vez frita la “gordita” se abre por la mitad y se le agrega cilantro, cebolla, queso rallado o queso Oaxaca. Si el consumidor lo prefiere, también se le puede agregar salsa verde o roja.

De igual forma, para Puig S. y Stoopen M.⁽³⁰⁾ una gordita es una especie de panecillo de maíz relleno de algún guiso que se fríe o se

²⁹Isabel Sierra. *Comida mexicana*. Disponible en: <http://enciclopedia.us.es/index.php/Gordita>. México, 2014. p. 3. Consultado el día 3 de julio del 2016.

³⁰Socorro Puig y María Stoopen. *Cocina mexicana*. Disponible en: <http://www.cocinamexicana.es/glosario-gastronomico.html> . Madrid, 2013. p. 7. Consultado el día 3 de julio del 2016.

cuece en un comal. Se le llama gordita porque es mucho más grueso que una tortilla, lo que permite abrirlo para rellenarlo, sin que se rompa. (Ver Anexo No.5: Razones del consumo de gorditas).

- Refrescos

Según Rangel S.⁽³¹⁾ el refresco, es una bebida gaseosa es una bebida carbonatada no-alcohólica que contiene saborizantes y endulzantes. Están compuestos básicamente de azúcares tales como: sacarosa, glucosa, fructosa, por lo tanto son una fuente rápida y concentrada de energía. De los sabores, se excluye aguas de sabores, té, café y bebidas para deportistas, carbonatadas o no carbonatadas.

Hay estudios que muestran una relación entre el incremento en el consumo de refrescos y la prevalencia de la obesidad hasta en un 34 por ciento. Se habla que el consumo de un litro por día durante tres semanas se traduce en la ganancia de 1 kg de peso. Lo importante es que el consumir más de 500 ml. por día pueden tener un efecto de desplazamiento de otros alimentos, ocasionando un desequilibrio en la

³¹Sandra Rangel. *Los refrescos y su impacto en la nutrición*. Disponible en: <http://www.mipediatra.com/infantil/refresco.htm>. México, 2014. p. 12. Consultado el día 29 de julio del 2016.

dieta, afectando la calidad de la alimentación y por lo tanto, el estado de la nutrición. (Ver Anexo No.6: Los problemas que origina el refresco).

- Tortas de tamal

Según Peralta A.⁽³²⁾ la torta de tamal es una especie de pan suave y esponjoso hecho con masa de maíz *nixtamalizado* o tierno, y manteca de cerdo, una aportación de la gastronomía del occidente europeo.

Para González N.⁽³³⁾ se pueden encontrar los “tamales” entre las siete y las doce del día en diversos lugares, sobre todo en lugares concurridos como las afueras de: clínicas, hospitales, escuelas, oficinas de gobierno y centros comerciales. Es decir, muchos desayunan tamales y tortas de tamal con atole.

³²Alberto Peralta. *En defensa de la torta de tamal*. Disponible en: <http://www.alberto-peralta.com>. México, 2014. p. 2. Consultado el día 29 de julio del 2016.

³³Norma González. *Investigación cualitativa como Estrategia del Conocimiento e Intervención del Trabajo de las Políticas de Salud: una aproximación desde México y Cuba*. Disponible en: <http://books.google.com/books>. México, 2013. p. 130. Consultado el día 29 de julio del 2016.

- Chocorroles

Para Martínez E.⁽³⁴⁾ los chocorroles son pastelitos enrollados con relleno cremoso y piña con una cobertura sabor chocolate, adicionado con vitaminas y minerales. Según Alanís I.⁽³⁵⁾ la principal causa del consumo de este producto, además de su sabor, se da por los gobiernos irresponsables y los corporativos dedicados a fabricarla y venderla, pero más por la publicidad que usan para “atrapar” al cliente.

2.1.4 Causas del consumo de los alimentos chatarra

- Publicidad

Para García C.⁽³⁶⁾ en cuanto a los alimentos, la publicidad promueve principalmente botanas, cereales, golosinas, pastelillos, café,

³⁴Evelyn Martínez. *Alimentos nutritivos*. Disponible en: <http://www.cuidadodelasalud.com/alimentos-nutritivos/cuantas-calorias-tienen-los-chocorroles>. México, 2013. p. 2. Consultado el día 3 de agosto del 2016.

³⁵Isaías Alanís. *La comida chatarra*. Disponible en: <http://www.agenciairza.com/2014/la-comida-chatarra>. México, 2014. p. 5. Consultado el día 3 de agosto del 2016.

³⁶Carola García Calderón. *La comida chatarra*. Disponible en: <http://www.derechoacomunicar.amedi.org.mx/pdf>. México, 2012. p. 6. Consultado el día 22 de junio del 2016.

alimentos infantiles, mermeladas y carnes frías. Los principales anunciantes son las empresas de: Bimbo-Marinela, Sabritas, Barcel, Kellogg's, Nestle, Gerber, Gamesa, Unilever, Kraft Foods y Adams. De hecho, el gasto publicitario en alimentos es uno de los más altos en el país y el mayor número corresponde a pastelillos, chocolates, dulces, chicles, golosinas, lácteos, (yogurts y leches saborizadas), cereales y botanas.

- Ignorancia

Para García V.⁽³⁷⁾ la propuesta publicitaria dirigida a los niños además de presentar el consumo del producto como divertido parte de la misma invitación de los anuncios para los jóvenes que implica vivir lo inmediato, el ahora, el consumo como estado feliz, con el bienestar y el placer. Así la televisión se ve saturada en horarios infantiles, con niños que manipulan el producto y lo consumen. También ocurre en la mayoría de las películas de caricaturas y programas infantiles el “sabor” y lo “divertido” es lo que predomina.

³⁷Verónica García. *Ignorancia sobre los alimentos chatarra*. Disponible en: <http://www.cnnexpansion.org.mx/pdf/veronica-garcia>. México, 2014. p. 2. Consultado el día 22 de junio del 2016.

- Pobreza económica

Según Libdec C. ⁽³⁸⁾ los factores económicos juegan un papel muy importante en cantidad y tipo de alimentos que se pueden consumir.

Se considera que se deben analizar los precios de los alimentos en una región especial y la confrontación entre el costo de una dieta suficiente y el nivel de los salarios, los cuales pueden revelar hasta qué punto los ingresos son un factor determinante de la suficiencia o la insuficiencia dietética. De igual forma, el alto costo de los alimentos de mayor valor nutritivo como el huevo, carne, pescado, puede privar al individuo de adquirirlos y como consecuencia desequilibrar su alimentación.

Robles E. ⁽³⁹⁾ dice que la diversidad en el consumo de alimentos, así como el total acceso a los mismos es un indicador de bienestar. Una dieta variada –más no una dieta balanceada– es casi un lujo en la

³⁸Catalina Libdec. *Nutrición*. Disponible en: <http://catarina.udlap.mx/u-dl-a/documentos/capitulo2.pdf>. México, 2012. p. 31. Consultado el día 29 de julio del 2016.

³⁹Edgar Robles. *Los múltiples rostros de la pobreza en una comunidad maya de la península de Yucatán*. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php>. México, 2013. Consultado el día 29 de julio del 2016.

comunidad y sólo lo tienen para los estratos de mayor ingreso. La calidad de la dieta no fue un tema, pero, el consumo de comida chatarra y refrescos está ampliamente extendido en todos los grupos a pesar de ser de alto costo.

- Falta de tiempo

Según Moliní M. D.⁽⁴⁰⁾ la falta de tiempo es uno de los motivos señalados como responsables del abuso de comida rápida, pero esto acarrea la deficiente alimentación que se produce hoy en día en nuestra sociedad, con horarios que en muchas ocasiones, solo dejan una hora para el almuerzo.

Lo anterior, para Gutiérrez C.⁽⁴¹⁾ provoca un consumo desmedido porque cada vez más nuestra sociedad no tiene tiempo y los productos chatarra están facilitando ese tiempo. Esto significa que ahora cualquier persona puede consumir estos productos, o consume

⁴⁰María Dolores Moliní. *Repercusiones de la comida rápida en la sociedad*. Disponible en:

<http://www.google.com.mx/consumo+de+alimentos+chatarra+en+adol+escentes>. Sevilla, 2013. p. 659. Consultado el día 22 de julio del 2016.

⁴¹Camerino Gutiérrez. *El ritmo de vida acelerado fomenta la obesidad*. Disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/2012/ritmo-vida-acelerado-fomenta-obesidad.html>. México, 2012. p. 1. Consultado el día 22 de julio del 2016.

unas papas fritas, son novedad, más para los niños, porque con unos cuantos pesos se distrae el hambre.

- Vida sedentaria

Según Márquez J.⁽⁴²⁾ el término vida sedentaria es relativamente nuevo y todo gracias al avance de la tecnología, ya que ésta facilita la escasa actividad motriz. Así para Caraballo D.⁽⁴³⁾ la vida sedentaria provoca muchos riesgos de la salud, como: alto nivel de colesterol y glucosa que generan enfermedades coronarias, obesidad y diabetes.

- Adicción a carbohidratos y grasas

Para Jakubowicz S.⁽⁴⁴⁾ la ansiedad a los carbohidratos empieza desde los 2 años de edad y dura para el resto de la vida. La preferencia para los sabores dulces de los carbohidratos inicia cuando los niños tienen

⁴²Judith Márquez. *Los riesgos de la vida sedentaria*. Disponible en: <http://apuntesdesalud.com/2012/los-riesgos-de-una-vida-sedentaria>. Madrid, 2012. p. 1. Consultado el 29 de julio del 2016.

⁴³Domingo Caraballo. *Vida sedentaria y sus peligros*. Disponible en: http://www.encolombia.com/VIDA_SEDENTARIA_MENOS2.1.HTM. Bogotá, 2012. Consultado el día 29 de julio del 2016.

⁴⁴Salomón Jakubowicz. *Los carbohidratos: ¿Cómo evita los alimentos con azúcar?* Disponible en: <http://www.niunadietamas.com>. México, 2012. p. 1. Consultado el 29 de julio de 2016.

2-4 años de edad que empiezan a conocer las golosinas que los llevan a entrar en el círculo vicioso del placer y la depresión. De hecho, este es el principio de una gran adicción carbohidratos y azúcares. Entonces, muchos niños ansiosos por los carbohidratos tienen problemas de hiperactividad, déficit de atención y mala concentración.

2.1.5 Problemas que generan los alimentos chatarra

- Exceso de calorías

AseveraSuarez F.⁽⁴⁵⁾ que el consumo de estos carbohidratos refinados en abundancia causa no solamente una adicción, sino que provoca de acidez en el cuerpo, lo que reduce el metabolismo. También exceso de carbohidratos refinados se convierte en glucosa una vez ha sido digerido. Ahora, parte del sobrante de glucosa, se fermenta dentro del cuerpo y se convierte en ácido láctico, que reduce el oxígeno y el metabolismo.

⁴⁵Frank Suárez. *Adicción a los carbohidratos*. Disponible en: http://www.relaxslim.com/librometaboforte_chap2.es. México, 2013. p. 1. Consultado el 19 de julio de 2016.

Entonces, según Correa C. A.⁽⁴⁶⁾ las calorías son las unidades para expresar el poder energético de los alimentos. Se calcula que un adulto con actividad física moderada precisa entre 2000 y 2500 calorías al día. Si se supera esta cifra, las calorías extras se acumulan en el cuerpo en forma de grasa y de este modo se engorda. También las calorías pueden dar energía para funcionar por la mañana y por la noche, pero al mismo tiempo hacen aumentar de talla.

- Obesidad

Según Bourges H.⁽⁴⁷⁾ la obesidad es una enfermedad muy compleja y multifactorial. Uno de sus factores es la ingestión de fuentes de energía que ha aumentado tanto debido al consumo en cantidades mayores de comida, como a cambios en la composición de la dieta. El consumo de grasas, colesterol, alcohol, azúcar y sodio se ha elevado al grado de que los dos últimos se consumen de manera habitual en proporciones superiores al doble de lo aconsejable, y la moda de la *refinación* ha reducido la ingestión de fibra. Este tipo de dieta es atractivo, a la vista y goza de prestigio social, pero no despierta la

⁴⁶Carlos Arturo Correa. *Dieta y nutrición*. Disponible en: http://tnrelaciones.com/cm/preguntas_y:respuestas.html. México, 2014. p. 213. Consultado el 19 de julio del 2016.

⁴⁷Héctor Bourges Rodríguez. *Obesidad pandemia singular*. Disponible en: <http://conacyt.gob.mx/comunicación/revista.html>. México, 2014. p. 20. Consultado el día 20 de julio del 2016.

saciedad con oportunidad y, por su alta *densidad* en energía, lo que facilita la ingestión excesiva.

Así, para Kaufer M. y García E.⁽⁴⁸⁾ el sobrepeso y la obesidad son el resultado de una compleja interacción de los genes y el ambiente, en donde existe un desequilibrio de energía, debido a un estilo de vida sedentario y un consumo excesivo de energía, o ambos. Los cambios recientes en la alimentación y en el estilo de vida que acompañan los procesos de urbanización y el desarrollo de las sociedades, han favorecido la expresión de los genes que predisponen a la obesidad y, a su vez, han modificado los patrones de salud y enfermedad. Todo esto se debe a que en México, se experimenta una transición nutricional caracterizada, en gran medida, por la occidentalización o globalización de la dieta.

- Colesterol

El aumento del colesterol sanguíneo se debe en su gran medida al aumento del consumo de grasas saturadas, en donde un consumo

⁴⁸Martha Kaufer y Eduardo García. *Obesidad en México: Tendencias y estrategias*. Disponible en: <http://www.conacyt.gob.mx.revista/244/Articulos/obesidad-en-mexico.html>. México, 2014. 20 pp. Consultado el día 20 de septiembre del 2015.

diario mayor a 400mg de colesterol produce un incremento en la concentración de colesterol en sangre. Es importante saber que una reducción de 100 mg de colesterol por cada 1000 calorías modifica alrededor de 12 mg/dl de Colesterol.⁽⁴⁹⁾

Así, Di J.⁽⁵⁰⁾ afirma que en sí mismo el colesterol no es malo, ya que el organismo lo necesita imperiosamente para producir hormonas sexuales y vitamina D, para generar el revestimiento de los nervios y protegerlos, consumir membranas celulares y secretar ácidos biliares.

- Incremento de grasas saturadas

Según Cervera C.⁽⁵¹⁾ el cuerpo usa las grasas saturadas, básicamente, para producir energía. La longitud de los ácidos grasos saturados puede variar, y cuanto más larga sea la molécula, tiene mayor tendencia a agregarse y pegarse, y más probabilidad de que se

⁴⁹Jorge Arrollo. *Causas del aumento del colesterol*. Disponible en: <http://www.abajarcolesterol.com/causas-del-aumento-de-colesterol-en-sangre/>. Madrid, 2013. p. 1. Consultado el día 14 de julio del 2016.

⁵⁰Jenkins Di. *El Colesterol*. Disponible en: <http://www.casapia.com/Paginacast/Paginas/Paginasdemenu/Menudelinformaciones/EnfermedadesyRemedios/EIColesterol.htm>.p.1. México, 2014. Consultado el día 14 de julio del 2016.

⁵¹Cala Cervera. *Grasas saturadas*. Disponible en: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=53>. México, 2013. p. 1. Consultado el día 28 de septiembre del 2015.

deposite en las células, órganos, y arterias, causando problemas de salud. Así, las grasas saturadas entran rápidamente a la sangre provocando problemas cardiovasculares en la mayoría de las ocasiones. A este respecto, Willett W.⁽⁵²⁾ ha explicado que las personas que consumen de manera frecuente estas grasas, tienen el doble de probabilidades de sufrir un infarto al miocardio.

- Incremento del IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo, por lo que también se le conoce como Índice de Quetelet. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽⁵³⁾ este índice de masa corporal, es el estándar para la evaluación de los riesgos asociados con el exceso de peso en adultos. Así un alto IMC se asocia a mayor riesgo de muerte. (Ver Anexo No.7: Clasificación del IMC).

⁵²Walter Willett. *Las polémicas grasas trans*. Disponible en: <http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/grasas%trans.htm>. México, 2013. p. 1. Consultado el día 28 de septiembre 2015.

⁵³OMS. *El estado físico*. Disponible en: http://www.oms.org/indice_de_masa_corporal. Suiza, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de septiembre del 2015.

- Problemas dentales

Para Licata M.⁽⁵⁴⁾ la principal causa de problemas dentales en las personas como la caries, es provocada por el alto índice de azúcares simples. Así para, Gottau G.⁽⁵⁵⁾ el exceso en el consumo de comida chatarra con altos contenidos de azúcar, puede interrumpir la adecuada calcificación de los dientes y aumentar la probabilidad de desarrollar caries.

- Esofagitis

Para Domingo S.⁽⁵⁶⁾ la esofagitis es la inflamación de la mucosa (revestimiento interior) del esófago y está producida por episodios repetidos de reflujo gastroesofágico. Los síntomas son sensación de dolor o quemazón (ardor de estómago) en la parte superior del

⁵⁴Marcela Licata. *Comida rápida o chatarra, fast-food, junk-food y sus riesgos para la salud.* Disponible en: <http://www.zonadiet.com/alimentacion/fast-food-riesgos.htm>. México, 2014. p1. Consultado el día 28 de septiembre del 2015.

⁵⁵Gabriel Gottau. *La mala alimentación pone en riesgo la salud de nuestros dientes.* Disponible en: <http://www.vitonica.com/hidratos/la-mala-alimentacion-pone-en-riesgo-la-salud-de-nuestros-dientes>. Madrid, 2013. p 1. Consultado el día 28 de septiembre del 2015.

⁵⁶Sebastián Domingo. *Esofagitis.* Disponible en: <http://www.netdoctor.es/XML/verArticuloMenu.jsp?XML=000136>. México, 2014. p. 1. Consultado el día 6 de octubre de 2015.

abdomen o el pecho. El ácido puede refluir hasta la faringe (garganta) y la boca. Algunos pacientes tienen, incluso, cierta dificultad respiratoria (tipo asma) y ronquera. Esto es debido a que el líquido refluido irrita las vías respiratorias y la laringe.

- Reflujo gástrico

Para Montoya S.⁽⁵⁷⁾ el reflujo gastroesofágico es una condición en la que los ácidos digestivos del estómago suben hacia el esófago, ocasionando daños en los tejidos que lo recubren (mucosas), ardor y malestar.

Así, según Sebastián J. J.⁽⁵⁸⁾ el reflujo gastroesofágico es un trastorno en el que el esfínter esofágico inferior está anormalmente relajado y permite que el contenido ácido del estómago refluya hasta el esófago, produciendo ardor en el estómago. De hecho, el reflujo gastroesofágico es una afección común, cuyos síntomas aparecen

⁵⁷Sofía Montoya. *Reflujo, ardor por dentro*. Disponible en: <http://saluymedicinas.com/articulos/837/reflujo-ardor-por-dentro/4>. México, 2013. p. 1. Consultado el día 29 de septiembre del 2015.

⁵⁸Juan José Sebastián. *Reflujo gastroesofágico*. Disponible en: <http://www.hola.com/salud/enciclopediasalud2010040144968/endocrinologia/enfermedades->. Madrid, 2013. p.1. Consultado el día 29 de septiembre del 2015.

habitualmente tras una comida picosa, o con abundante grasa y tras beber alcohol.

- Úlcera gástrica

Ormaechea E.⁽⁵⁹⁾ dice que las úlceras gástricas son una erosión o herida en la mucosa del estómago o en la parte superior del intestino delgado, llamado duodeno. Las úlceras suelen tener un tamaño entre 0.5 y 1.5 cm de diámetro. Determinados factores y hábitos favorecen la aparición de úlceras gástricas como el tabaco, el consumo de alcohol y del tratamiento de radioterapia. La úlcera gástrica, para García A.⁽⁶⁰⁾ se caracteriza por la lesión localizada y generalmente, solitaria del estómago o del duodeno. Esta lesión consiste en la pérdida de sustancia de la mucosa digestiva. Entre las causas de la úlcera peptídica se encuentran: el alcohol, el tabaco, ansiedad o estrés y el café.

⁵⁹Eva Ormaechea Alegre. *Úlcera gástrica*. Disponible en: <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/ulcera-gastrica.shtml>. Madrid, 2013. p. 1. Consultado el día 29 de septiembre del 2015.

⁶⁰Ana García Díez. *Úlcera gastroduodenal o úlcera péptica*. Disponible en: http://www.salud.com/pacientes/ulcera_peptica.htm. Madrid, 2014. p. 2. Consultado el día 29 de septiembre del 2015.

2.1.6 Estrategias gubernamentales para evitar el consumo de la comida chatarra

- Norma Oficial Mexicana NOM-093-SSA1-1994. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos

Esta Norma tiene como propósito asegurar que todos los alimentos que se preparen y ofrezcan en los establecimientos fijos lleguen al consumidor de manera inocua. Establece las disposiciones sanitarias que deben cumplirse en la preparación de alimentos.

Esta Norma considera a los alimentos chatarra, potencialmente peligrosos, dado que en razón de su composición o sus características físicas, químicas o biológicas pueden favorecer el crecimiento de microorganismos y la formación de sus toxinas, por lo que representan un riesgo para la salud humana.⁽⁶¹⁾ (Ver Anexo No.8: Norma Oficial

⁶¹Secretaría de Salud. *Norma oficial mexicana nom-093-ssa1-1994, bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos*. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/093ssa14.html> Consultado el 6 de octubre del 2015.

Mexicana NOM-093-SSA1-1994. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos).

- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria

El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.⁽⁶²⁾

De igual forma, brindan información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. En cuanto a la comida chatarra o rápida manifiesta que existen ácidos grasos saturados, los cuales se recomienda que no

⁶²Secretaría de Salud. *Norma oficial Mexicana nom-043-ssa2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.* En internet: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/nom.pdf.p.21>. Consultado el 6 de octubre de 2015.

excedan más de una tercera parte de los ácidos grasos consumidos, ya que favorecen la aterosclerosis.⁽⁶³⁾ (Ver Anexo No.9: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005: Promoción y educación para la salud en materia alimentaria).

- Acuerdo nacional para la salud alimentaria

El análisis de la evidencia nacional e internacional arrojó 10 objetivos prioritarios para lograr un acuerdo efectivo de salud alimentaria. Entre estos objetivos están: el fomentar la actividad física en la población en los entornos escolar, laboral, comunitario y recreativo con la colaboración de los sectores público, privado y social, disminuir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos añadidos en los alimentos, entre otros, aumentando la disponibilidad y accesibilidad de alimentos reducidos o sin edulcorantes calóricos añadidos y disminuir el consumo diario de grasas saturadas en la dieta y reducir al mínimo las grasas trans de origen industrial.

Otro de los objetivos es orientar a la población sobre el control de los tamaños de porción recomendables en la preparación casera de alimentos, poniendo accesibles y a su disposición, alimentos

⁶³Id.

procesados que se lo permitan, e incluyendo en restaurantes y expendios de alimentos, tamaños de porciones reducidas. Todo esto incluye a las comidas rápidas o más comúnmente llamadas comidas chatarras.⁽⁶⁴⁾ (Ver Anexo No.10: Acuerdo Nacional para la Salud en Materia Alimentaria en el Contexto Escolar).

2.1.7 Recomendaciones para disminuir el consumo de alimento chatarra

- Consumo de agua

Dice Sandoval F.⁽⁶⁵⁾ que el consumo de líquidos es una necesidad humana fundamental ya que es el principal constituyente del organismo, dado que es alrededor de un 60% del peso corporal en el hombre y 55% en la mujer a lo largo de la vida.

⁶⁴Secretaría de Salud. *Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria*. Disponible en: <http://www.amap.com.mx/archivosdownload/1.pdf>. México, 2012. p.46. Consultado el 6 de septiembre del 2015.

⁶⁵Francisco Sandoval. *Alimentación recomendada*. Disponible en: <http://www.encolombia.com/medicina/Guiasalimentarias/Guiaalimentaria2mayoresde2a%C3%B1os/Alimentacionrecomendada2.htm>. Bogotá, 2013. p1. Consultado el 11 de abril del 2016.

El cuerpo pierde agua todo el tiempo y esta pérdida se asocia con varias funciones vitales. El aire que respiramos se satura con agua en los pulmones antes de ser expirado. La digestión requiere una gran cantidad de líquidos para el trabajo de las enzimas digestivas y para ayudar a la transferencia de sustancias desde los intestinos hacia el torrente sanguíneo. La pérdida de líquidos incluye no solo las fuentes mencionadas, sino que es producto principalmente de las condiciones ambientales. La principal pérdida variable de agua es la transpiración.

Otra condición asociada a una mayor ingestión de líquidos es la necesidad de agua para eliminar por la orina los productos de desecho originados por la ingesta de proteínas, ya que los intestinos pueden necesitar más agua para la absorción de nutrientes y eliminación de desechos.⁽⁶⁶⁾

- Dieta balanceada: El Plato del bien comer

Para Díaz S.⁽⁶⁷⁾ comenta que el plato del bien comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como

⁶⁶Id.

⁶⁷Sandra Díaz. *El plato del bien comer*. Disponible en: <http://www.fns.org.mx/index.php?IdContenido=46>. México, 2013.p1. Consultado el día 28 de septiembre del 2015.

guía alimentaria. El principal objetivo de El Plato del bien comer es servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria en las que es necesario y útil ilustrar la agrupación de los alimentos, para explicar a la población cómo conformar una dieta completa y equilibrada y lograr una alimentación saludable.⁽⁶⁸⁾

Uno de los mensajes centrales de ésta representación alimentaria recomienda y promueve que, en cada comida, se incluya por lo menos un alimento “de cada uno de los tres grupos” y que, de una comida a otra o por lo menos de un día a otro, se cambien y alternen los alimentos de cada grupo.⁽⁶⁹⁾ (Ver Anexo No.11: Las recomendaciones del plato del bien comer).

- Consumo de frutas, verdura y cereales

Para Cortes M.⁽⁷⁰⁾ debido al surgimiento cada vez más frecuente de alimentos procesados y comida chatarra, se ha descuidado el

⁶⁸Id.

⁶⁹Id.

⁷⁰Mercedes Cortes. *Aumento del consumo de verduras y frutas para mantener sano el corazón*. Disponible en: <http://www.abajarelcolesterol.com/aumneto-del-consumo-de-verduras-para-mantener-sano-el-corazon/>. Madrid, 2014. p. 1. Consultado el día: 3 de octubre 2015.

consumo de alimentos frescos tales como verduras, frutas y cereales. De hecho, para Rivera P. y Hernández P.⁽⁷¹⁾ hay una gran multitud de alimentos industrializados que se elaboran a base de grasa o azúcares y son considerados como alimentos chatarra. Para tener un régimen alimenticio adecuado que favorezca la buena salud, llegar a una edad madura más productiva y evitar vivir crónicamente enfermos debemos aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales.

- Solicitar orientación alimentaria

Según Rosellò M. E.⁽⁷²⁾ la orientación alimentaria es una guía alimentaria la cual generalmente cuenta con herramientas didácticas, para hacer más atractiva y práctica la orientación. En México, recientemente se diseñó un icono llamado “El plato del bien comer”, el cual se puede utilizar en diferentes grupos poblacionales, pues es

⁷¹Patricia Hernández y Patricia Rivera. *Importancia de la alimentación para una buena salud*. Disponible en: <http://www.uned.ac.cr/recursos/cursobiologia/articulos/salud/alimentosalud.htm>. Puerto Rico, 2013. p. 1. Consultado el día: 3 de Octubre 2015

⁷²Ma. Emilia Rosellò – Soberòn. *Orientación alimentaria en el control*. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018753372005000300006&script=sci_arttext. México, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de octubre del 2015.

suficientemente laxo para adaptarse a las necesidades de diversos grupos.

- Solicitar asesoría de personal calificado

Según Velázquez E. ⁽⁷³⁾ las dietas proteinadas deben llevarse a cabo bajo la supervisión de un profesional, un nutricionista que evalúe como está siendo la pérdida de peso, y que asegure el aporte de Kcal y de carbohidratos para conseguir así los beneficios y objetivos que conlleva una correcta pérdida de peso a partir de las grasas. Entonces, se pueden utilizar las dietas proteinadas, siempre que estén controladas, con un aporte de carbohidratos correcto, sin olvidar la ingesta de agua y completar la dieta con ejercicio físico.

⁷³Elena Velázquez Canales. *Dietas*. Disponible en: <http://higieneynutricion.blogspot.com/>. Madrid, 2013.p. 1. Consultado 4 de octubre del 2015.

- Realizar actividad física

Según Casanueva E.⁽⁷⁴⁾ la actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de la salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

⁷⁴Esther, Casanueva. *Actividad física*. Disponible en: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-defenicion-fisica.html>. México, 2014.p. 1. Consultado el día 4 de octubre del 2015.

3. METODOLOGÍA

3.1 VARIABLES E INDICADORES

3.1.1 Independiente: Consumo de comida chatarra

- Indicadores

- Sopas instantáneas.
- Papas fritas.
- Hot-dog.
- Galletas.
- Pizza.
- Cacahuates.
- Golosinas.
- Hamburguesas.
- Bublikus.
- Chicharrones.
- Gansito.
- Chocolates.
- Gorditas
- Refrescos.
- Tortas tamal.
- Chocorroles.

3.1.2 Modelo de relación de influencia de la variable.



3.2 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Tipo

El tipo de investigación que se realizó fue diagnóstico descriptivo, analítico, y transversal.

Es diagnóstico porque se realizó un diagnóstico situacional de la variable “alimentos chatarra” que consumieron los alumnos de licenciatura en Enfermería y Obstetricia en el primer semestre en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia.

Es descriptivo porque se describieron los alimentos que se consumieron los alumnos, los que más gustaron, así como también la hora en que se consumieron durante su estancia en la ENEO.

Es analítico porque se realizó un análisis del comportamiento de los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia en cuanto al consumo de cada uno de los “alimentos chatarra”, es decir, a variable “alimentos chatarra” se descompuso en sus indicadores de alimentos sólidos o líquidos.

Es transversal porque es una investigación que se realizó en un período corto de tiempo, es decir, durante los meses de septiembre, octubre y noviembre del 2015.

3.2.2 Diseño

La investigación se realizó atendiendo los siguientes pasos:

- Asistencia a un Seminario de Metodología de la Investigación en las instalaciones de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM.
- Búsqueda de un problema de investigación relevante para enfermería y para los estudiantes de la licenciatura.
- Asistencia a la biblioteca en varias ocasiones para buscar el marco teórico conceptual de los autores más connotados de los “alimentos chatarra”.
- Construcción del diseño de investigación.
- Elaboración del instrumento para medir el consumo de los alimentos chatarra en lo alumnos.

- Captura y recuento de los datos en tarjetas simples de concentración y matrices para la elaboración de los cuadros y gráficas.
- Elaboración del informe final de la investigación.
- Presentación de la investigación en el foro de investigación de los alimentos de los alumnos de primer semestre.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Fichas de trabajo

Mediante las fichas de trabajo fue factible realizar la recopilación en relación con la formación de los autores relacionados con los alimentos chatarra.

3.3.2 Observación

Mediante la observación se pudo visualizar el comportamiento de los alumnos del primer semestre ante el consumo de alimentos chatarra.

3.3.3 Entrevista

Con esta técnica se pudo recopilar las apreciaciones de los alumnos en relación con el consumo de alimentos chatarra.

3.3.4 Cuestionario

Este es el principal instrumento de recolección de datos. El cuestionario fue realizado con base en el sistema Likert de preguntas cerradas estructuradas con 5 opciones de respuesta para cada pregunta que fueron desde la mejor hasta la peor respuesta. Entonces, cada indicador generó una pregunta.

4. INSTRUMENTACIÓN ESTADÍSTICA

4.1 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo lo constituye el 100% del fenómeno de estudio para el caso específico de la ENEO el Universo es de 1,672 alumnos que integran la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia y la Licenciatura en Enfermería.

La población se constituye solo aquellos alumnos de interés para el estudio, que fueron los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia del turno matutino y que son 238. La muestra fueron los alumnos resultantes de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

De donde:

n_0 = tamaño de población

N = tamaño del universo

De donde:

$$n = \frac{238}{1 + \frac{238}{1672}}$$

Que haciendo las conversiones resulta:

$$n = \frac{238}{1 + .14}$$

De donde:

$$n = \frac{1672}{1.73} \quad n = \frac{238}{1.14}$$

Que resulta:

$$n = 208$$

Por tanto, la muestra es de 208 alumnos del primer semestre del turno matutino.

4.2 PROCESAMIENTO DE DATOS

El procesamiento de los datos fue realizado utilizando el sistema de tarjetas simples de concentración y matrices para la captura, recuento y clasificación de los datos en cuadros y gráficas.

CUADRON° 1

DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

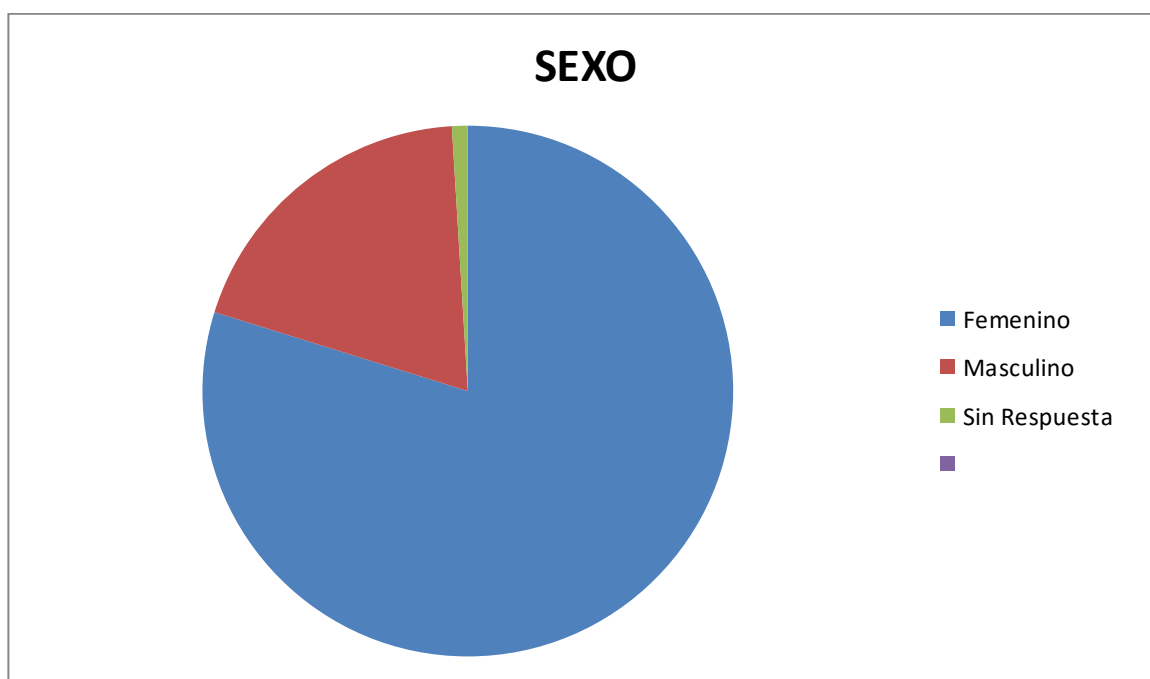
2015

Opciones	F	%
1. Femenino	166	79.81
2. Masculino	40	19.23
3. Sin respuesta	2	0.96
TOTALES	208	100%

FUENTE: Cuestionarios de la investigación: Los alimentos chatarra que consumen los alumnos de primer semestre en el turno matutino de la LEO, en la ENEO, de la UNAM, en la Ciudad de México, aplicados los días 10 y 11 de octubre del 2015.

GRÁFICAN° 1

DISTRIBUCIÓN DEL SEXO DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA L.E.O. DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 79.81 % de los alumnos son del sexo femenino y el 19.23% son del sexo masculino.

FUENTE: Ver el cuadro N° 1.

CUADRO N° 2

DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

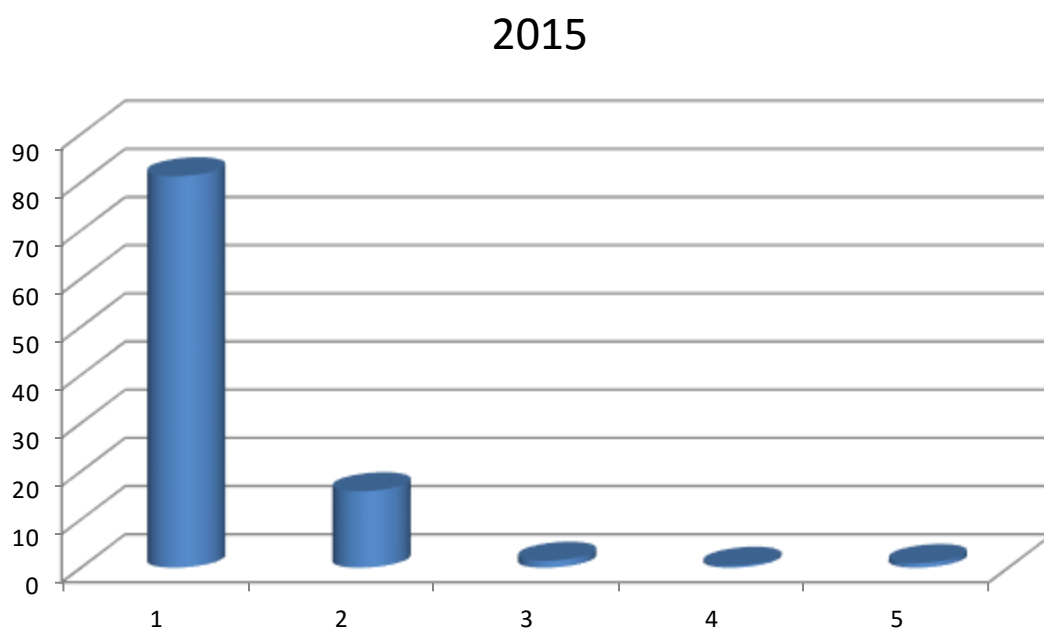
2015

Opciones	F	%
1. Tengo de 17 a 21	169	81.26
2. Tengo de 22 a 26	33	15.86
3. Tengo de 27 a 31	3	1.44
4. Tengo más de 32	1	0.48
5. Sin respuesta	2	0.96
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 2

DISTRIBUCIÓN DE LA EDAD DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 81.26% de los alumnos tienen de 17 a 21 años de edad, el 0.48% tienen de 32 años de edad.

FUENTE: Misma del cuadro N°2.

CUADRO N° 3

DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

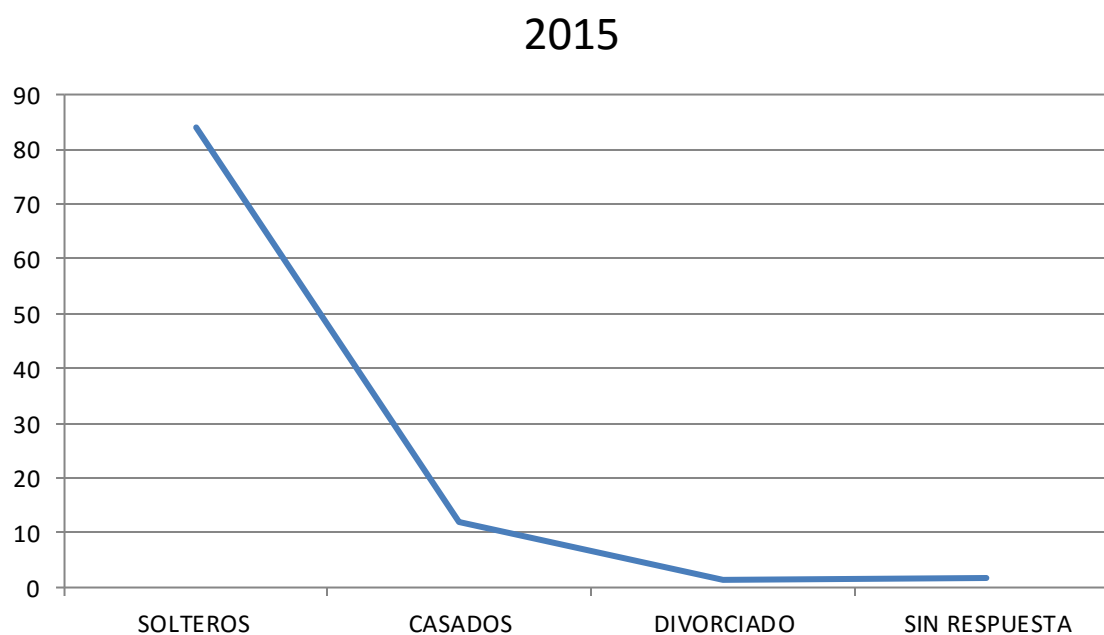
2015

Opciones	F	%
1. Soy soltero	176	84.62
2. Soy casado	25	12.02
3. Soy viudo	0	0
4. Soy divorciado	3	1.44
5. Sin respuesta	4	1.92
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICANº3

DISTRIBUCIÓN DEL ESTADO CIVIL DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA ENEO, DE LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 84.62% de los alumnos son solteros y el 14.4% de los alumnos son divorciados.

FUENTE: Misma del cuadro N°3.

CUADRO N° 4

DISTRIBUCIÓN DE LA RESIDENCIA DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

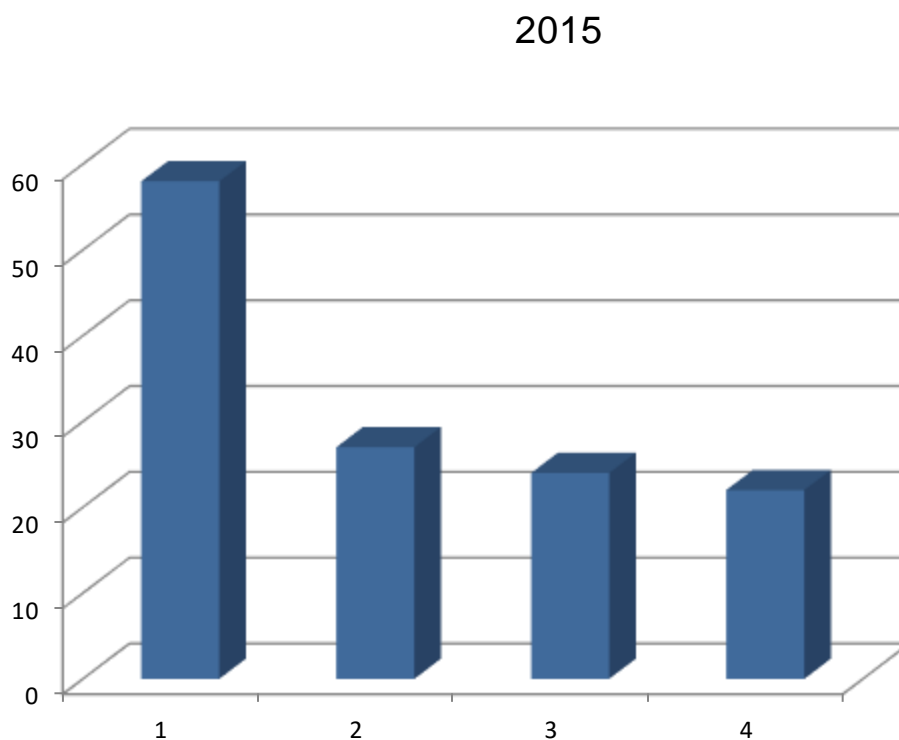
2015

Opciones	F	%
1. Vivo en la Delegación Tlalpan	27	12.99
2. Vivo en la Delegación Xochimilco	25	12.02
3. Vivo en la Delegación Coyoacán	24	11.53
4. Vivo en el Estado de México	59	28.37
5. Sin respuesta	73	35.09
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 4

DISTRIBUCIÓN DE LA RESIDENCIA DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 28.37% de los alumnos del primer semestre viven en el Estado de México, el 11.23% vive en la Delegación Coyoacán.

FUENTE: Misma del cuadro N°4.

CUADRO N° 5

DISTRIBUCIÓN DEL MEDIO DE TRANSPORTE DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

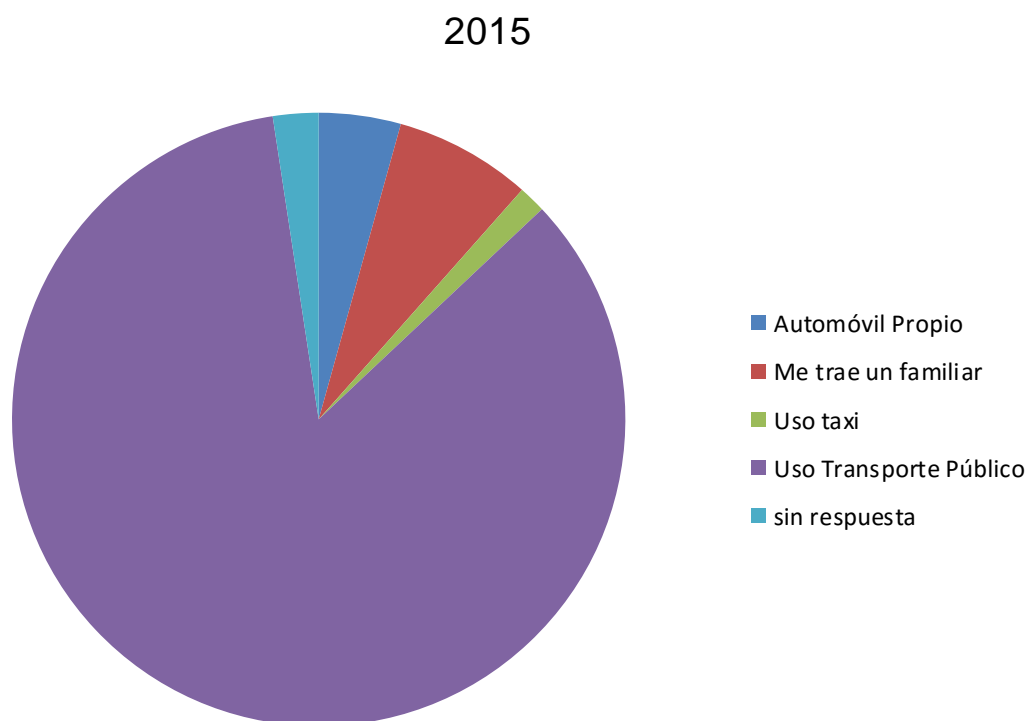
2015

Opciones	F	%
1. Uso automóvil propio.	9	4.32
2. Me trae un familiar en su automóvil.	15	7.22
3. Uso taxi	3	1.44
4. Uso transporte público	176	84.62
5. Sin respuesta	5	2.40
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 5

DISTRIBUCIÓN DEL MEDIO DE TRANSPORTE DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 84.62% de los alumnos usa transporte público y el 1.44 usa el servicio de taxi.

FUENTE: Misma del cuadro N° 5.

CUADRO N° 6

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN SOPAS MARUCHAN PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

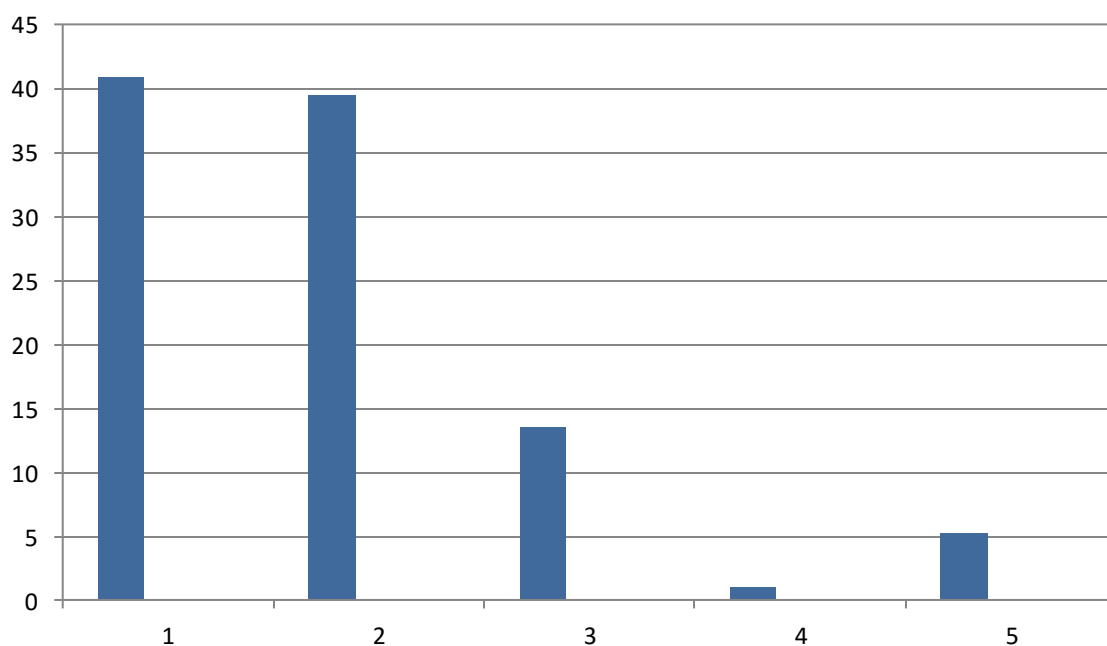
Opciones	F	%
1. No, yo nunca consumo sopas Maruchan para mitigar el hambre porque sé que le hace daño a mi organismo, me sube de peso y no me nutren.	85	40.87
2. No, yo casi no consumo sopas Maruchan porque sé que me hacen daño.	82	39.43
3. Sí, yo consumo sopas Maruchan porque aunque sé que no me nutren, me quitan el hambre.	18	13.46
4. Sí, yo siempre consumo sopas Maruchan porque me encantan , me quitan el hambre y no puedo vivir sin consumirlas.	2	0.96
5. Sin respuesta	11	5.28
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 6

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, ENTORNO A SÍ CONSUMEN SOPAS MARUCHAN PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 4.87% de los alumnos nunca consumen sopas Maruchan para mitigar el hambre porque hacen daño al organismo y suben de peso, y el .96% dicen que siempre consumen sopas Maruchan porque les encanta.

FUENTE: Misma que el cuadro N° 6.

CUADRO N° 7

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN PAPAS FRITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

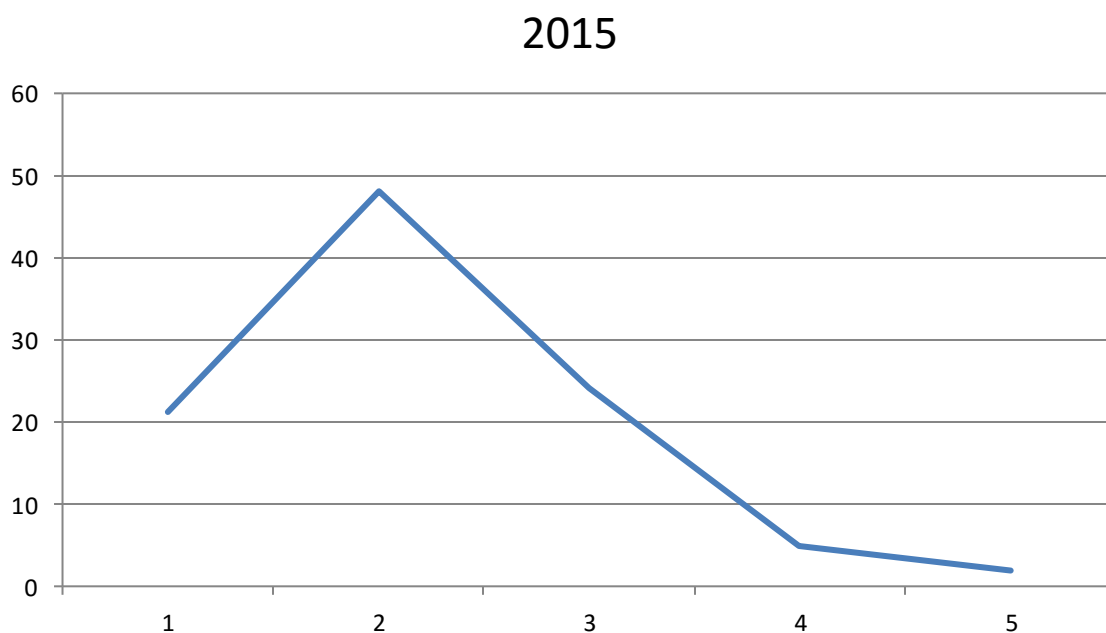
2015

Opciones	F	%
1. No, yo nunca consumo papas fritas para mitigar el hambre	44	21.16
2. No, yo la mayoría de las veces no consumo papas fritas porque sé que me hacen daño	100	48.08
3. Sí, yo consumo papas fritas porque me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.	50	24.04
4. Sí, yo consumo papas fritas porque me gustan mucho.	10	4.80
5. Sin respuesta	4	1.92
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 7

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN PAPAS FRITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 48.08% de los alumnos la mayoría de veces no consumen papas fritas porque les hacen daño, y el 4.80% dicen que siempre consumen papas fritas porque les gusta mucho.

FUENTE: Misma del Cuadro N° 7.

CUADRO N° 8

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO SI CONSUMEN HOT-DOGS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, LA CIUDAD DE MÉXICO.

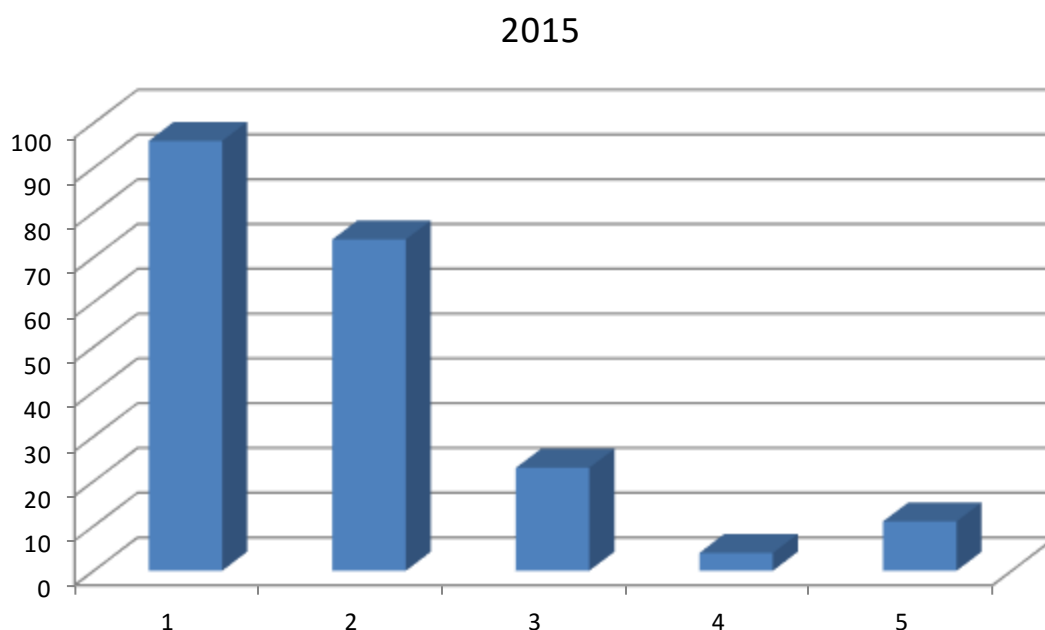
2015

Opciones	F	%
1. No, yo nunca consumo hot-dog para mitigar el hambre porque contienen un alto porcentaje de carbohidratos los cuales no nutren y suben de peso.	96	46.16
2. No, yo casi nunca consumo hot-dog porque es algo que no nutre a mi organismo.	74	35.58
3. Sí, yo consumo hot-dog porque es práctico y económico de conseguir, aunque sé que no es saludable.	23	11.06
4. Sí, yo consumo muchos hot-dog porque son deliciosos, me encantan y no puedo vivir sin su consumo.	4	1.92
5. Sin respuesta	11	5.28
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N°1.

GRÁFICAN° 8

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN HOT-DOGS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 46.16% de los alumnos nunca consumen Hot-dogs para mitigar el hambre porque contienen un alto porcentaje de carbohidratos los cuales no nutren y suben de peso y el 1.92% dicen que siempre consumen muchos Hot-dogs porque son deliciosos, les encantan y no pueden vivir sin su consumo.

FUENTE: Misma del Cuadro N° 8.

CUADRO N° 9

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GALLETAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

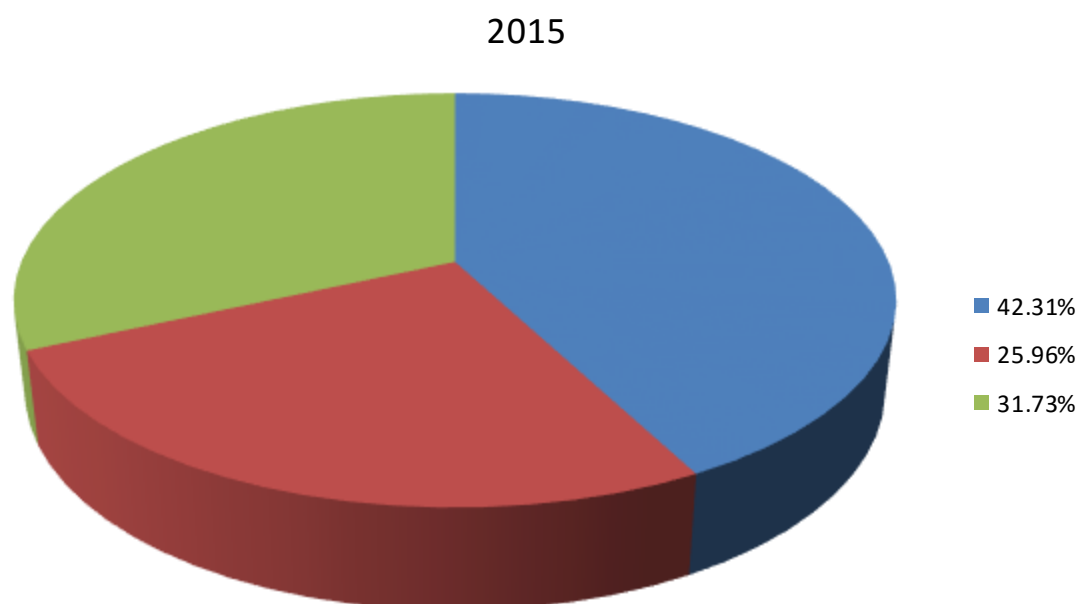
2015

Opciones	F	%
1. No, yo nunca consumo galletas para mitigar el hambre porque contienen un alto índice de carbohidratos y eso daña mi salud.	66	31.73
2. No, la mayoría de las veces no consumo galletas porque me hacen daño.	54	25.96
3. Sí, yo consumo galletas porque me quitan el hambre, aunque no sustituye un desayuno balanceado.	88	42.31
4. Sí, yo siempre consumo galletas porque son deliciosas, me quitan el hambre y se adaptan a mi bolsillos.	0	0
5. Sin respuesta	0	0
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 9

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN GALLETAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 42.31% de los alumnos consumen galletas porque les quita el hambre, aunque no sustituye a un desayuno balanceado, y el 31.73% nunca consumen galletas para mitigar el hambre porque contienen un alto índice de carbohidratos y eso daña su salud.

FUENTE: Misma del Cuadro N° 9.

CUADRON° 10

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN PIZZA PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

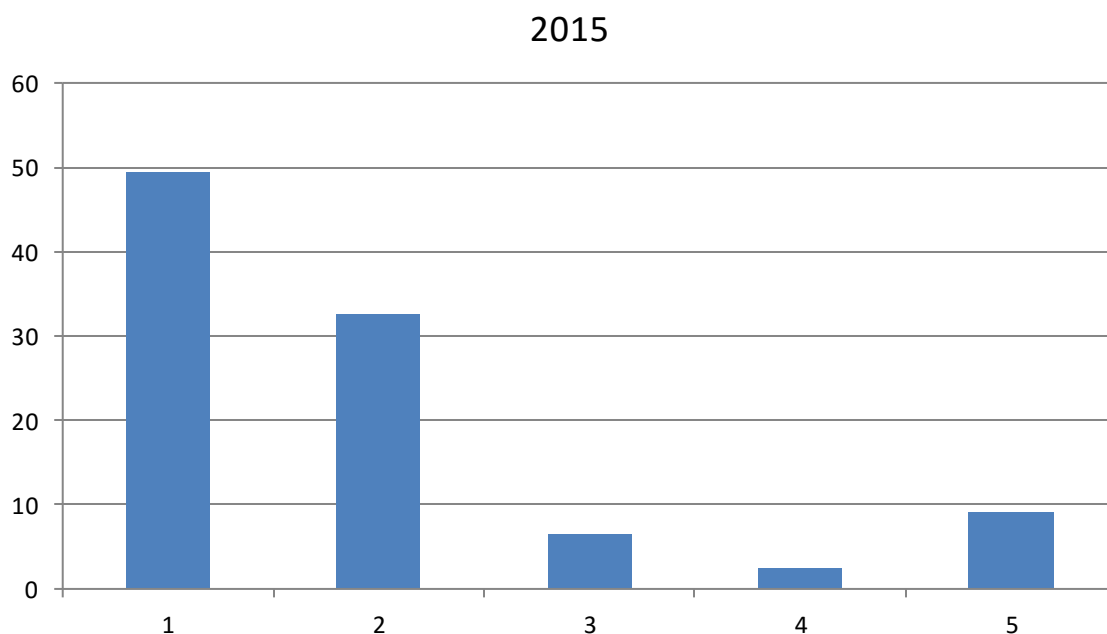
2015

Opciones	F	%
1. No, yo nunca consumo pizza para mitigar el hambre ya que su contenido puede provocar sobrepeso y no es nutritivo.	103	49.52
2. No, la mayoría de las veces no consumo pizza porque sé que no me nutre.	68	32.70
3. Sí, yo consumo pizza porque me quita el hambre aunque no me nutra.	13	6.25
4. Sí, yo consumo pizza porque es muy rica y me y me quita el hambre.	5	2.40
5. Sin respuesta	19	9.13
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 10

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN PIZZA PARA MITIGAR EL HAMBRE, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 49.52% de los alumnos nunca consumen pizza para mitigar el hambre porque les hace daño, al 2.40% de los alumnos dicen que sí consumen pizza porque es muy rica.

FUENTE: Misma del cuadro N° 10.

CUADRON° 11

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CACAHUATES PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

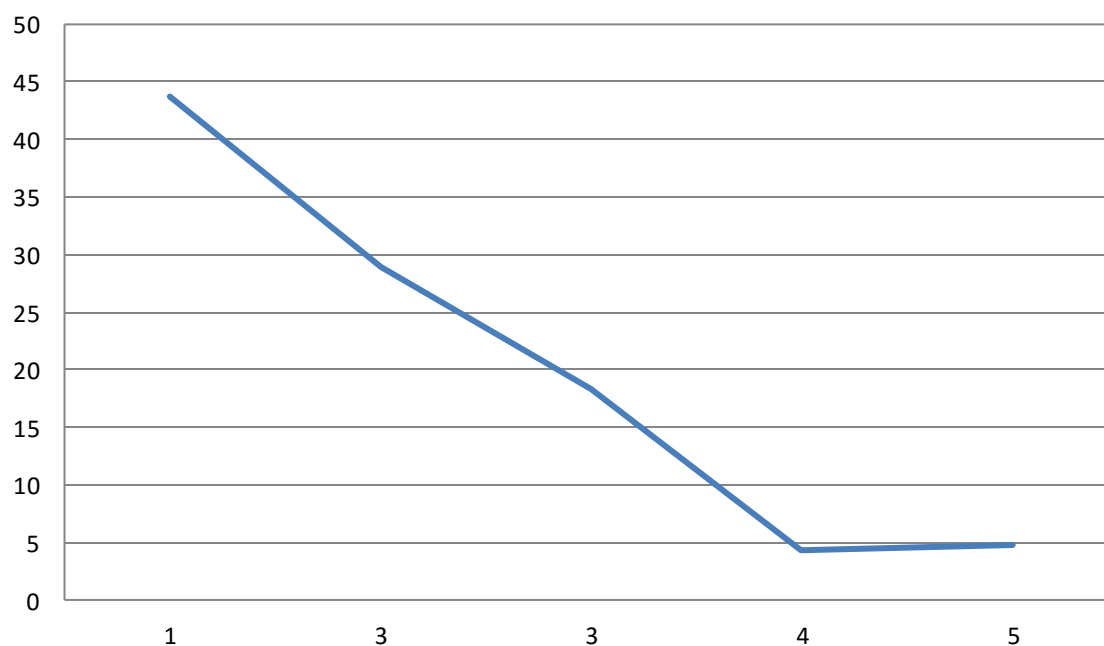
Opciones	F	%
1. No, yo nunca consumo cacahuates para Mitigar el hambre, porque se que me suben de peso y no me nutren.	91	43.76
2. No, la mayoría de las veces no consumo cacahuates porque sé que me hacen daño.	60	28.85
3. Sí, yo consumo cacahuates porque me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.	38	18.27
4. Sí, yo siempre consumo cacahuates porque me fascinan y no puedo vivir sin ellos..	9	4.32
5. Sin respuesta	10	4.80
TOTALES	208	100%

FUENTE: Misma del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 11

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN CACAHUATES PARA MITIGAR EL HAMBRE, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 43.73 de los alumnos nunca consumen cacahuates para mitigar el hambre porque los suben de peso y no los nutren, y el 4.32% dicen que siempre consumen cacahuates porque les fascinan y no pueden vivir sin ellos.

FUENTE: Misma del cuadro N° 11.

CUADRO N° 12

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINION DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GOLOSINAS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

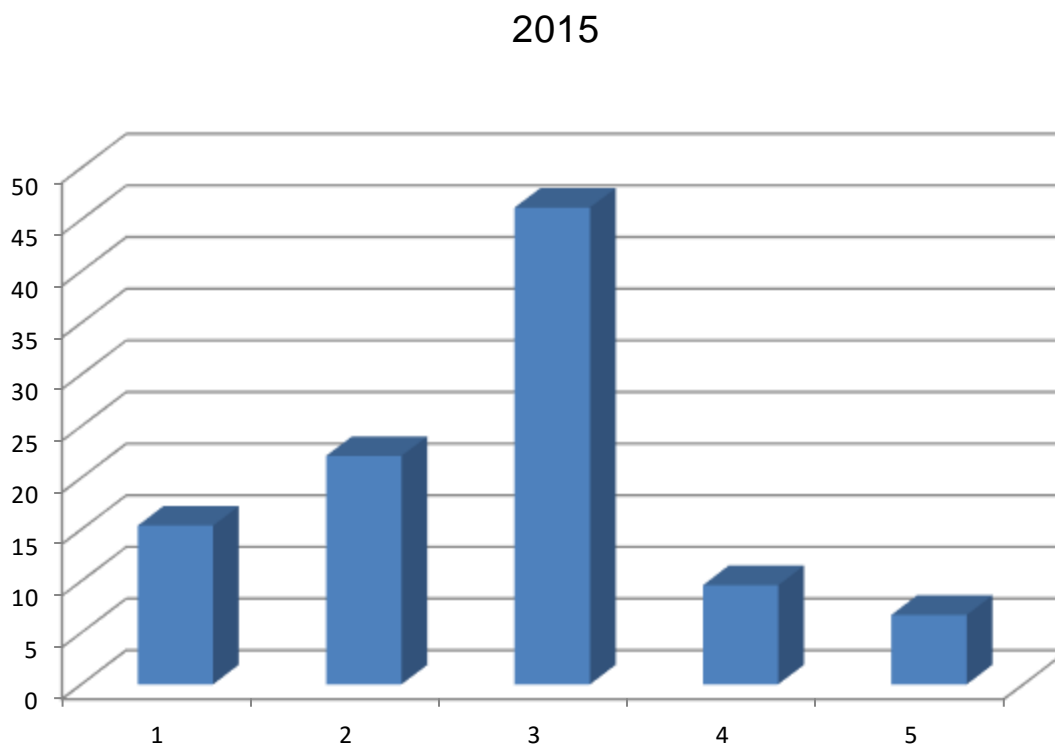
2015

OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo golosinas porque me causan caries aumento de peso y me elevan el azúcar.	32	15.38
2. No, yo no consumo golosinas por que dañan mi salud	46	22.12
3. Sí, yo regularmente consumo golosinas porque me gustan, aunque sé que dañan mi salud	96	46.16
4. Sí, yo diario consumo golosinas porque me encantan y no puedo vivir sin ellas.	20	9.61
5. Sin respuesta.	14	6.73
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 12

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DEL TURNO MATUTINO DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN GOLOSINAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, DE LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 46.16% de los alumnos consumen golosinas porque es práctico y económico y el 9.61% diariamente consumen golosinas porque les encantan.

FUENTE: Misma del cuadro N° 12.

CUADRO N° 13

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINION DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN HAMBURGUESAS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

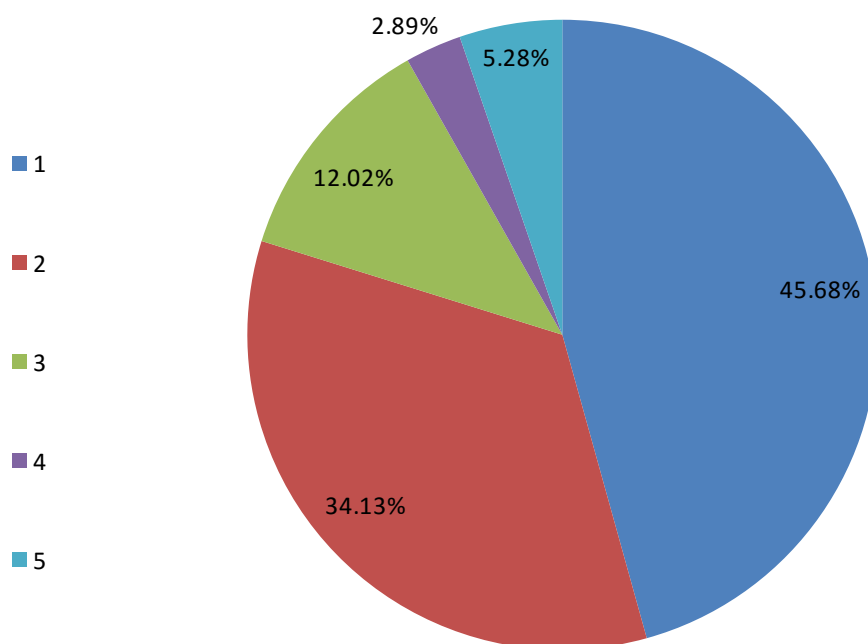
OPCIONES	F	%
1. No yo no consumo hamburguesas porque sé que me hacen daño y no me nutren.	95	45.68
2. No, yo solo consumo hamburguesas algunas veces porque sé que no me nutren	71	34.13
3. Sí, yo consumo hamburguesas algunas veces porque me quitan el hambre.	25	12.02
4. Sí, yo siempre consumo hamburguesas porque me gustan mucho.	6	2.89
5. Sin respuesta.	11	5.28
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1

GRÁFICAN° 13

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SÍ CONSUMEN HAMBURGUESAS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO

2015



OBSERVACIONES: El 45.68 % de los alumnos nunca consumen hamburguesas porque les hace daño y no los nutren y el 2.89% siempre consumen hamburguesas porque les gusta mucho

FUENTE: Misma del cuadro N° 13.

CUADRO N° 14

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN BUBULUBU PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

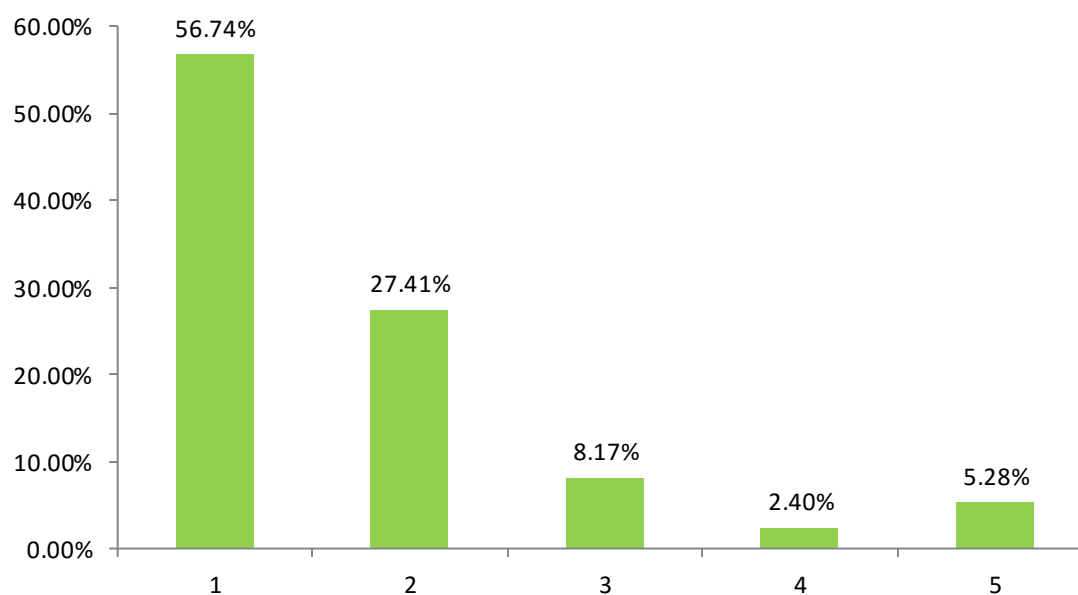
OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo bubulubu, pues sé que tienen un alto contenido de carbohidratos, además me suben de peso.	118	56.74
2. No, yo la mayoría de las veces no consumo bubulubu porque sé que me hacen daño.	57	27.41
3. Sí, yo consumo bubulubu para mitigar el hambre, aunque se que me hacen daño.	17	8.17
4. Sí, yo siempre consumo bubulubu porque me fascinan a pesar del daño que me produzcan.	5	2.40
5. Sin respuesta.	11	5.28
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 14

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN BUBULUBU PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 56.74% de los alumnos nunca consumen Bubulubu porque tienen un alto contenido de carbohidratos, además los suben de peso. El 2.40% de los alumnos siempre consumen Bubulubu porque les fascina a pesar del daño que les produzca.

FUENTE: Misma del cuadro N° 14.

CUADRO N° 15

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHICHARRONES PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

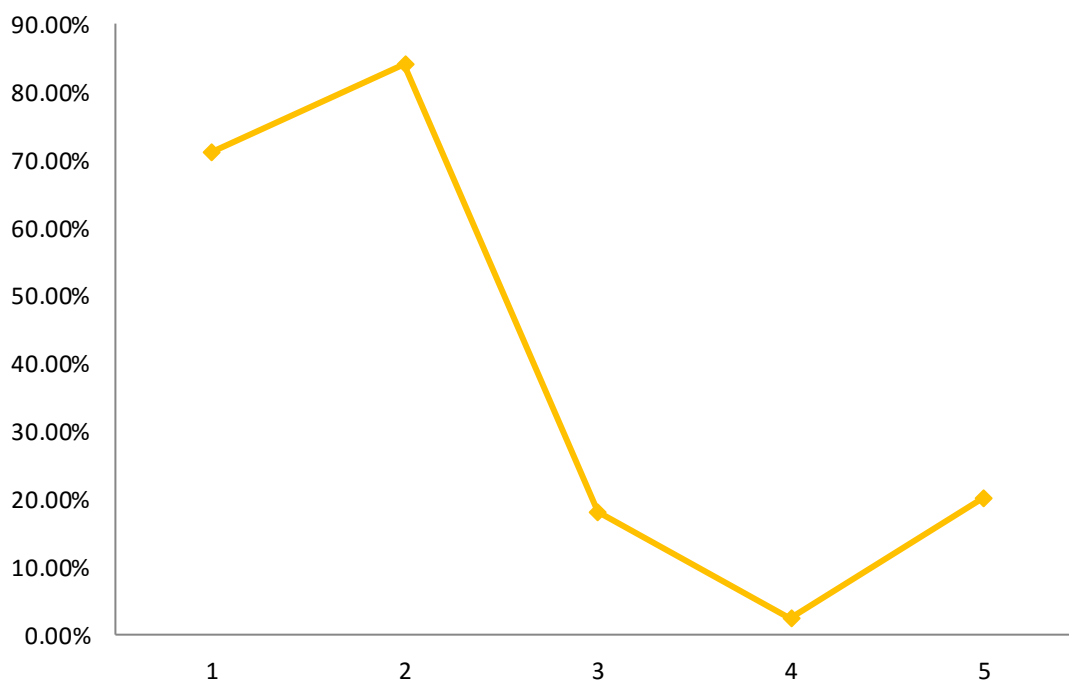
OPCIONES	F	%
1. No, yo nunca consumo chicharrones porque estoy consciente del daño que causa la ingesta de alimentos grasos.	72	34.61
2. No, yo no consumo chicharrones porque creo que no son muy saludables y pueden causar obesidad.	82	39.42
3. Sí, yo casi siempre consumo chicharrones porque es una forma de saciar mi hambre.	27	12.98
4. Sí, siempre consumo chicharrones porque me fascinan, satisfacen mi hambre, algunos son económicos y no puedo dejar de consumirlos.	5	2.40
5. Sin respuesta.	22	10.57
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 15

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHICHARRONES PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 34.61% de los alumnos nunca consumen chicharrones porque están conscientes del daño que causa la ingesta de alimentos grasos y el 2.40% siempre consumen chicharrones porque les fascinan y satisfacen su hambre.

FUENTE: Misma del cuadro N°15.

CUADRO N°16

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GANSITOS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

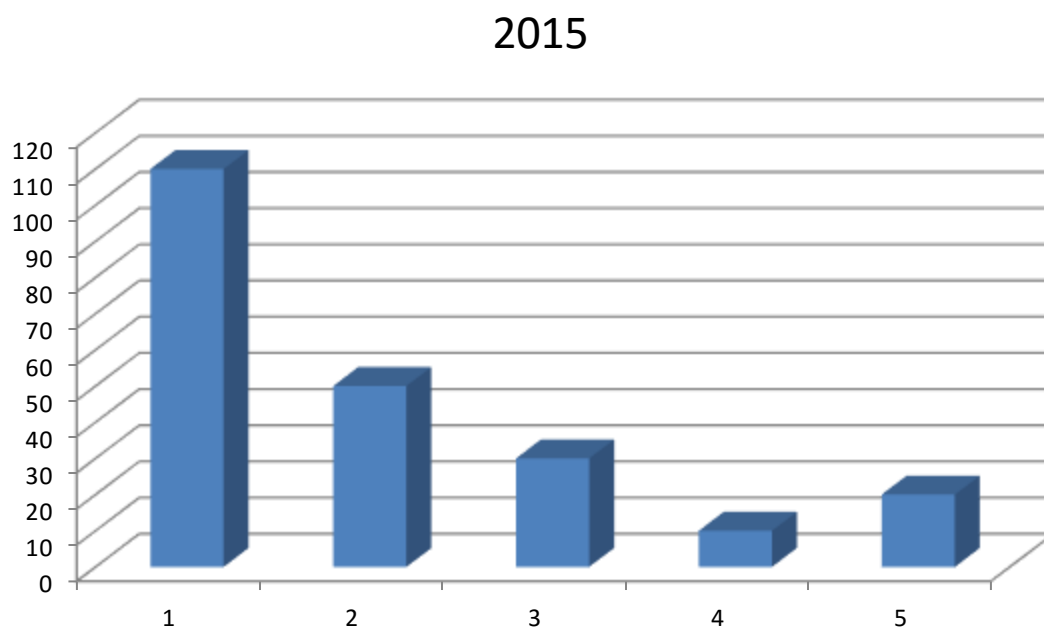
2015

OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo gansitos para mitigar el hambre porque sé que no me nutren y me suben de peso.	115	55.29
2. No, la mayoría de las veces no consumo gansitos porque no me gustan y se que me hacen daño.	50	24.04
3. Sí, yo consumo gansitos porque me dan energía aunque sé que me suben de peso.	21	10.10
4. Sí, yo siempre consumo gansitos porque es lo que más me gusta.	4	1.92
5. Sin respuesta.	18	8.65
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICA N°16

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GANSITOS PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 55.29% de los alumnos nunca consumen gansitos para mitigar el hambre porque no les nutre y suben de peso, y el 1.92% siempre consumen gansitos porque es lo que más les gustan.

Fuente: Misma del Cuadro N° 16.

CUADRO N° 17

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCOLATES PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

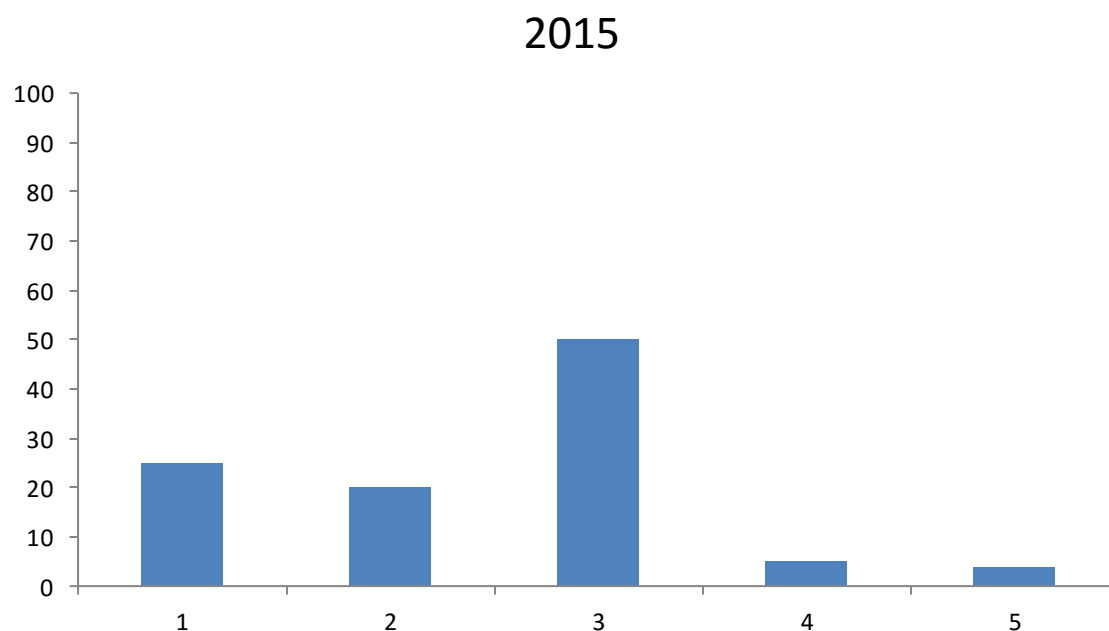
2015

OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo chocolates para mitigar el hambre porque sé que no me nutren y me suben de peso.	48	23.08
2. No, yo no consumo chocolates porque me sacan granos en la cara.	42	20.19
3. Sí, yo a veces consumo chocolates porque siento que me dan energía.	96	46.16
4. Sí, yo siempre consumo chocolates porque me fascinan y no puedo vivir sin ellos.	14	6.73
5. Sin respuesta.	8	3.84
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 17

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCOLATES PARA MITIGAR EL HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 46.16% de los alumnos consumen chocolate porque sienten que les da energía, y el 6.73% dice que siempre consume chocolate porque les fascinan.

Fuente: Misma del cuadro N° 17.

CUADRO N° 18

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN REFRESCOS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

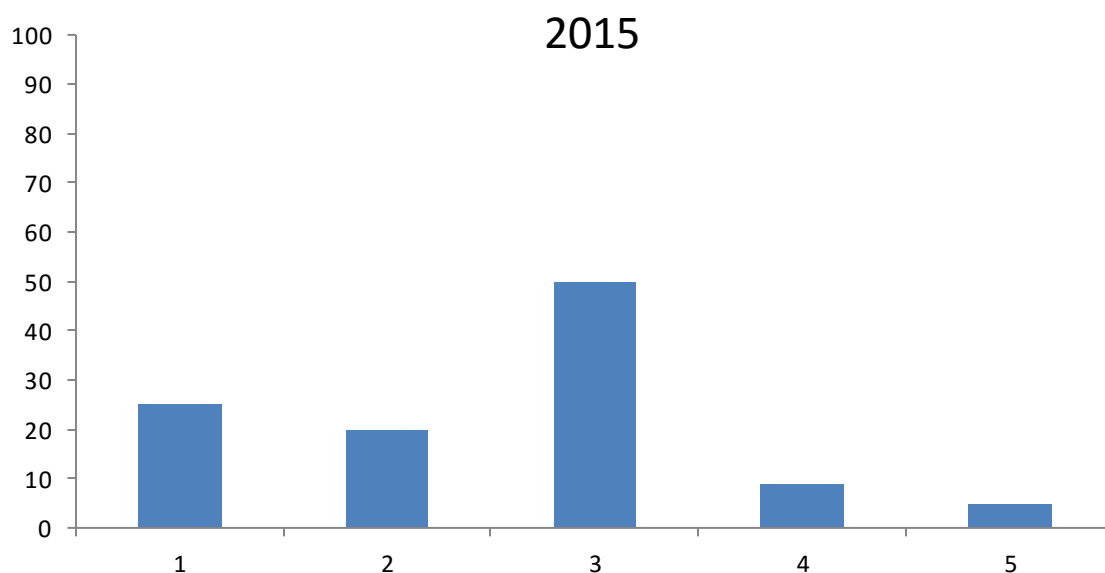
2015

OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo refrescos porque sé que no me quitan la sed, es dañino, no nutre y prefiero consumir agua.	94	45.20
2. No, yo nunca consumo refrescos porque no me quitan la sed y pueden alterar mi salud.	38	18.27
3. Sí, a veces consumo refresco porque me quitan la sed, aunque sé que es dañino y no nutre,	60	28.85
4. Sí, yo siempre consumo refresco porque es lo único que me quita la sed y es vital para mi bienestar.	6	2.88
5. Sin respuesta.	10	4.80
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro 1.

GRÁFICAN° 18

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN REFRESCOS PARA MITIGAR SU SED, EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 40.20% de los alumnos no consumen refrescos para mitigar la sed, porque sé que no le quita la sed, es dañino y no nutre, y el 2.88% comenta que siempre consumen refresco porque es lo único que les quita la sed.

FUENTE: Misma del cuadro N° 18.

CUADRO N°19

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCORROLES PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

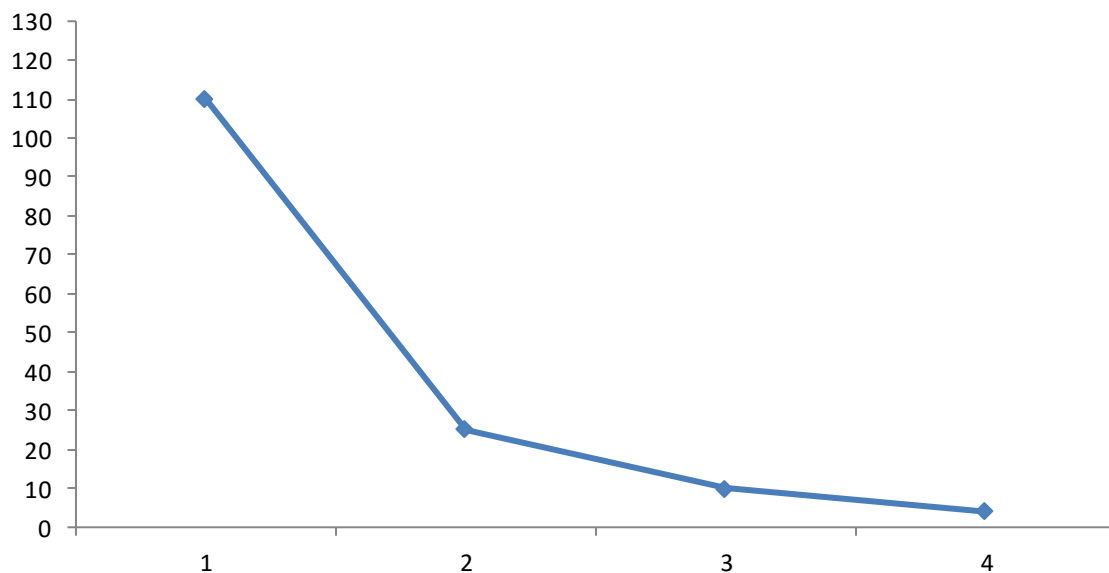
OPCIONES	F	%
1. No, nunca consumo chocorroles para mitigar el hambre porque suben de peso y no nutren.	111	53.37
2. No, yo casi nunca consumo chocorroles porque me hacen daño.	58	27.89
3. Sí, yo si consumo chocorroles porque me quitan el hambre, aunque no me nutren.	20	9.62
4. Sí, yo siempre consumo chocorroles porque me encantan y no puedo vivir sin ellos.	7	3.36
5. Sin respuesta.	12	5.76
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 19

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN CHOCORROLES PARA MITIGAR EL HAMBRE EN LA ENEO, DE LA UNAM, EN MEXICO LA CIUIDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 53.37% de los alumnos, nunca comen chicharrones para mitigar el hambre por que suben de peso y no nutren, y el 3.36% dicen que siempre consumen chicharrones, porque le encanta y no puede vivir sin ellos.

FUENTE: Misma del cuadro N° 19.

CUADRON° 20

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN GORDITAS PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

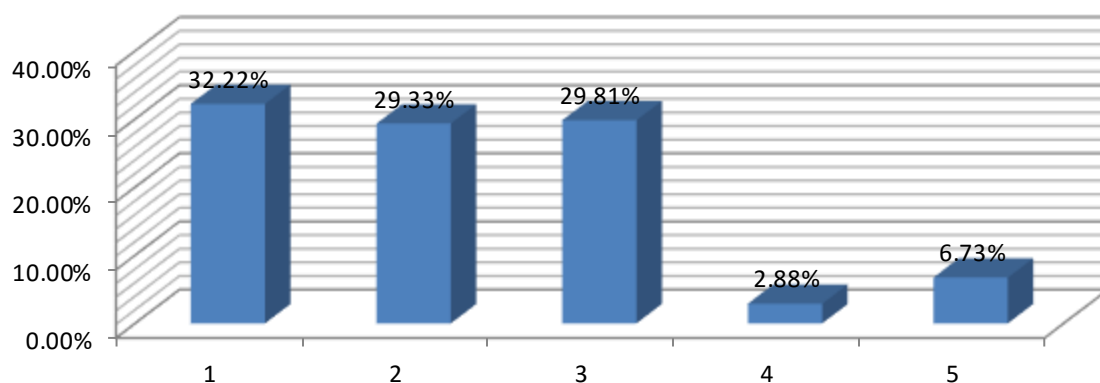
OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo gorditas, pues tienen alto contenido en grasas y carbohidratos, además me suben de peso.	67	32.22
2. No, yo la mayoría de las veces no consumo gorditas porque sé que me hacen daño	61	29.33
3. Sí, yo consumo gorditas para mitigar el hambre, aunque sé que son dañinas a mi salud.	62	29.81
4. Sí, yo siempre consumo gorditas porque me fascinan, a pesar del daño que me produzcan	6	2.88
5. Sin respuesta.	12	6.73
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICAN° 20

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, ENTORNO A SI COMEN GORDITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE EN LA ENEO, DE LA UNAM. EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 32.22% de los alumnos nunca consumen gorditas ya que tienen alto contenido en grasa y carbohidratos y además suben de peso, y el 2.88% comenta que consumen gorditas porque les fascinan a pesar del daño que produzcan.

FUENTE: Misma del cuadro N° 20.

CUADRO N° 21

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A SI CONSUMEN TORTAS DE TAMAL PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015

OPCIONES	F	%
1. No yo nunca consumo tortas de tamal para mitigar el hambre porque sé que me pueden causar sobrepeso y no me nutren.	66	31.74
2. No, la mayoría de las veces no consumo torta de tamal porque sé que me hacen daño.	61	29.33
3. Sí, yo torta de tamal porque sé que me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.	57	27.40
4. Sí, yo siempre consumo torta de tamal porque me quitan el hambre y son muy ricas.	8	3.84
5. Sin respuesta.	16	7.69
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N°1.

GRÁFICA N° 21

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, ENTORNO A SI CONSUMEN TORTAS DE TAMAL PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

2015



OBSERVACIONES: El 31.74% de los alumnos nunca consumen tortas de tamal para mitigar el hambre porque causan sobre peso y no los nutre y el 3.84% opina que siempre consumen tortas de tamal porque les quita el hambre.

FUENTE: Misma del cuadro N° 21.

CUADRO N° 22

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A CUÁLES SON LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE MÁS LES GUSTAN PARA MITIGAR SU HAMBRE, EN LA ENEO, EN LA UNAM, EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

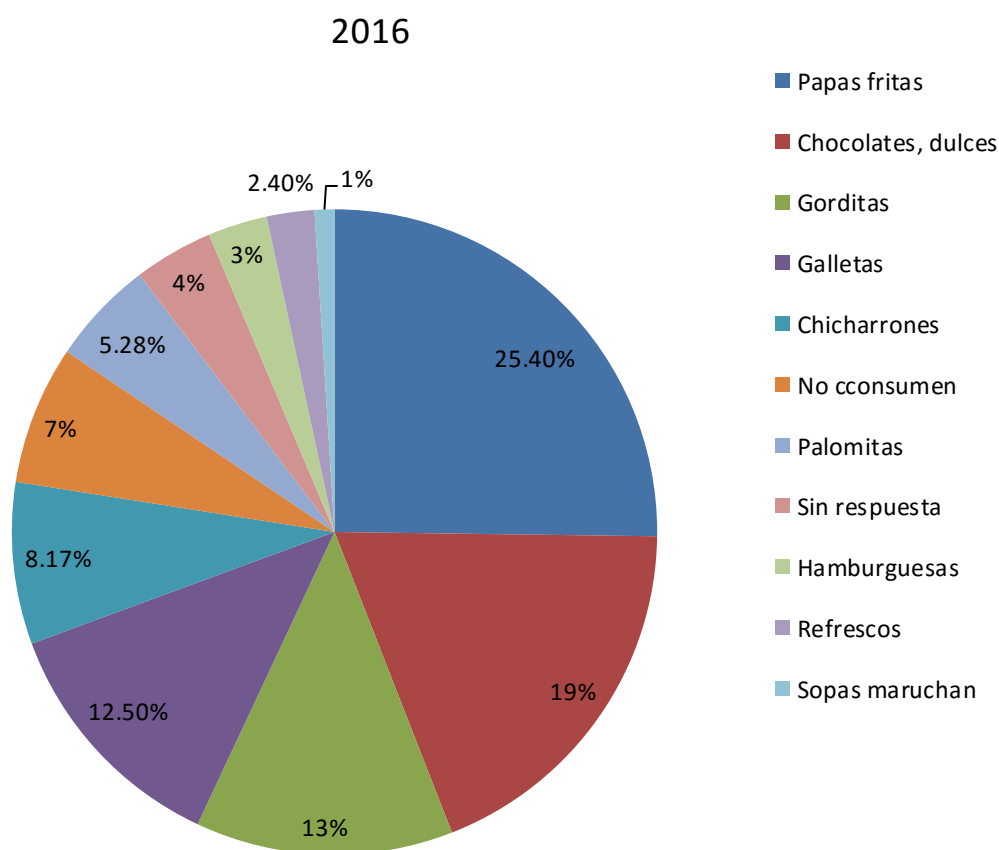
2015

OPCIONES	F	%
1. Papas fritas	53	25.4
2. Chocolates, dulces y gomitas.	39	19
3. Gorditas, tacos, tortas y tortas de tamal.	27	13
4. Galletas y pan.	26	12.5
5. Chicharrones y cacahuates.	17	8.17
6. No consumen chatarra.	14	7
7. Palomitas, paletas y helados	11	5.28
8. Sin respuesta.	8	4
9. Hamburguesas y pizza.	6	3
10. Refrescos.	5	2.4
11. Sopas maruchan	2	1
TOTALES	208	100

FUENTE: Mismo del cuadro N° 1.

GRÁFICA N°22

DISTRIBUCIÓN DE LA OPINIÓN DE LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA LEO, EN TORNO A CUÁLES SON LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE MÁS LES GUSTAN PARA MITIGAR SU HAMBRE , EN LA ENEO, DE LA UNAM, DE LA CIUDAD DE MÉXICO.



OBSERVACIONES: El 25.4% de los alumnos consumen papas fritas, y el 1% consumen sopas maruchan porque son los alimentos chatarra que más les gustan.

FUENTE: Misma del cuadro N° 22.

4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el cuadro N° 1 relativo a sexo, se observa que el 79.81% son del sexo femenino y el 19.23% son del sexo masculino. Esto significa que la mayor parte de los alumnos encuestados son del sexo femenino.

En el cuadro N° 2 relativo a la edad de los alumnos, se observa que el 81.26% tienen entre 17 a 21 años de edad, el 15.86% de los alumnos tienen de 22 a 26 años, el 1.44% tiene entre 27 a 31 años y el 0.48% tienen más de 32 años. Esto significa que el 97.12% de los alumnos tienen entre 17 a 26 años de edad y el 1.92% entre 27 a 32 años de edad.

En el cuadro N° 3 relativo al estado civil de los alumnos, se observa que el 84.62% son solteros, el 12.02% están casados, no hay alumnos viudos y el 1.44% se divorciaron. Esto significa que el 96.64% de los alumnos se encuentran solteros o casados, en tanto que el 1.44% comentan que su estado civil es divorciado.

En el cuadro N° 4 relacionado con la residencia de los alumnos se observa que el 12.99% viven en la Delegación Tlalpan, el 12.02% viven en la Delegación Xochimilco, el 11.53% viven en la Delegación

Coyoacán y el 28.37% viven en el Estado de México. Esto significa que el 25.01% de los alumnos viven en las Delegaciones Tlalpan y Xochimilco, en tanto que el 39.90% viven en la Delegación Coyoacán y en el Estado de México.

En el cuadro N° 5 relativo al medio de transporte de los alumnos, se observa que el 4.32% de los alumnos usa automóvil propio, el 7.22% que los trae algún familiar en coche, el 1.44% dicen que usan taxi y el 86.06% se desplaza en transporta en transporte público. Esto significa que el 11.54% de los alumnos usa transporte particular, en tanto que el 87.50% usa transporte público o taxi.

En el cuadro N° 6 relativo a si los alumnos consumen sopas Maruchan se observa que el 40.87% dicen que nunca las consumen porque les hacen daño, el 39.43% opinan que casi nunca las consumen, el 13.46% comentan que sí consumen las sopas Maruchan, porque aunque no nutren, si quitan el hambre, y el 0.96% creen que siempre consumen sopas Maruchan porque les encantan, les quitan el hambre y no pueden vivir sin consumirlas. Esto significa que el 80.30% de los alumnos, no consumen las sopas Maruchan porque las consideran comida chatarra y las evitan, en tanto que el 14.42% si las consumen porque les gustan para mitigar el hambre, aunque les haga daño.

En el cuadro N° 7 relativo a si los alumnos consumen papas fritas, se observa que el 21.16% dicen que nunca consumen papas fritas porque les suben de peso y no nutren, el 48.08% opinan que la mayoría de las veces no las consumen porque hacen daño, el 24.04% comentan que sí consumen papas fritas porque les quitan el hambre, aunque sepan que no nutren y el 4.80% creen que siempre consumen papas fritas porque les gustan mucho. Esto significa que el 69.24 de los alumnos, no consumen papas fritas porque las consideran comida chatarra y las evitan, en tanto que el 6.72% si las consumen porque les gustan para mitigar su hambre, aunque les haga daño.

En el cuadro N° 8 relativo a si los alumnos consumen hot-dogs, se observó que el 46.16% dicen que nunca los consumen porque tienen un alto porcentaje de carbohidratos, el 35.58% opinan que casi nunca los consumen porque no nutre a su organismo, el 11.06% comenta que sí consume hot-dogs porque es práctico y económico, el 1.92% eligen consumir muchos hot-dogs porque son deliciosos. Esto significa que el 81.74% de los alumnos, no consumen hot-dogs porque los consideran comida chatarra y los evitan, en tanto que el 12.98% sí los consumen porque les gustan para mitigar el hambre, aunque no les nutra.

En el cuadro N° 9 relativo a si los alumnos consumen galletas, se observa que el 31.73% dicen que nunca consumen galletas para

mitigar el hambre porque contienen un alto índice de carbohidratos y eso daña su salud, el 25.96% opinan que la mayoría de las veces no consumen galletas porque les hace daño, el 42.31% comentan que si consumen galletas porque son deliciosas y quitan el hambre, además de que se adaptan a su bolsillo. Esto significa que el 57.69% de los alumnos, no consumen galletas porque las consideran comida chatarra, Y las evitan, en tanto que el 42.31% si las consume porque les gusta para mitigar su hambre, aunque les haga daño.

En el cuadro N° 10 relativo así los alumnos consumen pizza, se observó que el 49.52% dicen que nunca consumen pizza para mitigar el hambre ya que provoca sobrepeso, el 32.70% opinan que no las consumen porque no los nutre, el 6.25% comentan que siguen las consume porque les quitan el hambre, Y el 2.40% piensan que las consumen porque son ricas y les quitan el hambre. Esto significa que el 82.22% de los alumnos no consumen pizza porque la consideran comida chatarra, por lo tanto, la evitan, en tanto que el 8.65% si las consume porque les gusta para mitigar su hambre a pesar de que les haga daño.

En el cuadro N° 11 relativo a si los alumnos consumen cacahuates se observó que el 43.76% dicen que nunca los consumen porque les suben de peso y no nutren, el 28.85% opinan que casi nunca los consumen, el 18.27% comentan que si consumen cacahuates porque aunque no

nutren sí quitan el hambre, y el 4.32% creen que siempre consumen cacahuates porque les fascina y no pueden vivir sin ellos. Esto significa que el 72.61% no consumen cacahuates porque los consideran comida chatarra, los evitan, en tanto que el 22.59% sí los consumen porque les gustan para mitigar el hambre aunque les haga daño.

En el cuadro N° 12 relativo a si los alumnos consumen golosinas, se observó que el 15.38% dicen que nunca consumen golosinas porque causan caries, aumentan de peso y se les eleva el nivel de glucosa, el 22.12% opinan que nunca consumen golosinas porque dañan su salud, el 46.16% comentan que consumen regularmente golosinas porque les gustan aunque dañen su salud, y el 9.61% creen que diario consumen golosinas porque les encantan. Esto significa que el 37.50% de los alumnos no comen golosinas porque las consideran comida chatarra y las evitan, en tanto en el 55.77% consume golosinas porque les encantan.

En el cuadro N°13 relativo a si los alumnos consumen hamburguesas, se observó que el 45.68% dicen que nunca las consumen porque les hace daño y no nutren, el 34.13% opina que casi nunca las consumen, el 12.02% comenta que sí consumen hamburguesas porque les gustan mucho. Esto significa que el 79.81% de los alumnos, no consumen hamburguesas porque las consideran comida chatarra y las

evitan, en tanto que el 14.91% sí las consumen porque les gustan para mitigar el hambre, aunque les haga daño.

En el cuadro N° 14 relativo a si los alumnos consumen bubulubu, se observó que el 56.74% dicen que nunca lo consume porque tiene un alto contenido en carbohidratos, el 27.41% opina que la mayoría de las veces no los consumen, el 8.17% comentan que si los consumen, aunque saben que les hace daño, y el 2.40% creen que siempre consumen bubulubu porque les fascina. Esto significa que el 84.15 % de los alumnos, lo consumen bubulubu porque lo consideran comida chatarra y les hace daño, en tanto que el 10.57 % sí consumen bubulubu, porque les fascina aunque les hace daño.

En el cuadro N° 15 relativo a si los alumnos consumen chicharrones, se observa que el 34.61% dicen que nunca consumen chicharrones porque están conscientes del daño que causa la ingesta de alimentos grasos, el 39.42% comentan que no consumen chicharrones porque creen que no son muy saludables y pueden causar obesidad, el 12.98% opina que casi siempre consumen chicharrones porque es una forma de saciar el hambre y el 2.40% creen que siempre chicharrones porque les fascinan y satisfacen su hambre. Esto significa que el 74.03% de los alumnos, no consumen chicharrones porque los consideran comida chatarra y los evita, en tanto que el 15.38% si los

consume porque les gustan para mitigar su hambre, aunque les hagan daño.

En el cuadro N° 16 relativo así los alumnos consumen gansitos, se observó que el 55.29% dicen que nunca los consume porque no les nutre y le sube de peso, el 24.04% opina que la mayoría de las veces no los consumen, el 10.10% comentan que sí consumen gansitos porque les da energía, aunque saben que les sube de peso y el 1.92% creen que siempre consumen gansitos, porque es lo que más les gusta. Esto significa que el 79.33% de los alumnos, no consumen gansitos porque no les nutre, suben de peso y les hace daño, y el 12.02% sí los consume porque les da energía, aunque saben que subirán de peso y por qué es lo que más les gusta.

En el cuadro N° 17 relativo a si los alumnos consumen chocolates, se observó que el 23.08% dicen que nunca consumen chocolates porque no los nutre y les sube de peso, el 20.19% comentan que no consumen chocolates porque les saca granos en la cara, el 46.16% opinan que a veces los consumen porque sienten que les da energía, y el 6.73% creen que siempre consumen chocolates porque les fascinan y no pueden vivir sin ellos. Esto significa que el 43.27% de los alumnos no consumen chocolates porque los consideran comida chatarra y los evitan, en tanto que el 52.89% si consumen chocolates porque les encantan, aunque les hagan daño.

En el cuadro N° 18 relativo a si los alumnos consumen refrescos, se observa que 45.20% dicen que nunca los consumen porque les hace daño y no los nutre, el 18.27% opinan que nunca consumen refrescos porque no quitan la sed, el 28.85% opinan que sí consumen refrescos, porque aunque no los nutre, sienten que les quita la sed, y el 2.88% dice que siempre consumen refrescos porque es lo único que les quitan la sed y es vital para su bienestar. Esto significa, que el 63.47 % de los alumnos, no consume refresco porque los consideran bebidas chatarra y los evitan, en tanto que el 31.73% sí lo consumen porque les gustan para mitigar su sed, aunque les hagan daño.

En el cuadro N° 19 relativo a si los alumnos consumen chocorroles, se observa que el 53.37% dicen que nunca los consume porque les sube de peso, el 27.89% opinan que casi nunca los consumen, el 3.36% opina que sí consume chocorroles porque aunque no los nutre, sí les quite el hambre, y el 9.62% comentan que sí consumen chocorroles porque les encantan y no pueden vivir sin ellos. Esto significa, que el 81.26% de los alumnos no consumen chocorroles porque los consideran comida chatarra y los evitan, en tanto que el 12.98% sí los consumen para mitigar su hambre aunque les hagan daño.

En el cuadro N° 20 relativo a si los alumnos consumen gorditas, se observó que el 32.22% dicen que nunca las consumen ya que tienen un alto contenido en grasa y carbohidratos, además, los hacen subir

de peso, el 29.33% comentan que casi nunca consumen gorditas porque les hace daño, el 29.81% mencionan que sí consumen gorditas para mitigar el hambre, aunque saben que son dañinas para la salud, y el 2.88% eligen consumir siempre gorditas porque les fascinan a pesar del daño que les produzca. Esto significa que el 61.55% de los alumnos las evitan, en tanto que el 32.69% sí las consumen porque les gusta para mitigar su hambre, aunque les haga daño.

En el cuadro N° 21 relativo a si los alumnos consumen tortas de tamal, se observa que el 31.74% dicen que nunca las consumen porque les pueden causar sobrepeso y no los nutre, el 29.33% opinan que la mayoría de las veces no las consumen, el 3.84% opina que si las consumen porque les quita el hambre a pesar de que no los nutre, y el 27.40% creen que siempre consumen tortas de tamal porque les quita el hambre y son muy ricas. Esto significa que el 61.07% de los alumnos no consumen tortas de tamal porque las consideran comida chatarra, en tanto que el 31.24% sí las consumen porque mitiga su hambre aunque les haga daño.

En el cuadro N° 22 relativo a los alimentos chatarra que más gustan a los alumnos, se observó que 44.40% consume en papas fritas, chocolates, etc., mientras que el 33.22% consumen gorditas, y chicharrones, en tanto que el 11.68% helados, y sopas Maruchan, y tan solo el 7% no consumen ningún alimento chatarra.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentarán los resultados más significativos de la investigación realizada. Parte importante de estos resultados lo constituyen las recomendaciones que el grupo investigador plantea para solucionar en parte la problemática detectada.

5.1 CONCLUSIONES

Se lograron los objetivos de la investigación al poder analizar cuáles son los alimentos chatarra que consumen los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia del primer semestre del turno matutino de la escuela Nacional de enfermería y obstetricia, de la UNAM, en la Ciudad de México. Con 208 encuestas aplicadas se pudo visualizar en los datos generales el 79.81% de los alumnos encuestados son del sexo femenino, el 97.12% tienen entre 17 y 26 años de edad, el 84.62% son solteros, el 28.37% viven en el Estado de México y el 25.01% viven en la delegación Tlalpan y en la Delegación Xochimilco; y el 84.62% vienen a la ENEO. en transporte público.

En cuanto a la variable alimentos chatarra, se midieron 16 indicadores entre los que están: sopas Maruchan, hot-dogs, galletas, pizza, cacahuates, hamburguesas, bubulubu, chicharrones, gansitos, chocorroles, tortas de tamal, papas fritas, golosinas, chocolates, refrescos y gorditas.

De estos indicadores, 10 de ellos resultaron positivos en el sentido de que los alumnos en un 80.30% no consumen sopas Maruchan, 81.74% no consumen hot-dogs, en un 57.69% la mayoría de las veces no consumen galletas, el 82.22% no consumen pizzas, el 72.61% no consumen cacahuates, el 79.81% la mayoría de las veces no consumen hamburguesas, el 83.55% no consumen bubulubu, el 74.03% no consumen chicharrones, el 79.33% no consumen gansitos y el 81.26% no consumen chocorroles.

Los indicadores negativos en donde se demuestra que los alumnos si consumen alimentos chatarra son los siguientes: el 28.84% de ellos consumen papas fritas, el 55.77% consume en golosinas porque no pueden vivir sin ellas, el 52.89% consumen chocolates porque les gustan mucho, el 31.73% consume en refrescos, el 32.69% consume en gorditas y el 31.24% consumen tortas de tamal, aunque saben que no nutren, pero les quite el hambre.

En general se puede decir que los alumnos de la ENEO, del primer semestre encuestados, en su mayoría no consumen alimentos chatarra; sin embargo, dadas las horas que permanecen en la ENEO, desde las 7:00 a.m. hasta las 2:00 p.m., se antojan los alimentos chatarra en el intermedio de las clases para mitigar el hambre, por lo que recurren al consumo de papas fritas, a las golosinas, a los chocolates, a los refrescos, a las gorditas y a las tortas de tamal. Es notorio, también, que muchos de los alumnos consideran que estos alimentos suben de peso y engordan, pero aun así los consume conociendo el alto contenido de grasas y carbohidratos que contienen.

En una pregunta abierta, donde se cuestionaba cuáles son los alimentos chatarra que más les gustan y por supuesto que más consumen, el 44.44% reafirman que son las papas fritas, los chocolates, los dulces y las gomitas. En un 23.67% dicen que son las gorditas, las tortas de tamal, las galletas y el pan, lo cual confirma los resultados anteriores de la encuesta realizada.

De manera adicional, conviene destacar que los alumnos no encuentran opciones de alimentos sanos en sitios cercanos a la E.N.E.O., es decir, ensaladas, frutas, etcétera, y si existen tienen precios altos por lo que los alumnos recurren el consumo de algunos alimentos chatarra que sí venden a mejores precios en sitios aledaños a la escuela.

5.2 RECOMENDACIONES

- Evitar consumir sopas Maruchan para mitigar el hambre porque son dañinos para la salud en su lugar se puede sustituir el consumo de estas sopas por otro tipo de alimentos más saludables.
- Evitar consumir papas fritas porque contienen un alto porcentaje en grasas y sal que son dañinas para la salud, convendrá en este caso, consumir verduras en ensaladas preparadas en casa.
- Proteger el organismo del consumo de los hot-dogs, o por lo menos, disminuir su consumo, para evitar la sal y las grasas que contiene.
- Evitar el consumo de las pizzas que tienen alto contenido de grasas, para disminuir también los niveles de colesterol y el adormecimiento o aletargamiento de los alumnos en clase.
- Evitar el consumo de cacahuates que generan aumento de peso y por tanto, no nutren el organismo. En su lugar convendrá preparar comidas caseras para la alimentación.

- Prevenir la aparición de caries dentales procurando evitar el consumo de dulces azucarados y golosinas con azúcares y endulzantes artificiales.
- Evitar consumir los chicharrones, que aunque baratos, llevan a incrementar el consumo de harinas, sal y grasas. En su lugar se podrá comprar sopas o caldo de pollo o res de igual precio.
- No consumir gansitos ya que contienen una cantidad de calorías que les hacen subir de peso. En su lugar se pueden consumir alimentos elaborados en casa.
- Evitar el consumo continuo de los chocolates pues aumentan el colesterol y suben de peso, además de ser nocivo para la salud. Se podrá sustituir su consumo por otros alimentos más nutritivos como las frutas y verduras.
- No consumir gorditas ya que contienen una cantidad de calorías y carbohidratos que les hacen subir de peso. En su lugar se pueden consumir alimentos elaborados en casa.
- Evitar el consumo de refrescos, debido al alto contenido de azúcares que contiene, es recomendable sustituirlos por agua natural.
- Sustituir la ingestión de tortas de tamal por alimentos ricos en proteínas como son: frutas y verduras.

- Realizar un balance de nutrimentos en cada una de sus comidas.

- Evitar consumir chocorroles, ya que estos poseen un alto número de carbohidratos, azúcares y grasas, se podrá sustituir por alimentos más nutritivos que contengan, fibra, vitaminas y minerales como son las frutas.

- Tratar en la medida de lo posible utilizar la recomendación del Plato del bien comer que al combinar cereales, verduras, frutas, leguminosas y alimentos de origen animal, permiten balancear los nutrientes en la preparación de los alimentos que garantizan un aporte nutricional.

6. ANEXOS Y APÉNDICES

ANEXO N° 1: INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DELAS SOPAS INSTANTÁNEAS.....	114
ANEXO N° 2: EL HOT-DOG COMO FUENTE DE PROTEÍNA.....	115
ANEXO N° 3: LAS GOLOSINAS COMO FUENTE DE ENERGÍA....	116
ANEXO N° 4: EL CONSUMO DE HAMBURGUESAS.....	117
ANEXO N° 5: RAZONES DE CONSUMO DE GORDITAS.....	118
ANEXO N° 6: LO PROBLEMAS QUE ORIGINA EL REFRESCO....	119
ANEXO N° 7: CLASIFICACIÓN DE IMC.....	120
ANEXO N° 8: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-095-SSA.....	121
ANEXO N° 9: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA.....	122
ANEXO N° 10: ACUERDO NACIONAL PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA EN EL CONTEXTO ESCOLAR.....	123
ANEXO N° 11: LAS RECOMENDACIONES DEL PLATO DEL BIEN COMER.....	124
APÉNDICE N° 1: CUESTIONARIO DE LA INVESTIGACIÓN.....	125

ANEXO N° 1

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DE LAS SOPAS INSTANTÁNEAS



FUENTE: DEI Río E. *Los peligros de la sopa Maruchan*. Disponible en: http://vinculando.org/papa_caliente/1_sopa_maruchan.html. México, 2014. p. 2. Consultado el 19 de julio de 2016.

ANEXO N° 2

EL HOT-DOG COMO FUENTE DE PROTEÍNA



FUENTE: Smith A. *Perrito caliente*. Disponible en: http://es.nutricion.org/perrito_caliente. México, 2014. p. 12. Consultado el día 4 de abril de 2015.

ANEXO N° 3

LAS GOLOSINAS COMO FUENTE DE ENERGÍA



FUENTE: Sierra C. *Las consecuencias de las golosinas*. Disponible en: <http://www.nutrición.pro> . México, 2014.p. 1. Consultado el día 4 de agosto del 2016.

ANEXO N° 4

EL CONSUMO DE HAMBURGUESAS



FUENTE: Rozi E. *Hamburguesas*. Disponible en: <http://nutricion/hamburguesas.org> . México, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de agosto de 2016.

ANEXO N° 5

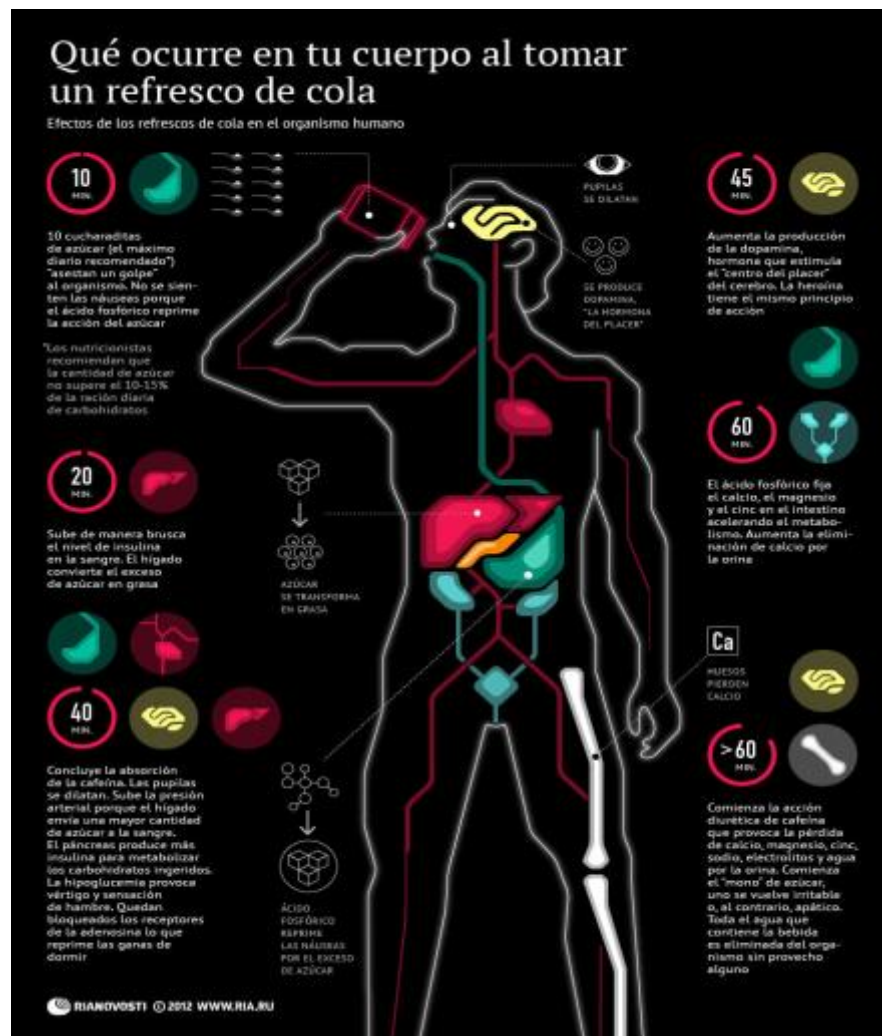
RAZONES DE CONSUMO DE GORDITAS



FUENTE: Sierra I. *Comida mexicana*. Disponible en: <http://enciclopedia.us.es/index.php/Gordita>. México, 2014. p. 3. Consultado el día 3 de julio del 2016.

ANEXO N°6

LOS PROBLEMAS QUE ORIGINAN EL REFRESCO



FUENTE: Rangel S. y Rodríguez R. *Los refrescos y su impacto en la nutrición del niño*. Disponible en: <http://www.mipediatra.com/infantil/refresco.htm>. México, 2014. p. 12. Consultado el día 29 de julio del 2016.

ANEXO N°7

CLASIFICACIÓN ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

FUENTE: OMS. *El estado físico*. Disponible en: http://www.oms.org/indice_de_masa_corporal. Suiza, 2014. p. 1. Consultado el día 4 de septiembre del 2015.

ANEXO N° 8

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-93 –SSA1-1994

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-093-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. PRACTICAS DE HIGIENE Y SANIDAD EN LA PREPARACION DE ALIMENTOS QUE SE OFRECEN EN ESTABLECIMIENTOS FIJOS

Al margen un sello con el Escudo Nacional, que diga: Estados Unidos Mexicanos - Secretaría de Salud.

JOSE MELIEN MOCTEZUMA, Director General de Control Sanitario de Bienes y Servicios, por acuerdo del Comité Consultivo Nacional de Normalización de Regulación y Fomento Sanitario, con fundamento en los artículos 39 de la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, 38 fracción II y 41 de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización, 114 fracción I y 121 de la Ley General de Salud, 62, 61, 75, 80, 81, 82 y los demás aplicables del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de Actividades, Establecimientos, Productos y Servicios, Co. fracción IV y 10 fracción I del Reglamento Interior de la Secretaría de Salud.

PREFACIO

En la elaboración de la presente norma participaron los siguientes organismos e instituciones:

SECRETARÍA DE SALUD

Dirección General de Control Sanitario de Bienes y Servicios
Dirección General de Servicios de Salud Pública en el Distrito Federal
Laboratorio Nacional de Salud Pública.

SECRETARÍA DE TURISMO

Coordinación de Asesoría
Dirección General de Coordinación Intersecretaría

ASOCIACION DEL ACERO INOXIDABLE, A.C.

FUENTE: Secretaría de Salud. *Norma oficial mexicana nom-093-ssa1-1994, bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos.* Ciudad de México, 2013. p. 1. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/093ssa14.html> Consultado el 6 de octubre del 2015.

ANEXO N° 9

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM- 043 SSA2-205

DOF: 22/01/2013

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Al margen un sello con el Escudo Nacional, que dice: Estados Unidos Mexicanos.- Secretaría de Salud.

PABLO ANTONIO KURI MORALES, Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud y Presidente del Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades, con fundamento en los artículos 39 de la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal; 4 de la Ley Federal de Procedimiento Administrativo; 3, fracción XII; 17 Bis, fracción III; 115, fracciones IV y VI; 194, fracción I, 195, 199, 210, 212, 215 fracciones I, II, III y IV, y 216 de la Ley General de Salud; 47, fracción IV de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización; 28 del Reglamento de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización, 2 inciso B, fracción XII y 28 del Reglamento Interior de la Secretaría de Salud, me permito ordenar la publicación en el Diario Oficial de la Federación, de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

CONSIDERANDO

Que con fecha 28 de mayo de 2012 fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el Proyecto de modificación de esta norma, en cumplimiento a la aprobación del mismo por parte del Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades; de conformidad con lo previsto en el artículo 47 fracción I de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización, a efecto de que en los siguientes 60 días naturales posteriores a dicha publicación, los interesados presentaran sus comentarios ante el Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades;

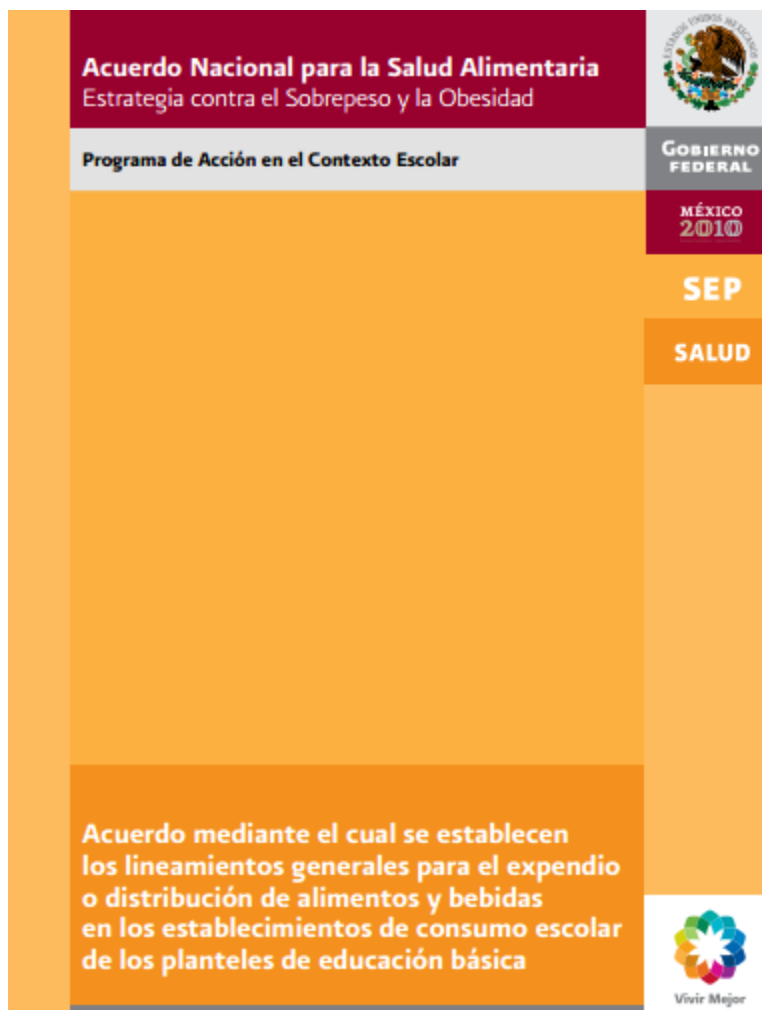
Que durante el periodo de Consulta Pública de 60 días naturales que concluyó el 27 de julio de 2012, fueron recibidos en la sede del mencionado Comité, comentarios respecto del proyecto de la Norma Oficial Mexicana, razón por la que con fecha previa fueron publicadas en el Diario Oficial de la Federación las respuestas a los comentarios recibidos por el mencionado Comité, en los términos del artículo 47 fracción III de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización, y

Que en atención a las anteriores consideraciones, contando con la aprobación del Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades, se expide la siguiente:

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BASICOS DE SALUD. PROMOCION Y EDUCACION PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACION.

FUENTE: Secretaria de Salud. *Norma oficial Mexicana nom-043-ssa2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.* Ciudad de México, 2013. p. 1. Disponible en: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/nom.pdf.p.21>. Consultado el 6 de octubre de 2015.

ANEXO N° 10

ACUERDO NACIONAL PARA LA SALUD EN MATERIA
ALIMENTARIA EN EL CONTEXTO ESCOLAR

FUENTE: Secretaría de Salud. *Acuerdo Nacional para la salud Alimentaria*. Ciudad de México, 2012. p. 1. Disponible en: <http://www.amap.com.mx/archivosdownload/1.pdf>. Consultado el 6 de septiembre del 2015.

ANEXO N° 11

PLATO DEL BIEN COMER



FUENTE: Díaz S. *El plato del bien comer*. Disponible en: <http://www.fns.org.mx/index.php?IdContenido=46>. México, 2013.p1. Consultado el día 28 de septiembre del 2015.

APÈNDICE N° 1

CUESTIONARIO DE LA INVESTIGACIÓN:
LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE CONSUMEN
LOS ALUMNOS DEL PRIMER SEMESTRE, EN EL
TURNO MATUTINO, DE LA L.E.O., EN LA E.N.E.O.
DE LA U.N.A.M. EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

No. De cuestionario_____

Elaborado por:

Nancy Mariana Briano Colmenares

Daniel Hernández Hernández

Minerva Ruelas Navarrete

Con la asesoría de la Doctora

Carmen L. Balseiro Almario

Fecha de elaboración: 27 de septiembre de 2015

OBJETIVOS DEL CUESTIONARIO. Recabar datos de las fuentes fidedignas a fin de conformar y recabar la información necesaria para lograr los objetivos de la investigación.

JUSTIFICACIÓN. El presente cuestionario se hace necesario en virtud de que es el instrumento con el que se podrá obtener la información, juntamente con la observación y con el apoyo de las entrevistas. A partir de la obtención de la información, se podrán elaborar las tablas y las gráficas necesarias para el conocimiento y la presentación de los resultados.

INSTRUCCIONES. El presente cuestionario se ha estructurado con el objetivo de recabar los datos, por lo tanto se hace necesario que las personas encuestadas sigan las siguientes instrucciones:

1. Contestar de forma honesta las preguntas que a continuación se mencionan.
2. Marque con una "x" una opción de respuesta de cada pregunta ya que si se contestan dos opciones se invalidará la respuesta.
3. Todo lo recabado es estrictamente de uso confidencial.

NOTA: Se agradece su colaboración en las respuestas que den a este cuestionario, y si se desea conocer los resultados, estarán a su disposición al terminar la investigación.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. ¿CUÁLES SU SEXO?

1. Femenino
2. Masculino
3. Sin respuesta

2. ¿CUÁLES SU EDAD?

- a. Tengo de 17 a 21 años
- b. Tengo de 22 a 26 años
- c. Tengo de 27 a 31 años
- d. Sin respuesta

3. ¿CUÁLES SU ESTADO CIVIL?

- a. Soy soltero
- b. Soy casado
- c. Soy viudo
- d. Soy divorciado
- e. Sin respuesta

4. ¿CUÁLES SU LUGAR DE RESIDENCIA?

1. Vivo en la delegación Tlalpan

2. Vivo en la delegación Xochimilco
3. Vivo en la delegación Coyoacán
4. Vivo en el Estado de México
5. Sin respuesta

5. ¿QUÉ MEDIO DE TRANSPORTE USA USTED?

- a. Uso automóvil propio
- b. Me trae un familiar en su automóvil
- c. Uso taxi
- d. Uso transporte público
- e. Sin respuesta

DATOS DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

6. ¿CONSUME USTED SOPAS MARUCHAN PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

- a. No, yo nunca consumo sopas Maruchan para mitigar el hambre porque sé que le hacen daño a mi organismo, me suben de peso y no me nutren.
- b. No, yo casi nunca consumo sopas Maruchan porque sé que me hacen daño.
- c. Sí, yo consumo sopas Maruchan porque aunque sé que no me nutren, me quitan el hambre.

- d. Sí, yo siempre consumo sopas Maruchan porque me encantan, me quitan el hambre y no puedo vivir sin consumirlas.
- e. Sin respuesta.

7. ¿CONSUME USTED PAPAS FRITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

- 1. No, yo nunca consumo papas fritas para mitigar el hambre porque sé que me suben de peso.
- 2. No, yo en la mayoría de las veces no consumo papas fritas porque sé que me hacen daño.
- 3. Sí, yo consumo papas fritas porque me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.
- 4. Sí, yo siempre consumo papas fritas porque me gustan mucho.
- 5. Sin respuesta.

8. ¿CONSUME USTED HOT-DOS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

- 1. No, yo nunca consumo hot-dogs para mitigar el hambre porque contienen un alto porcentaje de carbohidratos los cuales no nutren y suben de peso.
- 2. No, yo casi nunca consumo hot-dogs porque salgo que no note a mi organismo.

3. Sí, yo consumo hot-dogs porque es práctico y económico conseguir, aunque sé que no es saludable.
4. Sí, yo consumo muchos hot-dogs porque son deliciosos, me encantan y no puedo vivir sin su consumo.
5. Sin respuesta.

9. ¿CONSUME USTED GALLETAS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo galletas para mitigar el hambre porque contienen un alto índice de carbohidratos y eso daña mi salud.
2. No, la mayoría de las veces no consumo galletas porque me hacen daño.
3. Sí, yo consumo galletas porque me quitan el hambre, aunque no sustituyen a un desayuno balanceado.
4. Sí, yo siempre consumo galletas porque son deliciosas, me quitan el hambre y se adaptan a mi bolsillo.
5. Sin respuesta.

10. ¿CONSUME USTED DE PIZZAS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo pizza para mitigar el hambre ya que su contenido puede provocar sobre peso y no es nutritivo.
2. No, la mayoría de las veces no consumo pizza porque sé que no me nutre.

3. Sí, yo consumo pizza porque me quite el hambre aunque no me nutra.
4. Sí, yo siempre consumo pizza porque es muy rica y me quita el hambre.
5. Sin respuesta.

11. ¿CONSUME USTED CACAHUATES PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo cacahuates para mitigar el hambre, porque sé que me suben de peso y no me nutren.
2. No, yo la mayoría de las veces no consumo cacahuates porque sé que me hacen daño.
3. Sí, yo consumo cacahuates porque me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.
4. Sí, yo siempre consumo cacahuates porque me fascinan y no puedo vivir sin ellos.
5. Sin respuesta.

12. ¿CONSUME USTED GOLOSINAS DURANTE EL HORARIO DE CLASES PARA SACIAR EL HAMBRE?

1. No, yo nunca consumo golosinas porque me causan caries, aumento de peso y me eleva el azúcar.
2. No, yo no consumo golosinas porque dañan mi salud.
3. Sí, yo regularmente consumo golosinas porque me gustan aunque sé que dañan mi salud.

4. Sí, yo diario consumo golosinas porque me encantan y no puedo vivir sin ellas.
5. Sin respuesta.

13. ¿CONSUME USTED HAMBURGUESAS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo no consumo hamburguesas porque sé que me hacen daño y no me y nutren.
2. No, yo solo consumo hamburguesas algunas veces porque sé que no me nutren.
3. Sí, yo consuma hamburguesas algunas veces porque me quitan el hambre.
4. Sí, yo siempre consuma hamburguesas porque me gustan mucho.
5. Sin respuesta.

14. ¿CONSUME USTED BUBULUBU PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo no consumo bubulubu, pues sé que tiene un alto contenido de carbohidratos, además me sube de peso.
2. No, yo la mayoría de las veces no consumo bubulubu porque sé que me hace daño.
3. Sí, yo consumo bubulubu para mitigar el hambre, aunque sé que me hace daño.

4. Sí, yo siempre consumo bubulubu porque me fascina a pesar del daño que me produzca.
5. Sin respuesta.

15. ¿CONSUMA USTED CHICHARRONES PARA MITIGAR EL HAMBRE DENTRO DEL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo chicharrones porque estoy consciente del daño que causa la ingesta de alimentos grasosos.
2. No, yo no consumo chicharrones porque creo que no son muy saludables y pueden causar obesidad.
3. Sí, casi siempre consumo chicharrones porque es una forma de saciar mi hambre.
4. Sí, siempre consumo chicharrones porque me fascinan, satisface mi hambre, algunos son económicos y no puedo dejar de consumirlos.
5. Sin respuesta.

16. ¿CONSUME USTED GANSITOS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo gansitos para mitigar el hambre porque sé que no me nutren y me suben de peso.
2. No, la mayoría de las veces no consumo gansitos porque no me gustan y sé que me hacen daño.

3. Sí, yo consumo gansitos porque me dan energía aunque sé que me suben de peso.
4. Sí, yo siempre consumo gansitos porque es lo que más me gusta.
5. Sin respuesta.

17. ¿CONSUME USTED CHOCOLATES PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo chocolates para mitigar el hambre porque sé que no me nutren y me suben de peso.
2. No, yo no consumo chocolates porque me sacan granos en la cara.
3. Sí, yo a veces consumo chocolates porque siento que me da energía.
4. Sí, yo siempre consumo chocolates porque me fascinan y no puedo vivir sin ellos.
5. Sin respuesta.

18. ¿CONSUME USTED REFRESCOS PARA SACIAR SU SED DURANTE SU ESTANCIA EN LA ESCUELA?

1. No, yo nunca consumo refrescos porque sé que no me quita la sed, es dañino, no nutre y prefiero consumir agua.
2. No, yo nunca consumo refrescos porque no quita la sed y puede alterar mi salud.

3. Sí, a veces consumo refrescos porque me quita la sed, aunque sé que es dañino y no me nutre.
4. Sí, yo siempre consumo refrescos porque es lo único que me quita la sed y es vital para mi bienestar.
5. Sin respuesta.

19. ¿CONSUME USTED CHOCORROLES PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, nunca consumo chocorroles para mitigar el hambre porque suben de peso y no me nutren.
2. No, yo casi nunca consumo chocorroles porque me hacen daño.
3. Sí, yo si consumo chocorroles porque me quitan el hambre, aunque no nutren.
4. Sí, yo siempre consumo chocorroles porque me encantan y no puedo vivir sin ellos.
5. Sin respuesta.

20. ¿CONSUME USTED GORDITAS PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo gorditas, pues sé que tienen alto contenido en grasa y carbohidratos, además, me suben de peso.
2. No, yo la mayoría de las veces no consumo gorditas porque sé que me hacen daño.

3. Sí, yo consumo gorditas para mitigar el hambre, aunque sé que son dañinas para mi salud.
4. Sí yo siempre consumo gorditas porque me fascinan a pesar del daño que me produzcan.
5. Sin respuesta.

21. ¿CONSUME USTED TORTA DE TAMAL PARA MITIGAR EL HAMBRE DURANTE EL HORARIO DE CLASES?

1. No, yo nunca consumo torta de tamal para mitigar el hambre porque sé que me pueden causar sobrepeso y no me nutren.
2. No, la mayoría de las veces no consumo torta de tamal porque sé que me hacen daño.
3. Sí, yo consumo torta de tamal porque sé que me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.
4. Sí, yo siempre consumo torta de tamal porque me quitan el hambre aunque sé que no me nutren.
5. Sin respuesta.

22. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS CHATARRA QUE A USTED MAS LES GUSTAN?

7. GLOSARIO DE TERMINOS

ACTIVIDAD FÍSICA. Es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a: quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mantener y controlar el peso. Sí el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuándo también se reduce la ingesta de calorías. La cantidad de calorías quemadas depende de la cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando 45 minutos se quemaran más calorías que caminando durante 20 minutos.

ADICTOSA CARBOHIDRATOS Y GRASAS. Son personas que tienen una adicción o dependencia total o parcial a las moléculas de azúcares, almidones o fibras compuestas principalmente por: carbono, hidrógeno y oxígeno. La adicción a los carbohidratos y a los lípidos o grasas está considerada como una enfermedad primaria, crónica y factores genéticos con repercusiones psicosociales y ambientales. El poco conocimiento, es decir, la ignorancia sobre los buenos hábitos alimenticios verdaderamente nutritivos han llevado a los individuos a consumir alimentos chatarra, con altos porcentajes en carbohidratos y grasas provocando una adicción a dichos alimentos.

ADULTO: Es la etapa comprendida entre el fin de la pubertad y el inicio de la senectud, y es el periodo más largo de la vida. Es comité FAO/OMS/ONU, delimita dos intervalos: de los 18 a los 29 años(adulto joven) y de los 30 a los 59 años (adulto maduro). La mayoría de las personas adultas sufren enfermedades crónicas degenerativas, como son: enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, entre otros.

AGOTAMIENTO: Se trata del cansancio normal y desaparece después de un periodo adecuado de descanso también se puede definir como una sensación subjetiva de falta de energía física o intelectual o ambos. Es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional o carencia de sueño. El agotamiento es también conocido como astenia, letargo, cansancio o fatiga.

ALIMENTO: El ser humano necesita ingerir otras especies vivientes, capaces de sintetizar los nutrimentos que requiere. De esta manera se le denomina alimento “a cualquier órgano, tejido o secreción de origen vegetal o animal, inocuo en las circunstancias habituales para el consumo humano”.

ALIMENTOS CHATARRA: Son los alimentos procesados que contienen una mínima cantidad de nutrientes que el organismo

necesita y con un alto contenido en lípidos, sodio y carbohidratos, que implican un exceso para el organismo.

ALIMENTOS SALUDABLES: Son los órganos, tejidos o secreciones de organismos de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales son inocuas para el hombre.

ANSIEDAD: Constituye un sistema de aviso-alarma frente a una amenaza. Es una emoción acompañada, por lo tanto, de cambios somáticos y conductuales que tienden a asociarse con discomfort, o sensación de inquietud, aprensión o miedo.

ASESORIA DEL PERSONAL CALIFICADO: Las dietas proteínicas deben siempre llevarse a cabo bajo la supervisión de un profesional, o Nutricionista que evalúe como está siendo la pérdida de peso, y que asegure el aporte de calorías y carbohidratos para conseguir así los beneficios y los objetivos. Este tipo de dietas están indicadas en personas con obesidad ($IMC > 30$), personas con sobrepeso con un porcentaje de grasa elevado, y depósitos de grasa en nivel abdominal.

ATOLE: Es una bebida comestible derivada del maíz, preparada con masa de maíz disuelta en agua hirviendo hasta obtener un espesor debido. Esta bebida viene desde la época prehispánica hasta la actualidad. Es aquí donde se vuelve un riesgo pues la vida cotidiana de trabajadores y estudiantes llevan el consumo de éste y otros alimentos chatarra para no perder el tiempo o saciar el hambre y para nutrirse.

AZÚCARES: Son los diferentes monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos que generalmente tienen sabor dulce, aunque a veces incorrectamente, los confunden con Hidratos de carbono.

CACAHUATE: Es una legumbre que pertenece a la misma familia de los frijoles y los chícharos. Son semillas comestibles que crecen encerradas en una vaina y constituyen la mejor fuente de proteínas de origen vegetal. Los cacahuates se utilizan como ingredientes de cocina o simplemente se comen tostados o fritos. Los cacahuates contienen amidas, azúcares, colina, araquina, aceite (ácido oleico, palmítico, esteárico, araquico, mirístico y ligusérico, como componentes), proteínas y betaina.

CHICHARRON: Consiste en la fritura hecha, por la piel del cerdo; y es dañino para el organismo porque eleva los niveles de colesterol en la

sangre. Entre sus componentes nutricionales por cada 100gr son: 57gr de grasas, 0.5-1gr de carbohidratos aproximadamente.

CHOCOLATE: Es un alimento que se obtiene mezclando azúcar con productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: una materia sólida (la pasta de cacao) de esta combinación básica, se laboran los distintos tipos de chocolate, que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla, para la incorporación con otros productos tales como la leche y frutos secos. Es benéfico para la salud porque es anticanceroso, estimulador cerebral y anti diarreico. Aunque su consumo puede ocasionar: obesidad de un crimen gracias al alto contenido de azúcares, grasas y leche; y leve intoxicación de plomo que tienen algunos tiempos de chocolate.

COLESTEROL: Es un líquido esteroide constituido por cuatro carboxilo condensado o fundidos denominados A,B,C y D, que presentan varias sustituciones.

COMIDA RÁPIDA: Es una alternativa convertida en la moda nutricional de este siglo. Como en cualquier movimiento sociocultural y dietético, influye un número extenso de factores lo que hace de este sistema alimentario una solución rápida. las características principales de estas

comidas son: fácil disponibilidad, buena presentación, aceptabilidad del paladar, económicos y servicio rápido. Los alimentos base que componen esta dieta son: pizzas, hamburguesas, papas fritas, hot-god, chicharrones, chocolates, entre otros, los cuales son considerados comida chatarra.

CRECIMIENTO: Es la sucesión ordenada de cambios de maduración e implica, el crecimiento en longitud y tamaño de las células. Se lleva a cabo de dos maneras: multiplicación del número de células del organismo entero; y aumentos sobre el tamaño de las células ya existentes como pasa en el crecimiento del útero durante el embarazo.

EJERCICIO FÍSICO: Se refiere a los movimientos diseñados especialmente para estar en forma y gozar de una buena salud, ayudando a eliminar las calorías que son ingeridas a través de los alimentos chatarra, pudiendo así realizar el ejercicio físico como diversión o como actividad del tiempo libre.

ESTRÉS: Es todo estímulo nocivo capaz de perturbar el equilibrio del organismo y de movilizar los procesos autorreguladores. Este equilibrio es alterado por factores sociales, psicológicos y biológicos, ejemplos de éstos son el exceso de trabajo, problemas de pareja o pérdida de apetito. Generalmente son las cargas de trabajo, la falta de

tiempo y el estrés los que provocan el consumo de alimentos chatarra, pues son rápidos y baratos.

EXCESO DE CALORÍAS: Las calorías contenidas en los alimentos aportan el organismo la energía necesaria para desarrollar nuestras actividades. Sin embargo la comida rápida, estos alimentos como las grasas, harinas refinadas y azúcares, en elevadas cantidades resulta nocivo. El exceso de calorías que van entre 2,000 y 2,500 calorías de estos alimentos se acumulan en el cuerpo en forma de grasa y de este modo, se engorda.

GIMNASIO: Ese lugar que permite realizar deporte y ejercicio en un recinto cerrado. La palabra gimnasio deriva de la palabra griega gym, que significa desnudo. La palabra griega gymnasium significa “lugar donde ir desnudo”, y se utilizaba en la antigua Grecia para denominar el lugar donde se educaban los chicos jóvenes.

GLUCÓGENO: Es un polisacárido de reserva energética de los animales, formado por cadenas ramificadas de glucosa y es soluble en agua. Abunda en el hígado y en el músculo.

GLUCOSA: Es una fuente de energía eficaz e inmediata. La glucosa es el combustible más necesario para el cuerpo, sobre todo si es la única fuente que produce suficiente energía para mantener la función cerebral la cual, por otro lado, no puede quedarse sin energía. Estos efectos benéficos de la glucosa sólo se producen cuando los niveles de glucemia se encuentran dentro de un intervalo bastante estrecho. Para conseguir el equilibrio varias hormonas, principalmente insulina y glucagón, regulan los niveles de azúcar en la sangre y en los tejidos.

GRASAS: Se encuentran en alimentos comúnmente utilizados como son la yema de huevo, carne, mantequilla y nueces. Las grasas al igual que los hidratos de carbono están compuestas por carbono, oxígeno e hidrógeno. Las grasas constituyen la fuente alimenticia con mayor potencial de almacenamiento de energía. Hay dos categorías generales de grasas: saturadas que son las grasas animales; y no saturadas que son los aceites vegetales y se encuentran a temperatura ambiente.

HIDRATOS DE CARBONO: También llamados glúcidos o azúcares están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Desde el punto de vista químico, son derivados aldehídos o cetónidos que se dividen en tres categorías generales: monosacárido, disacáridos y polisacáridos. El organismo requiere de cierta cantidad diaria de hidratos de carbono como fuente energética. El exceso de los excesos de los hidratos de

carbono puede traer como consecuencia enfermedades y desequilibrios nutrimentales.

HIPERTENSIÓN: Es un incremento anormal en la presión sanguínea dentro de los vasos arteriales cuya etiología en la mayoría de los casos, se desconoce. Implica la elevación de las cifras de presión sistólica, diastólica y media en el circuito mayor. Se considera que hay hipertensión en el individuo adulto joven si las cifras sistólica y diastólica exceden 150 y 100 mmHg respectivamente.

HOT-DOG: Es también conocido como “perro caliente” y es un sándwich con una salchicha, que puede ser de tipo Frankfurt (frankfurter), o vienesa (Wiener) hervida o frita, y es servida en un pan con forma alargada que suele acompañarse con algún aderezo como ketchup o mostaza. Se suele servir caliente, siendo generalmente de mal gusto comerlo frío. Desde el punto de vista nutritivo los hot-dogs son una fuente de proteínas debido al contenido cármico de las salchichas. El contenido calórico de los hot-dogs puede variar dependiendo de los acompañamientos, pero un perrito simple de unos 100 gramos puede contener unas 200 Kcal. El contenido de grasas suelen rondar entre el 30% y el 40% del peso de la salchicha, los elaboradores pueden incluir grandes cantidades de grasa debido a su bajo coste ya su capacidad de potenciar sabores.

IGNORANCIA: Es la ausencia del conocimiento. Así considerada, se aplica como adjetivo a una persona y conjunto de personas, se toma como sinónimo de falta de conocimiento y de educación.

METABOLISMO: Son todas las relaciones químicas que tienen lugar en el organismo, para extraer energía del medio y utilizarla para la fabricación de proteínas y para la utilización corporal de todo tipo de alimentos, incluyendo los alimentos chatarra. El metabolismo tiene una gran relación con la nutrición.

NUTRICIÓN: Es el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células incluyen la incorporación y utilización, por parte del organismo, de la energía y materiales estructurales, catalíticos, de los cuales, dependen de la composición corporal y la salud. También ejerce una influencia importante en las tres esferas del ser humano, en el aspecto biológico promueve el desarrollo y el crecimiento óptimo del organismo, mantiene la homeostasis y fomenta el adecuado equilibrio de las funciones psicológicas simples.

OBESIDAD: Es la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, incrementando su peso más allá de lo que se considera normal en relación con la edad, estatura y estructura ósea, generando hipertrofia

general del tejido adiposo. Éste problema de salud puede ser provocado por ingerir algunos alimentos chatarra.

ORGANISMO: Son todos los seres vivos que comparten los diferentes espacios del planeta Tierra y pueden variar enormemente en forma, características y elementos primordiales, pasando de microorganismos a gigantescos animales de más de 100 metros de largo. De hecho todos los organismos suponen la presencia de materia así como también una interacción permanente entre el anterior y el exterior o medio ambiente a través de diversos tipos de relaciones biológicas.

ORIENTACIÓN ALIMENTARIA: Es una guía alimentaria en la cual, generalmente cuenta con herramientas didácticas, para hacer más atractiva y práctica la orientación. En México recientemente se diseñó un icono llamado “El plato del bien comer”, el cual se puede utilizar en diferentes grupos poblacionales, pues es suficientemente laxo para poder adaptarse a las necesidades de diversos grupos.

PAPAS FRITAS: Son aquellas papas cortadas en tiras o rodajas y que sean preparadas sumergidas totalmente en aceite caliente, lo que provoca que pierda sus nutrientes convirtiéndolas en alimentos chatarra. Estas papas absorben una gran cantidad de lípidos que

ingerimos al consumirlas. Son hechas con harina y pueden ser naturales o sintéticas.

PIZZA: Es un alimento con elevado aporte calórico debido a los ingredientes que la componen. Cien gramos de pizza aportan aproximadamente 243 calorías y por tanto, es un alimento rico en carbohidratos. Sin embargo, puede convertirse en un alimento sano con solo saber elegir y moderarse en su consumo, reemplazando los aderezos más grasos por otros más sanos. Por ejemplo, un chorrito de aceite de oliva con perejil y ajo.

PUBLICIDAD: Es un mensaje destinado a influir la conducta de los compradores de productos y servicios divulgados por un medio pagado y emitido con fines comerciales. Se establece como la comunicación a través de diarios, revistas, radio telefonía, televisión, cinematógrafos, carteles callejeros, correspondencia directa, vitrinas, exposiciones y similares.

REFRESCOS: Son bebidas compuestas de saborizantes, con edulcorantes (que da el sabor dulce) naturales o sintéticos con colorante, aromatizantes, conservadores y antioxidantes. El ácido carbónico (H_2CO_3) es el principal componente que al descomponerse

fácilmente en agua y dióxido de carbono, forman las burbujas características propias del refresco.

SUSTANCIA QUÍMICA: Es cualquier material con una composición química definida, sin importar su procedencia. Por ejemplo, una muestra de agua tiene las mismas propiedades y la proporción de hidrógeno y oxígeno, sin importar si la muestra se aísla. Una sustancia pura no puede separarse en otras sustancias por ningún medio mecánico. Estas sustancias pueden clasificarse en dos grupos: elementos y compuestos.

TAMAL: Es un producto prehispánico, que se hace a base de masa ordinaria de maíz, pueden llevar dulce, chile, especias, carne de puerco, pollo o res. Hay también las tortas de tamal, que son una combinación de un tamal con un que es de harina. Esta combinación produce gran aporte de calorías que a veces no se pueden absorber bien y esto genera más grasa para el cuerpo.

TORTA DE TAMAL O GUAJOLOTA: La “guajolota” es el nombre que se le ha dado tradicionalmente en la Ciudad de México a una torta de tamal. Es decir, un tamal dentro de un bolillo o telera y que forma parte de una comida típica capitalina. Principalmente la torta de tamal es elaborada con tamales del centro del país y oaxaqueños. Es común

encontrar estas tradicionales tortas de tamal en lugares concurridos, siendo un alimento accesible al bolsillo y rápido aunque su excesivo consumo, causa obesidad.

ÚLCERA GÁSTRICA: Es una ruptura de la mucosa gástrica, bajo el efecto del ácido y la pepsina, que son altamente agresivos. Las úlceras pueden ser causados por los alimentos chatarra debido a que en su mayoría contienen gran cantidad de grasas y algunos se salan con ácidos irritantes, lo que provoca que el estómago los intente expulsar, produciendo gran cantidad de ácidos, que a su vez, provoca úlceras.

VIDA SEDENTARIA: Se considera aquella persona que habitualmente está en una posición sentada y con poca actividad física. Implica problemas de salud ya que genera la obesidad por consumir alimentos chatarra.

VITAMINAS: Son sustancias orgánicas complejas requeridas en la dieta; que se requieren en pequeñas cantidades en comparación de otros componentes como proteínas; hidratos de carbono y grasas. Su ausencia puede originar alguna enfermedad deficitaria.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguilar J. A. *Generación: comida chatarra*. El Sol de Hidalgo. Pachuca, Abril 2008; Disponible en <http://www.oem.com.mx/elsoldehidalgp/notas/n650182.htm>. Consultado el 10 de agosto de 2015.

Andere E. *La comida chatarra reduce expectativas de vida*. Educación. Agosto 2001; (179):25-8: Disponible en: http://eduardoandere.net/articulos/revista-educación-2001/num_179_la_comida_chatara.pdf. Consultado el 29 de agosto de 2015.

Arambula P. *La venta de alimentos en la vía pública en América Latina*. Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana. Febrero. Washington, 1995; 18(2):97-1076.

Beare P. y Myers J. *Enfermería Principios y práctica*. Ed. Médica. Madrid, 1993. 911 pp.

Bourges H. *Los edulcorantes y su papel en la nutrición*. Cuadernos de Nutrición. Nov-Dic. México, 2000; 23(6):543-548.

Bourges H. *Los hidratos de carbono en la nutrición humana*. Cuadernos de Nutrición. Nov-Dic. México, 2000; 23(6):549-556.

Bourges H. *Los lípidos en la nutrición humana*. Cuadernos de Nutrición. May-Jun. México, 2000; 23(3):405-412.

Canales H. F. *Metodología de la investigación*. Ed. Limusa. México; 2011. 328 pp.

Ekhard E. Z. y Filer L. *Conocimientos actuales sobre nutrición*. 7ª ed. Organización Panamericana de la Salud - Instituto Internacional de Ciencias de la Vida; 1998. 731 pp.

Esquivel R. I. *Nutrición y salud*. 2ª ed. Moderno M. Ciudad de México, 2005. 150 pp.

Fuersr E y Wolff L. V. *Principios fundamentales de enfermería*. Ed. La Prensa Médica Mexicana. México, 1982. 523pp.

García A. *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Ed. Plaza y Valdés. 2ª ed. México, 1997. 267 pp

García C. *Comida rápida vs comida chatarra*. Santiago de Chile, 2006
2 pp. Disponible en: <http://sazonado.blogspot.com/2006/04/comida-rapida-vs-comida-chatarra.html>. Consultado el 13 de Septiembre de 2015.

García D. *Metodología del trabajo de investigación*. Ed. Trillas. México, 1998. 86 pp.

Gutiérrez R. *Introducción al método científico*. Ed. Esfinge S.A. de C.V. 6ª ed. México, 1980. 272 pp.

Icaza S. y Béhar M. *Nutrición*. Ed. Interamericana 2ª ed. Ginebra, 1960. 248 pp.

King I. *Enfermería como profesión*. Ed. Limusa. 2ª ed. México, 1984. 189 pp.

Levin S. *Comer bien*. A tu salud. Ciudad de México, 2007;3(45):38-44