

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN**



**SEMINARIO DE GRADO**

**Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocesados y percepción de la imagen corporal de estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía en la Universidad de El Salvador.**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**JENIFER LISBETH TEJADA FIGUEROA**

**IRMA ELENA CAMPOS MARTINEZ**

**ASESOR DE TESIS:**

**LIC. DOUGLAS FRANCISCO ARTEAGA ONOFRE**

Ciudad universitaria, “Dr. Fabio Castillo Figueroa”, El Salvador, junio, 2026.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD**

**RECTOR**

M.Sc. Juan Rosa Quintanilla

**VICERRECTORA ACADEMICA**

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

M.Sc. Roger Arias

**SECRETARIO GENERAL**

Lic. Pedro Rosalío Escobar Castaneda

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD**

**DECANO**

Dr. Saúl Díaz Peña

**VICEDECANO**

Dr. C. Franklín Arnulfo Méndez Durán

**SECRETARIO**

Dr. C. Roberto Carlos Hernández Marroquín

**D DE ESCUELA DE MEDICINA**

Dr. Giovanni Alexander Polanco García

**DIRECTORA DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD**

M.SC. Mónica Raquel Ventura de Ramos

**DIRECTOR DE ESCUELA DE POSTGRADO**

Dr. Edwar Alexander Herrera Rodríguez

**COORDINADORA DE LOS PROGRAMAS DE MAESTRÍAS**

Dra. Blanca Aracely Martínez

**COORDINADORA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS**

Dra. Claudia Margarita de Blanco

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPITULO I .....</b>	<b>10</b>
Planteamiento del problema .....	10
Situación problemática .....	10
<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>16</b>
Objetivo general .....	16
Objetivos específicos .....	16
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>17</b>
Marco teórico.....	17
Estado nutricional .....	17
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>45</b>
Operacionalización de variables .....	45
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>47</b>
<b>Diseño metodológico .....</b>	<b>47</b>
A. Tipo de estudio .....	47
B. Universo y muestra.....	47
C. Criterios de inclusión y exclusión .....	48
D. Métodos, técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	49
E. Procedimientos para la recolección de datos .....	49
F. Validación de los instrumentos .....	51
G. Recursos .....	51
H. Consideraciones éticas.....	52
I. Plan de tabulación de datos .....	53
J. Plan de análisis de resultados .....	54
K. Plan de socialización .....	55
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>57</b>

Presentación de resultados.....	57
Análisis de resultados .....	69
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>73</b>
Conclusiones.....	73
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>74</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>76</b>
<b>APÉNDICES Y ANEXOS .....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>113</b>

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como propósito analizar el estado nutricional, el consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal en estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador. Este estudio surge de la relevancia creciente que adquieren los hábitos alimentarios y la autopercepción corporal en poblaciones jóvenes universitarias, quienes se encuentran en una etapa de formación caracterizada por altos niveles de exigencia académica, cambios en el estilo de vida y exposición significativa a influencias sociales y mediáticas.

Para evaluar el estado nutricional, se aplicaron mediciones antropométricas estandarizadas que incluyeron peso, talla y perímetros corporales. A partir de estos datos se calcularon indicadores clave como el Índice de Masa Corporal (IMC) y el índice cintura-cadera (ICC), con el fin de identificar niveles de riesgo asociados a sobrepeso, obesidad o acumulación central de grasa. Estas mediciones permitieron establecer un perfil nutricional actualizado de los estudiantes y detectar posibles alteraciones que pueden pasar desapercibidas en etapas tempranas.

El análisis del consumo de alimentos ultraprocesados se llevó a cabo mediante un cuestionario de frecuencia de consumo, el cual permitió determinar los patrones alimentarios predominantes dentro de la población estudiantil. Se consideraron productos como snacks, bebidas azucaradas, comidas rápidas y otros alimentos industrializados caracterizados por su bajo valor nutricional y alta densidad calórica. La información obtenida permitió identificar cuáles de estos alimentos forman parte regular de la dieta de los estudiantes y en qué medida podrían estar influyendo en su estado nutricional.

Finalmente, se evaluó la percepción de la imagen corporal utilizando la escala de siluetas de Stunkard, una herramienta ampliamente validada para medir cómo se perciben físicamente los individuos y cómo les gustaría verse. Mediante esta escala se comparó la silueta percibida con la silueta ideal deseada, permitiendo identificar niveles de satisfacción o inconformidad corporal. Este análisis resultó fundamental para comprender la relación entre autopercepción, bienestar emocional y conductas alimentarias.

Los resultados evidenciaron la presencia de alteraciones en el estado nutricional de una

proporción relevante de los estudiantes, observándose casos de sobrepeso y riesgo por acumulación de grasa central. Asimismo, se identificó un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, principalmente bebidas azucaradas, snacks y comida rápida, los cuales forman parte habitual de la dieta estudiantil. En relación con la percepción de la imagen corporal, se encontró una discrepancia entre la silueta percibida y la silueta ideal en un número considerable de participantes, lo que refleja niveles de insatisfacción corporal asociados a su estado nutricional y hábitos alimentarios. Este estudio aporta información valiosa para la toma de decisiones dentro de la comunidad académica y contribuye al conocimiento sobre factores que influyen en la salud y la calidad de vida de los jóvenes universitarios.

Palabras clave: Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocesados, imagen corporal y conducta alimentaria.

## **INTRODUCCIÓN**

La etapa universitaria representa un periodo de profundos cambios personales, sociales y académicos, en el cual los estudiantes adoptan nuevos estilos de vida que pueden influir de manera significativa en su salud física y mental. Entre los factores más relevantes se encuentra la alimentación, cuya calidad y equilibrio nutricional determinan en gran medida el bienestar integral de los jóvenes. Sin embargo, múltiples investigaciones han evidenciado que la población universitaria enfrenta diversos desafíos en relación con sus hábitos alimentarios, mostrando una creciente tendencia al consumo de alimentos ultra procesados, caracterizados por su bajo valor nutricional, alta densidad calórica y amplia disponibilidad en el entorno.

En el contexto latinoamericano, estas prácticas alimentarias han contribuido al incremento de problemas de salud pública como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades metabólicas, al mismo tiempo que impactan en la percepción de la imagen corporal, especialmente entre estudiantes expuestos a estándares estéticos estrictos. Esta situación es particularmente preocupante en instituciones de educación superior que, lejos de ofrecer entornos protectores, frecuentemente carecen de políticas efectivas que promuevan estilos de vida saludables.

En El Salvador, la Universidad de El Salvador constituye uno de los centros educativos más representativos a nivel nacional, y dentro de ella, la Facultad de Ciencias Económicas alberga a estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo Internacional, quienes enfrentan condiciones particulares que podrían afectar sus hábitos alimentarios y su percepción corporal. Factores como la falta de tiempo, la accesibilidad limitada a opciones saludables dentro del campus y la presión social vinculada a la imagen profesional pueden incidir en la adopción de prácticas alimentarias inadecuadas y en la formación de una autopercepción corporal distorsionada.

A pesar de la relevancia del tema, no se han identificado investigaciones locales que integren el análisis del estado nutricional, el consumo de alimentos ultra procesados y la percepción de la imagen corporal en esta población estudiantil. Esta ausencia de datos

representa una barrera para la formulación de estrategias de intervención adecuadas al contexto académico y social de los estudiantes.

Por ello, la presente investigación tiene como objetivo describir el estado nutricional, el patrón de consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal en los estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador. A partir de los hallazgos obtenidos, se espera generar evidencia científica útil para el diseño de programas institucionales orientados a mejorar la salud y el bienestar integral de los futuros profesionales salvadoreños.

## **CAPITULO I**

### **Planteamiento del problema**

#### **Situación problemática**

El estado nutricional de una persona es el resultado de una compleja interacción entre factores fisiológicos, sociales, económicos y culturales. A nivel mundial, los jóvenes universitarios constituyen un grupo especialmente vulnerable, ya que enfrentan una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez, caracterizada por nuevos desafíos académicos, mayor autonomía y cambios en sus hábitos de vida (1).

Diversos estudios internacionales han evidenciado un deterioro creciente en su estado nutricional, reflejado en el aumento de sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas no transmisibles. Por ejemplo, un análisis reciente basado en la Encuesta Nacional de Salud de China (2002–2022) reveló que los adultos jóvenes con educación universitaria —incluidos los estudiantes— aumentaron su consumo de alimentos ultraprocesados de un 0,42 % a un 17,26 % del total calórico diario (Nutrients, 2024). Este fenómeno se ha reproducido en múltiples países en desarrollo, donde la disponibilidad de productos saludables es limitada, y las condiciones socioeconómicas impulsan decisiones alimentarias poco beneficiosas (2).

Este patrón también se observa en Latinoamérica, donde una investigación realizada en México entre 2015 y 2017 en la región de Chontalpa, Tabasco, evaluó el estado nutricional de estudiantes universitarios de entre 18 y 23 años, el estudio que incluyó a 4,775 participantes reveló que el 48,9 % de los estudiantes universitarios presentaban exceso de peso, asociado a una alimentación inadecuada, consumo de comida rápida y omisión del desayuno (3).

Dentro de este escenario se destaca el creciente consumo de alimentos ultraprocesados por parte de los estudiantes universitarios. Este tipo de productos, altamente calóricos y pobres en nutrientes, han ganado terreno debido a su bajo costo, amplia disponibilidad y rápida preparación. La evidencia científica ha demostrado que una dieta rica en ultraprocesados se asocia directamente con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (4).

En El Salvador, esta realidad también se manifiesta en el contexto universitario, lejos de ser entornos protectores, frecuentemente carecen de políticas institucionales orientadas a promover estilos de vida saludables. En el año 2009, se llevó a cabo un estudio en la Universidad Evangélica de El Salvador (UEES) con una población de 293 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias sociales, revelo que más de la mitad de los estudiantes presentaban alteraciones en su estado nutricional, combinando casos de desnutrición (23,9 %) con sobrepeso y obesidad (33,5 %). Esta doble carga refleja tanto el déficit como el exceso alimentario, lo que constituye un problema de salud pública que afecta directamente el rendimiento académico, el bienestar psicosocial y las oportunidades futuras de esta población (5).

En el mismo contexto la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de El Salvador, los estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo Internacional podrían estar enfrentando múltiples barreras para acceder a una alimentación nutritiva y adecuada. Aunque permanecen largas jornadas dentro del campus, no suelen contar con espacios propios ni oferta establecida de alimentos saludables dentro de su facultad, únicamente con máquinas expendedoras de alimentos ultraprocesados (Ver anexo N°1). Según autoridades académicas, el único punto oficial de venta de alimentos es el comedor central universitario; sin embargo, su ubicación distante, sumada a los tiempos ajustados entre clases, limita significativamente su acceso. Esto obliga a los estudiantes a recurrir a los alrededores, donde predominan opciones ultra procesadas como snacks, bebidas azucaradas, frituras y comida rápida. Esta situación crea un entorno alimentario no saludable que puede incidir directamente en su estado nutricional (6).

Además del impacto físico, el entorno alimentario y el estilo de vida universitario también influyen en la percepción de la imagen corporal. Diversos estudios han evidenciado que el aumento de peso derivado de hábitos alimentarios poco saludables puede afectar negativamente la autopercepción, especialmente en jóvenes expuestos a estándares estéticos estrictos. Aunque en El Salvador aún no existen estudios específicos que analicen esta

---

1 Dirección de la carrera de mercadeo internacional, de la facultad de ciencias económicas de la Universidad de El Salvador.

relación, investigaciones regionales, como la realizada en estudiantes de una universidad pública de Ceará, Brasil, han documentado que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados se asocia con un incremento significativo del índice de masa corporal y la circunferencia de cintura, lo cual podría relacionarse con niveles más altos de insatisfacción corporal (7).

Esta situación no solo plantea un desafío desde el punto de vista del acceso a una alimentación saludable, sino que también podría tener implicaciones importantes en la salud nutricional y psicológica de los estudiantes. En este sentido, en Brasil, un estudio transversal realizado en 2021 por Santos, Arruda, Bezerra y Dantas-Cordeiro, titulado “Asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y exceso de peso en alumnos de una universidad pública de Ceará”, examinó esta relación en una universidad pública del estado de Ceará. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 380 estudiantes pertenecientes al Centro de Ciencias de la Salud, ha demostrado que una alta ingesta de alimentos ultraprocesados está asociada con aumentos significativos en el índice de masa corporal y la circunferencia de cintura. Aunque estos trabajos no abordan directamente la percepción de la imagen corporal, los resultados sugieren que el incremento de peso derivado del consumo de estos alimentos podría tener un efecto negativo sobre la autopercepción física aumentando así la insatisfacción corporal (7).

A pesar de la evidencia regional y global, en el caso específico de los estudiantes de Mercadeo Internacional de la Universidad de El Salvador, no se cuenta con evaluaciones diagnósticas sistemáticas que documenten su estado nutricional, los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados ni su percepción de la imagen corporal. Esta falta de datos limita la posibilidad de diseñar intervenciones oportunas y adaptadas a su contexto, perpetuando un entorno en el que los riesgos alimentarios y psicológicos permanecen invisibilizados. El desconocimiento del alcance real de esta problemática representa una barrera significativa para la implementación de políticas de salud universitaria integrales.

En este sentido, resulta urgente generar evidencia empírica que permita dimensionar la situación alimentaria y nutricional de esta población estudiantil. Esta investigación tiene como propósito contribuir al conocimiento científico desde una mirada contextualizada, abordando de forma integrada el estado nutricional, el consumo de alimentos

ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal entre los estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo Internacional. Los hallazgos permitirán identificar riesgos prioritarios, así como diseñar estrategias de intervención orientadas a mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y mental de los futuros profesionales salvadoreños.

**Enunciado del problema:** Debido a lo anteriormente expuesto se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado nutricional, el patrón de consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal en los estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador?

## **JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación surge ante la necesidad de comprender y abordar una problemática de salud pública que afecta de manera creciente a la población estudiantil universitaria: el deterioro del estado nutricional, el incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados y la distorsión o insatisfacción de la imagen corporal. Esta situación ha cobrado relevancia tanto a nivel internacional como regional, y actualmente comienza a evidenciarse también en instituciones de educación superior en El Salvador, particularmente en estudiantes de carreras orientadas a la imagen profesional, como la Licenciatura en Mercadeo Internacional.

En cuanto a la magnitud del problema, diversos estudios han documentado un aumento sostenido en los niveles de sobrepeso, obesidad y problemas de percepción corporal entre los jóvenes universitarios, fenómeno atribuido principalmente a estilos de vida poco saludables, alimentación inadecuada y consumo excesivo de productos ultraprocesados. En el entorno universitario salvadoreño, esta problemática se agrava por la falta de espacios adecuados para adquirir alimentos saludables, la limitada oferta nutricional en los alrededores del campus y la escasa conciencia sobre el impacto de la dieta en el bienestar físico y emocional. Esta realidad justifica la necesidad de intervenir sobre estos factores antes de que generen consecuencias irreversibles para la salud estudiantil.

Desde la trascendencia, la insatisfacción corporal, el exceso de peso o la desnutrición no solo comprometen el estado físico de los estudiantes, sino que también afectan su salud mental, autoestima, desempeño académico y relaciones sociales. La población estudiantil, al ser un grupo en formación profesional, representa una inversión social a largo plazo, por lo cual garantizar su bienestar resulta estratégico para el desarrollo nacional. Ignorar estas condiciones perpetúa desigualdades y afecta negativamente la calidad de vida de futuros profesionales.

En términos de vulnerabilidad, los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de transición hacia la adultez, con mayor independencia en sus decisiones alimentarias, pero también con menor orientación y escaso control institucional sobre su entorno nutricional. Además, las características propias del modelo educativo, como jornadas extensas y presión

académica, los hacen más propensos a adoptar hábitos alimentarios inadecuados. Esta vulnerabilidad convierte a esta población en un grupo prioritario de intervención.

Respecto a la factibilidad, esta investigación se encuentra respaldada por la disponibilidad de instrumentos validados (ficha antropométrica, encuestas de frecuencia alimentaria, escala de Stunkard), el acceso directo a la población de estudio dentro de la Universidad de El Salvador y el apoyo institucional de las autoridades de la Facultad de Ciencias Económicas. Asimismo, el estudio será desarrollado por un equipo capacitado en metodología de investigación y contará con la supervisión de un asesor académico, lo que asegura la rigurosidad científica y ética del proceso.

Los beneficios de esta investigación son múltiples, ya que los resultados permitirán identificar patrones alimentarios, problemáticas nutricionales y niveles de insatisfacción corporal en una población clave, generando insumos valiosos para la planificación de intervenciones desde la universidad. Además, contribuirá al cuerpo de conocimiento científico local, ofreciendo datos actualizados y contextualizados sobre la realidad alimentaria y psicológica de los estudiantes de Mercadeo Internacional, área poco explorada en investigaciones anteriores.

En este sentido, la investigación destaca por su objetividad, al abordar una situación real, concreta y observable dentro del entorno universitario; por su relevancia, al responder a un problema actual que afecta directamente el bienestar y desarrollo académico de los jóvenes; y por su aplicabilidad, al ofrecer evidencia que puede utilizarse para diseñar estrategias de promoción de la salud, campañas educativas, mejoras en la oferta alimentaria universitaria y programas de orientación psicológica.

En conclusión, esta investigación no solo es oportuna y necesaria desde una perspectiva técnica, sino también desde una dimensión social, al contribuir a la construcción de una universidad más saludable, inclusiva y consciente del papel que desempeña en la formación integral de sus estudiantes.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Describir el estado nutricional, el consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal de estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador octubre 2025.

### **Objetivos específicos**

- Establecer el estado nutricional de los estudiantes mediante la aplicación de mediciones antropométricas, incluyendo peso, talla, circunferencia de cintura y cadera e índice de masa corporal (IMC).
- Identificar la frecuencia y los tipos de alimentos ultraprocesados consumidos por los estudiantes, a través de la aplicación de encuestas de frecuencia alimentaria.
- Establecer la percepción de la imagen corporal en estudiantes a través de la herramienta visual de escalas de Stunkard.

## **CAPITULO II**

### **Marco teórico**

#### **Estado nutricional**

El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos. Además, es uno de los componentes más importantes de la salud, ya que cuando se encuentra alterado, afecta el rendimiento físico, mental y social de los seres humanos. Esta condición no sólo está determinada por factores fisiológicos, sino también por aspectos sociales, culturales, económicos y conductuales, que varían a lo largo del ciclo vital y que inciden directamente en la calidad de vida de las personas, especialmente durante etapas críticas como la juventud universitaria (8).

El estado nutricional ha sido ampliamente estudiado en la población universitaria debido a que esta etapa se asocia a cambios significativos en los estilos de vida. Entre los factores más determinantes se encuentra la alimentación desequilibrada, el bajo nivel de actividad física, el estrés académico, así como el aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, que juntos pueden llevar a una condición nutricional comprometida. En este sentido, un estudio realizado en el año 2021 en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), Perú, evaluó a 220 estudiantes universitarios de diversas facultades. Mediante el uso de encuestas sociodemográficas, recordatorio alimentario de 24 horas y mediciones antropométricas (IMC), se encontró que el 36.4 % de los estudiantes presentaban sobrepeso y un 9.1 % obesidad. Estos resultados fueron atribuidos principalmente a una dieta hipercalórica con bajo aporte nutricional y a una frecuencia reducida de actividad física (9).

De manera complementaria, en 2022 se desarrolló un estudio en la Universidad Privada del Norte (UPN), sede Lima Sur, Perú, con una muestra de 142 estudiantes universitarios. A través de encuestas de hábitos alimentarios y la evaluación del IMC, se observó que el 60.2 % tenía un estado nutricional normal, mientras que el 27.5 % presentaba sobrepeso y el 6 % obesidad. El trabajo evidenció que la adquisición de productos ultraprocesados en los alrededores del campus, la falta de tiempo para preparar alimentos saludables y la vida sedentaria son factores determinantes en el deterioro del estado nutricional. Este hallazgo

refuerza la necesidad de políticas universitarias que fomenten el acceso a alimentos saludables y promuevan estilos de vida activos (10).

Asimismo, una investigación más reciente del año 2023, realizada en la Universidad César Vallejo (UCV), sede Trujillo, Perú, analizó el estado nutricional de 372 estudiantes universitarios de diferentes carreras. Utilizando cuestionarios estructurados sobre hábitos alimentarios y mediciones antropométricas de IMC, se encontró que el 54 % mantenía hábitos regulares, mientras que el 18 % reportaba prácticas alimentarias inadecuadas. Aunque una mayoría estaba dentro del rango de IMC normal, se evidenció una creciente tendencia al sobrepeso en jóvenes con baja conciencia sobre el impacto de su dieta en la salud. Este tipo de resultados pone de manifiesto la importancia de implementar programas educativos sobre nutrición en la población estudiantil, con el fin de prevenir problemas de salud futuros (11).

### **Métodos para evaluar estado nutricional**

La valoración del estado nutricional permite proporcionar una asistencia sanitaria de alta calidad e identificar a aquellos individuos en situaciones de riesgo nutricional.

Estas pueden ser:

#### **Evaluación Antropométrica**

Los indicadores antropométricos y de composición corporal que más se utilizan actualmente en la práctica clínica en personas adultas de 18 a 65 años son:

- **Peso**

El peso corporal es una medida básica y fundamental en la evaluación del estado nutricional que refleja la masa total del cuerpo, incluyendo huesos, músculos, grasa y otros tejidos. En la práctica clínica, el peso se utiliza para detectar desnutrición, sobrepeso u obesidad, y es un parámetro esencial para calcular otros indicadores como el índice de masa corporal (IMC). Su medición debe realizarse con instrumentos calibrados y bajo condiciones estandarizadas para garantizar su precisión (12).

- **Talla**

La talla o estatura es la medida lineal desde la planta del pie hasta la parte superior de la cabeza en posición erecta. Es un indicador antropométrico esencial que permite evaluar el crecimiento y desarrollo corporal, así como calcular el índice de masa corporal. En adultos, la talla también es útil para detectar posibles alteraciones relacionadas con la salud ósea y muscular. Su medición debe realizarse con un estadiómetro calibrado para asegurar exactitud (13).

- **Índice de masa corporal**

El índice de masa corporal es un indicador antropométrico que relaciona el peso con la talla al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) y es ampliamente utilizado para clasificar el estado nutricional en adultos. Según la Organización Mundial de la Salud, un IMC entre 18.5 y 24.9  $\text{kg}/\text{m}^2$  se considera normal, valores inferiores indican bajo peso y superiores sobrepeso u obesidad. El IMC es un método sencillo, económico y eficaz para la evaluación rápida del riesgo asociado a problemas nutricionales y metabólicos en la práctica clínica (14).

- **Circunferencia de cintura - cadera**

Es un indicador antropométrico que se obtiene al dividir la medida de la circunferencia de la cintura entre la de la cadera. Este índice permite evaluar la distribución de la grasa corporal y estimar el riesgo metabólico y cardiovascular asociado al exceso de grasa abdominal. Una ICC mayor o igual a 0.90 en hombres y 0.85 en mujeres se considera indicativa de riesgo elevado de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedad coronaria. Su aplicación es frecuente en estudios poblacionales por su simplicidad, bajo costo y utilidad clínica (15).

### **Evaluación Dietética**

La evaluación dietética es un componente esencial en la investigación y la práctica clínica de la nutrición, ya que permite identificar patrones de consumo, estimar la ingesta de energía y nutrientes, y relacionarlos con el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Existen diversos métodos para recopilar información sobre la dieta, como los recordatorios de 24 horas, cuestionarios de frecuencia alimentaria y registros dietéticos, cada uno con ventajas y limitaciones que influyen en la validez de los datos obtenidos. La

elección del método depende de los objetivos del estudio, las características de la población y los recursos disponibles. Sin embargo, uno de los principales desafíos en la evaluación dietética es el sesgo de memoria y la subestimación del consumo energético, lo que ha llevado a la integración de biomarcadores y herramientas tecnológicas para aumentar la precisión. En este sentido, estudios recientes destacan que la combinación de datos autorreportados con biomarcadores ofrece una visión más robusta de la ingesta real, mejorando la capacidad para diseñar intervenciones nutricionales efectivas (16).

## **Factores que influyen en el estado nutricional de los estudiantes universitarios**

### **Hábitos alimentarios en jóvenes universitarios**

La formación de los hábitos alimentarios comienza en la infancia y se consolida a lo largo de la adolescencia y juventud. El ingreso a la universidad representa, para muchos jóvenes, un momento de transición y autonomía que puede generar modificaciones significativas en su estilo de vida, incluyendo su patrón alimentario. Por ello, el estudio de los hábitos alimentarios en esta población resulta fundamental para comprender sus necesidades nutricionales y diseñar estrategias de intervención eficaces (17).

Es importante recordar que los alimentos constituyen la fuente primaria de energía y nutrientes esenciales para el crecimiento, el desarrollo y el desempeño de las funciones vitales del organismo. Una ingesta inadecuada, ya sea en cantidad o calidad, puede tener consecuencias negativas sobre la salud. En este sentido, la alimentación no debe concebirse únicamente como un acto biológico destinado a saciar el hambre, sino como un proceso integral que debe ajustarse a las características individuales como el nivel de actividad física, la edad, el sexo y el estado de salud (18).

Mantener una alimentación equilibrada es clave para preservar un buen estado de salud. Tanto la cantidad como la calidad de los alimentos consumidos son aspectos determinantes en la prevención de enfermedades y en la promoción de un bienestar físico y mental óptimo. Un estudio realizado en 2018 en la Universidad Nacional Autónoma de México con 350 estudiantes universitarios evidenció que el 45 % de ellos consumía alimentos ultraprocesados con alta frecuencia, influenciado por la falta de tiempo para preparar

alimentos caseros y por factores económicos y culturales, lo cual afecta directamente la calidad de su dieta (19).

Además, una investigación cualitativa desarrollada en 2021 en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú, con una muestra de 200 estudiantes universitarios, identificó que el 30 % de los participantes con creencias religiosas específicas adoptan patrones alimentarios restrictivos o modificados, mientras que el 40 % reportó dificultades para acceder regularmente a alimentos frescos como frutas y verduras en el entorno universitario. Estos factores influyeron significativamente en la adopción de hábitos alimentarios desequilibrados, reforzando la necesidad de implementar programas educativos y mejorar la oferta alimentaria en la universidad para promover estilos de vida saludables (20).

Es evidente que los estudiantes universitarios, debido a sus múltiples compromisos académicos y a la permanencia prolongada fuera de sus hogares, tienden a optar por alimentos disponibles en su entorno inmediato. En muchos casos, estas elecciones alimentarias se basan en la practicidad y el bajo costo, priorizando productos listos para consumir, como snacks, bebidas azucaradas, comida rápida o productos empacados. Esta situación fue evidenciada en un estudio realizado en 2025 en la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos y Biotecnología de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, con una muestra de 292 estudiantes universitarios entre 18 y 30 años. El estudio reveló que el 51 % consumía alimentos procesados y ultraprocesados con alta frecuencia, especialmente por razones económicas, falta de tiempo y comodidad. Los autores concluyen que estas decisiones alimenticias no solo están mediadas por factores individuales, sino también por el entorno social y económico, lo cual puede afectar directamente el estado nutricional de los jóvenes (21).

Las conductas alimentarias constituyen un fenómeno complejo y multifactorial, influenciado por variables culturales, sociales, religiosas, económicas y de accesibilidad. Este fenómeno se observa con claridad en la población estudiantil universitaria, la cual enfrenta presiones académicas, restricciones de tiempo y autonomía alimentaria. Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Cuenca, Ecuador, entre diciembre de 2021 y marzo de 2022, analizó a 381 estudiantes universitarios de distintas facultades. Se encontró que el

99.7 % de los encuestados consumía alimentos ultraprocesados, como gaseosas, galletas, snacks, embutidos y cereales industrializados, al menos una vez a la semana, y que el 76.9 % los incluía con frecuencia en su dieta diaria. Este elevado consumo se relacionó con un estilo de vida sedentario, poca educación nutricional y un entorno que favorece prácticas alimentarias poco saludables. El estudio destaca la urgente necesidad de programas educativos e intervenciones para modificar estas conductas alimentarias en la etapa universitaria (22).

Al analizar las razones por las cuales la comunidad universitaria enfrenta dificultades para mantener una alimentación saludable, Becerra et al. (2015) realizaron un estudio con estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. Entre los principales factores identificados se destaca la falta de tiempo, seguida por los hábitos y costumbres adquiridos, así como por los gustos y preferencias personales. Estos elementos actúan como barreras significativas para adoptar prácticas alimentarias adecuadas dentro del contexto universitario (23).

En una investigación realizada por López-Guevara et al. (2009) con adolescentes mexicanos, se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a los beneficios percibidos del consumo de frutas y verduras. Para el sexo masculino, el principal beneficio fue “cuidaría mi salud comiendo más frutas y verduras”, mientras que, en el caso del género femenino, destacó la afirmación “me gusta el sabor de las frutas”. Asimismo, el estudio identificó diversas barreras que dificultan una alimentación saludable, entre las que sobresalen la mayor disponibilidad de alimentos menos saludables, su facilidad y rapidez de preparación, así como su sabor, factores que influyen negativamente en las decisiones alimentarias (24).

En 2009, Sagués et al. Realizaron un estudio en la ciudad de Lima, Perú, con una muestra de 150 estudiantes del Instituto Técnico de Enfermería de nivel técnico superior. Los resultados indicaron que aproximadamente el 8.6 % de los estudiantes universitarios omitían el desayuno principalmente por falta de hábito, mientras que solo un 2.9 % mencionó la somnolencia como causa para no desayunar. (25). De manera similar, Montero (2006), en una investigación con 200 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de

México (UNAM), identificó que la “falta de tiempo” era el principal motivo que afectaba la calidad nutricional del desayuno entre los jóvenes universitarios (26).

La falta de tiempo es uno de los factores más recurrentes que condicionan los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. La mayoría de ellos perciben que sus apretados horarios limitan la planificación y realización de comidas regulares, lo que contribuye a la adopción de conductas alimentarias inadecuadas (27).

Asimismo, el estado emocional y el estrés académico juegan un papel importante en la elección de los alimentos. Durante períodos de alta presión académica, los estudiantes tienden a consumir mayores cantidades de alimentos ricos en carbohidratos de rápida absorción, así como bebidas estimulantes como el café, en un intento por manejar la fatiga y la ansiedad (27).

Aunque la publicidad de alimentos es reconocida por algunos estudiantes como un factor que influye en sus elecciones alimentarias, muchos consideran que esta influencia no es suficiente para modificar sus hábitos de manera significativa (27).

Por otro lado, las preferencias personales, especialmente el agrado por ciertos sabores, tienen un impacto considerable en las decisiones alimentarias, frecuentemente sin que se tenga en cuenta el valor nutricional de los alimentos seleccionados.

Finalmente, la compañía de pares constituye otro elemento determinante, ya que la interacción social con compañeros universitarios puede influir en las elecciones alimentarias, ya sea por el deseo de evitar comer en solitario o por la influencia directa en la selección de alimentos (27).

De manera similar, un estudio realizado en 2021 con 280 estudiantes de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, reportó que el 60 % de los estudiantes elegía alimentos basándose principalmente en la preferencia del sabor y el costo, relegando el valor nutricional a un segundo plano. Además, se observó que el 55 % consumía con frecuencia alimentos ultraprocesados debido a su bajo precio y fácil acceso dentro del entorno universitario (28).

Además, en un estudio realizado en 2019 con 350 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se encontró que el 67 % de los participantes priorizaba los gustos personales como principal criterio para elegir alimentos,

seguido de la conveniencia y el bajo costo. Solo un 25 % consideraba el valor nutricional como un factor importante en sus decisiones alimentarias. La disponibilidad económica y la accesibilidad de alimentos baratos y rápidos fueron determinantes claves para sus patrones alimenticios (29).

Otro aspecto relevante para considerar es la distancia y el tiempo que muchas personas deben invertir para trasladarse desde su lugar de residencia hasta la universidad. Esta situación puede convertirse en un factor que contribuye a una alimentación inadecuada, ya que limita el tiempo disponible para planificar y consumir comidas balanceadas (30).

El consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común entre los estudiantes universitarios. La oferta de productos con alto contenido de grasas y elevado valor calórico, a precios accesibles, es amplia y fácilmente disponible en los alrededores de los centros educativos. Esto incluye también una gran variedad de dulces, golosinas y bebidas azucaradas, que son de fácil adquisición y consumo inmediato (30).

Además, existen otros factores que inciden en la conducta alimentaria de los jóvenes, como la presión social relacionada con los estándares de delgadez o musculatura, la disminución de la actividad física espontánea, la posibilidad de comer fuera de casa o de forma individual, el acceso constante a alimentos poco saludables, el manejo de recursos económicos propios en función de su creciente independencia, y la influencia de los hábitos alimentarios de sus compañeros (30).

### **Datos de estado nutricional en jóvenes y población universitaria**

Diversos estudios recientes evidencian una situación preocupante respecto al estado nutricional de los estudiantes universitarios en América Latina, donde se presentan elevados índices de sobrepeso, obesidad y una baja calidad de la dieta.

Un estudio realizado en por Junchaya Yllescas et al. (2023) en Trujillo, Perú con una población de 372 estudiantes universitarios encontró que el 54% presentaba hábitos alimentarios regulares, mientras que el 18% evidenciaba hábitos inadecuados. Aunque el índice de masa corporal (IMC) de la mayoría se encontraba dentro del rango normal, se destacó una baja correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, lo que

indica que muchos estudiantes no son conscientes del impacto de su alimentación en su salud (31).

En otro estudio realizado en 2021 por Tixi, Rodríguez, Pérez y González en la Universidad de Chile, Santiago, se evaluó el estado nutricional y los niveles de actividad física en una muestra de 225 estudiantes universitarios provenientes de distintas facultades. Los resultados iniciales indicaron que el 43.1 % de los participantes presentaba un peso corporal normal, el 36 % tenía sobrepeso y el 12.89 % obesidad. Posteriormente, se implementó un programa estructurado de actividad física con una duración de tres meses. Al finalizar la intervención, se observó un incremento en el porcentaje de estudiantes con peso normal, alcanzando el 52.44 %, lo que demuestra el impacto favorable de la práctica regular de ejercicio sobre el estado nutricional en este grupo universitario (32).

En un estudio realizado en 2023 en la Universidad San Gregorio de Portoviejo, Ecuador, que incluyó a estudiantes de la carrera de medicina, se encontró que más del 30 % de los participantes presentaba sobrepeso, mientras que más del 10 % tenía obesidad. Adicionalmente, el 45.8 % de los hombres mostraron un riesgo metabólico elevado basado en el índice cintura-talla, lo que evidencia la importancia de monitorear estos indicadores en esta población universitaria (33).

De manera complementaria, en el año 2023 en la Universidad de Santander, Colombia, se evaluó el estado nutricional de estudiantes pertenecientes a diversos programas académicos. Los resultados indicaron que el 31.82% de los participantes presentaba exceso de peso, mientras que el 22.16% tenía un elevado porcentaje de grasa corporal y el 19.32% se encontraba en situación de riesgo cardiovascular. Además, se estableció una relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal (IMC) y variables como la edad y el programa académico de los estudiantes (34).

Finalmente, en un estudio realizado en 2022 en la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay, se evaluaron los hábitos alimentarios y estado nutricional de 300 estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que el 64.1% de los participantes seguía una dieta de baja o muy baja calidad, mientras que el 33.3% tenía una calidad dietética moderada y solo el 2.6% mantenía una alimentación adecuada. Además, el 43.6% de los estudiantes presentó sobrepeso, evidenciando la necesidad de promover intervenciones que mejoren los

hábitos alimentarios en esta población universitaria (35). La alta proporción de dietas inadecuadas y el considerable porcentaje de exceso de peso observado en este estudio sugieren que las conductas alimentarias poco saludables están fuertemente arraigadas en este grupo etario, lo que podría repercutir en la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles. Este panorama refuerza la relevancia de abordar el problema desde etapas tempranas de la vida adulta.

## **Consumo de alimentos ultraprocesados**

### **Los alimentos ultraprocesados**

Los alimentos ultraprocesados (AUP) son formulaciones industriales hechas principalmente o completamente a partir de sustancias derivadas de alimentos y aditivos, con poca o ninguna inclusión de ingredientes naturales o mínimamente procesados. Estos productos están diseñados para ser altamente atractivos, convenientes y de larga duración, pero tienden a ser nutricionalmente desequilibrados y pobres en fibra, proteínas y micronutrientes esenciales (36).

Los AUP suelen incluir ingredientes como jarabe de maíz de alta fructosa, aceites refinados, almidones modificados, colorantes, saborizantes y otros aditivos cuya finalidad es intensificar el sabor, mejorar la textura o prolongar la vida útil del producto. Su diseño está enfocado en estimular el consumo excesivo, lo que se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (37).

### **Clasificación NOVA**

El sistema de clasificación NOVA fue desarrollado por investigadores del Centro de Estudios Epidemiológicos en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo en el año 2009. Este sistema clasifica los alimentos en función del grado de procesamiento al que son sometidos, más allá de su perfil nutricional. NOVA divide los alimentos en cuatro grupos: no procesados o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y ultraprocesados (38).

Por ejemplo, el estudio llamado "Alimentos ultraprocesados y azúcares añadidos en la dieta de los EE. UU.: evidencia de un estudio transversal representativo a nivel nacional" "En

este estudio se utilizó la clasificación NOVA para categorizar los alimentos según su nivel de procesamiento. Se encontró que los alimentos ultraprocesados representaban cerca del 58% de las calorías consumidas y contribuían con el 90% del azúcar añadido en la dieta de los estadounidenses. Estos hallazgos sugieren que reducir el consumo de alimentos ultraprocesados puede ser una estrategia efectiva para disminuir la ingesta de azúcares añadidos.” (39).

Clasificación de los cuatro grupos:

**1. Alimentos no procesados o mínimamente procesados:** son aquellos que se consumen en su estado natural o que han sido sometidos a procesos básicos como el lavado, pelado, congelación o pasteurización. Ejemplos incluyen frutas, verduras, arroz, huevos y leche fresca (40).

**2. Ingredientes culinarios procesados:** son sustancias derivadas de alimentos naturales que se utilizan para condimentar y cocinar. Incluyen aceites, azúcar, sal y manteca, y generalmente no se consumen por sí solos (41).

**3. Alimentos procesados:** son productos elaborados con ingredientes del grupo anterior, como pan hecho con harina, queso o conservas vegetales con sal. Mantienen una proporción considerable de alimento entero (42).

**4. Alimentos ultraprocesados:** son productos industriales altamente modificados que contienen escaso o ningún alimento entero. Además de ingredientes procesados, incluyen aditivos industriales diseñados para imitar sabores naturales o generar nuevas sensaciones. Ejemplos son snacks empaquetados, bebidas azucaradas, cereales industriales, comidas listas para calentar, entre otros (41).

Es importante destacar que, aunque la clasificación NOVA es una herramienta ampliamente reconocida para categorizar alimentos según su grado de procesamiento, en esta investigación no se empleará para la clasificación ni análisis del consumo alimentario de los participantes. La inclusión de esta información tiene como propósito ampliar el contexto teórico y ofrecer una visión general sobre las diferentes formas de evaluar la calidad dietética, sin que esto implique un uso directo en los instrumentos ni en los objetivos del estudio.

## **Características comunes de los alimentos ultraprocesados**

- **Elevado contenido de azúcares, grasas y sodio**

Los alimentos ultraprocesados (AUP) se caracterizan por su alto contenido en azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas y sodio. Estos componentes son añadidos durante el procesamiento para mejorar el sabor, la textura y la vida útil del producto, pero su consumo excesivo se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, estos productos suelen tener un bajo contenido en proteínas, fibra alimentaria, vitaminas y minerales, lo que contribuye a una dieta desequilibrada (43).

- **Presencia de aditivos alimentarios**

Los AUP contienen una variedad de aditivos alimentarios que no se utilizan comúnmente en la cocina doméstica. Estos incluyen colorantes, saborizantes, emulsionantes, conservantes y edulcorantes artificiales, entre otros. La finalidad de estos aditivos es mejorar las características sensoriales del producto, como el sabor, el color y la textura, así como prolongar su vida útil. Sin embargo, algunos estudios han sugerido que ciertos aditivos pueden tener efectos negativos en la salud, especialmente cuando se consumen en grandes cantidades (44).

- **Alta densidad energética y baja calidad nutricional**

Los alimentos ultraprocesados suelen ser densos en energía debido a su alto contenido en azúcares y grasas, pero pobres en nutrientes esenciales. Esta combinación puede llevar a un consumo excesivo de calorías sin una ingesta adecuada de nutrientes, lo que contribuye al desarrollo de sobrepeso y obesidad. Además, la baja saciedad que proporcionan estos alimentos puede fomentar un mayor consumo, exacerbando los problemas de salud relacionados con la dieta (44).

Es importante destacar que, aunque la clasificación NOVA es una herramienta ampliamente reconocida para categorizar alimentos según su grado de procesamiento, en esta investigación no se empleará para la clasificación ni análisis del consumo alimentario de los participantes. La inclusión de esta información tiene como propósito ampliar el contexto teórico y ofrecer una visión general sobre las diferentes formas de evaluar la calidad

dietética, sin que esto implique un uso directo en los instrumentos ni en los objetivos del estudio.

### **Factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados: tiempo, costo, accesibilidad y publicidad**

- **Tiempo**

El estilo de vida acelerado y la limitada disponibilidad de tiempo para preparar alimentos saludables son factores determinantes en la elección de alimentos ultraprocesados. Estudios han evidenciado que los consumidores, especialmente los universitarios con horarios extensos y recursos limitados optan por estos productos debido a su conveniencia y rapidez en la preparación. Esta tendencia se ve acentuada por la falta de tiempo para cocinar y la necesidad de soluciones alimenticias rápidas (45).

- **Costo**

Los alimentos ultraprocesados (AUP) suelen ser más económicos que los alimentos frescos o mínimamente procesados, lo que los hace más accesibles para personas con presupuestos limitados. Un estudio realizado en Bélgica evaluó el costo monetario de las dietas según la proporción calórica de AUP y alimentos mínimamente procesados (AMP). Los resultados indicaron que las dietas con mayor proporción de AUP tenían un costo significativamente menor en comparación con aquellas ricas en AMP. Esta diferencia de costos puede influir en las decisiones alimentarias, llevando a un mayor consumo de AUP en poblaciones de bajos ingresos (46).

En el contexto latinoamericano, estudios han observado que los hogares con menor nivel socioeconómico tienden a adquirir una mayor cantidad de AUP en comparación con aquellos de nivel socioeconómico más alto. Esta tendencia se atribuye, en parte, al menor costo y la amplia disponibilidad de estos productos en el mercado. La elección de alimentos más económicos, aunque menos saludables, puede ser una estrategia de adaptación frente a limitaciones económicas, lo que resalta la necesidad de políticas públicas que promuevan el acceso a alimentos saludables a precios asequibles (47).

- **Accesibilidad**

La accesibilidad desempeña un papel crucial en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados (AUP). Diversos estudios han evidenciado que la disponibilidad de estos productos en los puntos de venta está estrechamente relacionada con factores sociodemográficos y geográficos. Por ejemplo, un estudio realizado en el municipio de Jundiaí, Brasil, evaluó la disponibilidad de AUP en diferentes tipos de establecimientos minoristas y encontró que las regiones con menor nivel socioeconómico presentaban una mayor disponibilidad de estos productos. Además, se observó que supermercados, tiendas de conveniencia y panaderías eran los establecimientos con mayores puntuaciones en disponibilidad de AUP, especialmente en áreas periféricas y con alta concentración de población de bajos ingresos. Estos hallazgos sugieren que la accesibilidad a AUP está influenciada por la ubicación y el tipo de establecimiento, lo que puede contribuir a patrones de consumo menos saludables en poblaciones vulnerables (48).

- **Publicidad**

La publicidad desempeña un papel crucial en la promoción y consumo de alimentos ultraprocesados (AUP). Diversos estudios han evidenciado que las estrategias de marketing, especialmente dirigidas a niños y adolescentes, utilizan técnicas persuasivas para fomentar el deseo de consumir estos productos. La exposición constante a anuncios de alimentos poco saludables en medios de comunicación y plataformas digitales ha sido asociada con un aumento en su consumo y, consecuentemente, con mayores tasas de obesidad y enfermedades relacionadas (49).

Investigaciones han demostrado que la publicidad de alimentos y bebidas ultraprocesados fomenta el consumo excesivo de energía, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio, lo que favorece el aumento de peso poco saludable, especialmente en las primeras etapas de la vida. La regulación efectiva de esta publicidad es una de las medidas más costo-efectivas para reducir la demanda de productos ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes críticos (49).

### **Consecuencias del consumo frecuente de comida ultraprocesada**

El consumo frecuente de comida rápida y alimentos ultraprocesados representa un riesgo considerable para la salud pública, debido a su bajo valor nutricional y alto contenido de grasas saturadas, azúcares refinados, sodio y aditivos artificiales. Aunque estos alimentos pueden generar sensación de saciedad inmediata, carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas de calidad, lo que repercute negativamente en el bienestar general (50).

Una de las primeras consecuencias observables es la fatiga y debilidad, producto de una alimentación deficiente en nutrientes fundamentales para el metabolismo energético. A pesar de una ingesta calórica elevada, la falta de componentes nutritivos puede llevar a una sensación constante de cansancio y, con el tiempo, a fatiga crónica, dificultando incluso la realización de actividades cotidianas (50).

Asimismo, el consumo habitual de este tipo de alimentos puede afectar el sistema digestivo, provocando síntomas como acidez, reflujo gástrico, colon irritable y estreñimiento. Esto se debe, en parte, a la forma de preparación de estos alimentos, especialmente la fritura, y a la escasa presencia de fibra dietética en su composición (50).

Otra consecuencia ampliamente documentada es el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, ya que estos productos suelen contener grasas trans y saturadas que elevan los niveles de colesterol LDL (“malo”) y triglicéridos. Esto favorece la formación de placas en las arterias, inflamación crónica y, en casos avanzados, eventos como infartos de miocardio. (50) Por ejemplo, en un estudio transversal realizado en São Paulo, Brasil, en 2019, participaron 500 adultos entre 25 y 50 años. Los resultados mostraron que quienes consumían con frecuencia alimentos ultraprocesados tenían un 35% más de probabilidad de presentar niveles elevados de colesterol LDL y triglicéridos en comparación con quienes seguían una dieta menos procesada (51).

En otro estudio realizado en Estados Unidos en 2020, se evaluó a 1,200 adultos de 30 a 60 años en una cohorte prospectiva. Los participantes con un alto consumo de grasas saturadas y trans, principalmente provenientes de ultraprocesados, mostraron un 42% de prevalencia de inflamación crónica, medida por proteína C reactiva elevada, lo que está directamente relacionado con un mayor riesgo de infarto de miocardio (52).

Finalmente, un estudio en España realizado en 2018 con una muestra de 750 adultos de 35 a 65 años encontró que aquellos con una ingesta elevada de grasas trans y saturadas tenían un riesgo 1.5 veces mayor de presentar eventos cardiovasculares, incluidos infartos de miocardio, en comparación con quienes tenían dietas bajas en estos lípidos (53).

Además, el exceso de sodio presente en muchos de estos alimentos compromete el equilibrio electrolítico del cuerpo, lo que puede derivar en hipertensión arterial y daño renal. Los riñones, al verse sobrecargados por el procesamiento de toxinas y sodio, sufren un deterioro progresivo de su función (50).

El consumo habitual de comida ultraprocesada también se ha vinculado con un mayor riesgo de cáncer, especialmente en el sistema digestivo. La escasa ingesta de fibra, junto con la presencia de grasas dañinas, se ha asociado con un incremento en la probabilidad de desarrollar cáncer colorrectal y de próstata (50).

Finalmente, existe evidencia consistente que relaciona este patrón alimentario con la diabetes tipo 2, ya que la alta carga glucémica y la falta de fibra alteran la sensibilidad a la insulina. Este desequilibrio metabólico puede desencadenar resistencia a la insulina y con el tiempo, el desarrollo de esta enfermedad crónica (50).

En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de adoptar hábitos alimentarios saludables, basados en el consumo de alimentos naturales y mínimamente procesados, para prevenir enfermedades y promover un estado de salud óptimo (50).

### **Patrones de consumo de comida rápida en población universitaria**

El consumo de comida rápida entre estudiantes universitarios es una práctica común influenciada por diversos factores. Un estudio realizado en la Universidad de los Llanos, en Colombia, encontró que los jóvenes entre 20 y 25 años recurren frecuentemente a la comida rápida debido a la falta de tiempo, la cercanía de los locales a la universidad y la influencia del entorno social. El sabor, la practicidad y el bajo costo fueron las razones más mencionadas por los estudiantes para justificar su consumo (54).

En un estudio similar en Turquía, el 97.4% de los estudiantes universitarios reportaron consumir comida rápida con regularidad. Las principales razones incluyeron el sabor, la

rapidez del servicio y la influencia de los compañeros. El estudio también destacó que el consumo frecuente de estos alimentos está asociado a hábitos poco saludables y una menor

En Malasia, se observó que el consumo de comida rápida en universitarios ocurre de forma ocasional, aunque con una frecuencia creciente. Los estudiantes mencionaron como principales motivadores el bajo precio, la ubicación accesible de los locales y la disponibilidad de combos y promociones. Además, algunos participantes consideraron la comida rápida como parte de su estilo de vida moderno (56).

Un estudio en la Universidad de León, España, identificó dos patrones dietéticos entre los estudiantes: el patrón mediterráneo y el patrón occidental. Este último, asociado a un alto consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y snacks, mostró correlación con bajos niveles de consumo de frutas, verduras y legumbres. Se advirtió que esta alimentación puede tener efectos negativos sobre la salud metabólica (57).

## **Percepción de imagen corporal**

### **Definición de imagen corporal**

La imagen corporal es un constructo psicológico complejo que se refiere a la percepción, pensamientos, sentimientos y comportamientos que una persona tiene en relación con su propio cuerpo. No se limita únicamente a la percepción visual o física, sino que también incluye aspectos emocionales y cognitivos que moldean la experiencia interna del cuerpo. Es un proceso dinámico y multifacético que integra cómo una persona se ve a sí misma (percepción), cómo se siente respecto a su cuerpo (evaluación afectiva), cómo piensa sobre él (evaluación cognitiva) y cómo se comporta en relación con su imagen corporal (conducta). Esta complejidad hace que la imagen corporal sea una dimensión fundamental en la construcción de la identidad personal y en la salud mental (58).

Desde la perspectiva clínica y psicológica, la imagen corporal se considera un constructo central en la salud mental y el bienestar psicológico. Alteraciones en la imagen corporal, como la distorsión o la insatisfacción corporal, están estrechamente vinculadas con trastornos como la anorexia nerviosa, bulimia y otros trastornos alimentarios, así como con trastornos de ansiedad y depresión. La imagen corporal negativa puede afectar el funcionamiento social, la calidad de vida y el rendimiento académico o laboral. Por ello, la

evaluación y tratamiento de problemas relacionados con la imagen corporal son componentes esenciales en intervenciones clínicas y de salud pública (59).

Asimismo, la imagen corporal no es un estado fijo, sino que varía a lo largo de la vida y puede ser influenciada por experiencias personales, cambios fisiológicos, interacciones sociales y eventos vitales. Esta plasticidad implica que la imagen corporal puede ser modificada mediante intervenciones psicológicas, educativas y sociales orientadas a fomentar una autoimagen positiva, mejorar la autoestima y promover hábitos de vida saludables. Programas de prevención y promoción de la salud que abordan la imagen corporal han demostrado ser efectivos para reducir la insatisfacción corporal y sus consecuencias negativas, particularmente en adolescentes y jóvenes adultos (60).

Es importante considerar que la imagen corporal está mediada por factores culturales y de género, pues las expectativas y presiones sobre la apariencia física difieren entre hombres y mujeres, y varían según el contexto cultural. Por ejemplo, mientras en muchas culturas occidentales se valora la delgadez femenina como un ideal estético, en otros contextos pueden predominar otros estándares corporales. Esta diversidad cultural implica que el estudio de la imagen corporal debe abordar también las dimensiones socioculturales para comprender plenamente su impacto en la salud y el comportamiento humano (61).

### **Factores que influyen en la percepción corporal**

La percepción corporal es un constructo psicológico complejo que se ve afectado por múltiples factores, entre ellos los sociales, culturales y mediáticos. En primer lugar, los factores sociales juegan un papel determinante en la formación de la imagen corporal. La interacción con familiares, amigos, compañeros y la comunidad en general establece normas y expectativas acerca de cómo debe lucir el cuerpo ideal. Estas expectativas pueden ser internalizadas desde la infancia y la adolescencia, períodos críticos para el desarrollo de la identidad corporal. La presión social para cumplir con determinados estándares estéticos puede generar insatisfacción corporal, ansiedad y baja autoestima. La comparación social, que consiste en evaluar el propio cuerpo en relación con los cuerpos de otros, es un mecanismo común que puede amplificar las percepciones negativas. Además, las dinámicas sociales, como la crítica directa o indirecta sobre el cuerpo, contribuyen a la percepción distorsionada que tienen muchas personas sobre su físico (62).

Los factores culturales constituyen otro aspecto fundamental que influye en la percepción corporal, ya que los ideales de belleza varían significativamente entre diferentes sociedades y contextos culturales. En muchas culturas occidentales contemporáneas, por ejemplo, predomina la glorificación de la delgadez, especialmente en mujeres, lo que ha sido asociado con un aumento en los trastornos alimentarios y problemas de salud mental. Sin embargo, otras culturas valoran características corporales diferentes, tales como mayor volumen o musculatura, y estos ideales afectan cómo las personas perciben su propio cuerpo y qué comportamientos alimentarios o de cuidado corporal adoptan. La globalización y la creciente influencia de los medios de comunicación occidentales han producido una homogeneización parcial de los estándares de belleza, lo que genera tensiones entre los valores tradicionales y las nuevas imposiciones estéticas. Este choque cultural puede causar conflictos de identidad y aumentar la vulnerabilidad a problemas relacionados con la imagen corporal (63).

Los medios de comunicación tradicional y digital constituyen una fuente poderosa e influyente en la configuración de la percepción corporal. La representación constante de cuerpos "ideales" en televisión, revistas, publicidad y películas, usualmente caracterizados por ser delgados, jóvenes y con características físicas específicas, establece un estándar casi inalcanzable para la mayoría de las personas. Estas imágenes a menudo están altamente retocadas y distorsionadas, creando una realidad poco realista que alimenta la insatisfacción corporal. La internalización de estos estándares mediáticos ha sido vinculada con una mayor prevalencia de trastornos alimentarios, baja autoestima, depresión y ansiedad. En particular, los jóvenes, quienes están en etapas formativas, son más susceptibles a estos efectos, ya que buscan aceptación social y validación a través de su apariencia física (64).

Bajo esta premisa en 2015, en Estados Unidos, un estudio llevado a cabo con 450 jóvenes universitarios de entre 18 y 24 años, pertenecientes a diversas facultades de la Universidad Estatal de Michigan, reveló que el 70% de las participantes femeninas reportaron sentirse insatisfechas con su cuerpo tras la exposición continua a imágenes en redes sociales que promovían un ideal corporal delgado y estilizado. Además, un 60% de estas jóvenes manifestó experimentar síntomas de ansiedad relacionados con la comparación constante de su apariencia con la de otras personas en estas plataformas digitales (65).

En el año 2019, en España, se realizó un estudio transversal con 600 adolescentes de entre 15 y 18 años matriculados en cinco institutos públicos de la Comunidad de Madrid. El estudio encontró que el 62% de los jóvenes reconoció que la televisión y las redes sociales influían negativamente en su percepción corporal, generando insatisfacción y presión por ajustarse a estándares físicos idealizados. El 45% de estos adolescentes presentó síntomas clínicos compatibles con trastornos de ansiedad y depresión, relacionados con dicha insatisfacción (66).

En 2020, un estudio en Australia evaluó a 500 estudiantes universitarios de la Universidad de Melbourne, entre 18 y 25 años. Se determinó que el 55% de los participantes había desarrollado conductas alimentarias desordenadas, incluyendo restricción calórica y episodios de atracones, como resultado de la internalización de los ideales corporales difundidos en medios tradicionales y digitales. Adicionalmente, el 38% mostró signos clínicos de depresión y ansiedad vinculados a estas presiones mediáticas (67).

Con la expansión de las redes sociales, el impacto de los medios tradicionales se ha intensificado y diversificado. Plataformas como Instagram, Facebook y TikTok permiten a los usuarios no solo consumir imágenes idealizadas sino también compartir y modificar sus propias representaciones, fomentando la comparación constante y la búsqueda de aprobación a través de “likes” y comentarios. Este fenómeno, conocido como “curación” o edición de la imagen personal, puede generar expectativas irreales sobre la apariencia y provocar ansiedad relacionada con el cuerpo. Sin embargo, estas plataformas también han servido como espacios para movimientos que promueven la diversidad corporal, la autoaceptación y la salud mental, ofreciendo alternativas positivas frente a los modelos tradicionales de belleza. Por lo tanto, las redes sociales tienen un doble rol, como agentes que pueden reforzar tanto la insatisfacción corporal como la promoción de imágenes más inclusivas y saludables (68).

### **Herramientas para medir la percepción corporal**

La percepción corporal es un aspecto multidimensional que se evalúa mediante diversas herramientas que permiten cuantificar cómo una persona percibe y valora su propio cuerpo. Entre los métodos más utilizados para medir esta percepción se encuentran las escalas de figuras corporales, que presentan una serie de siluetas o imágenes que van desde muy

delgadas hasta obesas, facilitando que los participantes seleccionen aquella que representa cómo se ven y cómo quisieran verse. Este tipo de herramientas permiten captar no sólo la percepción real del cuerpo, sino también la insatisfacción corporal y la discrepancia entre el cuerpo percibido y el ideal. La precisión y validez de estas escalas han sido ampliamente estudiadas y se consideran un estándar en la investigación sobre imagen corporal (69).

Una de las herramientas más emblemáticas y frecuentemente utilizadas es la escala de figuras corporales de Stunkard, también conocida como la escala de siluetas de Stunkard, que fue desarrollada originalmente en la década de 1980 para evaluar la percepción del peso corporal en adultos. Esta escala consta de nueve siluetas que representan un rango desde muy delgado hasta obesidad severa clasificando cada silueta con su IMC desde la más delgada con IMC 17 hasta la silueta con obesidad severa de IMC 33, y se utiliza para que las personas indiquen cuál figura representa su cuerpo actual y cuál representa su cuerpo ideal. La diferencia entre estas dos selecciones proporciona un índice de insatisfacción corporal. Esta herramienta ha sido adaptada y validada en múltiples poblaciones y contextos culturales, lo que la convierte en un instrumento muy valioso para estudios epidemiológicos, clínicos y psicológicos relacionados con la imagen corporal (70).

En el estudio de Gardner et al. (1999) titulado “Development and Validation of Two New Scales for Assessment of Body-Image”, se detalla el procedimiento de aplicación de la Escala de Stunkard. Las figuras, que representan una gama de tamaños corporales desde muy delgados hasta muy obesos, se imprimieron en tarjetas de 7.62 cm de altura. Durante la administración, las tarjetas se colocaron aleatoriamente sobre una mesa frente al participante, quien seleccionó la figura que consideraba más representativa de su tamaño corporal actual. Posteriormente, las tarjetas se barajaron y se presentaron nuevamente en orden aleatorio para que el participante eligiera la figura que representaba su tamaño corporal ideal. Este enfoque minimiza el sesgo de comparación directa entre las figuras y permite una evaluación más precisa de la percepción corporal del individuo (71).

En un estudio realizado en Estados Unidos por Lynch y colaboradores en el año 2009, se analizó la percepción de imagen corporal mediante la Escala de Figuras de Stunkard, utilizando datos del estudio SHIELD (Study to Help Improve Early Evaluation and Management of Risk Factors Leading to Diabetes). La investigación incluyó una amplia

muestra de adultos mayores de 18 años, compuesta por más de 30 000 participantes, de los cuales aproximadamente 13 887 presentaban diabetes y 22 001 no la padecían. A los sujetos se les solicitó identificar dos figuras: una que representara su imagen corporal actual y otra que refleja su ideal. La diferencia entre ambas fue conceptualizada como “discrepancia corporal”. Los resultados mostraron que cuando la figura actual era más grande que la ideal, los participantes presentaban insatisfacción corporal con deseo de adelgazar, mientras que si era más pequeña, indica deseo de ganar peso. La coincidencia entre ambas figuras reflejaba satisfacción con su imagen. Además, se evidenció una fuerte correlación entre las figuras seleccionadas y el índice de masa corporal real ( $r = 0.73-0.82$ ), lo que confirma la utilidad de esta escala para evaluar la percepción corporal y su relación con la autoestima y la salud física (72).

En el estudio de Parzer et al. (2021) titulado “*Development of a BMI- Assigned Stunkard Scale for the Evaluation of Body Image Perception Based on Data of the SOS Reference Study*”, se aplicó la escala original de Stunkard a 1 128 adultos midiendo su peso y altura reales. A cada una de las 9 siluetas se le asignó un IMC promedio basado en datos medidos, obteniéndose correlaciones significativas entre silueta e IMC real ( $r = 0,76$  en hombres y  $r = 0,80$  en mujeres,  $p < 0,001$ ). Además, se evaluó la precisión de la escala para identificar sobrepeso y obesidad mediante análisis ROC, lo que permite estimar valores de IMC a partir de la elección visual de las figuras (73).

También, hay otro estudio que proporciona una perspectiva sobre cómo se puede aplicar la Escala de Stunkard en situaciones donde la observación directa no es posible, como en la evaluación a través de grabaciones en video. En el estudio de Cardinal et al. (2006) titulado “*The Figure Rating Scale as an Index of Weight Status of Women on Videotape*”, se evaluó la validez de la Escala de Stunkard para estimar el estado ponderal de mujeres observadas en video. Se utilizó una escala de 9 figuras, y se encontró una alta correlación entre el índice de masa corporal (IMC) medido y la figura seleccionada por las observadoras, con coeficientes de correlación de  $r = 0.91$  para evaluaciones en persona y  $r = 0.89$  para evaluaciones en video. Este estudio demuestra que la Escala de Stunkard es una herramienta válida y confiable para estimar el estado ponderal, incluso cuando se observa a las personas en video (74).

## **Trastornos en la percepción (distorsión, insatisfacción corporal)**

Los trastornos en la percepción corporal representan alteraciones significativas en la manera en que un individuo percibe y evalúa su propio cuerpo. Estas alteraciones incluyen principalmente la distorsión corporal, que se caracteriza por una percepción inexacta o exagerada del tamaño o forma corporal, y la insatisfacción corporal, definida como el descontento con la propia apariencia física. Estas condiciones afectan no solo la autoestima sino también el bienestar psicológico general, pudiendo derivar en trastornos alimentarios y otros problemas de salud mental (75).

La distorsión corporal es uno de los síntomas cardinales en trastornos como la anorexia nerviosa y el trastorno dismórfico corporal. Los individuos afectados tienden a sobreestimar el tamaño de ciertas partes de su cuerpo o del cuerpo en su totalidad, incluso cuando su peso corporal es normal o inferior a lo saludable. Este fenómeno cognitivo puede estar vinculado a alteraciones en la representación mental del cuerpo, especialmente en regiones cerebrales como el lóbulo parietal, lo que dificulta una percepción objetiva y contribuye a la adopción de conductas alimentarias peligrosas (76).

Por su parte, la insatisfacción corporal es un fenómeno prevalente en la población general, con mayor incidencia en adolescentes y adultos jóvenes. Esta insatisfacción se manifiesta como una discrepancia entre la imagen corporal real percibida y la imagen corporal ideal deseada. Diversos factores sociales y culturales contribuyen a este fenómeno, incluyendo la presión ejercida por los medios de comunicación que promueven estándares estéticos inalcanzables y la tendencia a la comparación social. La insatisfacción corporal está asociada con riesgos psicológicos como la ansiedad, la depresión y conductas alimentarias poco saludables, que pueden deteriorar la salud física y mental (77).

Es importante destacar que la insatisfacción corporal y la distorsión perceptiva varían según el género y el contexto cultural. En mujeres, la insatisfacción comúnmente se centra en el deseo de perder peso, mientras que en hombres suele estar orientada hacia la ganancia de masa muscular. Además, la globalización y el acceso masivo a medios digitales han homogeneizado en gran medida los ideales de belleza, aumentando la insatisfacción corporal incluso en culturas previamente resistentes a los estándares occidentales (78).

La interacción entre distorsión e insatisfacción corporal es compleja, pues no siempre coexisten. Una persona puede tener una percepción realista, pero estar insatisfecha con su cuerpo, o presentar una percepción distorsionada sin un alto grado de insatisfacción. Sin embargo, ambas condiciones representan factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios y otras patologías psicológicas. Por ello, la detección temprana y el abordaje multidisciplinario son esenciales para minimizar impactos negativos y mejorar el bienestar integral (79).

En la era digital actual, el uso extensivo de redes sociales y la exposición constante a imágenes retocadas han exacerbado los problemas relacionados con la percepción corporal. Las comparaciones frecuentes y la internalización de estándares irreales fomentan la insatisfacción corporal y pueden contribuir a la aparición o agravamiento de trastornos perceptivos, generando nuevos retos para la prevención y el tratamiento en salud mental (80).

### **Imagen corporal en estudiantes universitarios**

La imagen corporal puede definirse como la percepción interna que una persona tiene sobre su aspecto físico, la cual incluye aspectos emocionales y cognitivos vinculados a cómo se ve a sí misma y cómo cree que los demás la perciben. En el contexto universitario, esta percepción es especialmente sensible debido a los múltiples cambios que enfrentan los jóvenes en esta etapa, tales como la independencia personal, la exposición a nuevos entornos sociales y la formación de identidad propia. Estas circunstancias hacen que la imagen corporal sea un aspecto central en el bienestar psicológico y social de los estudiantes, influyendo en su autoestima y salud mental (81).

Un estudio denominado “Autoestima, imagen corporal y factores asociados en estudiantes universitarios: un estudio transversal” realizado en junio de 2023 explica que evaluó la autoestima e imagen corporal en 654 estudiantes universitarios de Marruecos, utilizando la Escala de Rosenberg y una escala de siluetas corporales. Los resultados revelaron que las mujeres mostraron mayor satisfacción corporal que los hombres, quienes tendían a querer aumentar su masa muscular, mientras que las mujeres deseaban adelgazar. Además, la baja autoestima se relacionó con factores como el sexo, el IMC y el nivel socioeconómico. El

estudio destaca la necesidad de intervenciones adaptadas al género para mejorar la percepción corporal en jóvenes universitarios (82).

En consonancia con esta definición, un estudio realizado en 2021 en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) evaluó a 350 estudiantes de diversas carreras y encontró que el 48% de ellos manifestaba insatisfacción con su imagen corporal, lo cual se relacionó de forma significativa con altos niveles de ansiedad y baja autoestima, confirmando así el impacto psicológico que tiene la percepción corporal en esta población (83).

De manera similar, en la Universidad de Buenos Aires, Argentina, un estudio llevado a cabo en 2020 con 400 estudiantes universitarios reportó que el 52% presentaba preocupaciones relevantes acerca de su imagen corporal. Este fenómeno fue vinculado con el estrés académico y las presiones sociales para ajustarse a ciertos estándares físicos, afectando de manera negativa su salud mental y social (84).

Complementando estos hallazgos, una investigación en 2022 en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), Lima, Perú, con una muestra de 300 estudiantes universitarios, evidenció que el 44% de los participantes presentaba insatisfacción corporal. Este factor se asoció con un mayor riesgo de ansiedad y trastornos alimentarios, demostrando la relación directa entre la percepción corporal y el bienestar emocional en jóvenes universitarios (85).

Diversos factores pueden influir en la percepción que los estudiantes tienen de su cuerpo, generando en muchos casos una discrepancia entre la imagen real y la idealizada. Esta discordancia con frecuencia se manifiesta en sentimientos de insatisfacción, especialmente en relación con el peso, la forma corporal y la apariencia general. En hombres, es común que la preocupación se oriente hacia el desarrollo muscular, mientras que en mujeres prevalece el deseo de adelgazar o alcanzar una figura estilizada, lo que puede derivar en conductas poco saludables como dietas extremas o ejercicios excesivos (86).

El entorno universitario funciona como un espacio donde las influencias externas, como la presión social y las normas culturales, impactan considerablemente la percepción corporal. La comparación constante con compañeros y la exposición continua a ideales estéticos a

través de medios tradicionales y digitales intensifican las expectativas sobre el cuerpo ideal, generando en algunos casos estrés y ansiedad. Esto repercute no solo en la satisfacción con la imagen propia, sino también en la salud emocional y en la adopción de comportamientos alimentarios y físicos que buscan modificar la apariencia (87).

La transición hacia la vida universitaria implica también cambios en los patrones de alimentación y actividad física que pueden influir negativamente en la percepción del cuerpo. La combinación de estrés académico, alteración de horarios, consumo de alimentos poco nutritivos y disminución de la actividad física favorece la aparición de insatisfacción corporal. Estos hábitos tienen un impacto directo en la salud física y psicológica del estudiante, afectando su desempeño académico y su calidad de vida en general (88).

### **Estilo de vida universitario y su influencia en la alimentación y salud**

La etapa universitaria representa una transición significativa hacia la autonomía, la cual impacta directamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes. En particular, los jóvenes de la carrera de Mercadeo Internacional suelen adoptar prácticas alimentarias inadecuadas, tales como la omisión frecuente de comidas —especialmente el desayuno— y la preferencia por productos procesados, con bajo valor nutricional y alto contenido calórico. Estas conductas no solo comprometen la calidad nutricional, sino que también incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas a largo plazo y afectan negativamente la energía, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes (89).

Diversos estudios coinciden en que la falta de tiempo, derivada de la carga académica y actividades extracurriculares, limita la posibilidad de planificar y consumir alimentos saludables entre los estudiantes universitarios. En línea con esto, una investigación realizada en 2017 en el Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Región del Bío- Bío, Chile, evaluó los hábitos alimentarios de 350 estudiantes de entre 17 y 25 años. Los resultados revelaron que el 75 % tenía una alimentación poco saludable, con menos del 20 % de consumo regular de frutas, 42 % de consumo de verduras y solo 46 % para agua, mientras que el 38 % evitaba embutidos y 37 % revisaba etiquetado nutricional (90).

Por otra parte, un estudio de 2015 que incluyó a 365 estudiantes universitarios de 18 a 25 años de universidades públicas de Colombia, México y Chile reveló que el 72 % priorizaba el sabor y el bajo costo al elegir comida, mientras que solo el 28 % valoraba el aspecto nutricional, reflejando cómo el entorno universitario promueve opciones rápidas y económicas sin consideración por la calidad nutricional (91).

En Paraguay, un estudio realizado en 2022 en la Universidad Nacional de Caaguazú con 353 estudiantes (64.9 % mujeres; promedio de edad 22 años) mostró que el 64.1 % tenía una dieta de baja o muy baja calidad, solo el 2.6 % seguían una alimentación adecuada y el 43.6 % presentaba sobrepeso, confirmando la relación entre el entorno alimentario deficiente y el estado nutricional (92).

Además, un análisis cualitativo realizado en 2023 por la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) con 24 estudiantes de 18 a 22 años identificó que más del 80 % percibía barreras para alimentarse bien, como falta de cocina equipada y alto costo de alimentos saludables; en su lugar, optaban por productos ultraprocesados por su conveniencia y precio (93).

Estas prácticas alimentarias desequilibradas tienen un impacto significativo en la salud física y el rendimiento académico. Un consumo elevado de carbohidratos simples y grasas saturadas, junto con un bajo consumo de frutas, verduras y proteínas magras, se ha asociado con síntomas como fatiga, dificultades de concentración, bajo desempeño académico y mayor ausentismo entre los estudiantes (94).

Adicionalmente, los aspectos sociales y emocionales influyen notablemente en las elecciones alimentarias. La presión social por cumplir con ciertos estándares estéticos, el estrés académico, la ansiedad relacionada con las evaluaciones y el futuro profesional, así como la interacción social en el entorno universitario, pueden propiciar conductas alimentarias impulsivas o desordenadas. La creciente independencia económica también favorece que los estudiantes tomen decisiones alimentarias sin la supervisión o el conocimiento adecuado sobre nutrición (95).

### **Exposición a estándares estéticos en carreras orientadas a la imagen profesional**

Las carreras universitarias orientadas a la imagen profesional, como Mercadeo Internacional, implican una constante interacción con entornos donde la presentación

personal y la estética juegan un papel fundamental. En estos contextos, los estudiantes suelen estar expuestos a estándares estéticos estrictos promovidos por la cultura organizacional, los medios de comunicación y las redes sociales, que dictan un ideal de belleza y profesionalismo. Esta exposición puede generar una presión social considerable, que influye en la percepción que los jóvenes tienen sobre su propio cuerpo y, por ende, en sus conductas alimentarias y hábitos de salud (96).

Estudios recientes evidencian que la preocupación por la imagen corporal es una de las principales motivaciones para adoptar ciertas prácticas alimentarias, muchas veces restrictivas o poco saludables, en estudiantes de carreras relacionadas con la imagen profesional. Por ejemplo, investigaciones en estudiantes universitarios muestran que la presión por mantener un cuerpo delgado o musculoso puede desencadenar conductas alimentarias disfuncionales, incluyendo dietas extremas, saltarse comidas o la búsqueda de alimentos "milagro", afectando tanto la salud física como mental (García et al., 2021). Esta situación se agrava en contextos donde el éxito profesional y social se asocia estrechamente con la apariencia externa (96).

Adicionalmente, la cultura digital y el uso frecuente de redes sociales amplifican esta exposición a ideales de belleza muchas veces inalcanzables o poco realistas, aumentando la insatisfacción corporal y la comparación social negativa. El impacto psicológico de estas influencias puede manifestarse en hábitos alimentarios poco saludables y en una relación conflictiva con la alimentación y el cuerpo, requiriendo intervenciones educativas y psicológicas que promuevan una imagen corporal positiva y hábitos de vida saludables (97).

En resumen, la exposición a estándares estéticos en estudiantes de carreras orientadas a la imagen profesional, como Mercadeo Internacional, es un factor clave que puede llegar a influir en sus hábitos alimentarios y su salud mental y física. Reconocer esta influencia es esencial para diseñar estrategias que fomenten el bienestar integral y la adopción de estilos de vida saludables, minimizando los riesgos asociados a la presión social y la insatisfacción corporal (98).

### CAPÍTULO III

#### Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Definición operacional	Indicadores	Escala	Valor
<b>Estado nutricional</b>	Es la condición física que refleja si una persona tiene un peso adecuado en relación con su talla, como resultado del equilibrio entre el consumo y las necesidades nutricionales.	Se evaluará midiendo el peso y la talla del estudiante para calcular el IMC (peso/talla <sup>2</sup> ), clasificándose como bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad según los criterios de la OMS. Además, se medirá la circunferencia de cintura y cadera.	IMC (kg/m <sup>2</sup> )  ICC (cm)	(<18.5)  (18.5–24.9)  (25–29.9)  (>30.0)	Bajo peso  Normal  Sobrepeso  Obesidad
<b>Consumo de alimentos ultraprocesados</b>	Frecuencia con la que se consumen productos procesados	Se medirá mediante una encuesta donde el estudiante	Frecuencia semanal de consumo  Tipo de	Frecuencia de consumo  1-2 v/sem	Nunca  Consumo bajo

	con bajo valor nutricional y alto contenido calórico.	indique cuántas veces por semana consume alimentos como gaseosas, snacks o comida rápida.	alimento	3-4 v/sem 5 o + v/sem 1 o + v/día	Consumo medio Consumo alto Consumo muy alto
<b>Percepción de la imagen corporal</b>	Forma en que una persona percibe y evalúa su propio cuerpo en relación con un ideal personal o social, en base a su clasificación a su IMC.	Se evaluará con la escala de siluetas de Stunkard, donde se seleccionará la imagen corporal percibida, la imagen ideal y se valorará el grado de satisfacción corporal en base a su clasificación de IMC.	IMC Satisfacción o insatisfacción corporal	IMC 17 IMC 19 IMC 21 IMC 23 IMC 25 IMC 27 IMC 29 IMC 31 IMC 33	Figura 1 Figura 2 Figura 3 Figura 4 Figura 5 Figura 6 Figura 7 Figura 8 Figura 9

## **CAPITULO IV**

### **Diseño metodológico**

#### **A. Tipo de estudio**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, orientado a la obtención y análisis de datos numéricos que permitieron describir de manera objetiva el estado nutricional, el consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal de los estudiantes.

El estudio adoptó un diseño no experimental, ya que las variables de interés no fueron manipuladas, sino observadas en su contexto natural. Asimismo, presentó un diseño transversal retrospectivo, debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento del tiempo, específicamente durante el mes de noviembre.

El alcance de la investigación fue descriptivo, puesto que permitió caracterizar a la población estudiada y detallar el comportamiento de las variables relacionadas con el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la percepción corporal en estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo Internacional.

#### **B. Universo y muestra**

La población estuvo conformada por 1,101 estudiantes activos de la Licenciatura en Mercadeo Internacional de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador, pertenecientes a todos los años de la carrera.

Para la selección de la muestra se utilizó un tipo de muestreo aleatorio simple no probabilístico, la cual estuvo integrada por un total de 285 estudiantes, quienes aceptaron participar de manera voluntaria en la investigación y cumplieron con los criterios establecidos, del total de participantes, 191 correspondieron al sexo femenino y 94 al sexo masculino, lo que permitió realizar un análisis diferenciado por sexo y una caracterización más precisa de la población estudiada.

### C. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiantes activos/matriculados en la Licenciatura en Mercadeo Internacional de la Facultad de Economía, Universidad de El Salvador.	Estudiantes menores de 18 años.
Estudiantes de ambos sexos.	Estudiantes que no aceptaron participar o no firmaron el consentimiento informado.
Estudiantes con edad igual o mayor a 18 años.	Estudiantes que no completaron los instrumentos (encuesta de frecuencia alimentaria o escala de Stunkard).
Estudiantes que se encontraban presentes al momento de la recolección de datos.	Estudiantes con datos antropométricos incompletos (peso, talla, cintura o cadera).
Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado.	Estudiantes que, al momento del estudio, presentaban alguna condición que impidiera la toma adecuada de medidas antropométricas (por ejemplo, yesos, lesiones, embarazo avanzado, etc.)

#### **D. Métodos, técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

Para la recolección de datos se utilizó el enfoque cuantitativo, aplicando como técnica la encuesta. Primero se realizó una prueba piloto con 15 estudiantes con características similares a las que se requerían en el estudio. En cuanto al estado nutricional, se utilizó una ficha antropométrica virtual para registrar peso y talla, calculando el índice de masa corporal (IMC) y clasificándolas según los parámetros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Ver apéndice N°1) además de circunferencia de cintura y cadera. Para evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados, se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario que agrupa los alimentos en seis categorías (Ver apéndice N°2). Finalmente, la percepción de la imagen corporal fue evaluada mediante la Escala de Figuras de Stunkard, que permitió identificar la discrepancia entre la figura corporal percibida y la ideal clasificándolos en base al IMC. (Ver apéndice N°3). Para realizar la comparación entre la figura actual y la ideal se presentó la escala de figuras de Stunkard con IMC incluido para realizar un análisis posterior de estos (Ver apéndice n° 4). A los estudiantes se les brindó el consentimiento informado para que pudieran saber más sobre la investigación (Ver apéndice n° 5). Estos instrumentos permitieron describir con precisión las variables centrales del estudio.

#### **E. Procedimientos para la recolección de datos**

Durante la fase de recolección de datos se realizó inicialmente una coordinación institucional con el director de la carrera de Licenciatura en Mercadeo Internacional, quien brindó la autorización correspondiente mediante una carta formal (Ver anexo n° 2) y facilitó el horario completo de las asignaturas impartidas en todos los años de la carrera. (ver anexo n° 3).

Con base en esta información, las investigadoras acudieron posteriormente con los docentes responsables de cada grupo académico para solicitar el permiso correspondiente y acordar el día y la hora más conveniente para ingresar a las aulas y desarrollar la recolección de los datos, procurando no interferir con el desarrollo normal de las actividades académicas.

Previo a la aplicación de los instrumentos, se explicó a los estudiantes el objetivo de la investigación, el carácter académico del estudio y la importancia de su participación. A cada participante se le proporcionó el consentimiento informado el cual detallaba la

naturaleza del estudio, la voluntariedad de la participación, la confidencialidad de la información y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias académicas, únicamente los estudiantes que aceptaron participar de manera voluntaria y otorgaron su consentimiento informado fueron incluidos en el proceso de recolección de datos.

Para la aplicación de la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, se colocó un código QR (Ver anexo n° 4) impreso en una hoja visible y fijada en la pared del aula, permitiendo que los estudiantes lo escanearon directamente con sus dispositivos móviles, a través de este código QR, los participantes accedieron al formulario digital y completaron la encuesta de manera individual, garantizando privacidad en sus respuestas y facilitando la recolección ordenada y eficiente de la información.

Una vez que los estudiantes finalizaron la encuesta de frecuencia de consumo, se procedió a la toma de las mediciones antropométricas, las cuales incluyeron peso, talla, circunferencia de cintura y circunferencia de cadera. Estas mediciones fueron registradas en fichas antropométricas virtuales previamente diseñadas para el estudio, siguiendo procedimientos estandarizados. Con base en los datos obtenidos se realizó el cálculo del índice de masa corporal (IMC) y del índice cintura-cadera, con el fin de evaluar el estado nutricional de los participantes.

Posteriormente, se aplicó la escala visual de Stunkard para evaluar la percepción de la imagen corporal, solicitando a cada estudiante identificar la silueta que representaba su imagen corporal actual y aquella que correspondía a su imagen corporal ideal. Esta información permitió analizar la posible discrepancia entre la percepción corporal y el estado nutricional real.

Toda la información recolectada fue manejada de forma confidencial, asignando un código a cada participante para evitar la identificación directa de los estudiantes. Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, respetando los principios éticos de investigación en seres humanos.

## **F. Validación de los instrumentos**

Asimismo, la aplicación de la prueba piloto permitió identificar y corregir posibles fuentes de error en los instrumentos antes de su uso definitivo. Como resultado de este proceso, se realizaron modificaciones en la formulación de algunas preguntas, particularmente aquellas relacionadas con variables antropométricas como peso y talla, con el fin de mejorar su comprensión y precisión. Además, se reorganizaron ciertos ítems mediante la utilización de rangos de edad y categorías de talla, lo que facilitó el registro de la información y optimizó el proceso de tabulación y análisis de los resultados. Estos ajustes contribuyeron a reducir inconsistencias en los datos recolectados y a fortalecer la confiabilidad de los instrumentos finales empleados en la investigación.

## **G. Recursos**

Para el desarrollo de la presente investigación se dispuso de recursos humanos, materiales y tecnológicos necesarios para garantizar la adecuada ejecución de cada una de las etapas del estudio. Los recursos humanos estuvieron conformados por las investigadoras responsables, quienes llevaron a cabo las actividades de planificación, recolección, procesamiento y análisis de la información, contando con la asesoría y supervisión de un docente guía que orientó el proceso metodológico y científico de la investigación.

En cuanto a los recursos materiales, se utilizaron documentos impresos de consentimiento informado, formatos de la escala de siluetas de Stunkard para la evaluación de la percepción de la imagen corporal, códigos QR que permitieron a los estudiantes acceder de forma directa a la encuesta de frecuencia de consumo alimentario, así como material de papelería básico, entre ellos lápices y hojas de registro. Asimismo, se emplearon instrumentos antropométricos calibrados, tales como báscula digital marca RunStar para la medición del peso corporal, tallímetro para la determinación de la talla y cinta métrica para la medición de circunferencias corporales, con el propósito de evaluar el estado nutricional de los participantes de manera precisa.

Respecto a los recursos tecnológicos, se hizo uso de equipos de cómputo con acceso al programa Microsoft Excel versión 2019, el cual permitió la organización, tabulación y análisis estadístico de los datos obtenidos. De igual forma, se emplearon plataformas

digitales como Google Drive para el almacenamiento, respaldo y resguardo seguro de la información recolectada durante el proceso investigativo.

## **H. Consideraciones éticas**

Los aspectos éticos de la presente investigación fueron considerados de manera rigurosa con el propósito de garantizar el respeto, la dignidad y la protección de los participantes en todas las etapas del estudio. El equipo investigador estuvo conformado por estudiantes egresadas de la Licenciatura en Nutrición, quienes asumieron responsabilidades específicas relacionadas con la recolección de datos, el procesamiento estadístico y la redacción de los resultados, bajo la supervisión y orientación de un docente asesor, asegurando el cumplimiento de los principios éticos y científicos de la investigación.

El estudio se clasificó como no invasivo y de riesgo mínimo, dado que se limitó a la evaluación del estado nutricional, el consumo alimentario y la percepción de la imagen corporal mediante la aplicación de encuestas y la realización de mediciones antropométricas básicas. La población participante estuvo constituida por estudiantes universitarios adultos de la Licenciatura en Mercadeo Internacional de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador, no considerados como población vulnerable, seleccionados sin distinción de género ni condición socioeconómica, respetando los criterios de inclusión, equidad y no discriminación. La investigación se desarrolló dentro de las instalaciones universitarias y contó con la participación de un total de 285 estudiantes.

Previo a la recolección de los datos, se obtuvo el consentimiento informado por escrito de cada participante, luego de proporcionar una explicación clara y comprensible sobre los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación, la confidencialidad de la información y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello implicara presión, sanción o consecuencia alguna (ver apéndice N.º 5). Se garantizó que los participantes pudieran abstenerse de responder cualquier pregunta que les generara incomodidad.

La confidencialidad y privacidad de la información fueron resguardadas mediante el uso de códigos alfanuméricos en lugar de nombres personales, y los datos recolectados fueron almacenados en archivos digitales protegidos con contraseña, de acceso exclusivo para el equipo investigador. No se contempló la entrega de resultados individuales; sin embargo, se

consideró la posibilidad de compartir un informe general de los resultados con aquellos participantes que lo solicitaran.

No se identificaron riesgos físicos asociados a la investigación. Los posibles riesgos psicológicos, como incomodidad al responder preguntas relacionadas con la imagen corporal, fueron minimizados mediante el uso de un lenguaje respetuoso, claro y no estigmatizante, así como otorgando la libertad de omitir preguntas. Entre los beneficios del estudio se encuentra la oportunidad para que los participantes reflexionen sobre sus hábitos alimentarios, su estado nutricional y su percepción corporal.

Finalmente, la titularidad de los datos obtenidos corresponde al equipo de investigación, comprometiéndose a reconocer la autoría de los aportes conforme a la participación de cada integrante, respetando los principios de ética académica y los criterios de contribución establecidos previamente.

### **I. Plan de tabulación de datos**

Una vez concluida la fase de recolección de la información, los datos obtenidos fueron organizados, verificados y tabulados con el propósito de asegurar su calidad, consistencia y precisión. En una primera etapa, se realizó una revisión manual exhaustiva de los cuestionarios de frecuencia de consumo alimentario, las fichas antropométricas y los registros de percepción de imagen corporal, con el fin de identificar posibles omisiones, errores de registro o inconsistencias en la información recolectada.

Posteriormente, los datos validados fueron ingresados en una base de datos digital utilizando el programa Microsoft Excel versión 2019, donde se procedió a la codificación de cada variable mediante la asignación de valores numéricos, lo que facilitó el ordenamiento, procesamiento y análisis estadístico de la información. Para garantizar la confidencialidad de los participantes, a cada registro se le asignó un código alfanumérico, evitando el uso de nombres u otros datos de identificación personal.

Durante el proceso de tabulación, se establecieron rangos y categorías previamente definidos para variables como edad, peso, talla, índice de masa corporal y frecuencia de consumo alimentario, lo que permitió una sistematización más eficiente de los resultados y redujo el riesgo de errores en el análisis. Finalmente, la base de datos fue revisada de forma

periódica para comprobar la coherencia interna de la información y asegurar la confiabilidad de los datos utilizados en la interpretación de los resultados.

#### **J. Plan de análisis de resultados**

Una vez finalizada la recolección de la información, los datos obtenidos a través de la encuesta de frecuencia de consumo alimentario, las fichas antropométricas y la escala de percepción de imagen corporal fueron organizados y sistematizados para garantizar su calidad y consistencia. Inicialmente, se efectuó una revisión exhaustiva de los registros con el fin de identificar errores, omisiones o inconsistencias, procediendo a la depuración correspondiente antes del ingreso definitivo de la información.

Posteriormente, los datos fueron digitados y organizados en una base de datos elaborada en el programa Microsoft Excel versión 2019. A cada participante se le asignó un código numérico, asegurando el anonimato y la confidencialidad de la información. Las variables fueron estructuradas según su naturaleza, incluyendo datos sociodemográficos, resultados antropométricos, categorías de índice de masa corporal, frecuencias de consumo alimentario y niveles de percepción de la imagen corporal.

Para facilitar el ordenamiento y análisis de la información, se utilizaron rangos previamente establecidos en variables como edad, peso, talla e índice de masa corporal, lo que permitió una tabulación más clara y precisa de los resultados. La base de datos fue revisada de manera continua para asegurar la correcta codificación y coherencia interna de los datos.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, con el propósito de caracterizar el estado nutricional, los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal de los estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo Internacional. Se elaboraron tablas de frecuencias y porcentajes que permitieron describir la distribución de las principales variables del estudio de forma clara y comprensible.

El estado nutricional fue analizado a partir de la clasificación del índice de masa corporal, permitiendo identificar la proporción de estudiantes en las diferentes categorías nutricionales. De igual forma, los patrones de consumo alimentario fueron analizados según la frecuencia de ingesta reportada, destacando los alimentos ultraprocesados y aquellos de mayor valor nutricional con mayor relevancia dentro de la población estudiada.

En cuanto a la percepción de la imagen corporal, se analizó la correspondencia entre la imagen corporal percibida y el índice de masa corporal real, así como los niveles de satisfacción o insatisfacción corporal, considerando las diferencias observadas entre hombres y mujeres. Los resultados fueron presentados mediante tablas y gráficos descriptivos, lo que facilitó su interpretación y comparación.

Todo el procesamiento y análisis de la información se realizó utilizando el programa Microsoft Excel versión 2019, el cual permitió la elaboración de tablas y gráficos estadísticos que respaldaron la presentación de los resultados en el informe final. Los hallazgos obtenidos fueron contrastados con la evidencia científica incluida en el marco teórico, fortaleciendo la discusión y las conclusiones del estudio.

### **K. Plan de socialización**

La socialización de los resultados representa una etapa fundamental del proceso investigativo, ya que permite que la información generada sea comprendida y aprovechada por personas fuera del ámbito estrictamente académico.

Los resultados serán presentados de forma presencial en un espacio de la Facultad de Economía, con la participación de autoridades académicas, docentes y estudiantes. La exposición estará a cargo de los investigadores, quienes utilizarán recursos audiovisuales como diapositivas, gráficos y tablas para facilitar la comprensión de los datos relacionados con el estado nutricional de los estudiantes, el consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal.

Durante la presentación se explicarán de manera breve los objetivos del estudio, la metodología empleada y los principales hallazgos, haciendo énfasis en las tendencias identificadas y su importancia para la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Asimismo, se abordará la relación entre los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal.

Como parte de la socialización, se brindarán recomendaciones prácticas dirigidas a los estudiantes, enfocadas en mejorar su alimentación cotidiana. Se sugerirán opciones de alimentos saludables, fáciles de preparar y de bajo costo, tales como comidas caseras sencillas, refrigerios nutritivos y combinaciones equilibradas que puedan transportarse en

recipientes. Además, se presentarán alternativas de reemplazo para bebidas azucaradas, snacks y comida rápida, promoviendo el consumo de agua, frutas frescas, granos básicos y fuentes de proteína accesibles.

Al finalizar la actividad, se dispondrá de un espacio para preguntas y retroalimentación, con el fin de fomentar la participación activa y el intercambio de ideas. De esta manera, la socialización de los resultados contribuirá a difundir los hallazgos de la investigación y a fortalecer la concientización sobre la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables en la población universitaria.

## CAPÍTULO V.

### Presentación de resultados

**Tabla N° 1. Tabla resumen de resultados principales**

Variable	Categoría	M n	%	Interpretación	F n	%	Interpretación
IMC	Bajo peso	2	2.1 %	Baja proporción con bajo peso	4	2.1%	Baja proporción con bajo peso
	Normal	43	45.7%	Predominó IMC normal	104	54.5 %	Predominó IMC normal
	Sobrepeso	34	36.2%	Proporción considerable con sobrepeso	66	34.6 %	Proporción considerable con sobrepeso
	Obesidad	15	16 %	Presencia relevante de obesidad	17	8.9%	Menor proporción con obesidad
ICC	Riesgo cardiometabólico	46	48.9%	El riesgo cardiometabólico predominante según ICC fue BAJO	110	57.9 %	El riesgo cardiometabólico predominante según ICC fue BAJO

<b>Imagen corporal</b>	<b>Satisfacción corporal</b>	<b>7</b>	<b>7.4 %</b>	<b>Minoría conforme</b>	<b>23</b>	<b>12.1 %</b>	<b>Minoría conforme</b>
	<b>Insatisfacción corporal</b>	<b>87</b>	<b>92.6</b>	<b>Mayoría presenta inconformidad y deseo de aumentar masa corporal</b>	<b>167</b>	<b>87.9 %</b>	<b>Mayoría presenta inconformidad y deseo de delgadez</b>

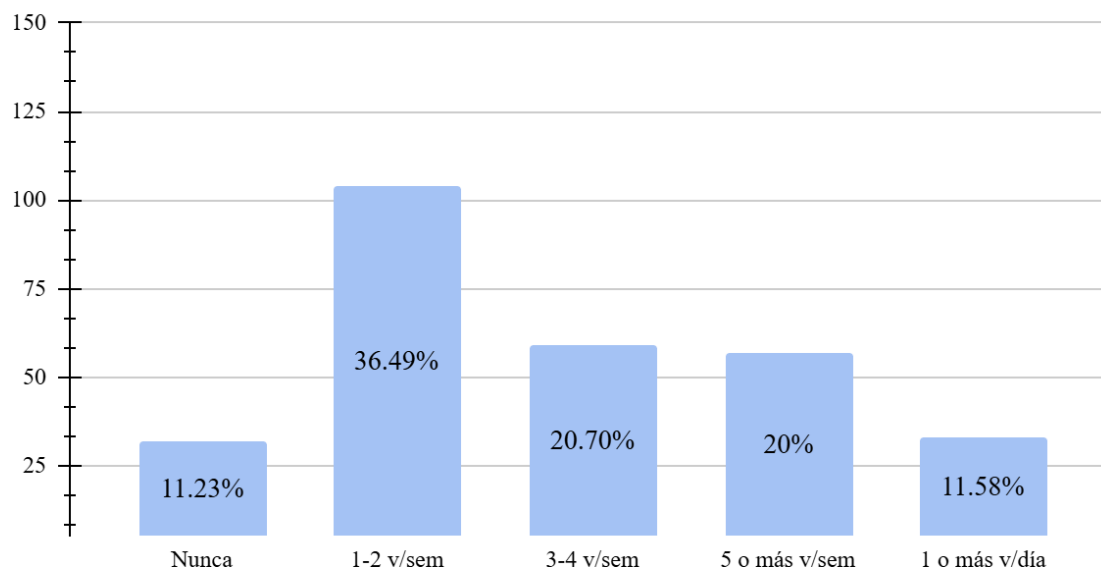
**Fuente: elaboración propia a partir de los resultados del estudio.**

## Tabulación de datos sobre la frecuencia de consumo de alimentos

### CEREALES Y DERIVADOS

#### Gráfico N° 17

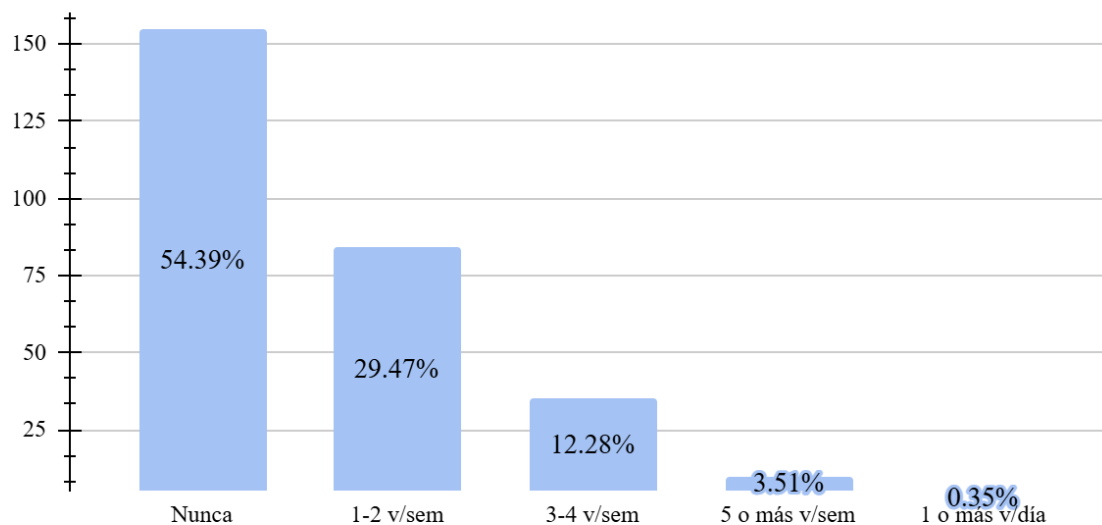
Consumo de pan blanco en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285



En la gráfica se observa que el consumo de pan blanco es habitual entre los estudiantes, predominando una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 36.49%, por otro lado, el 11.23% indicó que no consume este alimento.

### Gráfico N° 18

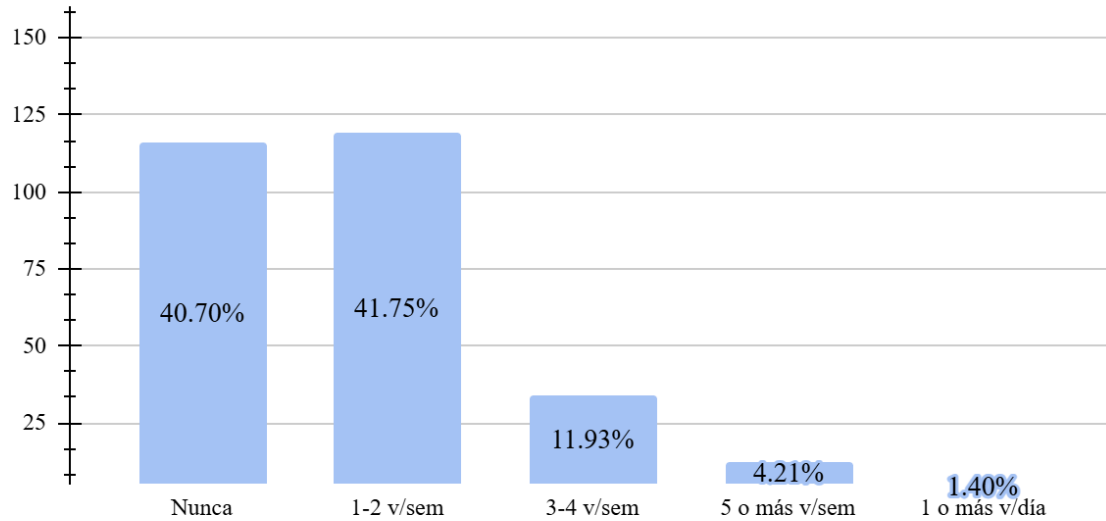
Frecuencia de consumo de pan integral en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



El consumo de pan integral entre los estudiantes es predominantemente bajo, ya que el 54.39% reportó no consumirlo, en menor proporción, el 29.47% indicó consumirlo de 1 a 2 veces por semana.

## Gráfico N° 20

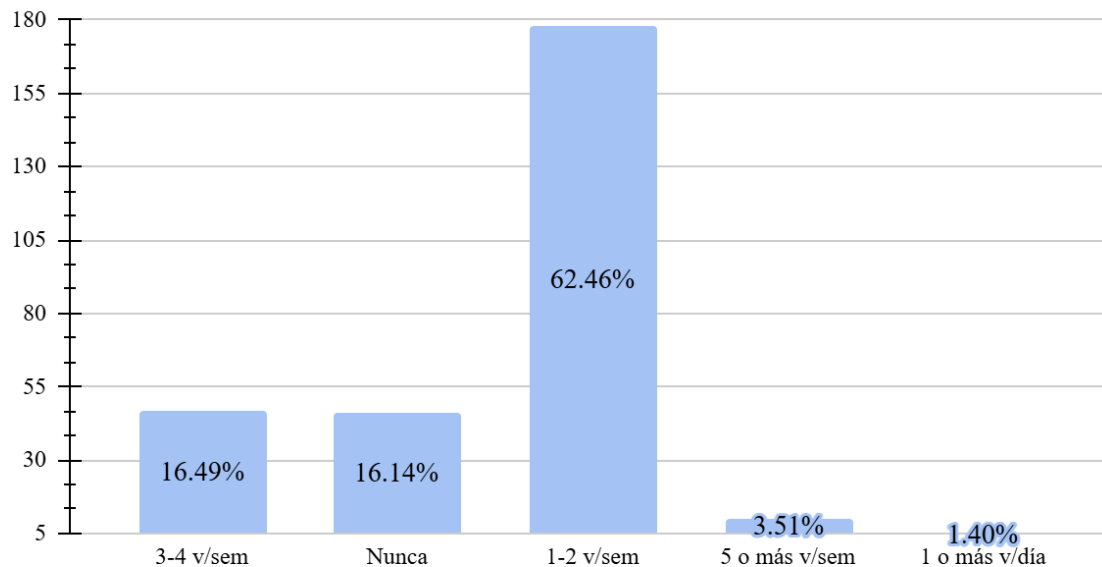
Frecuencia de consumo de cereal de desayuno en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



En cuanto al consumo de cereal de desayuno, la mayor proporción de estudiantes lo ingiere de 1 a 2 veces por semana, correspondiente al 41.75%, por otro lado, el 40.70% reportó no consumir este alimento.

### Gráfico N° 21

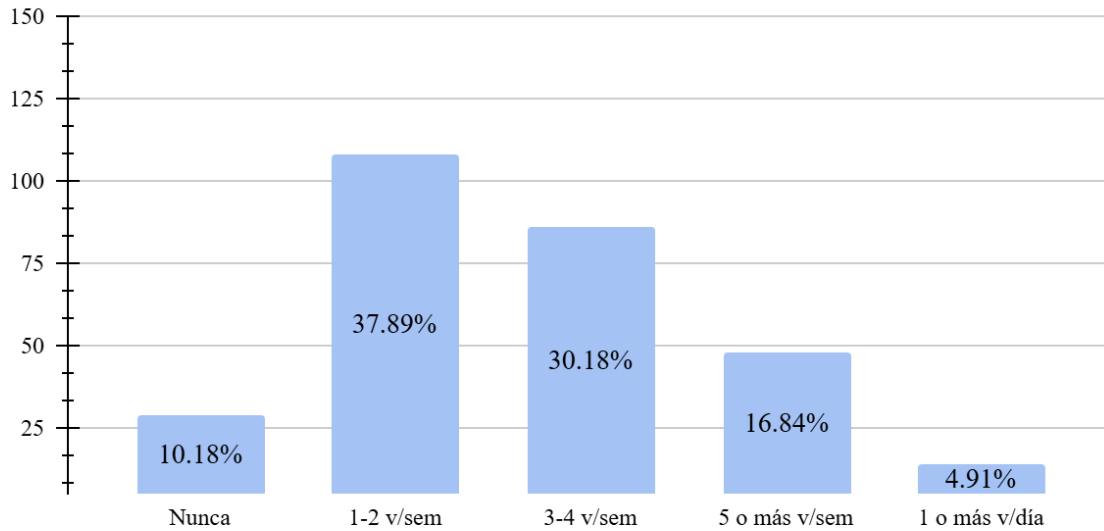
Frecuencia de consumo de pastas en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285



Los datos muestran que el consumo de pastas se concentra principalmente en una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 62.46% de los estudiantes, en menor proporción, el 1.40% indicó consumirlas 1 o más veces al día.

## Gráfico N° 22

Frecuencia de consumo de galletas dulces o saladas en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285

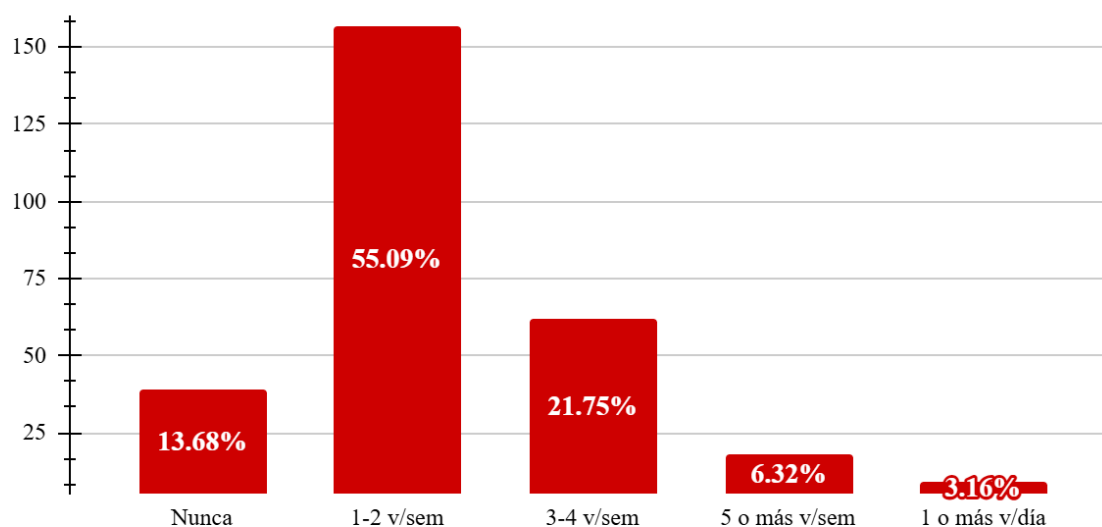


El gráfico refleja que el mayor consumo de galletas dulces o saladas se presenta con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 37.89% de los participantes, en contraste, el 4.91% indicó consumirlas una o más veces al día.

## AZÚCARES, GRASAS Y GOLOSINAS

Gráfico N° 35

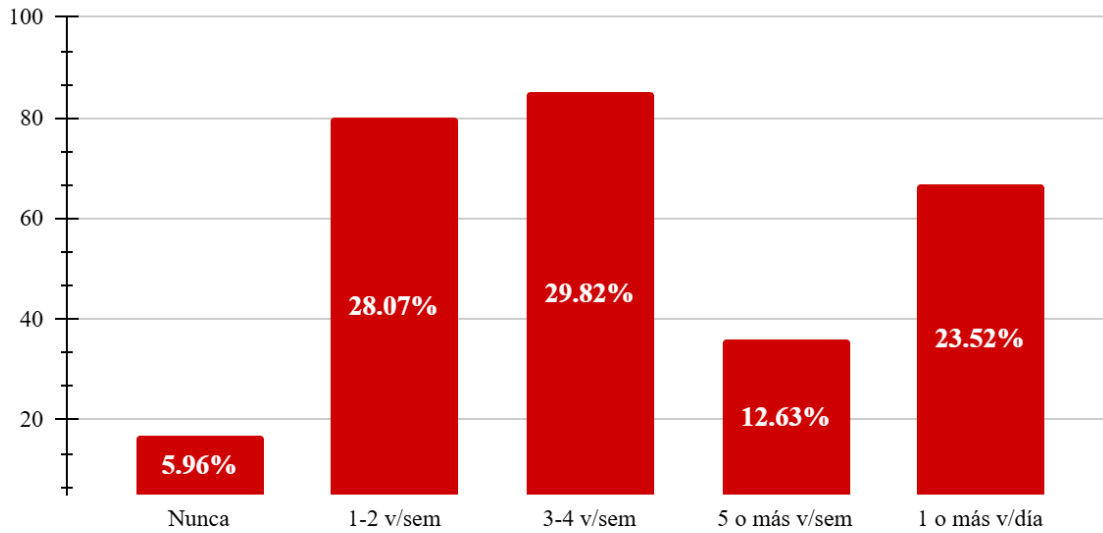
Frecuencia de consumo de dulces, caramelos o chocolates en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre de 2025. n=285



La gráfica sobre el consumo de dulces, caramelos y chocolates muestra que la categoría predominante corresponde a una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 55.09% de los estudiantes, sin embargo, el 3.16% señaló consumirlos 1 o más veces al día.

### Gráfico N° 36

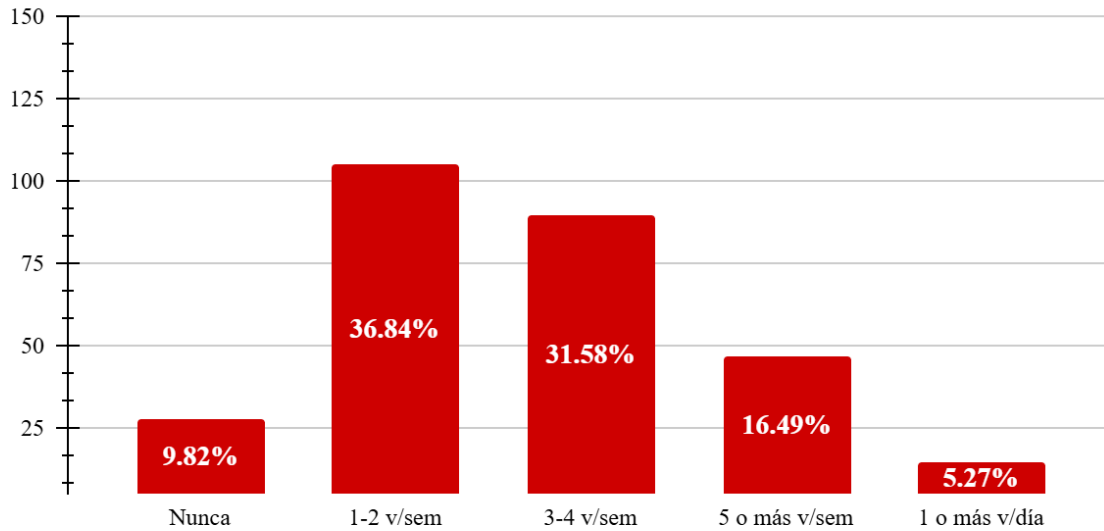
Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas (Refrescos) en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285



Según la gráfica, el consumo de bebidas azucaradas se concentra principalmente en una frecuencia de 3 a 4 veces por semana, reportada por el 29.82% de los estudiantes, por otro lado, el 5.96% manifestó no consumirlas.

### Gráfico N° 37

Frecuencia de consumo de frituras (Chips, papas, etc) en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285

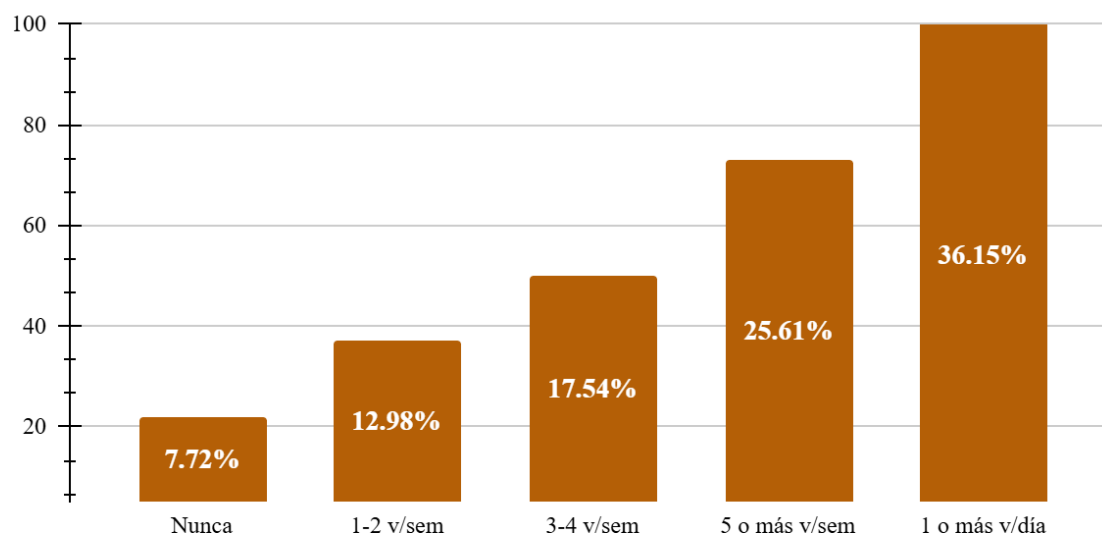


El patrón de consumo de frituras entre los estudiantes muestra que la mayor proporción, correspondiente al 36.84%, las consume de 1 a 2 veces por semana, por otra parte, el 5.27% señaló consumirlas una o más veces al día.

## BEBIDAS

Gráfico N° 39

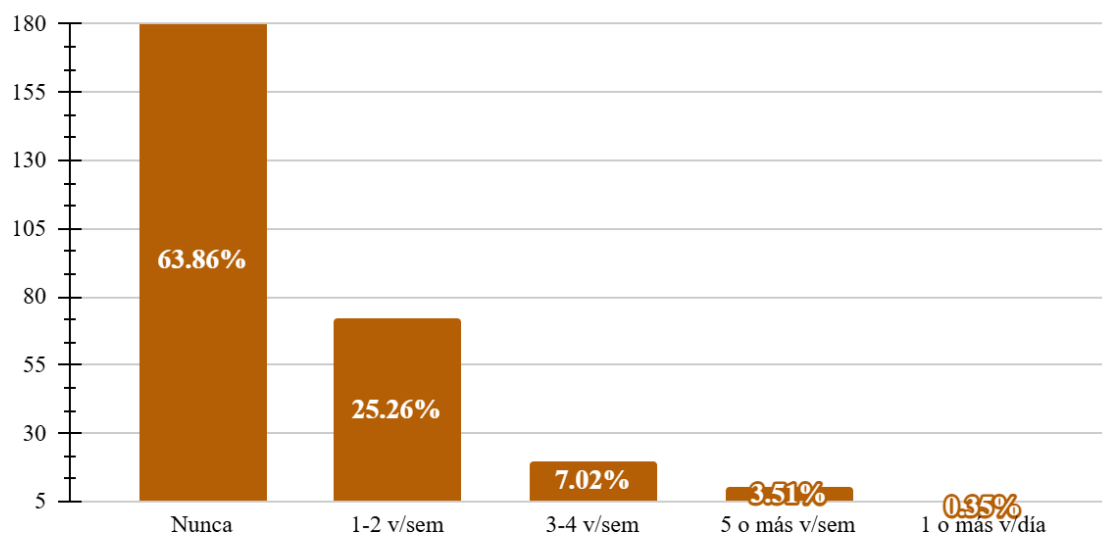
Frecuencia de consumo de café o té en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



El perfil de consumo de café o té entre los estudiantes mostró que la mayor proporción, correspondiente al 36.15%, lo consume 1 o más veces al día, por otro lado, el 7.72% manifestó no consumir estas bebidas.

### Gráfico N° 40

Frecuencia de consumo de bebidas energéticas en los estudiantes de la carrera de mercado internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



Los datos de la gráfica muestran que el 63.86% de los estudiantes no consume bebidas energéticas, en contraste, el 3.51% reportó consumirlas 5 o más veces por semana, mientras que solo el 0.35% manifestó un consumo de 1 o más veces al día.

## **Análisis de resultados**

El análisis de los resultados obtenidos permite comprender de manera integral la situación nutricional, los patrones de consumo alimentario y la percepción de la imagen corporal de los estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador. A partir de los datos presentados en las gráficas, se identifican comportamientos característicos de la población universitaria, influenciados por factores académicos, sociales y culturales que inciden directamente en su salud y bienestar.

En cuanto a las características sociodemográficas, la muestra estuvo conformada por un total de 285 estudiantes, de los cuales el 67 % correspondió al sexo femenino y el 33 % al sexo masculino, evidenciando una mayor participación de mujeres en la población estudiada. Esta distribución es consistente con la composición de la carrera y coincide con lo reportado en estudios universitarios similares. Respecto al año académico, se observó que cerca del 40 % de los estudiantes se encontraban en el quinto año, seguido por aproximadamente un 20 % en tercer año y porcentajes menores en los demás niveles, lo que indica que una proporción importante de los participantes ha permanecido varios años expuesta al entorno universitario.

En relación con la edad, los resultados reflejan una población predominantemente joven, correspondiente a la etapa de adultez temprana que comprende de 18 a 27 o más años. Esta etapa representa un período crítico para la consolidación de hábitos alimentarios, ya que diversos estudios señalan que durante estos años se incrementa el riesgo de adoptar conductas poco saludables que pueden mantenerse en la vida adulta.

El análisis del estado nutricional, basado en el índice de masa corporal, mostró que la mayoría de los estudiantes se ubicó en rangos de IMC normal, sin embargo, una proporción relevante presentó sobrepeso y obesidad, lo que evidencia la coexistencia de una doble realidad nutricional. Estos resultados indican que, aunque una parte significativa mantiene un peso adecuado, más de un tercio de la población presenta algún grado de exceso de peso, situación que coincide con estudios realizados en poblaciones universitarias de América Latina.

Además, estos hallazgos son consistentes con diversas investigaciones realizadas en contextos universitarios de América Latina. Por ejemplo, González et al. (2021) reportaron

que, en una muestra de estudiantes universitarios de México, aproximadamente 30 % presentó sobrepeso y 12 % obesidad, valores similares a los observados en este estudio. De manera comparable, Rodríguez y Pérez (2019) encontraron que más del 35 % de los estudiantes universitarios en Colombia se ubicaron en categorías de exceso de peso, lo cual coincide con la proporción de exceso de peso hallada en la presente investigación. Asimismo, López et al. (2020) señalaron que, aunque la mayoría de los jóvenes estudiados tenían un IMC dentro del rango normal, existía una prevalencia significativa de sobrepeso/obesidad, reflejando esa misma dualidad nutricional observada en este trabajo.

Esta comparación no solo contextualiza nuestros resultados dentro de un patrón regional, sino que también enfatiza que la coexistencia de un alto porcentaje de peso normal junto con un tercio de estudiantes con exceso de peso es una característica recurrente en poblaciones universitarias latinoamericanas, lo que refuerza la pertinencia del análisis y la necesidad de políticas de promoción de estilos de vida saludables en este grupo etario.

Al analizar el índice cintura-cadera, se identificó que un porcentaje considerable de estudiantes presentó valores indicativos de riesgo cardio metabólico, especialmente asociados a acumulación de grasa abdominal. Este hallazgo es relevante, ya que evidencia que el riesgo para la salud no se limita únicamente al IMC, sino también a la distribución de la grasa corporal, lo cual puede predisponer al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles aun en estudiantes con peso aparentemente normal.

En relación con los patrones de consumo alimentario, los resultados muestran que más del 50 % de los estudiantes consume alimentos ultraprocesados como pan blanco, pastas y galletas entre una y dos veces por semana, mientras que un grupo menor los consume de forma diaria. Estos datos reflejan una incorporación frecuente de productos con bajo valor nutricional en la dieta habitual de los estudiantes. En contraste, el consumo de alimentos integrales, como pan integral y cereales integrales, se mantiene bajo, siendo reportado por menos del 30 % de la población, lo que evidencia una limitada preferencia por opciones más saludables.

Respecto al consumo de proteínas, los frijoles destacan como un alimento de alta frecuencia, ya que aproximadamente un 35–40 % de los estudiantes reportó consumirlos cinco o más veces por semana, e incluso alrededor de una cuarta parte los consume diariamente. Este

patrón representa un aspecto positivo dentro de la alimentación estudiantil, al tratarse de una fuente accesible de proteína vegetal y fibra. En contraste, el consumo de carnes y pollo se concentra principalmente en frecuencias de una a dos veces por semana, lo que sugiere una dieta con predominio de proteínas vegetales tradicionales.

El análisis del consumo de bebidas azucaradas revela que alrededor del 30 % de los estudiantes las consume entre tres y cuatro veces por semana, mientras que otro grupo cercano al 25 % reporta consumo semanal regular. De manera similar, más del 35 % de los estudiantes consume frituras al menos una o dos veces por semana, lo que evidencia una exposición constante a alimentos ricos en sodio y grasas saturadas. Estos patrones coinciden con estudios que asocian el consumo frecuente de ultraprocesados con un mayor riesgo de sobrepeso, alteraciones metabólicas y enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a la percepción de la imagen corporal, los resultados obtenidos mediante la escala de siluetas de Stunkard evidencian que más del 50 % de los estudiantes presenta algún grado de insatisfacción corporal, reflejada en la discrepancia entre la silueta percibida y la silueta ideal. En el caso de las mujeres, una alta proporción manifestó deseo de una figura más delgada, incluso entre aquellas con IMC normal, lo que evidencia la influencia de estándares estéticos socioculturales. En los hombres, la insatisfacción corporal fue igualmente elevada, pero orientada principalmente al deseo de mayor masa muscular, lo que explica la selección de siluetas correspondientes a IMC más altos.

El análisis conjunto del IMC real y la percepción corporal muestra que la insatisfacción corporal no depende exclusivamente del estado nutricional, ya que se presenta tanto en estudiantes con peso normal como en aquellos con sobrepeso. Este hallazgo refuerza la idea de que la imagen corporal está mediada por factores psicológicos, sociales y culturales, y no únicamente por parámetros antropométricos objetivos.

En síntesis, los resultados evidencian una interrelación observable entre el estado nutricional, el consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal. El consumo frecuente de productos ultraprocesados, junto con una baja ingesta de alimentos de alto valor nutricional, se asocia con la presencia de exceso de peso, riesgo cardio metabólico y altos niveles de insatisfacción corporal. Estos hallazgos confirman la necesidad de abordar la salud de los estudiantes universitarios desde una perspectiva

integral, que contemple tanto la nutrición como la salud mental y los factores socioculturales que influyen en sus hábitos alimentarios.

Los resultados de este estudio concuerdan con investigaciones previas realizadas en contextos universitarios nacionales y regionales. Por ejemplo, González Barillas (2009), en un estudio realizado en la Universidad Evangélica de El Salvador (UEES) con una población de 293 estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales, reportó que el 23.9% presentó desnutrición, mientras que el 33.5% se ubicó en las categorías de sobrepeso y obesidad, reflejando una doble carga nutricional similar a la identificada en la presente investigación. Estos hallazgos evidencian que, incluso dentro de poblaciones universitarias, coexisten tanto condiciones de déficit como de exceso nutricional, lo cual representa un desafío importante para la salud pública universitaria. Asimismo, estudios realizados en otras regiones de América Latina han reportado una prevalencia significativa de exceso de peso y patrones alimentarios inadecuados, asociados al consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, lo cual refuerza la pertinencia de evaluar los hábitos alimentarios en esta población y su relación con el estado nutricional.

## **CAPÍTULO VI**

### **Conclusiones**

El estado nutricional de los estudiantes evidenció que, aunque una proporción importante se ubicó dentro de rangos normales de IMC, se identificaron casos de sobrepeso y obesidad, así como un 51 % aproximadamente con riesgo cardiovascular moderado y alto según el índice cintura-cadera, lo que indica presencia de acumulación de grasa abdominal y posible riesgo cardiometabólico.

En relación con el consumo de alimentos ultraprocesados, se observó una frecuencia bastante relevante, reflejando patrones alimentarios característicos de la población universitaria estudiada y una baja preferencia por opciones integrales.

Respecto a la percepción de la imagen corporal, se evidenció una discordancia entre el IMC real y la figura corporal percibida, con altos niveles de insatisfacción en ambos sexos, aun cuando una proporción considerable presentó IMC dentro de rangos normales. En las mujeres predominó la inconformidad asociada al deseo de delgadez, mientras que en los hombres se relacionó principalmente con ideales de mayor masa muscular.

En conjunto, los resultados muestran la coexistencia de alteraciones en el estado nutricional, consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y percepción corporal distorsionada en la población estudiada, lo que resalta la necesidad de intervenciones integrales en el ámbito universitario.

## **RECOMENDACIONES**

### **1. Para los estudiantes universitarios:**

- Planificar con antelación sus tiempos de comida y llevar alimentos preparados desde casa en recipientes, como comidas caseras sencillas o refrigerios saludables, con el fin de disminuir la dependencia de alimentos ultraprocesados disponibles en el entorno universitario.
- Incorporar actividad física regular y equilibrada, no sólo como un medio estético, sino como un componente integral de bienestar físico y mental.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas, frituras y productos ultraprocesados, priorizando hidratación adecuada con agua pura y bebidas naturales.

### **2. Para las autoridades académicas y administradores universitarios de la facultad de economía:**

- Fortalecer la articulación interfacultativa mediante la creación de un vínculo formal entre la Facultad de Ciencias Económicas y la Facultad de Medicina, específicamente con las carreras del área de la salud, con el fin de brindar apoyo integral en nutrición y salud mental a los estudiantes.
- Facilitar el acceso a alimentos saludables en cafeterías y entornos universitarios, asegurando disponibilidad de opciones económicas y nutritivas.
- Se recomienda incorporar de forma obligatoria una asignatura de nutrición y educación alimentaria en el plan de estudios, con el fin de promover hábitos saludables, prevenir alteraciones del estado nutricional y contribuir al bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

### **3. Para las investigadoras:**

- Socializar los resultados de la investigación con los estudiantes y las autoridades de la Facultad de Ciencias Económicas, mediante una presentación clara y estratégica que permita transmitirle a profundidad la relevancia de los hallazgos.

- Entregar y resguardar la base de datos obtenida, facilitando su acceso a la Carrera de Nutrición y a futuros investigadores, con el propósito de contribuir a la continuidad de investigaciones relacionadas con el estado nutricional, el consumo de alimentos ultraprocesados y la percepción de la imagen corporal en población universitaria.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Salinas JJ, Rodríguez A, Rojas R. Asociación entre la imagen corporal y el estado nutricional en adolescentes escolarizados. *Rev Fac Med*. 2014;62(2):191–8. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35472>
2. Li S, Ma J, Wen J, Peng J, Huang P, Zeng L, Chen S, Ji G, Yang X, Wu W. Trends in consumption of ultra-processed foods among adults in southern China: analysis of serial cross-sectional health survey data 2002–2022. *Nutrients*. 2024;16(23):4008. doi:10.3390/nu16234008. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu16234008>
3. Voelker DK, Reel JJ, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther*. 2015;6:149–58. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26262702/>
4. Vitale M, Costabile G, Testa R, D’Abbronzio G, Nettore IC, Macchia PE, Giacco R. Ultra-processed foods and human health: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Adv Nutr*. 2023;15(1):100121. doi:10.1016/j.advnut.2023.09.009. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.09.009>
5. González Barillas B. Prevalencia de obesidad, sobrepeso y desnutrición en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Evangélica de El Salvador. *CreaCiencia*. 2019;(10):13–19. Disponible en: <https://doi.org/10.5377/creaciencia.v0i10.8152>
6. Dirección de la carrera de mercadeo internacional, de la facultad de ciencias económicas de la Universidad de El Salvador.
7. Santos DV, Arruda SPM, Bezerra IN, Dantas-Cordeiro M. Associação entre consumo de alimentos ultraprocessados e excesso de peso em alunos de uma universidade pública do Ceará. *Rev Bras Obes Nutr Emag*. 2021;15(94):470–81. Disponible en: <https://doi.org/10.5935/1981-9919.20210058>
8. Gutiérrez Pérez EY, Gaitán Mayorga ZS. Hábitos alimentarios en los estudiantes de III año de la carrera de Enfermería, turno regular, UNAN-Managua, II semestre 2017

[Internet]. Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2018 [citado 2025 May 28]. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/4560/>

9. Aguilar Lapa SF, Álvarez Cuba SA. Estado nutricional y factores asociados en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2021 [Tesis de licenciatura]. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2022 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6943>

10. Valverde Huertas W. Estado nutricional y factores asociados en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, sede Lima Sur, 2022 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/37090>

11. Junchaya Yllescas VA, Zapata Y, Huertas M, Salazar M. Hábitos alimenticios y estado nutricional según Índice de Masa Corporal en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2023 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103877>

12. Mendoza JG. Evaluación antropométrica y estado nutricional en adultos jóvenes [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1234>

13. Rivera N, Torres M. Uso de indicadores antropométricos para evaluar el estado nutricional en adultos [Tesis de licenciatura]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2018 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <http://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/74896>

14. Pérez A, López R. Validez del índice de masa corporal como indicador del estado nutricional en adultos jóvenes. Rev Salud Pública. 2020;22(1):45–52. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.83406>

15. World Health Organization. Waist circumference and waist–hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11 December 2008 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2011 [cited 2025 Jul 15]. Available from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ca408ade-05c9-4b7c-8967-6ee5b5e0ccd8/content>

16. Gormley IC, Bai Y, Brennan L. Combining biomarker and self-reported dietary intake data: a review of the state of the art and an exposition of concepts. arXiv [Preprint]. 2019 Feb [citado 2025 Ago 19]; Disponible en: <https://arxiv.org/abs/1902.07711>
17. Hernández-García R, López-Sánchez P. Hábitos alimentarios y factores asociados en estudiantes universitarios de la UNAM, Ciudad de México, 2018 [Tesis de licenciatura]. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2019 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unam.mx/handle/123456789/9876>
18. Quispe-Poma M, Salazar-Torres V. Influencia de creencias religiosas y accesibilidad alimentaria en hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la UNMSM, Lima, Perú, 2021 [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1234>
19. Hernández-García R, López-Sánchez P. Hábitos alimentarios y factores asociados en estudiantes universitarios de la UNAM, Ciudad de México, 2018 [Tesis de licenciatura]. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2019 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unam.mx/handle/123456789/9876>
20. Quispe-Poma M, Salazar-Torres V. Influencia de creencias religiosas y accesibilidad alimentaria en hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la UNMSM, Lima, Perú, 2021 [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1234>
21. Cruz Quinatoa GR. Determinación de los factores de malnutrición asociados a las prácticas alimentarias y consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en población de estudiantes universitarios [tesis de licenciatura]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2025 feb [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/43410>
22. Collahuazo Terreros AF. Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021–marzo 2022 [Tesis de maestría]. Cuenca: Universidad de Cuenca; 2023 ene 6 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/40619>

23. Becerra-Bulla MM, Pinzón-Villate JL, Vargas-Zárate MJ. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. 2015 [Internet]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/281489880 Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable](https://www.researchgate.net/publication/281489880_Practicas_alimentarias_de_un_grupo_de_estudiantes_universitarios_y_las_dificultades_percibidas_para_realizar_una_alimentacion_saludable)
24. Romero-Corral A, Ramírez-Díaz J, Martínez-Cadena G. Beneficios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras. Arch Latinoam Nutr. 2009;59(2):144-150. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2009/2/art-9/>
25. Sagués MJ, Gómez V, Pérez L. Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. Rev Cient Enferm [Internet]. 2009 [citado 2025 jul 6];(4578):1-12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4578/457868626011/html/>
26. Montero G. Factores sociales que intervienen en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura]. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana; 2006 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26043/1/cbs1972909.pdf>
27. Troncoso Pantoja P, Amaya B. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2009 [citado 2025 jul 6];36(4):1052–61. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>
28. Fernández G, Martínez P. Influencia de factores socioeconómicos en hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de Buenos Aires, 2021. Rev Argent Nutr. 2022;34(1):45–52. Disponible en: <https://doi.org/10.1234/ran.v34i1.5678>
29. López-Moreno M, Hernández-Torres RP, Flores-Gutiérrez JM. Factores determinantes en la selección de alimentos en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, 2019 [Tesis de licenciatura]. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2020 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unam.mx/handle/123456789/UNAM12345>

30. Betancourt López A. Factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios: estudio de caso [tesis de licenciatura]. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco; 2019 [citado 2025 Jul 8]. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26043/1/cbs1972909.pdf>
31. Junchaya Yllescas VA, Zapata Y, Huertas M, Salazar M. Hábitos alimenticios y estado nutricional según Índice de Masa Corporal en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2023 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103877>
32. Tixi LA, Rodríguez M, Pérez J, González F. Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr. 2021;50(4):445-452. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v50n4/0717-7518-rchnut-50-04-0445.pdf>
33. Rosales-Ricardo Y, Pérez M, López G, Martínez R. Estado nutricional en estudiantes de medicina de la Universidad San Gregorio de Portoviejo. [Internet]. 2023 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9445815>
34. Ortiz-Melo D, Ramírez L, Gómez P, Martínez J. Caracterización del estado nutricional de estudiantes universitarios. Rev Cuidarte. 2023;14(2):45-58. Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4317/3348>
35. González N, Rodríguez M, López A, Martínez P. Calidad de la dieta y estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios. Rev Salud Publica Paraguay. 2022;12(3):145-154. Disponible en: <https://revistas.ins.gov.py/index.php/rspp/article/view/305/174>
36. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Washington (DC): OPS/OMS; 2015 [citado 2025 Jul 8]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
37. Cannon G. NOVA. The star shines bright. World Nutr. 2016 Jan;7(1-3):12-24. Disponible en: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>

38. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Jaime P, Martins AP, et al. NOVA. The star shines bright. *World Nutr.* 2016 Jan–Mar;7(1–3):28–38. Disponible en: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>
39. Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open.* 2016 Mar;6(3):e009892. Disponible en: <https://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e009892>
40. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago de Chile: FAO; 2023. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/contentopenknowledge.fao.org>
41. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC: OPS; 2015. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf) [iris.paho.org](https://iris.paho.org)
42. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Jaime P, Martins AP, et al. NOVA. The star shines bright. *World Nutr.* 2016 Jan–Mar;7(1–3):28–38. Disponible en: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5> .
43. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas. OPS; 2019 Oct 23. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>
44. Martí A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutr Hosp.* 2021;38(1):177–185. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>() .[scielo.isciii.es](https://scielo.isciii.es)+[3scielo.isciii.es](https://scielo.isciii.es)+[3scielo.isciii.es](https://scielo.isciii.es)+[3](https://scielo.isciii.es)
45. González Pérez M. Factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios de la UNFV, 2020 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/3124> [repositorio.unfv.edu.pe](https://repositorio.unfv.edu.pe)

46. Vandevijvere S, Pedroni C, De Ridder K, Castetbon K. The cost of diets according to their caloric share of ultraprocessed and minimally processed foods in Belgium. *Nutrients*. 2020 Sep 11;12(9):2787. doi: 10.3390/nu12092787. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551888/pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+1pmc.ncbi.nlm.nih.gov+1>
47. Coyle DH, Huang L, Shahid M, Gaines A, Di Tanna GL, Louie JCY, Pan X, Marklund M, Neal B, Wu JHY. Socio-economic difference in purchases of ultra-processed foods in Australia: an analysis of a nationally representative household grocery purchasing panel. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2022 Dec 12;19:148. doi: 10.1186/s12966-022-01389-8. Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01389-8>.
48. Serafim P, Borges CA, Cabral-Miranda W, Jaime PC. Ultra-processed food availability and sociodemographic associated factors in a Brazilian municipality. *Front Nutr*. 2022 Apr 20;9:858089. doi: 10.3389/fnut.2022.858089. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.858089/full.frontiersin>.
49. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Promoción y publicidad de alimentos ultraprocessados y procesados y bebidas no alcohólicas. OPS; [fecha de publicación desconocida]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-publicidad-alimentos-ultraprocesados-procesados-bebidas-no-alcoholicas>
50. Morales Menjívar GJ, López Flores RA, Zepeda Reyes KA. Afectación de productos alimenticios que se comercializan en cafeterías dentro de los colegios, en el desarrollo de la coordinación dinámica general en estudiantes de segundo ciclo del municipio de Ciudad Delgado, durante el año 2019 [Internet]. San Salvador: Universidad de El Salvador; 2019 [citado 28 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ues.edu.sv/server/api/core/bitstreams/83db65dc-bf3d-45a1-a190-e0ec9d540ae2/content>
51. Costa CS, Del-Ponte B, Assunção MCF, Santos IS. Consumption of ultraprocessed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Public Health Nutr*. 2019;22(1):123–133. doi:10.1017/S1368980018003378.

52. Juul F, Martinez-Steele E, Parekh N, Monteiro CA, Chang VW. Ultra-processed food consumption and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ*. 2020;365:11451. doi:10.1136/bmj.11451.
53. Rauber F, Campagnolo PD, Hoffman DJ, Vitolo MR. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles in a Brazilian cohort. *Public Health Nutr*. 2018;21(1):183–191. doi:10.1017/S1368980017000234.
54. Mayorga Rojas JS, Camacho Peñuela DF. Diagnóstico de los patrones de consumo de comida rápida en los jóvenes de edades entre los 20 a 25 años de las comunas 1 y 7 de la ciudad de Villavicencio [Tesis de licenciatura]. Villavicencio: Universidad de los Llanos; 2018. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/1150/1121887424-1121925642?sequence=1>
55. Onurlubaş E, Yılmaz N. Fast food consumption habits of university students. *J Food Agric Environ*. 2013;11(3–4):12–14. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/288574656\\_Fast\\_food\\_consumption\\_habits\\_of\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/288574656_Fast_food_consumption_habits_of_university_students)
56. *Journal of Pharmaceutical Health Care and Sciences*. [Internet]. Londres: BioMed Central; c2015—. Disponible en: <https://jphcs.biomedcentral.com/>.
57. Pastor R, Bibiloni MdM, Tur Marí JA. Patrones de consumo de alimentos en estudiantes universitarios de Zamora. *Nutr Hosp*. 2017;34(6):1424–1431. doi: 10.20960/nh.1147. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000900024&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000900024&script=sci_arttext)
58. Cash TF. Cognitive-behavioral perspectives on body image. En: Cash TF, Pruzinsky T, editores. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press; 2002. p. 38-46.
59. Grogan S. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. 3rd ed. London: Routledge; 2016.

60. Cash TF. *The psychology of body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2012.
61. Cash TF, Smolak L, editors. *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2012. ISBN 9781462509584.
62. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. En: Cash TF, Pruzinsky T, editores. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2004. p. 13-21.
63. Swami V. Cultural influences on body size ideals. *Eur Psychol*. 2015;20(1):44–51.
64. Perloff RM. Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*. 2014;71(11):363–77.
65. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*. 2015;13:38–45. doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.003.
66. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord*. 2014;47(6):630-643. doi:10.1002/eat.22254.
67. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016;17:100–10. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008.
68. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015;13:38-45.
69. Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association; 1999.
70. Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors.

The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders. New York: Raven Press; 1983. p. 115–120.

71. Gardner RM, Stark K, Jackson NA, Friedman BN. Development and validation of two new scales for assessment of body-image. *Percept Mot Skills*. 1999 Dec;89(3 Pt 1):981–93. doi:10.2466/pms.1999.89.3.981. Disponible en:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.1999.89.3.981>

72. Lynch E, Liu K, Wei GS, Spring B, Kiefe C, Greenland P. The relation between body size perception and change in body mass index over 13 years: The CARDIA study. *Am J Epidemiol*. 2009;169(7):857–66. doi:10.1093/aje/kwn413. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2727220/>

73. Parzer V, Sjöholm K, Brix JM, Svensson P-A, Ludvik B, Taube M. Development of a BMI-assigned Stunkard scale for the evaluation of body image perception based on data of the SOS reference study. *Obes Facts*. 2021;14(4):397–404. doi:10.1159/000516991. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34284407/>

74. Cardinal TM, Kaciroti N, Lumeng JC. The Figure Rating Scale as an index of weight status of women on videotape. *Obesity (Silver Spring)*. 2006;14(12):1942–7. doi:10.1038/oby.2006.249. Disponible en:

<https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/93750>

75. Cash TF. Body image: Past, present, and future. *Body Image*. 2004;1(1):1-5.

76. Keizer A, Smeets M, Dijkerman HC, van Elburg A, Postma A. Tactile body image disturbance in anorexia nervosa. *Psychiatry Research*. 2011;186(2-3):301-306.

77. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*. 2008;134(3):460-476.

78. Swami V, Tovee MJ. The muscular ideal and male body dissatisfaction: A cross-cultural study. *Body Image*. 2007;4(3):241-251

79. Fairburn CG, Cooper Z, Shafran R. Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behav Res Ther*. 2003;41(5):509–28.

80. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015;13:38-45.
81. Cash TF. Body image: Past, present, and future. *Body Image*. 2004;1(1):1-5.
82. Achak D, Azizi A, Boutib A, Chergaoui S, Youlyouz-Marfak I, Elmadani S, Nejjari C, Hilali A, Marfak A. Self-esteem, body image, and associated factors among female and male university students: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot*. 2025;14:45. doi:10.4103/jehp.jehp\_960\_24. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40144158/>
83. Hernández-García R, López-Sánchez P. Imagen corporal, autoestima y ansiedad en estudiantes universitarios de la UNAM, Ciudad de México, 2021 [Tesis de licenciatura]. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2022 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unam.mx/handle/123456789/9876>
84. Fernández G, Martínez P. Percepción de la imagen corporal y factores asociados en estudiantes universitarios de Buenos Aires, Argentina, 2020 [Tesis de licenciatura]. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2021 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.uba.ar/handle/123456789/54321>
85. Quispe-Poma M, Salazar-Torres V. Influencia de la imagen corporal en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de la UNMSM, Lima, Perú, 2022 [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado 2025 jul 6]. Disponible en: <https://repositorio.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1234>
86. Ricciardelli LA, McCabe MP. Gender, body image, and eating disturbances. *Journal of Social Psychology*. 2001;141(4):488-498.
87. Homan KJ, Tylka TL. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*. 2014;11(2):101-8.
88. Huang Y, Henderson K, Baur LA, et al. A longitudinal study of body image and mental health in university students. *Journal of American College Health*. 2018;66(7):577-584.

89. Tello J, Martínez L. Estilo de vida y alimentación en estudiantes universitarios de la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la UES [Internet]. Revista REDISED; 2022 [citado 2025 jun 2]. Disponible en: <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/redised/article/download/1506/1442>
90. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso- Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región del Bío- Bío, Chile. *Perspect Nutr Hum* [Internet]. 2021 [citado 2025 jul 7];23(1):27–38. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
91. Becerra- Bulla F, Pinzón- Villate G, Vargas- Zárate M. Prácticas alimentarias y dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable en universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2015 [citado 2025 jul 7];42(3):230–6. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/281489880>
92. González N, Núñez O, Martínez E. Calidad de la dieta y estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios. *Rev Salud Pública Parag* [Internet]. 2022 [citado 2025 jul 7];12(2):76–83. Disponible en: <https://revistas.ins.gov.py/index.php/rspp/article/view/305/174>
93. Prejuicios y barreras en la alimentación de jóvenes universitarios [Internet]. Barcelona: UOC; 2023 [citado 2025 jul 7]. Disponible en: <https://www.uoc.edu/es/news/2024/prejuicios-y-barreras-explican-la-mala-alimentacion-de-los-jovenes-universitarios>
94. Aguilar S, Alvarado C. Relación entre estilo de vida y desempeño académico en estudiantes de educación superior [Internet]. *Revista Científica Estudiantil de la UES*; 2021 [citado 2025 jun 2]. Disponible en: <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/redised>
95. Hernández M. Ansiedad alimentaria en jóvenes universitarios: una mirada desde la carrera de Mercadeo [Tesis]. Universidad de El Salvador; 2022 [citado 2025 jun 2]. Disponible en: <https://repositorio.ues.edu.sv/handle/123456789/21325>
96. García M, López A, Rodríguez P. Influencia de los estándares estéticos en la alimentación y salud mental de estudiantes universitarios en carreras de imagen profesional. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2021;53(2):123-134.

97. Pérez L, Torres M, Hernández F. Redes sociales y percepción corporal en jóvenes universitarios: implicaciones para la salud. *Revista Iberoamericana de Salud Pública*. 2022;8(3):201-215.
98. Martínez R, Salazar J. Presión social y su impacto en los hábitos alimentarios de estudiantes de Mercadeo. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*. 2020;35(1):45-56.
99. Netquest. Calculadoras estadísticas [Internet]. Netquest; [citado 2025 Jul 15]. Disponible en: <https://www.netquest.com/es/panel/calculadora-muestras/calculadoras-estadisticas>.
100. Brodsky J, Lebed A, Fu H, Sloan L, Burke R, Fonseca V. SHIELD study: Use of a figure rating scale to examine changes in body weight perception in people with type 2 diabetes mellitus. *Nutr J*. 2009;8:57. doi:10.1186/1475-2891-8-57.
101. González Barillas B. Prevalencia de obesidad, sobrepeso y desnutrición en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la UEES. *Crea Ciencia*. 2009;10:72–89. doi:10.5377/creaciencia.v0i10.8152. Disponible en: [https://www.uees.edu.sv/revistaenlinea/index.php/CreaCiencia/article/view/446?utm\\_source](https://www.uees.edu.sv/revistaenlinea/index.php/CreaCiencia/article/view/446?utm_source)
102. Muñoz-Galeano ME, Londoño-Cano E, Vargas-Alzate CA. Characterization of the nutritional status of university students, Medellín-Colombia, 2022. *Rev Cuid*. 2025 Apr 28;16(1):e4317. doi:10.15649/cuidarte.4317. PMID:40529941. Disponible en: [Characterization of the nutritional status of university students, Medellín-Colombia, 2022 - PubMed](#)

## APÉNDICES Y ANEXOS

Universidad de El Salvador  
Facultad de Medicina  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Carrera de Nutrición



### Apéndice N°1

#### Instrumento #1

### FICHA ANTROPOMÉTRICA PARA EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Código del participante: \_\_\_\_\_

Fecha de medición: \_\_\_\_/ \_\_\_\_/ \_\_\_\_

Año que cursa en la carrera: \_\_\_\_\_

Edad (años): \_\_\_\_\_

Sexo:  Masculino  Femenino

Variable	Valor	Unidad
Peso corporal		Kilogramos (kg)
Talla		Centímetros (cm)
IMC		kg/m <sup>2</sup>
Circunferencia cintura		Centímetros (cm)
Circunferencia de cadera		Centímetros (cm)



**Apéndice N°2**

**Instrumento #2**

**Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos**

**Instrucciones:** Marca la opción que indique con qué frecuencia consume cada uno de los siguientes alimentos en una semana típica.

<b>Cereales y derivados</b>					
<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 v/sem</b>	<b>3-4 v/sem</b>	<b>5 o mas v/sem</b>	<b>1 o mas v/día</b>
Pan blanco					
Pan integral					
Arroz blanco					
Cereal de desayuno					
Pastas					
Galletas dulces o saladas					
<b>Carnes, huevos y leguminosas</b>					

<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 v/sem</b>	<b>3-4 v/sem</b>	<b>5 o mas v/sem</b>	<b>1 o mas v/día</b>
-----------------	--------------	----------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------

Pollo					
Carne de res					
Pescado					
Huevos					
Frijoles					

#### **Frutas y verduras**

<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 v/sem</b>	<b>3-4 v/sem</b>	<b>5 o mas v/sem</b>	<b>1 o mas v/día</b>
Frutas frescas					
Jugo natural de fruta					
Ensaladas					
Verduras cocidas					

#### **Lácteos**

<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 v/sem</b>	<b>3-4 v/sem</b>	<b>5 o más v/sem</b>	<b>1 o más v/día</b>
Leche líquida o en polvo					

Yogur					
Queso					

<b>Azúcares, grasas y golosinas</b>					
<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 v/sem</b>	<b>3-4 v/sem</b>	<b>5 o más v/sem</b>	<b>1 o más v/día</b>
Dulces, caramelos o chocolates					
Bebidas azucaradas (refrescos)					
Frituras (chips, papas, etc)					
<b>Bebidas</b>					
<b>Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>1-2 v/sem</b>	<b>3-4 v/sem</b>	<b>5 o más v/sem</b>	<b>1 o más v/día</b>
Agua pura					
Café o té					
Bebidas energéticas					

*\*El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) elaborado está basado en un modelo validado ampliamente en investigación nutricional, inspirado y estructurado según varias fuentes científicas internacionales y latinoamericanas, particularmente adaptadas a poblaciones generales y universitarios. Está organizado por grupos alimenticios tradicionales, siguiendo guías internacionales (FAO, ENSANUT, Harvard FFQ, etc.). \**



### Apéndice N°3

#### Instrumento #3

#### Escala de Figuras de Stunkard para explorar el nivel de satisfacción corporal

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de figuras numeradas del 1 al 9 que representan diferentes tipos de cuerpos. Observa con atención las figuras y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué figura representa como te ves actualmente?
2. ¿Cuál figura representa como te gustaría verte?

Marca el número correspondiente en cada caso. No hay respuestas correctas o incorrectas; selecciona según tu percepción personal.

👤 **Escala femenina**

Figura 1. Escala de siluetas corporales femeninas utilizada para evaluar la percepción de

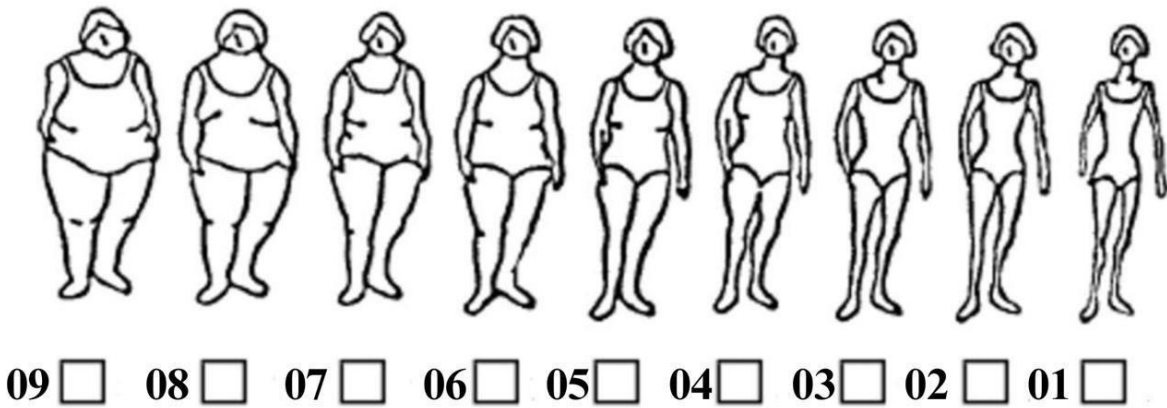
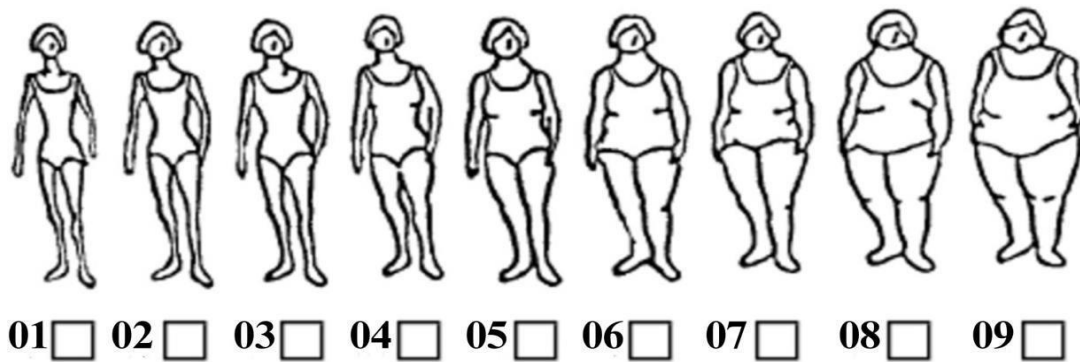


imagen corporal. Tomado de Brodsky et al. (2009).

**Figura que representa cómo te ves actualmente:** \_\_\_\_\_

Figura 2. Escala de siluetas corporales femeninas utilizada para evaluar la percepción de imagen corporal. Tomado de Brodsky et al. (2009).

**Figura que representa cómo te gustaría verte:** \_\_\_\_\_



😊 Escala masculina



Figura 3. Escala de siluetas corporales masculinas utilizada para evaluar la percepción de imagen corporal. Tomado de Brodsky et al. (2009).

**Figura que representa cómo te ves actualmente:** \_\_\_\_\_

Figura 4. Escala de siluetas corporales masculinas utilizada para evaluar la percepción de imagen corporal. Tomado de Brodsky et al. (2009).

**Figura que representa cómo te gustaría verte:** \_\_\_\_\_

 **Interpretación del resultado (uso exclusivo del equipo investigador)**

Comparar la figura actual y la figura ideal seleccionadas por el participante:

Si el número es igual, registrar: Satisfacción corporal.

Si el número es diferente, registrar: Insatisfacción corporal

**Resultado:**

[ ] Satisfacción corporal

[ ] Insatisfacción corporal

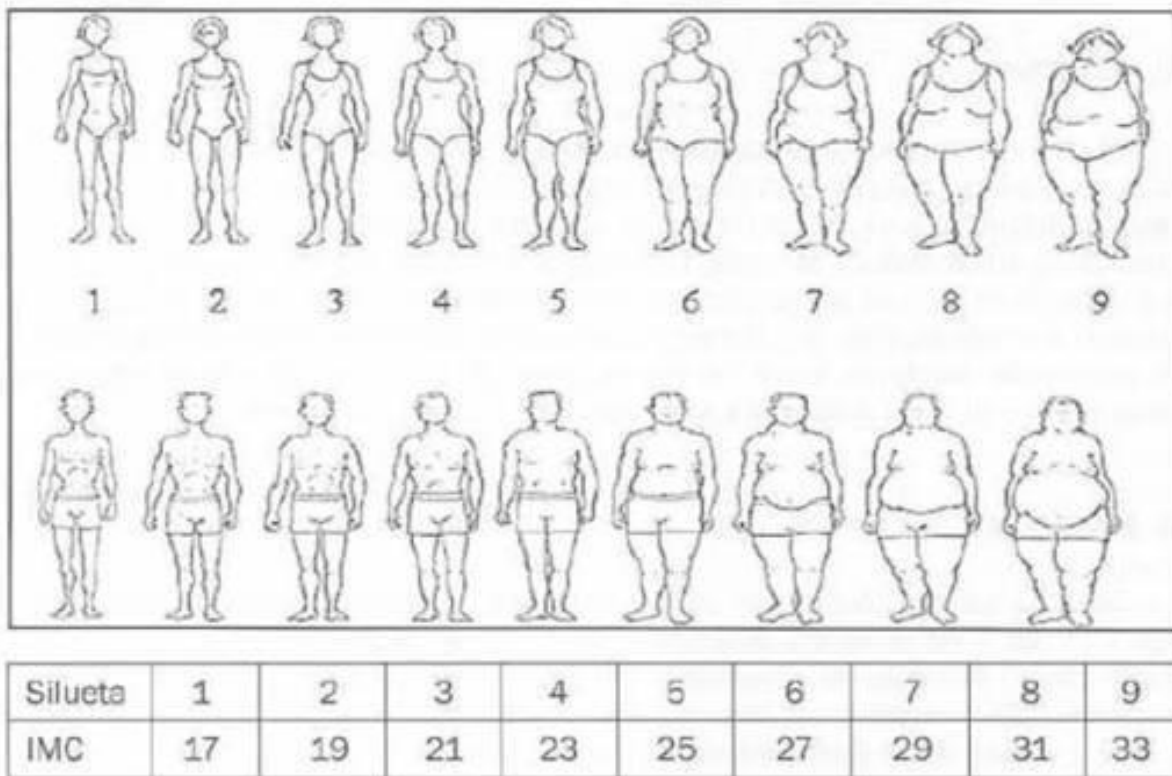
Observaciones adicionales (opcional): \_\_\_\_\_

IMC: \_\_\_\_\_



**Apéndice N°4**

**Imagen de Escala de Stunkard según IMC**



Universidad de El Salvador  
Facultad de Medicina  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Carrera de Nutrición



## Apéndice N°5

### Consentimiento Informado

El o la participante ha sido informado/a sobre su participación en el estudio titulado: “Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocesados y percepción de la imagen corporal en estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo de la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador”.

Se le ha informado que:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento, sin que esto implique consecuencia alguna para usted. No estará expuesto(a) a riesgos físicos ni psicológicos. La información que se recoja será tratada de forma anónima y confidencial, y se utilizará exclusivamente con fines académicos.

Al firmar este documento, el o la participante acepta colaborar de forma libre y consciente.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

**Información de contacto:** para cualquier duda o consulta relacionada con el estudio, puede comunicarse con las investigadoras responsables al siguiente número de teléfono: 79047013.

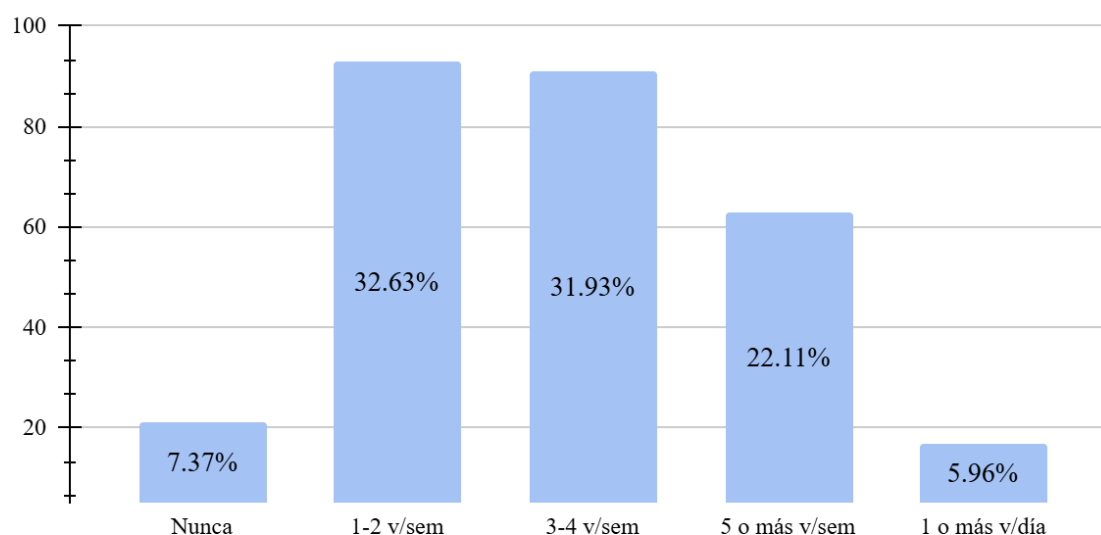
## Apéndice N°6

### Tabulación de datos sobre la frecuencia de consumo de alimentos en los estudiantes de mercadeo internacional

#### CEREALES Y DERIVADOS

##### Gráfico N° 19

Frecuencia de consumo de arroz blanco en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285

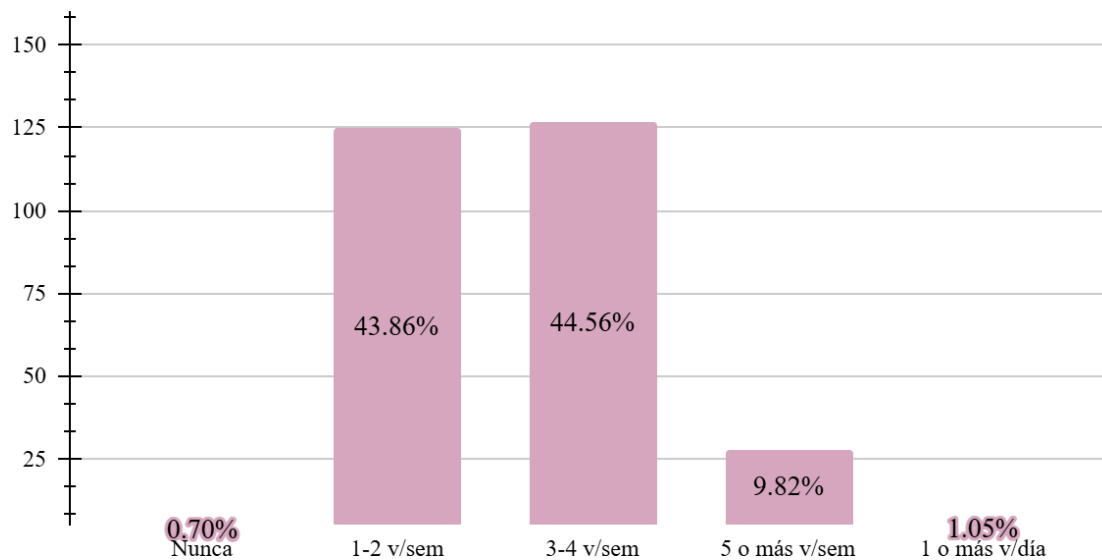


En relación con el consumo de arroz blanco, la frecuencia predominante se concentra entre 1 a 2 veces por semana, reportada por el 32.63% de los estudiantes, seguida de una frecuencia de 3 a 4 veces por semana, correspondiente al 31.93%. Asimismo, el 22.11% indicó consumirlo 5 o más veces por semana.

## CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS

Gráfico N° 23

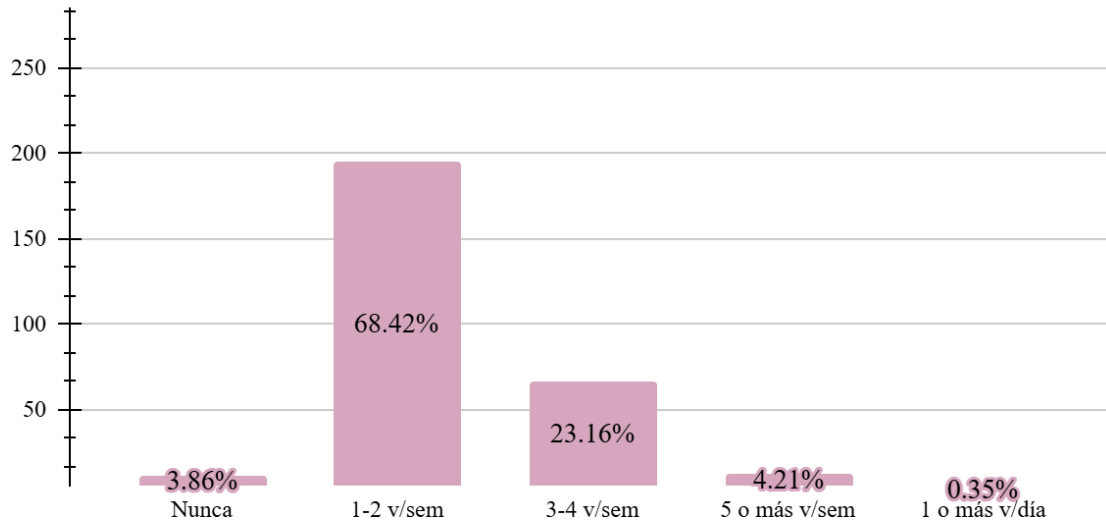
Frecuencia de consumo de pollo en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285



El análisis del gráfico correspondiente al consumo de pollo evidencia que la mayor proporción de participantes, equivalente al 44.56%, reportó consumir este alimento de 3 a 4 veces por semana. En menor magnitud, sólo una fracción mínima manifestó consumirlo 1 o más veces al día o no consumirlo nunca.

### Gráfico N° 24.

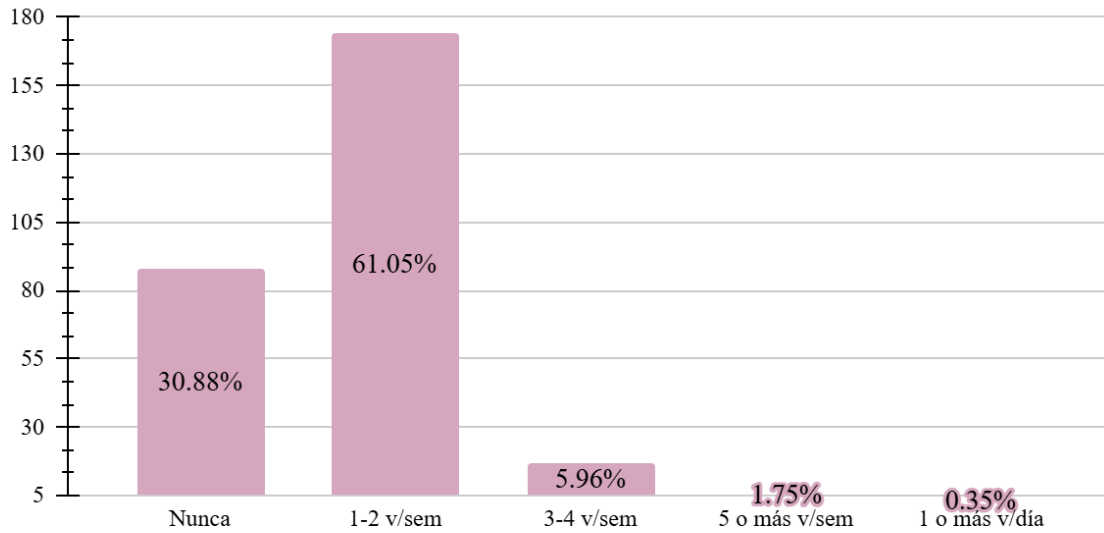
Frecuencia de consumo de carne de res en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



Según el gráfico, la categoría predominante corresponde al consumo de carne de res de 1 a 2 veces por semana, reportado por el 68.42% de los participantes. En menor proporción, el 4.21% indicó consumirla 5 o más veces por semana, mientras que el 3.86% manifestó no consumirla.

## Gráfico N° 25

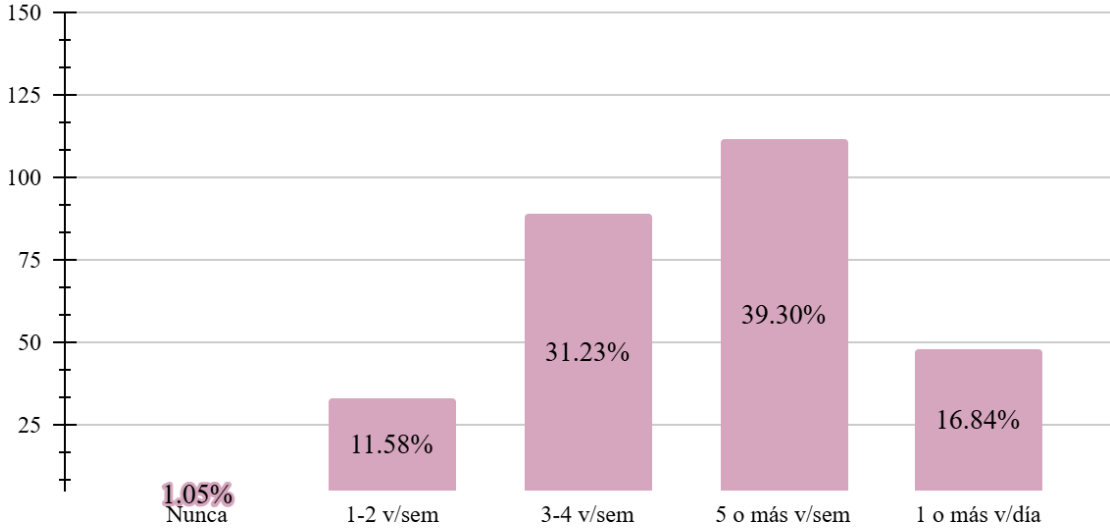
Frecuencia de consumo de pescado en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



La mayor proporción de estudiantes reporta consumir pescado de 1 a 2 veces por semana, correspondiente al 61.05% de los participantes. En contraste, las frecuencias más altas presentan proporciones bajas, destacando que solo el 0.35% refiere consumirlo 1 o más veces al día.

**Gráfico N° 26**

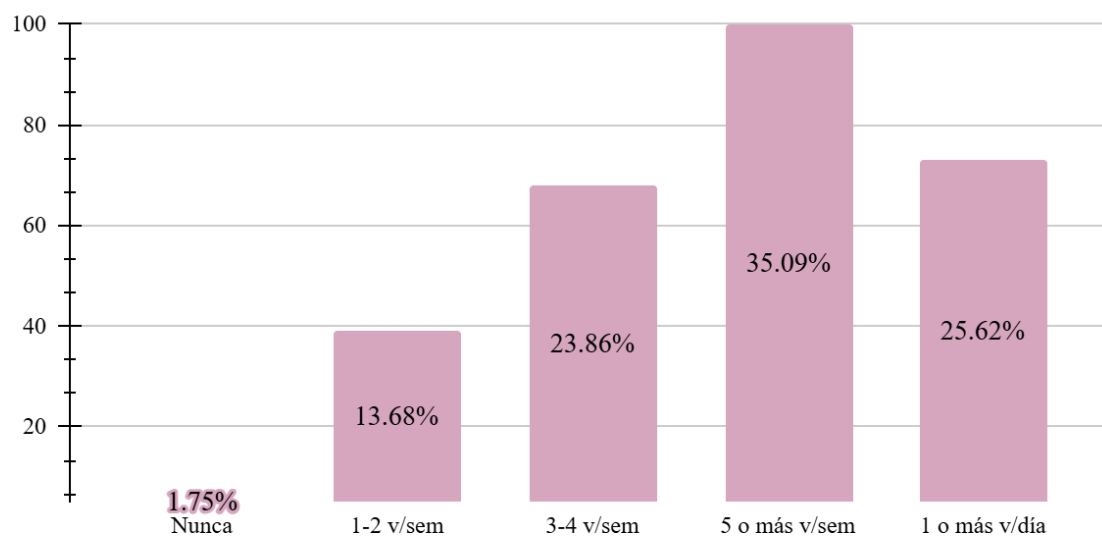
Frecuencia de consumo de huevos en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



El consumo de huevo presenta una alta frecuencia dentro de la población estudiada. La categoría predominante corresponde a una frecuencia de 5 o más veces por semana, reportada por el 39.30% de los estudiantes. Por otra parte, solo el 1.05% manifestó no consumir huevo.

## Gráfico N° 27

Frecuencia de consumo de frijoles en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285

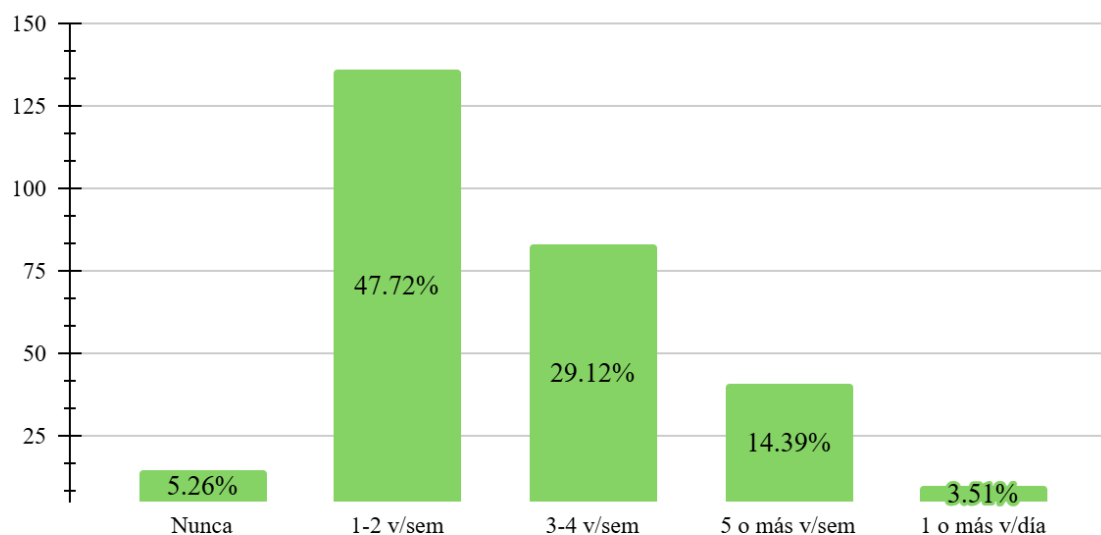


El consumo de frijol refleja que la mayor proporción de estudiantes lo ingiere 5 o más veces por semana, correspondiente al 35.09%. Por otro lado, solo el 1.75% manifestó no consumir frijoles.

## FRUTAS Y VERDURAS

Gráfico N° 28

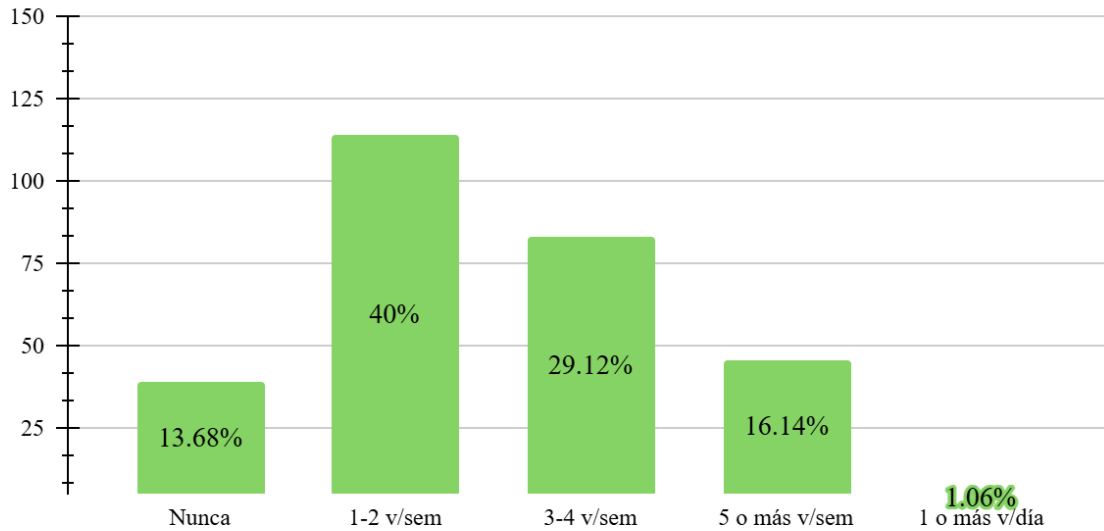
Frecuencia de consumo de frutas frescas en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



El gráfico muestra que la mayoría de los estudiantes consumen frutas frescas de 1 a 2 veces por semana, correspondiente al 47.72% de los participantes. sin embargo el 3.51% manifestó consumirlas una o más veces al día, mientras que el 5.26% indicó no consumir frutas frescas.

### Gráfico N° 29

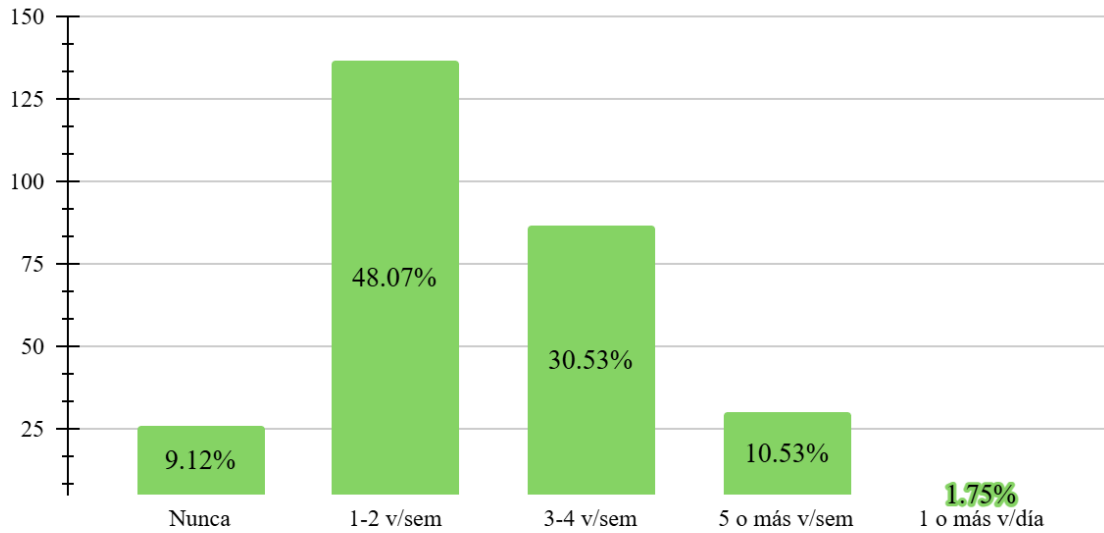
Frecuencia de consumo de jugo natural de fruta en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285



El consumo de jugo natural de fruta se concentra principalmente en una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 40% de los estudiantes. Por otro lado, el consumo diario es reducido, ya que solo el 1.06% manifestó ingerirlo una o más veces al día.

### Gráfico N° 30

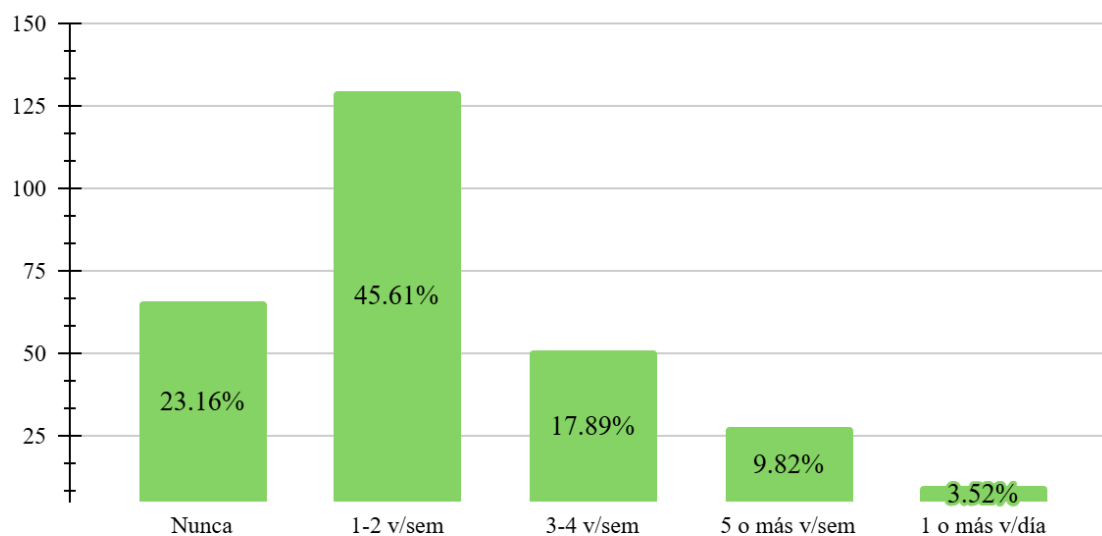
Frecuencia de consumo de ensaladas en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



El patrón de consumo de ensaladas muestra que la frecuencia más común corresponde a 1 a 2 veces por semana, reportada por el 48.07% de los estudiantes. Por otro lado, el 9.12% manifestó no consumir ensaladas.

### Gráfico N° 31

Frecuencia de consumo de verduras cocidas en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285

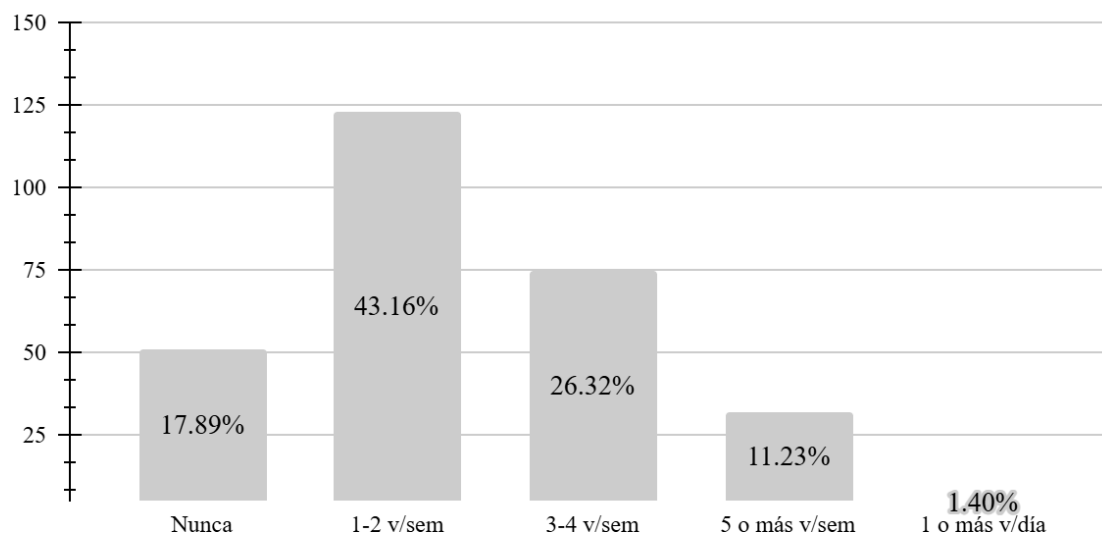


El consumo de verduras cocidas entre los estudiantes muestra que la categoría más representativa corresponde a una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 45.61% de los estudiantes. En contraste, solo el 3.52% refiere consumirlas una o más veces al día.

## LÁCTEOS

Gráfico N° 32

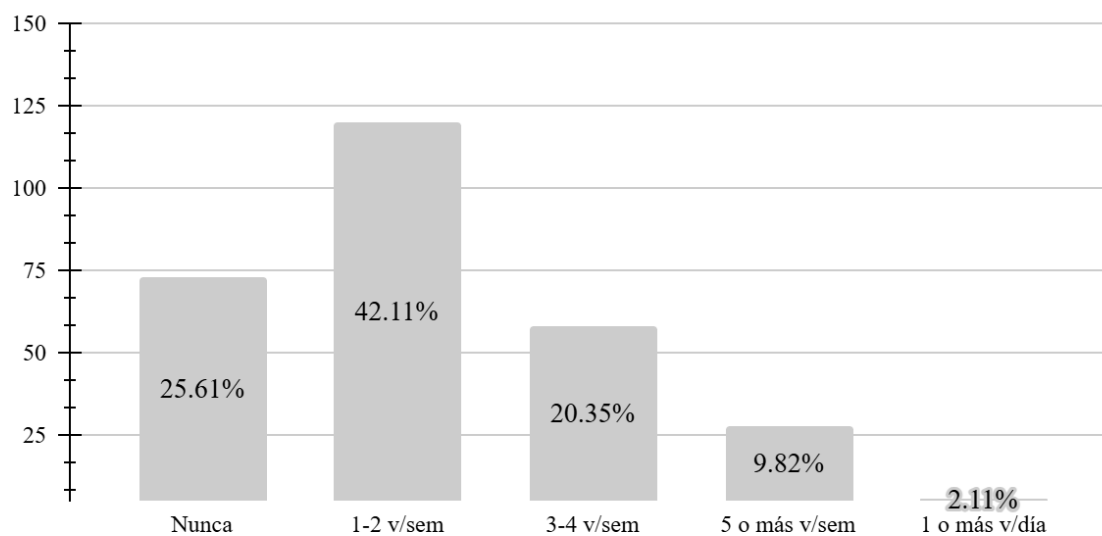
Frecuencia de consumo de leche líquida o en polvo en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285



El consumo de leche entre los estudiantes refleja que la frecuencia predominante corresponde a 1 a 2 veces por semana, reportada por el 43.16% de los estudiantes. En contraste, solo el 1.40% manifestó consumir de 1 o más veces al día.

### Gráfico N° 33

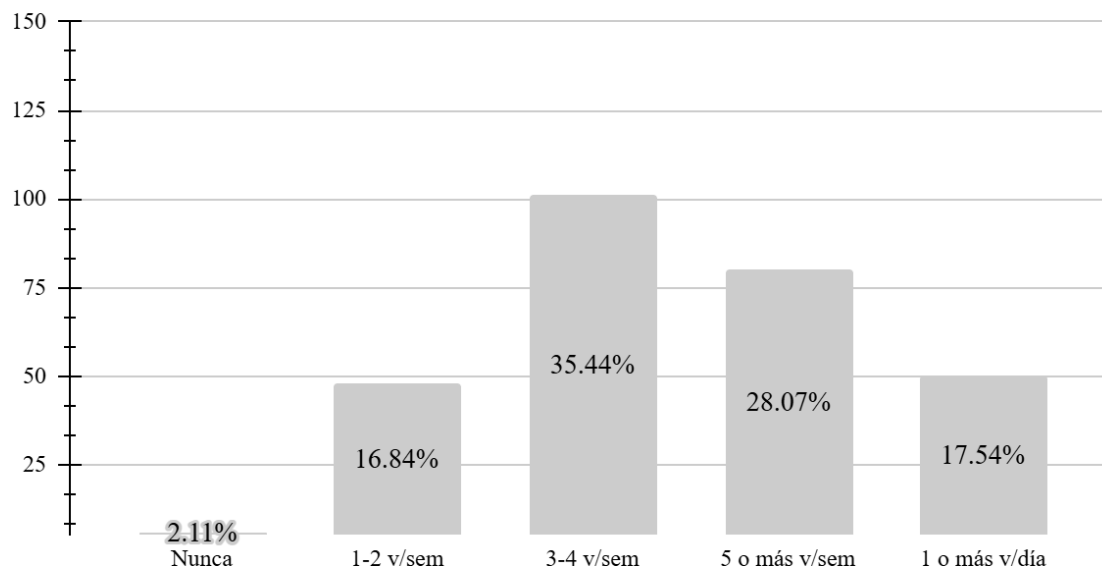
Frecuencia de consumo de yogurt en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



Según la gráfica, el consumo de yogurt se concentra principalmente en una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, reportada por el 42.11% de los estudiantes. Por otro lado, el 25.61% manifestó no consumir yogurt.

### Gráfico N° 34

Frecuencia de consumo de queso en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025. n=285

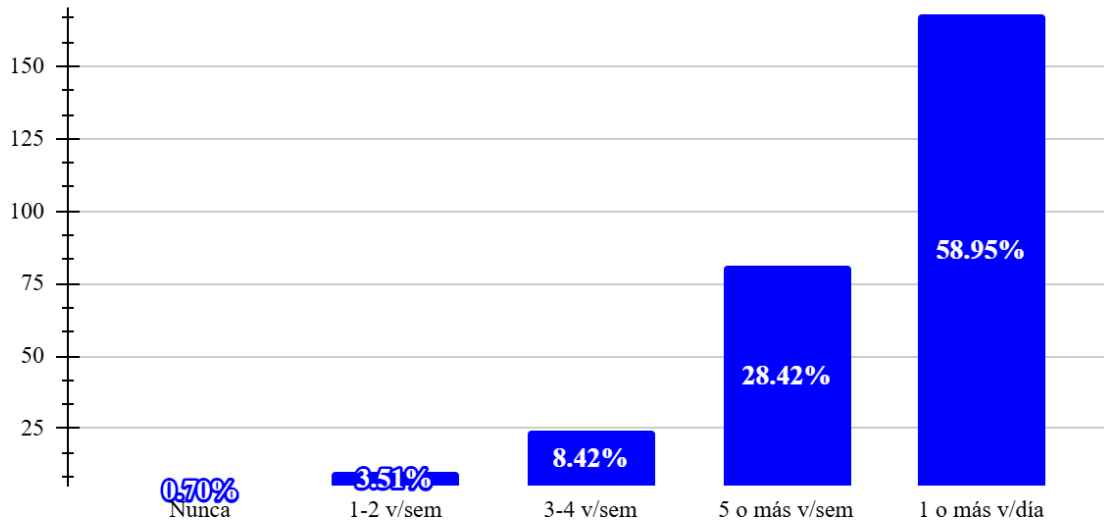


La gráfica sobre el consumo de queso muestra que la categoría predominante corresponde a una frecuencia de 3 a 4 veces por semana, reportada por el 35.44% de los estudiantes. por otro lado, solo el 2.11% manifestó no consumirlo

## BEBIDAS

Gráfico N° 38

Frecuencia de consumo de agua pura en los estudiantes de la carrera de mercadeo internacional de la facultad de economía, UES, noviembre 2025.  
n=285



Los resultados relacionados con la ingesta de agua pura muestran que el 58.95% consume agua diariamente, mientras que 3.51% de los estudiantes lo hacen 1–2 veces por semana y solo el 0.70% de estudiantes manifestaron no consumir agua pura.

## ANEXOS

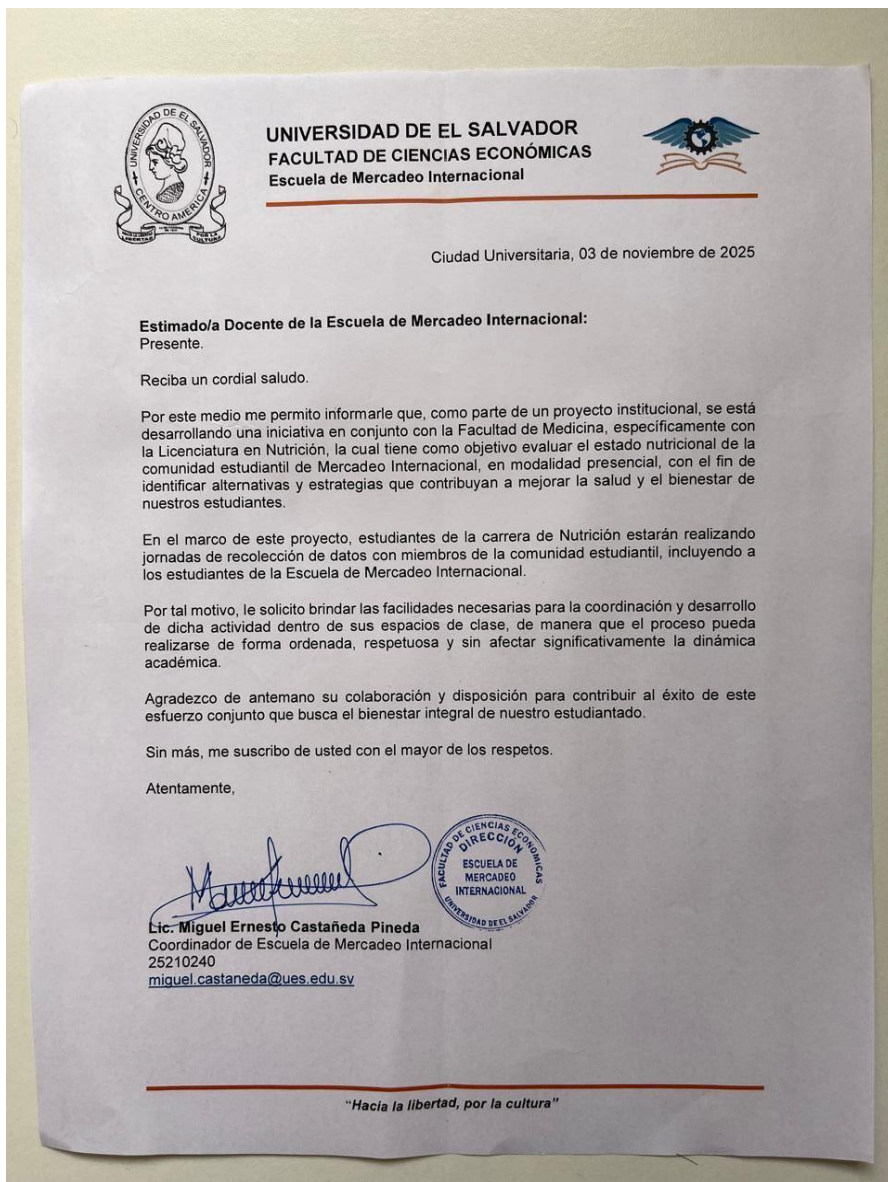
### Anexo n °1.

Máquina expendedora de alimentos ultraprocesados en la Facultad de Economía de la Universidad de El Salvador.



\*Imagen autoría del equipo investigador.

## Anexo n° 2.



Carta brindada por el director de la carrera de mercadeo internacional.

### Anexo n° 3.

Horarios de clase de estudiantes de la licenciatura de mercadeo internacional.

Materia	GRP	INC	Escuela	Inicio	Fin	Aulas	Docente
Inglés I	3	45	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	EC-22	CLAUDIA YESENIA SOSA MESTIZO
Inglés I	4	49	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	FP-12	LAURA ILEANA URQUILLA DE SANCHEZ
Inglés II	2	21	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	CR-24	Jesús Adalberto Arévalo Solórzano
Mercadeo Internacional II	1	19	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	CR-15	Julio Alberto Garcia Hernandez
Mercadeo de Servicios	2	57	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	EC-15	Juan Carlos Luis Cuestas Flores
Publicidad y Promoción Internacional	1	30	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	FP-24	JUAN JOSE CANTON GONZALEZ
Seminario Integrador de Comercio Internacional	3	18	Escuela de Mercadeo Internacional	06:55	07:45	EC-34	Jessica Lissette Quijano Herrera
Comercio Internacional I	3	49	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	EC-15	Jessica Lissette Quijano Herrera
Desarrollo de Nuevos Productos	3	24	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	CR-13	CARMEN IVETTE ALVARENGA LAZO
Gerencia de Mercadeo	2	36	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	EC-23	Norma Yessenia Echegoyen Jiménez
Inglés I	5	50	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	EC-24	CLAUDIA YESENIA SOSA MESTIZO
Inglés I	6	49	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	FP-24	LAURA ILEANA URQUILLA DE SANCHEZ
Inglés II	3	35	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	CR-15	Jesús Adalberto Arévalo Solórzano
Inglés IV	1	36	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	CR-24	NALDY EVELIN ARTEAGA OLIVA
Mercadeo Internacional II	2	18	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	FP-23	JUAN JOSE CANTON GONZALEZ
Planeación Estratégica de Mercadeo	3	21	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	EC-22	JACQUELINE ROXANA JOVEL MIRANDA
Publicidad y Promoción Internacional	2	52	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	EC-25	Juan Carlos Luis Cuestas Flores
Seminario Integrador de Comercio Internacional	4	28	Escuela de Mercadeo Internacional	07:50	08:40	EC-35	Norberto Caleb Canales Aguirre

Materia	GRP	INC	Escuela	Inicio	Fin	Aulas	Docente
Inglés IV	6	34	Escuela de Mercadeo Internacional	10:35	11:25	EC-14	Mercy Carolina Pérez Hernández
Inglés I	16	36	Escuela de Mercadeo Internacional	11:30	12:20	EC-13	Jessica del Carmen Rivas Ortiz
Inglés I	17	17	Escuela de Mercadeo Internacional	13:40	14:30	CR-15	NESTOR WALTER RIVERA CLAVEL
Inglés I	18	0	Escuela de Mercadeo Internacional	14:35	15:25	CR-15	SIN ASIGNAR
Inglés I	25	32	Escuela de Mercadeo Internacional	14:35	15:25	RM-11	LETICIA JEANNETTE FRANCO ALFARO
Inglés I	19	18	Escuela de Mercadeo Internacional	15:30	16:20	CR-15	NESTOR WALTER RIVERA CLAVEL
Inglés I	25	32	Escuela de Mercadeo Internacional	15:30	16:20	RM-11	LETICIA JEANNETTE FRANCO ALFARO
Gerencia de Marcas	4	14	Escuela de Mercadeo Internacional	16:25	17:15	EC-14	EDWIN DAVID ARIAS MANCIA
Inglés I	25	32	Escuela de Mercadeo Internacional	16:25	17:15	RM-11	LETICIA JEANNETTE FRANCO ALFARO
Técnicas de Negociación	4	25	Escuela de Mercadeo Internacional	16:25	17:15	EC-13	Elin Enrique Amador Torrealba
Mercadeo Internacional II	4	16	Escuela de Mercadeo Internacional	17:20	18:10	RM-31	FELIPE ÁNGEL SAGASTIZADO RIVERA
Mercadeo de Servicios	4	29	Escuela de Mercadeo Internacional	17:20	18:10	EC-14	Edwin Iván Pastore Chávez
Desarrollo de Nuevos Productos	4	12	Escuela de Mercadeo Internacional	18:15	19:05	RM-21	FELIPE ÁNGEL SAGASTIZADO RIVERA
Inglés I	22	32	Escuela de Mercadeo Internacional	18:15	19:05	EC-31	HENRY ADALBERTO CASTILLO RODAS
Planeación Estratégica de Mercadeo	4	22	Escuela de Mercadeo Internacional	18:15	19:05	RM-33	Elin Enrique Amador Torrealba
Programa de Refuerzo Académico	3	1	Escuela de Mercadeo Internacional	18:15	19:05	CAMPUS_VIRTUAL_FCE	MIGUEL ERNESTO CASTAÑEDA PINEDA
Seminario Integrador de Comercio Internacional	5	43	Escuela de Mercadeo Internacional	18:15	19:05	FP-11	JOSE EMILIO RODRIGUEZ SERPAS
Comercio Internacional I	4	15	Escuela de Mercadeo Internacional	19:10	20:00	FP-12	Jose Wilfredo Iglesias Osegueda

**Anexo n° 4.**

QR de la encuesta de consumo de alimentos.



