

DETERMINACIÓN DE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EFECTOS EN LA SALUD

DETERMINATION OF FACTORS THAT INFLUENCE FAST FOOD CONSUMPTION IN UNIVERSITY STUDENTS AND EFFECTS ON HEALTH

Janneth Estefania Cahuana Tixi¹, David Israel Taipe Cantuña², David Eduardo González Naranjo³, Fernanda Díaz Andrade⁴

{jane_020694@hotmail.com¹, davidisraeltaipe@gmail.com², david.gonzalez@hpas.gob.ec³, fernandadiaz2712@gmail.com⁴}

Fecha de recepción: 5 de julio de 2023 / Fecha de aceptación: 31 de julio de 2023 / Fecha de publicación: 31 de diciembre de 2023

RESUMEN: Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa muy vulnerable en su vida, donde pueden presentarse muchos cambios drásticos en su vida, especialmente en una alimentación basada en comida rápida. Esto ha generado un impacto principalmente en su salud, ya que el consumo habitual de este tipo de alimentos puede conducir al desarrollo de distintos tipos de enfermedades. Los estudiantes de la carrera de agroindustria entre el periodo Octubre – marzo 2023 de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo son los principales sujetos de estudio de esta investigación, cuyo objetivo fue identificar cuáles son los factores y determinantes del consumo de comida rápida, de lo cual se obtuvo como resultado que la falta de tiempo es el factor principal y se determinó que la mayoría de estudiantes muestra sumo interés por llevar un estilo de vida saludable.

Palabras clave: Comida rápida, universitarios, consumidores, factores, salud

ABSTRACT: Fast food has become the main eating style of people, especially university students who, due to various factors, are the main consumers in the world. This has mainly had an impact on their health, since the habitual consumption of this type of food can lead to the development of different types of diseases. The students of the agribusiness career between the period October - March 2023 are the main study subjects of this research, whose objective was to identify which are the factors and determinants of fast food consumption, from which it was obtained as a result that the lack of time is the main factor and it was determined that the majority of students show great interest in leading a healthy lifestyle.

¹Investigador independiente, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0003-9128-7536>

²Investigador independiente, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0007-7180-4363>

³Hospital Pablo Arturo Suárez, Ecuador, <https://orcid.org/0000-0002-9620-8409>

⁴Investigador independiente, Ecuador, <https://orcid.org/0009-0000-4370-0013>

Keywords: *Fast food, university students, consumers, factors, health*

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la comida rápida es un éxito a nivel mundial. Este tipo de comida se ha vuelto el menú del día de las personas tanto por su bajo costo como por su fácil preparación, y como su nombre lo indica, se caracteriza por su rápida preparación y consumo.

Además, los hábitos alimentarios considerados como los más afectables para la salud y que más comúnmente se manifiestan en el grupo de estudiantes son: frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética (1), bajo consumo de frutas y verduras, baja ingesta de calcio principalmente en mujeres (2), omisión de tiempos de comida y elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o embriagantes (3).

Tales características parecen llamar la atención de las personas, convirtiéndose en los principales clientes de este apetitoso alimento, según (4). Hay que destacar que este alimento está disponible para todo el público en general; pero entre los principales consumidores están los estudiantes, trabajadores y niños. (5) manifiesta que uno de los efectos de este alimento en la salud es favorecer al desarrollo de la obesidad, que es uno de los mayores problemas en el mundo ya que el excesivo consumo de calorías ha provocado que las personas suban de peso descontroladamente causando otros malestares y también es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades asociadas al sobrepeso.

(6) menciona que, a nivel mundial, la clasificación de países en los que más se gasta en comida rápida está liderada por Estados Unidos. Le siguen China, Japón, Brasil, India y después México. Y, entre estos alimentos más destacan son los negocios de venta de hamburguesas, pizzerías y restaurantes/cafeterías. Pero mayormente estos productos pueden ser hamburguesas, pizza, choripán, sándwiches de milanesa, papas fritas, empanadas y shawarmas y los sitios de expendio varían: algunos son locales de varios pisos, con sanitarios, mobiliario, juegos infantiles y demás comodidades; otros locales no tienen sanitarios ni sillas; otros proveen comida rápida entre una oferta mayor de productos y servicios (quioscos, estaciones de servicio); otros están improvisados en calles, zonas verdes, perímetros de estadios, entre otros, según (7).

En tanto, los países en los que menos se gasta en comida rápida son Italia (mil 687 millones de euros), España (mil 980 millones de euros), Australia (4 mil 207 millones de euros), Alemania (4 mil 721 millones de euros) y Canadá (6 mil 242 millones de euros). También, se menciona que los mayores consumidores de comida rápida, por persona per cápita, son japoneses (231.35 euros), estadounidenses (205.37 euros) y australianos (178 mil seis euros). En el lado opuesto se encuentra India (9.3 euros), China (26.94 euros) e Italia (28.14 euros).

También se menciona que cuatro de las 10 marcas de mayor valor en el mundo pertenecen a dos grupos. ¡El grupo Yum! Brands Inc., que, además de poseer KFC, es dueño de Pizza Hut y Taco Bell. Por su parte, Restaurant Brands International controla posiblemente el mayor rival de

McDonald's en el mundo, Burger King, así como la cadena de cafeterías canadiense Tim Hortons y los restaurantes Popeye Louisiana Kitchen, que pese a su popularidad en esta ocasión no logran colarse en el ranking. Por otro lado, están los pequeños negocios de comida rápida que han ido popularizándose en su ciudad; aunque todos tienen en común las mismas características como el lugar y el servicio.

Por otra parte, es importante saber los efectos en la salud causados por este hábito de consumo o estilo de vida que hemos optado las personas. esto desde ya es más una consecuencia que un efecto ya que si revisáramos el índice de obesidad en el mundo, obtuviéramos que los países más consumidores del mundo son los más propensos a desarrollar estas enfermedades, según (8). (9) define a los alimentos chatarra generalmente aportan pocos micronutrientes a la dieta, contienen cantidades sustanciales de grasa, azúcar, o combinación de ambos, menos minerales o nutrientes; y son ricos en energía, pero con un beneficio saludable bajo.

Actualmente, existe una gran cadena de establecimientos de comida rápida que se ha expandido a nivel internacional; según menciona (10) McDonald's lideraba claramente el ranking de las cadenas de restaurantes de comida rápida más importantes del mundo con un valor de marca superior de 196.000 millones de dólares estadounidenses. En segundo lugar, se representa a Starbucks, cuya marca se valoraba en unos 61.760 millones de dólares, seguidamente se encuentra al KFC.

Ecuador es uno de los países que también se ve afectado por los malos hábitos alimenticios de su población, ya que según las últimas cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2020) en conjunto con el Ministerio de Salud Pública (2020) se descubrió que entre las principales causas de muerte en el país, las enfermedades como la diabetes, enfermedades hipertensivas, cerebrovasculares y las isquémicas del corazón, fueron las principales causas de muerte del país, que representa a 42 ecuatorianos cada día. Y, estas enfermedades son formadas por el consumo de alimentos altos en azúcar, sal y grasas que actúan dentro de la comida rápida, de acuerdo con la evidencia científica; esto, a la vez representan una fuerte carga económica para el sistema de salud pública.

Ahora bien, nos abarcaremos en el consumo de la comida rápida en los estudiantes y los efectos en la salud que ellos tienen al verse impuestos a llevar un estilo de vida y hábitos insanos. Primeramente, se debe tomar en cuenta que la situación nutricional de los estudiantes universitarios está en un estado vulnerable, esto debido a factores como a la omisión de comidas frecuentemente y realizar pequeñas ingestas en veces repetidas en el horario de comidas principales, dice (11).

En un estudio realizado años atrás, los autores (12) mencionan que entre las principales consecuencias del consumo de comida rápida en exceso para la salud se encuentra el aumento de riesgo para padecer depresión entre los jóvenes, fatiga, trastornos digestivos, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos renales, daños hepáticos, mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades respiratorias.

Existen datos que son importantes, como el que con tan sólo una comida fast-food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y favorece el exceso de peso que más adelante se convertiría en un problema de salud; esto sin contar que es más probable que contraiga patologías que provengan del sobre peso y, además; puede inducir en las personas problemas de memoria, aprendizaje, y depresión sin contar la fatiga y debilidad, por el déficit de vitaminas y minerales, que conlleva este tipo de comida (13).

Entre los principales factores que conllevan a los estudiantes a consumir este tipo de alimentos es su alto poder de saciedad, sabor agradable y bajo costo; además de los factores culturales que relacionan aún más a los estudiantes a aceptar socialmente este tipo de alimento como sus preferidos. (14) señala que hay que tener en consideración que la alimentación tiene un impacto directo con los estudiantes universitarios, ya que una buena alimentación mejora el desempeño de los estudiantes tanto en la memoria, concentración, rendimiento cognitivo como académico. Además, existe una correlación entre una alimentación sana para mejorar el estado de ánimo y en la propia salud psicológica. Por lo que es necesario que los estudiantes universitarios procuren mantener una alimentación equilibrada, aunque no despreciando que cumplan un pequeño caprichito de vez en cuando.

Los estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, específicamente de la Carrera de Agroindustria, se han visto envueltos en el tema, debido a su vulnerabilidad en la alimentación poco saludable, esto a diversos factores como el poco tiempo libre para comer tranquilamente, la falta de establecimientos de comida casual, e incluso dificultad para encontrar sus preferencias alimenticias, entre otras; pero, que los vuelven más propensos a sufrir diferentes enfermedades.

Debido a todo lo acontecido anteriormente, esta investigación tiene por objetivo identificar los factores y determinantes de consumo de comida rápida en los estudiantes de la carrera de Agroindustria perteneciente a la Facultad de Ciencias Pecuarias. Esto con el fin de proporcionar alternativas a los estudiantes para que mejoren sus hábitos alimenticios a través de planteamientos con ayuda de un profesional en nutrición para futuras investigaciones.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación emplea un método inductivo- descriptivo con enfoque cualitativa con la finalidad de evaluar algunas características de la población de muestra; por lo que se busca rescatar conclusiones generales a base de la información de las características de los actores sociales a través de datos obtenidos por aquellos instrumentos para recolectar datos (15).

Es decir, para su análisis, se utilizará los resultados para inferir de acuerdo a las características poblacionales y así lograr una breve revisión y discusión; sin embargo, este estudio se realizó con la idea de que los actores del estudio serán aporten sus principios y serian respetadas tanto en sus decisiones autónomas como en su confidencialidad (16).

DETERMINACIÓN DE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EFECTOS EN LA SALUD

La confidencialidad que requiere esta investigación estará plenamente reservada sabiendo que el fin de este trabajo es identificar los factores y determinantes del consumo de la comida chatarra de la población universitaria de la carrera de Agroindustria en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Para el diseño de investigación se optó por la estructura no experimental basada en la recolección de datos mediante un cuestionario, el cual permitirá conocer el nivel de frecuencia de consumo de comida rápida de los estudiantes, y así a proceder a dar un diagnóstico sobre los factores y determinantes del consumo de comida rápida en los estudiantes universitarios. Entre las técnicas utilizadas para la recolección de datos, se acudió a el método de Delphi, el cual tiene la particularidad de trabajar con un cuestionario como instrumento de investigación para así evaluar los resultados con personas expertas en el tema y obtener un consenso frente a la temática, según (17). Así mismo, se contó con fuentes tanto primarias como secundarias y se ha trabajado con una variable dependiente para evitar datos erróneos que invalidarían la investigación.

(18) manifiesta que para saber cuántos individuos son indispensables para el presente estudio, se ha seleccionado una muestra representativa de la población total con el fin de hacer inferencias estadísticas acerca de la población que en este caso sería los estudiantes de la carrera de Agroindustria, pertenecientes a la Escuela Superior politécnica de Chimborazo ubicada en la ciudad de Riobamba-Ecuador; tomando en cuenta un eje transversal para evaluar el consumo de comida rápida en el periodo académico actual Abril – Agosto /2023. Según datos de secretaria, la Carrera de Agroindustria está conformada por aproximadamente 480 estudiantes que cursan entre el primer y octavo Pao, por lo que se procederá a tomar una muestra de población, quienes deberán resolver un cuestionario de manera virtual por la plataforma de Microsoft Forms y luego se procederá a evaluar los resultados.

Para tomar la muestra de población, se utilizó la siguiente fórmula:

$$\text{Tamaño de muestra} = Z^2 * (p)*(1-p) / c^2$$

Donde:

- Z = nivel de confianza (95% a 99%)
- P = 5
- C= Margen de error (04 - ± 4)

Cuyas variables representan lo siguiente:



The image shows a screenshot of a web-based sample size calculator. The title is "Calculadora de muestra". It has several input fields and buttons. "Nivel de confianza:" has radio buttons for "95%" (selected) and "99%". "Margen de Error:" has a text input field with the value "5". "Población:" has a text input field with the value "480". There are two buttons: "Limpiar" (orange) and "Calcular Muestra" (blue). Below these, "Tamaño de Muestra:" has a text input field with the calculated value "215".

Figura 1: Question Pro – Calculadora de Muestras

DETERMINACIÓN DE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EFECTOS EN LA SALUD

De acuerdo con el resultado, se puede constatar que el número total de habitantes seleccionados a través de la técnica de selección de muestra de población fue de un total de 215 personas, las mismas que serán encuestadas posteriormente.

El cuestionario se diseñó con el propósito de conocer cuál es el nivel de frecuencia de consumo de comida rápida en los estudiantes, cuáles son esos alimentos, y que efectos estos han causado en su salud. En total fueron elaboradas 10 preguntas semiabiertas dirigidas totalmente a los estudiantes.

Para la elaboración del cuestionario, se tomó en cuenta otro instrumento importante para analizar estadísticamente el nivel de consumo de los alimentos de comida rápida; así mismo, la cantidad de veces que este ha sido consumido, tomando en cuenta, el tipo de comida que más se acostumbra a consumir en los estudiantes. Este instrumento es la escala de Likert, especialmente útil emplearla en situaciones en las que queremos que la persona matice su opinión (19). Además, esto permitirá conocer los hábitos alimenticios están llevando los estudiantes como estilo de vida, así como también los factores que inciden a los estudiantes a consumir este tipo de alimentos.

Tabla 1: Frecuencia de consumo de alimentos

Alimento	Frecuencia				
	1 vez a la Semana	2 o 3 veces a la semana	1 o más veces al mes	Menos de 3 veces al año	No consumo
Hamburguesa					
Papas fritas pollo/ Salchicha					
Pizza					
Hot Dogs					
Fideo instantáneo					

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con el total de encuestas llenadas, se evidencio la participación de 215 estudiantes, de los cuales tenían un rango de edad mayor de 21 años, de los cuales, el 61% representa a la población masculina y su peso propasaba los 65 kg. Por otro lado, al haber aplicado la escala de Likert, se pudo determinar los siguientes resultados.

DETERMINACIÓN DE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EFECTOS EN LA SALUD

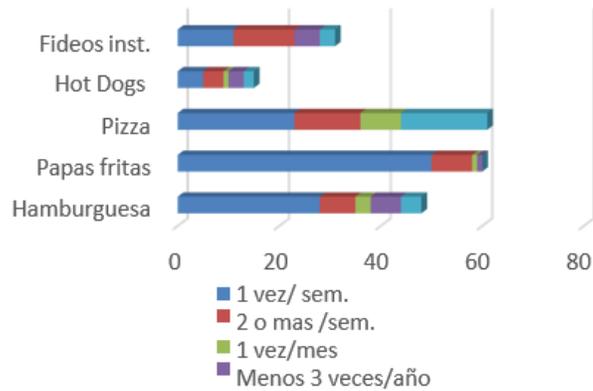


Figura 2: Escala de Likert

Como se ha evidenciado en el gráfico, las papas fritas son los alimentos más populares entre la población universitaria, debido a que se consumen semanalmente y entre los más populares diariamente, se encuentran los fideos instantáneos; entre los alimentos menos favoritos de los universitarios, se encuentran los hot Dogs que, a pesar de tener consumidores, su rango de consumo no llega ni a la mitad a comparación de las papas fritas. En la segunda parte del cuestionario, se encuentran preguntas acerca de las preferencias de horario de consumo de este tipo de comida, así como los factores que influyen en su consumo, y las razones preferenciales; en lo cual se obtuvo que la mayoría con un total del 47% prefiere el consumir este tipo de alimentos en horas de la noche, es decir; a partir de las 6pm.

También se indica que 129 personas, que representa la mayoría, aseguran que el principal factor que influye para el consumo de comida chatarra es la falta de tiempo, aunque seguidamente se encuentra la disponibilidad, ya que muchos de los comedores que se encuentran alrededor de la universidad prestan a estos tipos de alimentos como servicio. Por último, en la pregunta 3 se conoció que los estudiantes tienen preferencias a estos alimentos por la accesibilidad, pero también se involucran la necesidad y sensación de saciedad. A continuación, se puede observar su representación.

Horarios/Fact/Preferencia



Figura 3: Horario/Fact/Preferencia

Por otro lado, en las preguntas 6, 9 y 10; se obtuvo que el 64 % de los jóvenes universitarios si incluyen hábitos saludables en su alimentación; es decir, 134 estudiantes consideran que su estilo de vida está basado en una buena alimentación. Además, se pudo evidenciar que el 60% no presenta complicaciones en la salud debido a su alimentación; pero aquellos que, si han presentado síntomas y problemas de salud, manifiestan que los síntomas más comunes son dolores de estómago, debilidad, fatiga y aumento de peso descontrolado. Por último, se conoció que 118 personas que representan el 65% de la población, si conocen los efectos y riesgos de exponerse al consumo excesivo de comida rápida, e incluso se mencionó alguno de los problemas de salud como la obesidad, hígado graso, problemas cardiovasculares y mal aliento.

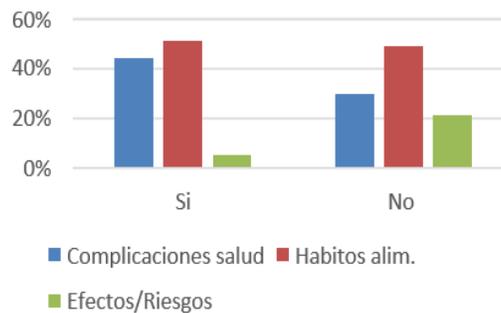


Figura 4: Complicaciones de salud, hábitos alimenticios y efectos/riesgo

Luego de revisar los resultados, se ha deducido que las cifras de consumo de comida rápida son favorables para el estado de salud de los estudiantes. Sin embargo, (20) manifiesta que el excesivo consumo de los alimentos insalubres, va a ir incrementando sus cifras a causa de las transformaciones de estilo de vida en esta etapa de la vida. Esto se debe al compromiso de los estudiantes por la irregularidad de la ingesta de alimentos primordiales, que serán reemplazados por comida chatarra altas en grasas saturadas, bebidas gasificadas, azúcares y sal.

En otras palabras, dicha autora menciona que, aunque en los resultados sean favorables en cuanto al consumo de comida rápida, es más probable que las cifras aumenten por la nueva tendencia que ha acogido a toda la región de Sudamérica; aunque, en el estudio mencionado, se ha mencionado que el incremento de tasa de consumo de estos alimentos puede pasar más a menudo, en temporada de exámenes.

Por otro lado, otro estudio elaborado por (21) manifiesta que en países del continente Europeo, existe el mismo problema con la población estudiantil, pero a diferencia de nuestro país, las universidades y autoridades preocupadas por la salud de los estudiantes, han implementado estrategias para reducir el consumo. Entre las principales estrategias se encuentran implementación de ramas de educación nutricional en todas las carreras. Por otro lado, un reciente estudio revela que el consumo de comida rápida en los estudiantes universitarios paquistaníes, están influenciados por los amigos y creciente popularidad, pero para ello, fue

necesario aplicar la teoría de comportamiento aplicado (22). Esto es algo novedoso, ya que en nuestro país ninguna universidad ha tomado esta idea para medir el consumo de comida rápida.

Para (23), los posibles riesgos para la salud asociados al consumo de estos alimentos ricos en calorías están relacionados directamente a enfermedades de las arterias coronarias y la diabetes mellitus, lo cual se dio a conocer en una investigación médica.

Por otra parte, en otro estudio se menciona que la comida chatarra está relacionada con muchas patologías, porque favorece a que desarrolle la obesidad, cardiopatías, diabetes tipo II, caries, dolores articulares por el exceso de peso ejercido a los miembros inferiores, hipo tiroides, aterosclerosis, hipertensión, gastritis, cálculos biliares, etc. por el consumo en exceso de estos alimentos. Algunos componentes de los productos son: L- cisteína, colorantes, castorum, productos ignífugos, glicol de propileno o propylene glicol, biodiesel, arena, borax o tetraborato de sodio, Glutamato mono sódico o también llamado como ajino moto (16).

Por último, (24) señala que una investigación realizada Chile, delata que un hábito alimentario saludable debe contener macro y micro nutrientes imprescindibles para una adecuada nutrición, todos presentan una función en el organismo, las proteínas, grasas y, carbohidratos son macro nutrientes que si se distribuyen en un porcentaje favorable para proporcionar la producción de energía; en cambio, los micronutrientes son vitaminas y minerales que se encuentran en cantidades mínimas pero que contribuyen para completar las funciones vitales.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos, se demostró que la población de estudiantes de la Carrera de Agroindustria perteneciente a la ESPOCH si conocen los principales efectos del consumo excesivo de comida rápida y han logrado identificar los principales riesgos. Sin embargo, luego de revisar las de las horas y tipos de alimentos altos en calorías, se presentaron una serie de inconvenientes con el ranking de consumo de estos alimentos, por lo que se representa como una cifra importante de gastos, que involucran directamente a la salud de los estudiantes.

Por otro lado, se mencionó que entre los principales efectos en la salud ocasionados por el alto consumo de comida rápida se encuentra el sobrepeso, que es uno de los problemas más comunes a nivel de población mundial. De tal manera, quedaría comprobado que existe la necesidad de aplicar medidas correctivas para este problema; así mismo, este documento puede ser tomado como base para nuevas investigaciones que busquen mejorar los hábitos en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adair L. S. & Popkin B. M. (2018). Are child eating patterns being transformed globally? *Obes Res*, 13 (7), 1281-1299.

2. Sandler R. B., Slemenda C.W., LaPorte R.E. (2018). Postmenopausal bone density and milk consumption in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr*, 42, 270-274
3. Haines, F., (2003). Incorporación de fracciones de almidón primario y secundario de canavías ensiformes L y *Phaseolus lunatus* L en galletas. *Acta Científica Venezolana*, 54(2), 138- 147.
4. Cabrera, D. (2019). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad . *Transtornos de La Conducta Alimentaria* 6, 3–6.
5. Humberto, O., Chávez, O., & Díaz, S. F. (2023). Fast Food Intake The Power of Good Food. *Revista Iberoamericana Para La Investigación y Desarrollo Educativo*, 4.
6. López, D. (2021). Los mayores consumidores de comida rápida en el mundo. *Ciencia y Tecnología*.
7. Villacís, P. (2022). "el consumo frecuente de comida rápida (fast-food) y su incidencia en la. In.
8. Mercola, J. (2019). ¿Por qué el 90 % de las personas consume comida chatarra? - Asociación de Consumidores Orgánicos. <https://consumidoresorganicos.org/2019/08/28/por-que-el-90-de-las-personas-consume-comida-chatarra/>
9. Carías Alejandro et al. Consumo de comida chatarra en escolares. (2020). *Nutr. clín. diet. hosp.* 40(2). Disponible en: <file:///C:/Users/HP/Downloads/32-Texto%20completo%20del%20art%C3%ADculo%20con%20figuras,%20tablas,%20etc.%20SIN%20datos%20de%20los%20autores.-109-1-10-20200829.pdf>
10. Orus, A. (2022). Ranking de cadenas de comida rápida por valor de marca en el mundo en 2022.
11. Daniela Vidal, P., Brassesco, B. R., Viola, L., & Aballay, L. R. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp*, 31(4), 1748–1756. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8399>
12. Ellwood, P., Asher, M. I., García-Marcos, L., Williams, H., Keil, U., Robertson, C., & Nagel, G. (2022). Do fast foods cause asthma, rhinoconjunctivitis and eczema? Global findings from the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) Phase Three.
13. Callejo, A. M. (2018). ¿Qué le ocurre exactamente a tu cuerpo con la comida rápida? <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/02/23/-le-ocurre-exactamente-cuerpo-comida-rapida-161620.html>
14. Lizbeth, C., Bustos, G., Julexy, E., Mendoza, P., Anaís, S., Roca, A., Magdalena, M., & Nieto, P. (2022). Efectos del consumo de comidas rápidas en la salud y en el medio ambiente. <https://orcid.org/0000-0002-0538-5291>
15. Andrade, F., Machado, O., & Armendariz, C. (2018). Método inductivo y su refutación deductiva. *Conrado*, vol.14(n0.63). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300117
16. Caballero Carlos, T., Paul, J., Ch, R., De Los Angeles, M., & De Celis, R. R. (2020). "Factores Y Determinantes Del Consumo De Comida "Determining Factors And Junk Food Consumption Of Students Of The Faculty Of Medicine, Nutricion, Enfermery And Tecnolgy Medical, La Paz-Bolivia, 2016." *Revista "Cuadernos*, 57(3), 2016.
17. Betancourt, D. F. (2018). ¿Qué es el método DELPHI y cómo se aplica? Método Delphi. <https://www.ingenioempresa.com/metodo-delphi/>

18. García-García, J., Bernal-Reding, A., & Alvarenga-López, J. (2022). Cálculo del tamaño de la muestra en investigación en educación médica. *Investigación En Educación Médica*, 2,(num.8), 3–5. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733226007.pdf>
19. Llauradó, O (2018) La escala de Likert: ¿qué es y cómo se utiliza? *Ñeques* <https://www.netquest.com/blog/es/la-escala-de-likert-que-es-y-como-utilizarla>
20. Velázquez, Pamela. (2021) Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica. Obtenido de:[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9154/4/IV_FCS_502_T E_Medrano_Velasquez_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9154/4/IV_FCS_502_T_E_Medrano_Velasquez_2021.pdf)
21. Pascual, Sara. (2017) Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes universitarios: Universidad de León. España. Obtenido de: https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/7951/PASCUAL%20GALVAN_SARA
22. Sajjad, M., Bhatti, A., Hill, B., & Al-Omari, B. (2023). Using the theory of planned behavior to predict factors influencing fast-food consumption among college students. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15923-1>
23. Ashakiran, S., & Deepthi, R. (2019). Fast foods and their impact on health. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*, 1(2), 7–15.
24. Rodríguez R., Ximen Palma L., Ángela Romo B., Daniela Escobar B., Bárbara Aragón G., Luis Espinoza O., Norman McMillan L., Jorge Gálvez C. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física socioeconómicos en estudiantes universitarios de Chile. *Nutri Host [revista del internet]*. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es&nrm=iso