

UCUENCA

Facultad de Ciencias Médicas

Maestría en Nutrición y Dietética

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACION CON EL
ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE
CUENCA, DICIEMBRE 2021 - MARZO 2022**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Magíster
en Nutrición y Dietética

Autor:

Alex Fernando Collahuazo Terreros

CI: 0104639141

Correo electrónico: alx.nutricion@gmail.com

Directora:

Sandra Victoria Abril Ulloa

CI: 0103733481

Cuenca, Ecuador

06-enero-2022

Resumen:

Introducción: en países de ingresos bajos se ha incrementado el consumo de alimentos ultra procesados (AUP), de igual manera, los estudiantes universitarios tienen una dieta poco saludable y estos alimentos están demostrando ser una opción atractiva para esta población. A largo plazo, esto puede desencadenar riesgos para la salud causados por varios factores.

Objetivos: determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca, 2021-2022.

Métodos: estudio analítico transversal sobre una muestra de 381 universitarios de Cuenca, previo consentimiento informado. Se utilizó el cuestionario de consumo de alimentos procesados ENSANUT 2012 según la lista NOVA, Ecuador. Para el estilo de vida de los universitarios se aplicó el cuestionario CEVJU-R. El análisis de la información se realizó en el software SPSS V-21, para las variables sociodemográficas se utilizó tablas de frecuencia y porcentaje, para las variables dependientes e independiente se utilizó medidas de asociación, razón de prevalencia con IC95% y X^2 con valor $p < 0,05$ para significancia estadística.

Resultados: la prevalencia de consumo de AUP fue del 99,7%. La dimensión de ejercicio y actividad física se asoció con el sexo. La dimensión tiempo de ocio con el consumo de grasas, consumo azúcares y derivados, consumo bebidas alcohólicas, y la dimensión estado emocional percibido con consumo azúcares y derivados.

Conclusión: existe una alta prevalencia de consumo de AUP en la población de estudio y esta se relacionó con el estilo de vida de los universitarios.

Palabras clave: Alimentos ultraprocesados. Estilo de vida. Estudiante.

Abstract:

Introduction: in low-income countries, the consumption of ultra-processed foods (UPF) has increased, in the same way, university students have an unhealthy diet and these foods are proving to be an attractive option for this population. In the long term, this can trigger health risks caused by various factors.

Objectives: to determine the prevalence of ultra-processed food consumption and its relationship with lifestyle in university students in the city of Cuenca, 2021-2022.

Methods: Cross-sectional analytical study on a sample of 381 university students from Cuenca, with prior informed consent. The ENSANUT 2012 processed food consumption questionnaire was acquired according to the NOVA list, Ecuador. For the lifestyle of university students, the CEVJU-R questionnaire was applied. The analysis of the information was carried out in the SPSS V-21 software, for the sociodemographic variables, frequency and percentage tables were obtained, for the dependent and independent variables, association measures were taken, prevalence ratio with 95% CI and X^2 with p value. < 0.05 for statistical significance.

Results: The prevalence of UPF consumption was 99.7%. The exercise and physical activity dimension was associated with gender. The dimension of leisure time with the consumption of fats, consumption of sugars and derivatives, consumption of alcoholic beverages, and the dimension of the perceived emotional state with the consumption of sugars and derivatives.

Conclusion: there is a high prevalence of UPF consumption in the study population and this was related to the lifestyle of university students.

Keywords: Ultra-processed foods. Lifestyle. Student.

ÍNDICE

ÍNDICE	4
AGRADECIMIENTO.....	10
DEDICATORIA.....	11
CAPÍTULO I	12
1.1 INTRODUCCIÓN.....	12
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.3 JUSTIFICACIÓN	15
CAPÍTULO II	18
1. FUNDAMENTO TEÓRICO	18
Consumo de alimentos ultraprocesados	18
Sistema de clasificación de alimentos NOVA.....	20
Grupo I: No procesados o mínimamente procesados.....	20
Grupo II: Ingredientes Culinarios Procesados	20
Grupo III: Alimentos Procesados	21
Grupo IV: Alimentos Ultraprocesados.....	21
Estilo de vida	21
Los estilos de vida saludables	22
Estilos de vida no saludables.....	22
Estilo de vida en estudiantes universitarios	22

HIPÓTESIS..... 23

CAPÍTULO III 24

3.1 OBJETIVO GENERAL 24

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 24

CAPÍTULO IV 25

4.1 TIPO DE ESTUDIO 25

4.2 ÁREA DE ESTUDIO..... 25

4.3 UNIVERSO Y MUESTRA..... 25

 Universo:..... 25

 Muestra:..... 26

 Muestreo:..... 26

 Ponderación de la muestra:..... 26

4.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN 27

 Criterios de Inclusión: 27

 Criterios de Exclusión: 27

4.5 VARIABLES 27

 Variable Independientes: 27

 Variable Dependiente: 27

4.6 MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS 28

- Método..... 28
- Técnicas 28
- Instrumentos para la recolección de la información 28
- 4.7 TABULACIÓN Y ANÁLISIS..... 30
 - Plan de tabulación: 30
 - Análisis: 30
- 4.8 ASPECTOS ÉTICOS 30
 - Aspectos legales:..... 30
 - Autonomía: 30
 - Confidencialidad: 31
 - Anonimización de datos:..... 31
 - Uso exclusivo de la información: 31
 - Balance riesgo-beneficio: 31
 - Consentimiento informado:..... 32
 - Financiamiento: 32
 - Conflictos de interés: 32
- CAPÍTULO V 33
 - 5.1 RESULTADOS..... 33
- CAPÍTULO VI 52
 - 6.1 DISCUSIÓN 52

CAPÍTULO VII 58

 7.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 58

CAPÍTULO VIII 60

 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 60

CAPÍTULO IX 66

 9.1 ANEXOS 66

 ANEXO 1 66

 ANEXO 2 73

 ANEXO 3 83

 ANEXO 5 90

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Alex Fernando Collahuazo Terreros en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACION CON EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA, DICIEMBRE 2021 – MARZO 2022", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 06 de enero de 2023



Alex Fernando Collahuazo Terreros

C.I: 0104639141

Cláusula de Propiedad Intelectual

Alex Fernando Collahuazo Terreros, autor del trabajo de titulación "CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA, DICIEMBRE 2021 - MARZO 2022", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 06 de enero de 2023



Alex Fernando Collahuazo Terreros

C.I: 0104639141

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme culminar con este objetivo planteado.

Agradezco a mi familia por el amor y comprensión brindados en el transcurso de esta maestría.

Agradezco a los docentes, autoridades, compañeros que fueron parte fundamental en la transmisión de conocimientos y aprendizaje.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi esposa y mis hijos que me brindaron su apoyo incondicional.

CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define los alimentos ultraprocesados como formulaciones industriales realizadas en base a derivados o sustancias provenientes de los alimentos en asociación con diferentes aditivos (1). Sin embargo, continúa siendo una definición bastante amplia, presentando una larga trayectoria en la cual una de las más aceptadas es la clasificación propuesta por el grupo NOVA, quienes lo diferencian fundamentalmente de los conceptos establecidos sobre patrones dietéticos óptimos en que no se basa en la ingesta de nutrientes sino en el grado de procesamiento de los alimentos. Adicional a esto recomiendan a nivel de nutrición en salud pública que se deben evitar para lograr mejoras en la ingesta de nutrientes bajos en grasa, azúcar y sal.

De acuerdo a lo expuesto, la ingesta de alimentos ultraprocesados se encuentra relacionada con el estilo de vida de las personas, así en un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre comportamientos de salud en 35 países encontró que alrededor del 60% de la calidad de vida y la salud de las personas estaban relacionadas con su estilo de vida y conducta, su corrección puede prevenir muchos factores de riesgo que se encuentran entre las causas más importantes de mortalidad (2).

Cuando se asocian las dos variables mencionadas: alimentos ultraprocesados y estilo de vida en poblaciones específicas se observa que la población estudiantil, principalmente quienes se encuentran en el nivel universitario presentan una mayor predisposición a asociaciones negativas entre estos factores. Es así que la investigación desarrollada por Vélez (3) exploró las percepciones de los estudiantes universitarios sobre la cocina saludable y las barreras para comer de manera sana. Los resultados evidenciaron que generalmente la dieta de los estudiantes universitarios es rica en bebidas azucaradas y alimentos procesados y baja en frutas, verduras y legumbres.

De igual forma la investigación desarrollada por Wiggers, et al (4) en jóvenes y adultos jóvenes de cinco ciudades de Canadá demostró que más del 25% de las comidas preparadas en casa eran pre elaboradas para comer o en caja. De todos los alimentos consumidos dentro y fuera de casa el 42% eran pre elaborados para comer o en caja. Los alimentos para prepararlos y consumirlos en el hogar fueron comprados principalmente en supermercados, mientras que las comidas preparadas fuera de casa se adquirieron en establecimientos de comida rápida, servicio rápido y cafeterías.

Por todo lo antes mencionado, en esta investigación se determina la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La investigación desarrollada por Balardi, et al (5) con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en Estados Unidos durante el periodo 2007 al 2012 presentó que el 60% de las calorías consumidas en el período estudiado provino de alimentos ultraprocesados, aunque su consumo disminuyó con la edad y el nivel de ingresos, fue más alto para los blancos no hispanos o negros no hispanos que para otros grupos raciales o étnicos y más bajo para las personas con estudios universitarios que para los niveles más bajos de educación, siendo todas las diferencias estadísticamente significativas. La contribución general de los alimentos ultraprocesados aumentó significativamente entre los ciclos de la encuesta (casi 1% por ciclo), lo mismo se observó entre hombres, adolescentes e individuos con nivel de educación secundaria.

En el caso de la región, de acuerdo al informe sobre alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina, presentado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la comercialización de alimentos ultraprocesados se incrementó en 8,3% entre el 2009 y el 2014 con una proyección a alcanzar el 9,2% durante el año 2019 (6). El informe consolida información de países como Argentina, Brasil,

Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela, los cuales abarcan el 80% de la población Latinoamericana y del Caribe. Adicionalmente, evalúa 250 productos comercializados en 2014, diferenciados en 89 categorías y muestra cuáles exceden los niveles adecuados de azúcar, grasas totales, grasas saturadas o sodio; y cuáles aportan la mayor cantidad de energía y componentes críticos. De acuerdo con el informe, presentado por la OPS, todos los productos analizados mostraban cantidades elevadas de por lo menos un nutriente crítico. En su totalidad, el 43% de su aporte es azúcar. Los aderezos, bocadillos dulces y salados, galletas, tortas, pasteles y postres, salsas, refrescos, destacan como fundamentalmente problemáticos (6). Cabe destacar que las tendencias en la ingesta de alimentos ultraprocesados varían de un país a otro. Las crisis económicas han obstaculizado el crecimiento del mercado en Argentina y Venezuela. Mientras que, las ventas diarias per cápita de bebidas azucaradas fue de aproximadamente 200 mililitros (ml) per cápita por día en Colombia y en México, ese número se aproximó a 450 ml per cápita por día. Las ventas diarias de comida callejera per cápita también fueron dos veces más altas en México en comparación con toda América Latina, mientras que Chile se encuentra experimentando el incremento más rápido en las ventas de dichos alimentos (7).

En el caso ecuatoriano se presenta una subida en las ventas de los alimentos ultraprocesados, de acuerdo a un estudio de la OPS, lo cual se encuentra íntimamente asociado al estilo de vida y factores relacionados con esta, reflejado en un aumento del índice de masa corporal ($R^2 = 0.79$; $p < 0.0001$), en el que cada unidad en las ventas anuales de productos ultraprocesados se relaciona con un incremento de 0,008 kg/m² en el índice de masa corporal (1).

En el Ecuador la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 12 a 19 años fue de 7,4% según la ENSANUT 2012, además en el grupo poblacional entre los 10 a 19 años la prevalencia de consumo de bebidas azucaradas fue del 81,5%, en cuanto a la prevalencia del consumo de snacks ya sean de sal o de dulce fue del 64% y en cuanto a la prevalencia de consumo de comida rápida fue del 50,5% (8).

Con respecto a la alimentación de los estudiantes universitarios existe evidencia que durante este periodo de la vida se incrementa la cantidad de comidas efectuadas fuera de la casa, este aspecto fue estudiado mediante una investigación desarrollada en Albania (9) obtuvo como resultados que los alimentos y bebidas consumidos fuera del hogar contribuyeron con el 46,9% de la ingesta energética diaria total, lo que representa, en promedio, 1169.1 kcal. Los dulces, refrescos y productos cárnicos se consumieron con mayor frecuencia fuera de las casas de los estudiantes, por lo que concluyeron que la dieta en general fue poco saludable cuando los nutrientes se evaluaron como porcentaje de energía en comparación con los estándares de nutrientes propuestos por la OMS para el azúcar y las grasas saturadas.

Considerando los datos precedentes se plantea como pregunta de investigación:

¿Cuál es la prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022?

1.3 JUSTIFICACIÓN

Los estudios realizados en diferentes países han evidenciado que los alimentos ultraprocesados contienen menos cantidades de proteínas, hierro, calcio y vitamina A y más azúcares y grasas en comparación con los naturales o integrales (10). La investigación acerca del consumo de alimentos, hábitos dietéticos en la edad adulta temprana y estilo de vida son un factor pronóstico crítico del estado nutricional y de salud en las etapas posteriores de la vida. De igual forma, la transición de la adolescencia a la edad adulta, ofrece una importante ventana de oportunidad para prevenir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta en el futuro. Sin embargo, hasta la fecha, estudios locales en los cuales se indague sobre esta relación son pocos.

Los datos precedentes asociados a las publicaciones del ENSANUT 2012 con respecto a la prevalencia de consumo de alimentos ultraprocesados, constituyen un

indicador de la necesidad de abordar este problema, principalmente en las poblaciones jóvenes como medida de prevención ante el desarrollo de sobrepeso u obesidad y otros factores asociados como la actividad física, tiempo libre, sueño, afrontamiento, estado emocional, consumo de alcohol, tabaco y drogas. La realización de este proyecto suma esfuerzos al cumplimiento del lineamiento estratégico 2 del Plan Intersectorial y Nutrición Ecuador 2018-2015 en la cual se define como meta asegurar el monitoreo continuo y evaluación periódica de las políticas de alimentación y nutrición (8).

En el presente proyecto aporta conocimientos específicos en una área y población poco estudiada a nivel local, representando las situaciones desarrolladas durante esta etapa las bases para el desarrollo futuro de problemas como la obesidad y malnutrición, los cuales, a su vez, se consideran enfermedades de salud pública, debido a la alta prevalencia que presentan en la población general. En función de ello, se recolectan datos que permiten caracterizar a un grupo poblacional y beneficiar a los estudiantes de las Universidades de Cuenca, así como a sus familiares y comunidad en general.

El proyecto está dentro de las prioridades de investigación Línea 3 Obesidad y Sobrepeso, sublínea: conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición del Ministerio de Salud Pública (11).

También se enmarca en la Línea 1 Alimentación y Nutrición en el ciclo de vida de la Universidad de Cuenca y la Línea 3 Nutrición en Salud Pública dentro del Programa de Maestría en Nutrición y responde al Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar. Meta 3.4, ya que se busca ampliar el conocimiento en cuanto al tratamiento de estos factores para enfermedades no transmisibles (12).

Esta investigación se realizó utilizando el método cuantitativo, analítico y descriptivo que está contemplado en el estudio de datos, tomando en cuenta la muestra seleccionada, desde el universo por ecuaciones estadísticas, del mismo modo, al analizar la ingesta de productos ultra procesados y los estilos de vidas de los

estudiantes universitarios. Se considera un estudio correlacional porque permite detallar todas las situaciones y eventos, además, es replicable y es viable.

La viabilidad del proyecto se logró con el apoyo de los estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, 2021-2022, al igual que las diferentes autoridades de las instituciones educativas superiores, quienes brindaron las facilidades necesarias para la ejecución del estudio y la factibilidad en la disponibilidad de los recursos humanos, tiempo e información necesaria para llevarlo a cabo.

La investigación ayudará a promover la salud y mejorar los estilos de vida, implementar estrategias para fortalecer el conocimiento sobre una adecuada alimentación y mejorar o reducir el consumo de alimentos ultra procesados, lo cual ayudará a prevenir patologías como el sobrepeso y obesidad, diabetes, hipertensión arterial y por último disminuir la mala nutrición que llevan los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II

1. FUNDAMENTO TEÓRICO

Consumo de alimentos ultraprocesados

Los resultados de numerosos estudios apoyan la afirmación de que la orientación del suministro mundial de alimentos hacia los alimentos ultraprocesados puede explicar en parte las tendencias crecientes en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y un mayor riesgo de mortalidad general (13). Por lo tanto, las perspectivas sobre la creciente popularidad de los alimentos altamente procesados se relacionan principalmente con aspectos tecnológicos y de salud. Una dieta adecuadamente equilibrada es un elemento importante en la prevención de enfermedades relacionadas con la modernidad, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad. También se ha encontrado que el método de preparación y procesamiento de los alimentos, además de contribuir a la densidad energética o la palatabilidad, también puede afectar la fisiología, promover la sobrealimentación y, por lo tanto, provocar trastornos metabólicos. En una revisión sistemática se encontró que una alta ingesta de alimentos ultraprocesados pueden llevar a comer en exceso y facilitar el desarrollo de obesidad o diabetes tipo 2 debido a su alto valor energético y propiedades apetitivas (14).

El consumo de alimentos ultraprocesados parece inevitable debido a muchos factores, entre ellos la conveniencia, los precios bajos y la comercialización eficiente, pero también la posibilidad de un enriquecimiento virtualmente ilimitado con ingredientes biológicamente activos. Por lo tanto, crea la ilusión de que el tiempo ahorrado contribuye al bienestar de los consumidores, sin embargo, el precio a pagar por la conveniencia puede ser alto. Los alimentos ultraprocesados están sujetos a procesos multidireccionales y modificaciones previas a su consumo y contienen cantidades importantes de azúcar, sal, grasas saturadas y cantidad de aditivos por producto. De allí que es importante la adopción de un sistema de clasificación claro o una definición que describa los niveles de procesamiento y las

categorías que reflejen la carga real de nutrientes, lo que podría aumentar la aplicabilidad y la eficiencia en la mejora de la salud pública (15).

Los nutrientes individuales y las combinaciones de nutrientes son los impulsores bien establecidos de los factores de riesgo de ECNT y forman la base para el desarrollo de pautas dietéticas. En los últimos años, el énfasis en los nutrientes o en alimentos individuales (productos para untar bajos en grasa) se ha desplazado hacia el asesoramiento sobre patrones dietéticos generales (13). Esta estrategia se establece claramente en las Pautas dietéticas para estadounidenses 2015-2020, que abogan por la búsqueda de patrones dietéticos saludables y también define los elementos de dichos patrones. No obstante, este consejo para seguir un patrón dietético saludable se basa firmemente en datos que vinculan la ingesta de nutrientes con la prevención de la ECNT. En general, los datos sobre patrones alimentarios son secundarios a los datos sobre los vínculos entre la ingesta de nutrientes y el riesgo de ECNT. Recientemente, se ha desarrollado una nueva estrategia de nutrición de salud pública que aboga por evitar los alimentos definidos como ultraprocesados.

Se han realizado diferentes estudios que han determinado la proporción de ingesta total de energía proveniente de alimentos ultraprocesados realizados en diferentes países los porcentajes variaron desde 20 a 29% Brasil (16); 23%, en Malasia (17), España con un consumo de hasta 24% (18), Líbano (27,1%), Francia (29,9-35,9%), Canadá (45,1–51,9%) y Reino Unido (53–54,3%). Los niveles más altos se notificaron en los EE. UU. (55,5-56,1%).

En estudios en adultos que informaron porciones por día o frecuencia de consumo de AUP, se encontró en EE.UU. una media de 4 veces al día, y un estudio en España informó de 1,4 a 5,3 porciones por día desde el cuartil más bajo al más alto de consumo. En estudios franceses que informaron sobre el consumo por peso de alimentos, los ultraprocesados oscilaron entre el 14,4% y el 18,7% del total consumido (19)

Sistema de clasificación de alimentos NOVA

Los alimentos ameritan ser tratados antes de llegar al consumo humano, no obstante, en la industrialización de dicho proceso, algunos resultados y procesos son positivos y otros negativos para el organismo. Por ello se han definido estándares relacionados con el procesamiento a gran escala para disminuir el impacto negativo en las personas (20). En correspondencia con la posibilidad de que se presente la menor influencia negativa posible se planteó el sistema NOVA, mismo que discrimina los alimentos por tipo, finalidad y grado de procesamiento. Comprende cuatro grupos, descritos a continuación:

Grupo I: No procesados o mínimamente procesados

En este grupo se clasifican los alimentos en su presentación original y comestible, comprendiendo: partes de plantas (semillas, frutas, hojas, raíces, tallos, flores y relacionados) o de animales (músculo, vísceras, huevos, leche y relacionados), hongos, algas, agua; después de separarse de la naturaleza. Su procesamiento incluye el menor grado posible de alteración con respecto a su estado natural, por lo tanto, las actividades desarrolladas para volverlos consumibles son las menos posibles, conllevando a la preservación de sus nutrientes y la exposición imprescindible para efectos de poder ser utilizados en la elaboración de comidas (13).

Grupo II: Ingredientes Culinarios Procesados

Son los empleados en el hogar, restaurantes y comedores, utilizados para condimentar, preparar y en la cocción de alimentos del grupo 1, entre ellos se encuentran los aceites, mantequilla, azúcar y sal. Derivan del grupo 1, es decir, fuentes naturales las cuales mediante procesos de tratamientos los transforman en grasas o elementos útiles para resaltar y mejorar la preparación de las comidas. El propósito de estos tipos de procesamiento es hacerlos más duraderos (13).

Grupo III: Alimentos Procesados

El procesamiento de este grupo comprende diferentes formas de cocción y preservación tal como ocurre con el pan y queso, la fermentación no alcohólica dentro de los alimentos procesados son verduras enlatadas, en botellas, conservas de pescado o carnes (conservas), frutas recién preparadas en miel, mermeladas, lácteos y acompañantes que emplean alimentos del grupo 1 a los que regularmente se les añade azúcar, aceite, sal, mantequilla u otros aditivos del grupo 2 (13).

Grupo IV: Alimentos Ultraprocesados

Consiste en preparaciones realizadas completamente con sustancias derivadas de los alimentos, más aditivos, con poco o ningún contenido alimenticio del grupo 1, incluye refrescos, snacks salados y aromatizados, envasados, productos cárnicos reconstituidos, platos precocidos y congelados. También en esta categoría se encuentran las preparaciones tradicionales del grupo 3 a las que se le incorporan saborizantes artificiales, con el fin de imitar las cualidades sensoriales de los alimentos del grupo 1. Los ingredientes de este tipo comprenden los que se utilizan en los alimentos procesados como azúcares, aceites, grasas o sal, además de otras fuentes de energía y nutrientes, que normalmente no se utilizan en preparaciones culinarias (13).

Estilo de vida

La OMS lo define como una forma de vida basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales, las interacciones sociales y las características personales individuales (21).

Estos patrones de comportamiento pueden llevar a un estilo de vida inadecuado siendo una de las causas más importantes de enfermedades crónicas, como hipertensión, úlcera gástrica, cáncer de colon, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cirrosis hepática y enfermedad cardiovascular.

El objetivo de la OMS es promover un estilo de vida saludable en la comunidad. En consecuencia, los países deben implementar estrategias efectivas para mejorar la vida personal y social de los individuos, así como reducir los factores subyacentes de un estilo de vida poco saludable, como la mala nutrición, la inactividad física y el abuso de sustancias (8).

Los estilos de vida saludables

Un estilo de vida saludable es una forma de vida que reduce el desarrollo de una enfermedad grave o riesgo de muerte prematura. La salud no se trata sólo de evitar la enfermedad, se trata también del bienestar físico, mental y social. Cuando se adopta un estilo de vida saludable, se obtiene un modelo a seguir positivo para otras personas en la familia, particularmente los niños. (22)

Estilos de vida no saludables

Son todos los patrones de comportamiento que ponen en riesgo la salud personal y pueden conducir o desencadenar en enfermedades graves. La malnutrición es un factor muy riesgoso para el cuerpo humano, así como los efectos del consumo de bebidas gaseosas o bebidas altas en colorantes y azúcares, la falta de actividad física o sedentarismo, el consumo de tabaco y de licores, estrés, entre otras (23).

En el caso de los estilos de vida no saludables, condiciones como la obesidad y el sobrepeso representa un alto riesgo, teniendo graves consecuencias como por ejemplo el desarrollo de diabetes, hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer, entre otras enfermedades (24).

Estilo de vida en estudiantes universitarios

La universidad es un momento crítico en el que los estudiantes son más propensos a participar en conductas de salud de riesgo que se sabe que afectan negativamente el bienestar, como la inactividad física, el estrés y los malos hábitos alimenticios. Un estilo de vida que promueve la salud es un determinante importante del estado de

salud y se reconoce como un factor importante para el mantenimiento y la mejora de la salud (25).

Los estudiantes universitarios desarrollan estilos de vida poco saludables, presentando en su mayoría hábitos alimenticios poco saludables y un bajo nivel de actividad física (26). Las universidades son escenarios ideales para la promoción en salud. Por lo tanto, planificar e implementar programas para motivar a los estudiantes a ser más responsables de su propia salud, a participar más en la actividad física y a practicar hábitos alimenticios saludables y otras formas de bienestar son de suma importancia.

HIPÓTESIS

H1: La prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados es mayor al 50% y está relacionada con el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

H0: La prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados es menor al 50% y está relacionada con el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

CAPÍTULO III

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estilo de vida en universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 - marzo 2022.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Caracterizar los datos demográficos de los estudiantes universitarios según edad, sexo, procedencia, estado civil y carrera.

Determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados en los universitarios.

Caracterizar los estilos de vida de los universitarios.

Establecer si existe relación entre el consumo de alimentos ultra procesados con: la actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido, que corresponden al estilo de vida de jóvenes universitarios (CEVJU-R) de Salazar, et al (27).

CAPÍTULO IV

4.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio es de tipo analítico transversal.

4.2 ÁREA DE ESTUDIO

La ciudad de Cuenca se encuentra en la región interandina del Ecuador es la capital de la provincia de Azuay, actualmente cuenta con cuatro universidades acreditadas legalmente por la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (SENESCYT) estas son: La Universidad de Cuenca, La Universidad Católica de Cuenca, La Universidad Politécnica Salesiana y La Universidad del Azuay.

La recolección de datos inició en diciembre del 2021 y concluyó en marzo del 2022.

4.3 UNIVERSO Y MUESTRA

Universo:

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes matriculados en pregrado en las Universidades acreditadas de la ciudad de Cuenca.

Población	Universidad
14.839	Universidad de Cuenca
9.659	Universidad Católica de Cuenca
6.772	Universidad del Azuay
6.413	Universidad Politécnica Salesiana
37.683	Total

Muestra:

Para el cálculo muestral se utilizó el software para análisis epidemiológico para datos tabulados Epidat 4.2 versión gratuita, con las siguientes restricciones muestrales:

- Población: 37.683 estudiantes universitarios.
- Proporción esperada: 50% (28)
- Intervalo de confianza (IC): 95%.
- Error: 5%.

Tamaño de la muestra: 381 participantes.

Se aumentó un 20% de no respuesta para obtener una muestra total de 457 estudiantes universitarios.

Muestreo:

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. A partir de los estudiantes universitarios matriculados en las cuatro universidades de Cuenca.

Ponderación de la muestra:

Se dividió a los alumnos universitarios en cuatro grupos según la universidad a la que corresponden.

Universidades de Cuenca	Total	%	Muestra
	Alumnos	Alumnos	Ponderada
Universidad de Cuenca	14839	39	178
Universidad Católica de Cuenca	9659	26	119
Universidad Politécnica Salesiana	6413	17	78
Universidad del Azuay	6772	18	82
Total	37683	100	457

4.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de pregrado de las cuatro universidades de Cuenca, que acepten el consentimiento informado.
- Estudiantes de pregrado de las cuatro universidades de Cuenca, con edades entre 18 a 27 años.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes de pregrado de las cuatro universidades de Cuenca, que no completen el cuestionario.
- Estudiantes que posean patologías gastrointestinales crónicas diagnosticadas, o alguna enfermedad no transmisible, que lo limite a realizar una alimentación normal, por ejemplo, enfermedad celíaca, diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades mentales.
- Estudiantes gestantes o en periodo de lactancia.
- Estudiantes con cualquier tipo de discapacidad.

4.5 VARIABLES

Variable Independientes:

- Consumo de alimentos ultraprocesados.

Variable Dependiente:

- Estilo de vida.
- Edad.
- Sexo.
- Estado Civil.
- Procedencia.
- Carrera.

4.6 MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Método

Este estudio se realizó utilizando el método cuantitativo analítico transversal y la recolección de datos mediante encuestas de fuente primaria.

Técnicas

Cuestionarios de autollenado a través de Google Forms.

Análisis de contenido de documentos y bibliografías.

Instrumentos para la recolección de la información

Este estudio se realizó utilizando un cuestionario mediante la herramienta Google Forms, mismo que fue de auto llenado por parte de los universitarios que accedieron a participar en la investigación, se solicitó a los estudiantes que respondan con honestidad. El cuestionario estuvo estructurado en 2 secciones. La primera sección correspondió al cuestionario de estilo de vida el cual en su primera parte incluyó datos sociodemográficos y la segunda sección correspondió al cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.

- Para evaluar el estilo de vida se empleó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R) de Salazar, et al. (27) mediante el cual se valoran ocho dimensiones: alimentación, actividad física, sueño, tiempo libre, consumo de alcohol, tabaco y drogas, afrontamiento, relaciones interpersonales y estado emocional. En cada dimensión se determina si sus prácticas son saludables o no saludables según el Manual del CEVJU-R (29), para lo cual se digitalizan las respuestas y luego se suman los valores obtenidos en cada dimensión y se compara con su punto medio. Si la puntuación obtenida es inferior al punto medio, indica prácticas saludables, mientras que una puntuación superior, indica prácticas no saludables.

Dimensiones	Puntuaciones posibles	Punto medio
Ejercicio y actividad física	3 a 12	7,5
Tiempo de ocio	3 a 12	7,5
Alimentación	7 a 28	17,5
Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales	5 a 23	14
Sueño	3 a 12	7,5
Relaciones interpersonales	5 a 20	12,5
Afrontamiento	8 a 32	20
Estado emocional percibido	6 a 24	15

El test pasó por un proceso de validación durante el año 2009 efectuado por investigadores de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, Colombia. El proceso contó con una muestra de 1811 estudiantes universitarios, obteniendo como resultado un alfa de Cronbach superior a 0.55, en todas las dimensiones, demostrando una adecuada consistencia y capacidad de medir lo que se plantea. (ANEXO 2)

- Para el cuestionario de consumo de alimentos ultraprocesados se utilizó la metodología que se aplicó en la encuesta sobre los hábitos de alimentos procesados y bebidas azucaradas de la ENSANUT 2012, en el cual se pregunta si se consumió este grupo de alimentos cuyas posibles respuestas fueron sí y no, en cuanto a su frecuencia de consumo se lo cuantificó en días a la semana (30). Para determinar los alimentos ultraprocesados se utilizó la clasificación Nova de alimentos ultraprocesados que se consumen en Ecuador (31), formando 13 grupos obtenidos de una investigación sobre el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (32). (ANEXO 3)
- El tiempo de llenado completo del formulario fue de aproximadamente 30 minutos.

4.7 TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Plan de tabulación:

Los datos recopilados en Google Forms fueron guardados en Excel versión 16.54 y extrapolados a SPSS 21 versión gratuita.

Análisis:

En el análisis de los datos se ejecutó empleando SPSS 21 versión gratuita para las variables sociodemográficas se utilizarán tablas de frecuencia y porcentaje, para las variables dependientes e independientes se utilizó medidas de asociación, razón de prevalencia con un IC 95% y el chi cuadrado de Pearson (p), con significancia estadística $< 0,05$. Se usó la prueba de probabilidad exacta de Fisher cuando las variables analizadas dieron valores menores a 5 y superiores a 1. Los datos se presentan en tablas.

4.8 ASPECTOS ÉTICOS

Aspectos legales:

Este estudio se realizó bajo los siguientes principios:

- Principios de la Constitución de la República del Ecuador (33), en su artículo 341: “El Estado propiciará las situaciones de protección integral de sus habitantes durante toda la vida, que aseguren los derechos dispuestos en la carta Magna”.
- Principios generales de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial en su Artículo 8: Primacía de los Derechos de las Personas.

Autonomía:

Los participantes de este estudio contaron con toda la información relacionada a la metodología y propósito de la investigación de esta manera en completa autonomía tomaron la decisión de participar o no (34).

Confidencialidad:

El presente estudio guardó absoluta confidencialidad, tomando en cuenta los siguientes puntos:

- Todos los datos receptados de los estudiantes con los instrumentos indicados fueron manejados de forma confidencial.
- Los datos recolectados fueron utilizados únicamente para los objetivos que se encuentran claramente establecidos en el protocolo de investigación.
- No se transmitió información no autorizada a terceros, en formato digital, papel o de forma verbal.
- Sé guardó reserva de los datos proporcionados, sin perjuicio de la difusión de los resultados.

Anonimización de datos:

El presente estudio guardó anonimización de los datos, tomando en cuenta los siguientes puntos:

- No incluir nombres o apellidos de los estudiantes que forman parte de la investigación.
- No se solicitó el correo electrónico, números telefónicos o cualquier otro dato que pudiera identificar al estudiante.

Uso exclusivo de la información:

Esta investigación sirvió exclusivamente para el cumplimiento de los objetivos planteados en el presente documento con la respectiva autorización, en el periodo de estudio (35).

Balance riesgo-beneficio:

La investigación presentó un riesgo mínimo, en cuanto a la pérdida de la confidencialidad de la información obtenida ya que los formularios fueron anónimos.

Mientras que el beneficio obtenido de esta investigación será de gran utilidad tanto para autoridades como para los alumnos de las universidades.

Consentimiento informado:

Para la participación en el presente estudio y previo a la obtención de la información se solicitó el consentimiento informado voluntario (ANEXO 3).

El consentimiento informó con un lenguaje claro y sencillo sobre el estudio que se realizó, los objetivos del mismo, los procedimientos a seguir, se mencionó que existe un riesgo mínimo para el estudiante dada su participación anónima, además que no se recabará información que lo pueda vincular. Se explicó de igual manera los beneficios de su participación.

Se dio a conocer el carácter voluntario y la capacidad de retirarse de la investigación en el momento que desee sin ningún tipo de penalidad (34).

Financiamiento:

El financiamiento de la investigación fue cubierto en su totalidad por el investigador.

Conflictos de interés:

No se declaran conflictos de interés.

CAPÍTULO V

5.1 RESULTADOS.

Se recibió un total de 565 cuestionarios de los cuales 381 fueron completados y cumplieron con los criterios de inclusión teniendo un porcentaje de no respuesta del 48,4% muy por encima del 20% esperado.

La tabla 1.1 muestra las características sociodemográficas de los 381 estudiantes universitarios que formaron parte del estudio, 199 estudiantes poseen edades entre 18 a 21 años (52,23%) y 182 poseen edades entre 22 y 27 años (47,77%). De acuerdo al sexo el 61,42% fue de sexo femenino. El mayor porcentaje de estudiantes son solteros 94,75%. Los estudiantes procedentes del área urbana fueron la mayoría con un 74,02%. Y en cuanto a el área de conocimiento el mayor número (40,68%) cursan en carreras de ciencias biológicas, químicas y de la salud.

Con relación al estilo de vida se encontró que de las 8 dimensiones evaluadas la dimensión de ejercicio y actividad física tiene un mayor porcentaje de prácticas no saludables 63,52% frente al 36,48% de prácticas saludables. Llama la atención el porcentaje de prácticas no saludables en las dimensiones de tiempo de ocio 44,62%, estado emocional percibido 44,09%, sueño 22,05% y relaciones interpersonales 21,52%.

La prevalencia de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca tomando en cuenta el consumo de al menos un grupo de alimentos ultraprocesados en la última semana fue del 99,7%. En cuanto al grupo de bebidas la prevalencia de consumo fue del 65,88%, para el grupo de preparaciones listas para comer la prevalencia de consumo fue del 70,34% y para el grupo de snacks dulces y salados la prevalencia de consumo fue del 74,02% (tabla 1.1).

11 de los 13 grupos de alimentos ultraprocesados analizados tuvieron una prevalencia de consumo superior al 51%; solamente en el grupo de alimentos en

conservas y el grupo de bebidas alcohólicas la prevalencia de consumo fue de 18,11% y 43,83% respectivamente (tabla 1.2).

El promedio de días del consumo de AUP en la última semana se encuentra entre 4,14 para los azúcares y derivados y 1,53 para las bebidas alcohólicas (tabla 1.2).

Tabla 1.1 Características sociodemográficas y estilo de vida de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		N	%
Edad	≤ 20 años	199	52,23 %
	≥ 21 años	182	47,77 %
Sexo	Hombre	147	38,58 %
	Mujer	234	61,42 %
Estado civil	Soltero/a	361	94,75 %
	Casado/a, unión libre	20	5,25 %
Procedencia	Urbano	282	74,02 %
	Rural	99	25,98 %
Área de conocimiento	Ciencias Físico - Matemáticas y de las Ingenierías	81	21,26 %
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	155	40,68 %
	Ciencias Sociales	87	22,83 %
	Humanidades y de las Artes	58	15,22 %
Dimensiones de estilo de vida			
Ejercicio y actividad física	Prácticas Saludables	139	36,48 %
	Prácticas No Saludables	242	63,52 %
Tiempo de ocio	Prácticas Saludables	211	55,38 %
	Prácticas No Saludables	170	44,62 %
Alimentación	Prácticas Saludables	358	93,96 %
	Prácticas No Saludables	23	6,04 %
Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales	Prácticas Saludables	376	98,69 %
	Prácticas No Saludables	5	1,31 %
Sueño	Prácticas Saludables	297	77,95 %
	Prácticas No Saludables	84	22,05 %
Relaciones interpersonales	Prácticas Saludables	299	78,48 %
	Prácticas No Saludables	82	21,52 %
Afrontamiento	Prácticas Saludables	354	92,91 %
	Prácticas No Saludables	27	7,09 %
Estado emocional percibido	Prácticas Saludables	213	55,91 %
	Prácticas No Saludables	168	44,09 %

Tabla 1.2 Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		N	%	Media (días)	Mediana (días)	Min	Max
Consumo AUP	Si	380	99,7 %				
	No	1	0,3 %				
<u>Consumo AUP por grupos</u>							
Bebidas	No consume	130	34,12 %				
	Si consume	251	65,88 %				
	Días de consumo			2,58	2	1	7
	1 día a la semana	65	25,90 %				
	2 días a la semana	79	31,47 %				
	3 días a la semana	50	19,92 %				
	4 días a la semana	31	12,35 %				
	5 días a la semana	13	5,18 %				
	6 días a la semana	5	1,99 %				
Confitería	No consume	118	30,97 %				
	Si consume	263	69,03 %				
	Días de consumo			2,57	2	1	7
	1 día a la semana	83	31,56 %				
	2 días a la semana	77	29,28 %				
	3 días a la semana	43	16,35 %				
	4 días a la semana	23	8,75 %				
	5 días a la semana	18	6,84 %				
	6 días a la semana	4	1,52 %				
Lácteos	No consume	101	26,51 %				
	Si consume	280	73,49 %				
	Días de consumo			3,26	3	1	7
	1 día a la semana	58	20,71 %				
	2 días a la semana	61	21,79 %				
	3 días a la semana	53	18,93 %				
	4 días a la semana	39	13,93 %				
	5 días a la semana	24	8,57 %				
	6 días a la semana	18	6,43 %				
Carnes	No consume	125	32,81 %				
	Si consume	256	67,19 %				
	Días de consumo			2,69	2	1	7
	1 día a la semana	70	27,34 %				
	2 días a la semana	68	26,56 %				
	3 días a la semana	55	21,48 %				
	4 días a la semana	26	10,16 %				
	5 días a la semana	18	7,03 %				
	6 días a la semana	10	3,91 %				
Comida de mar	No consume	160	41,99 %				
	Si consume	221	58,01 %				
	Días de consumo			1,74	1	1	7
	1 día a la semana	124	56,11 %				

	2 días a la semana	56	25,34 %				
	3 días a la semana	24	10,86 %				
	4 días a la semana	12	5,43 %				
	5 días a la semana	3	1,36 %				
	7 días a la semana	2	0,90 %				
Grasas y aceites	No consume	157	41,21 %				
	Si consume	224	58,79 %				
	Días de consumo			2,85	2	1	7
	1 día a la semana	56	25,00 %				
	2 días a la semana	59	26,34 %				
	3 días a la semana	37	16,52 %				
	4 días a la semana	37	16,52 %				
	5 días a la semana	17	7,59 %				
	6 días a la semana	6	2,68 %				
	7 días a la semana	12	5,36 %				
Snacks dulces y salados	No consume	99	25,98 %				
	Si consume	282	74,02 %				
	Días de consumo			2,35	2	1	7
	1 día a la semana	92	32,62 %				
	2 días a la semana	77	27,30 %				
	3 días a la semana	69	24,47 %				
	4 días a la semana	23	8,16 %				
	5 días a la semana	10	3,55 %				
	6 días a la semana	8	2,84 %				
	7 días a la semana	3	1,06 %				
Azúcares y derivados	No consume	92	24,15 %				
	Si consume	289	75,85 %				
	Días de consumo			4,14	4	1	7
	1 día a la semana	44	15,22 %				
	2 días a la semana	42	14,53 %				
	3 días a la semana	42	14,53 %				
	4 días a la semana	33	11,42 %				
	5 días a la semana	36	12,46 %				
	6 días a la semana	14	4,84 %				
	7 días a la semana	78	26,99 %				
Preparaciones listas para comer	No consume	113	29,66 %				
	Si consume	268	70,34 %				
	Días de consumo			2,69	2	1	7
	1 día a la semana	77	28,73 %				
	2 días a la semana	62	23,13 %				
	3 días a la semana	62	23,13 %				
	4 días a la semana	27	10,07 %				
	5 días a la semana	24	8,96 %				
	6 días a la semana	6	2,24 %				
	7 días a la semana	10	3,73 %				
Alimentos en conserva	No consume	312	81,89 %				
	Si consume	69	18,11 %				
	Días de consumo			1,86	1	1	5
	1 día a la semana	42	60,87 %				
	2 días a la semana	5	7,25 %				
	3 días a la semana	14	20,29 %				
	4 días a la semana	6	8,70 %				

Aderezos y especias	5 días a la semana	2	2,90 %				
	No consume	92	24,15 %				
	Si consume	289	75,85 %				
	Días de consumo			3,56	3	1	7
	1 día a la semana	38	13,15 %				
	2 días a la semana	61	21,11 %				
	3 días a la semana	62	21,45 %				
	4 días a la semana	46	15,92 %				
	5 días a la semana	26	9,00 %				
	6 días a la semana	23	7,96 %				
Alimentos en polvo	7 días a la semana	33	11,42 %				
	No consume	88	23,10 %				
	Si consume	293	76,9 %				
	Días de consumo			3,53	3	1	7
	1 día a la semana	58	19,80 %				
	2 días a la semana	43	14,68 %				
	3 días a la semana	62	21,16 %				
	4 días a la semana	40	13,65 %				
	5 días a la semana	35	11,95 %				
	6 días a la semana	17	5,80 %				
Bebidas alcohólicas	7 días a la semana	38	12,97 %				
	No consume	214	56,17 %				
	Si consume	167	43,83 %				
	Días de consumo			1,53	1	1	7
	1 día a la semana	118	70,66 %				
	2 días a la semana	28	16,77 %				
	3 días a la semana	11	6,59 %				
	4 días a la semana	5	2,99 %				
	5 días a la semana	3	1,80 %				
	6 días a la semana	1	0,60 %				
7 días a la semana	1	0,60 %					

Las dimensiones de estilo de vida que se asociaron con los factores sociodemográficos y el consumo de AUP fueron:

Ejercicio y Actividad Física. (tabla 2.1,3.1).

El 53,74% de los hombres presentan prácticas no saludables vs el 69,66% de mujeres, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,77 veces menor en hombres que en mujeres (RP 0,77 IC95%: 0,65-0,92; p 0,002).

El 70,70% de los universitarios que no consumen grasas y aceites presentan prácticas no saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,83 veces menor para los que consumen este grupo de AUP (RP 0,83 IC95%: 0,71-0,97; p 0,018).

El 68,69% de quienes no consumen bebidas alcohólicas presentan prácticas no saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,83 veces menor para los que consumen este grupo de AUP (RP 0,83 IC95%: 0,71-0,96; p 0,015).

En cuanto a las motivaciones dentro de esta dimensión los universitarios de la ciudad de Cuenca señalaron que beneficiar su salud era el principal motivo para realizar algún ejercicio o actividad física (43,3%), mientras que el principal motivo para no realizar algún ejercicio o actividad física fue la pereza (58,3%). Al preguntarles cómo consideran sus prácticas de ejercicio y actividad física el 39,4% respondió que podría cambiarlas pero que no sabe si lo hará.

Alimentación. (tabla 2.1, 3.1).

Las prácticas no saludables en esta dimensión fue del 7,97% en quienes consumen bebidas ultraprocesadas versus el 2,31% quienes no consumen este grupo de AUP y esta diferencia es estadísticamente significativa con un valor p 0,039.

En cuanto a las motivaciones en la dimensión alimentación los universitarios señalaron que; el principal motivo para alimentarse adecuadamente es el de

mantener la salud (50,1%) y como principal motivo para no alimentarse adecuadamente señalaron que no les gusta restringirse en lo que comen (31,2%).

Tiempo de ocio. (tabla 2.2, 3.2)

El 51,61% de los universitarios que cursan carreras en el área de conocimiento de ciencias biológicas, químicas y de la salud poseen prácticas no saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 1,3 veces mayor para los que cursan carreras en esta área de conocimiento (RP 1,30 IC95%: 1,04-1,62; p 0,025).

El 59,2% de quienes consumen confitería poseen prácticas saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,76 veces menor en los que consumen este grupo de AUP (RP 0,76 IC95%: 0,61-0,95; P 0,021).

El 58,93% de universitarios que consumen lácteos ultraprocesados poseen prácticas saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,74 veces menor en quienes consumen este grupo de AUP (RP 0,75 IC95%: 0,60-0,95; p 0,020).

El 61,16% de quienes consumen grasas y aceites presentan prácticas saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,74 veces menor para quienes consumen este grupo de AUP (RP 0,74 IC95%: 0,59-0,92; p 0,007).

El 58,48% de los que consumen azúcares y derivados, al igual de los que consumen aderezos y especias poseen prácticas saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,76 veces menor para los que consumen estos grupos de AUP (RP 0,76 IC95%: 0,61-0,96 p 0,031).

El 61,08% de universitarios que consumen bebidas alcohólicas presentan prácticas saludables en esta dimensión versus el 50,93% que no consume este grupo de AUP (p 0,048).

En lo que respecta a motivaciones el principal motivo por el que los universitarios de Cuenca realizan actividades de ocio es cambiar la rutina académica y laboral (31,2%), mientras que, para los estudiantes en carreras en el área de conocimiento de ciencias biológicas, químicas y de la salud el principal motivo fue sentirse mejor (36,1%). El no saber cómo ocupar el tiempo libre fue el principal motivo para no realizar actividades de ocio (40,9%).

Tabla 2.1 Relación entre datos sociodemográficos, consumo de AUP y estilo de vida (dimensión ejercicio y actividad física, alimentación) de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		Dimensión ejercicio y actividad física				Valor p	Dimensión alimentación				Valor p
		Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables			Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables		
		N	%	N	%		N	%	N	%	
Edad	=< 20 años	64	32,16%	135	67,84%	0,067 ^a	184	92,46%	15	7,54%	0,198 ^a
	=> 21 años	75	41,21%	107	58,79%		174	95,60%	8	4,40%	
Sexo	Hombre	68	46,26%	79	53,74%	0,002^a	139	94,56%	8	5,44%	0,699 ^a
	Mujer	71	30,34%	163	69,66%		219	93,59%	15	6,41%	
Estado Civil	Soltero	130	36,01%	231	63,99%	0,416 ^a	339	93,91%	22	6,09%	1,00 ^b
	Casado, Unión libre	9	45,00%	11	55,00%		19	95,00%	1	5,00%	
Procedencia	Urbano	103	36,52%	179	63,48%	0,977 ^a	263	93,26%	19	6,74%	0,463 ^b
	Rural	36	36,36%	63	63,64%		95	95,96%	4	4,04%	
Área de conocimiento	Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	28	34,57%	53	65,43%	0,699 ^a	75	92,59%	6	7,41%	0,655 ^b
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	62	40,00%	93	60,00%		144	92,90%	11	7,10%	
	Ciencias Sociales	29	33,33%	58	66,67%		84	96,55%	3	3,45%	
	Humanidades y de las Artes	20	34,48%	38	65,52%		55	94,83%	3	5,17%	
Bebidas	Si consume	94	37,45%	157	62,55%	0,586 ^a	231	92,03%	20	7,97%	0,039^b
	No consume	45	34,62%	85	65,38%		127	97,69%	3	2,31%	
Confitería	Si consume	96	36,50%	167	63,50%	0,991 ^a	249	94,68%	14	5,32%	0,383 ^a
	No consume	43	36,44%	75	63,56%		109	92,37%	9	7,63%	
Lácteos	Si consume	107	38,21%	173	61,79%	0,242 ^a	263	93,93%	17	6,07%	0,962 ^a
	No consume	32	31,68%	69	68,32%		95	94,06%	6	5,94%	
Carnes	Si consume	99	38,67%	157	61,33%	0,204 ^a	239	93,36%	17	6,64%	0,479 ^a
	No consume	40	32,00%	85	68,00%		119	95,20%	6	4,80%	
Comida de Mar	Si consume	87	39,37%	134	60,63%	0,169 ^a	207	93,67%	14	6,33%	0,774 ^a
	No consume	52	32,50%	108	67,50%		151	94,38%	9	5,63%	
Grasas y aceites	Si consume	93	41,52%	131	58,48%	0,015^a	208	92,86%	16	7,14%	0,279 ^a
	No consume	46	29,30%	111	70,70%		150	95,54%	7	4,46%	
Snacks dulces y salados	Si consume	98	34,75%	184	65,25%	0,236 ^a	263	93,26%	19	6,74%	0,463 ^b
	No consume	41	41,41%	58	58,59%		95	95,96%	4	4,04%	
Azúcares y derivados	Si consume	104	35,99%	185	64,01%	0,721 ^a	273	94,46%	16	5,54%	0,467 ^a
	No consume	35	38,04%	57	61,96%		85	92,39%	7	7,61%	

Preparaciones listas para comer	Si consume	96	35,82%	172	64,18%	0,679 ^a	248	92,54%	20	7,46%	0,098 ^b
	No consume	43	38,05%	70	61,95%		110	97,35%	3	2,65%	
Alimentos en conserva	Si consume	30	43,48%	39	56,52%	0,182 ^a	63	91,30%	6	8,70%	0,305 ^a
	No consume	109	34,94%	203	65,06%		295	94,55%	17	5,45%	
Aderezos y especias	Si consume	111	38,41%	178	61,59%	0,166 ^a	275	95,16%	14	4,84%	0,083 ^a
	No consume	28	30,43%	64	69,57%		83	90,22%	9	9,78%	
Alimentos en polvo	Si consume	108	36,86%	185	63,14%	0,780 ^a	276	94,20%	17	5,80%	0,726 ^a
	No consume	31	35,23%	57	64,77%		82	93,18%	6	6,82%	
Bebidas alcohólicas	Si consume	72	43,11%	95	56,89%	0,018^a	155	92,81%	12	7,19%	0,406 ^a
	No consume	67	31,31%	14	68,69%		203	94,86%	11	5,14%	

^a Valor p de χ^2

^b Valor p del test exacto de Fisher

Tabla 2.2 Relación entre datos sociodemográficos, consumo de AUP y estilo de vida (dimensión tiempo de ocio, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño) de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		Dimensión tiempo de ocio					Dimensión consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales					Dimensión sueño				
		Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables		Valor p	Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables		Valor p	Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables		Valor p
		N	%	N	%		N	%	N	%		N	%	N	%	
Edad	=< 20 años	113	56,78%	86	43,22%	0,564 ^a	197	98,99%	2	1,01%	0,673 ^b	154	77,39%	45	22,61%	0,781 ^a
	=> 21 años	98	53,85%	84	46,15%		179	98,35%	3	1,65%		143	78,57%	39	21,43%	
Sexo	Hombre	84	57,14%	63	42,86%	0,583 ^a	145	98,64%	2	1,36%	1,00 ^b	121	82,31%	26	17,69%	0,104 ^a
	Mujer	127	54,27%	107	45,73%		231	98,72%	3	1,28%		176	75,21%	58	24,79%	
Estado Civil	Soltero	200	55,40%	161	44,60%	0,972 ^a	357	98,89%	4	1,11%	0,237 ^b	281	77,84%	80	22,16%	1,00 ^b
	Casado, Unión libre	11	55,00%	9	45,00%		19	95,00%	1	5,00%		16	80,00%	4	20,00%	
Procedencia	Urbano	161	57,09%	121	42,91%	0,257 ^a	277	98,23%	5	1,77%	-	223	79,08%	59	20,92%	0,371 ^a
	Rural	50	50,51%	49	49,49%		99	100,00%	0	0,00%		74	74,75%	25	25,25%	
Área de conocimiento	Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	42	51,85%	39	48,15%	0,025 ^a	81	100,00%	0	0,00%	-	57	70,37%	24	29,63%	0,185 ^a
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	75	48,39%	80	51,61%		152	98,06%	3	1,94%		123	79,35%	32	20,65%	
	Ciencias Sociales	54	62,07%	33	37,93%		85	97,70%	2	2,30%		73	83,91%	14	16,09%	
	Humanidades y de las Artes	40	68,97%	18	31,03%		58	100,00%	0	0,00%		44	75,86%	14	24,14%	
Bebidas	Si consume	134	53,39%	117	46,61%	0,277 ^a	246	98,01%	5	1,99%	-	189	75,30%	62	24,70%	0,083 ^a
	No consume	77	59,23%	53	40,77%		130	100,00%	0	0,00%		108	83,08%	22	16,92%	
Confitería	Si consume	156	59,32%	107	40,68%	0,021 ^a	259	98,48%	4	1,52%	1,00 ^b	209	79,47%	54	20,53%	0,287 ^a
	No consume	55	46,61%	63	53,39%		117	99,15%	1	0,85%		88	74,58%	30	25,42%	
Lácteos	Si consume	165	58,93%	115	41,07%	0,020 ^a	276	98,57%	4	1,43%	1,00 ^b	225	80,36%	55	19,64%	0,059 ^a
	No consume	46	45,54%	55	54,46%		100	99,01%	1	0,99%		72	71,29%	29	28,71%	
Carnes	Si consume	148	57,81%	108	42,19%	0,172 ^a	252	98,44%	4	1,56%	1,00 ^b	201	78,52%	55	21,48%	0,704 ^a
	No consume	63	50,40%	62	49,60%		124	99,20%	1	0,80%		96	76,80%	29	23,20%	

Comida de Mar	Si consume	120	54,30%	101	45,70%	0,618 ^a	217	98,19%	4	1,81%	0,404 ^b	168	76,02%	53	23,98%	0,284 ^a
	No consume	91	56,88%	69	43,13%		159	99,38%	1	0,63%		129	80,63%	31	19,38%	
Grasas y aceites	Si consume	137	61,16%	87	38,84%	0,007^a	220	98,21%	4	1,79%	0,653 ^b	174	77,68%	50	22,32%	0,877 ^a
	No consume	74	47,13%	83	52,87%		156	99,36%	1	0,64%		123	78,34%	34	21,66%	
Snacks dulces y salados	Si consume	160	56,74%	122	43,26%	0,434 ^a	277	98,23%	5	1,77%	-	222	78,72%	60	21,28%	0,540 ^a
	No consume	51	51,52%	48	48,48%		99	100,00%	0	0,00%		75	75,76%	24	24,24%	
Azúcares y derivados	Si consume	169	58,48%	120	41,52%	0,031^a	284	98,27%	5	1,73%	-	224	77,51%	65	22,49%	0,711 ^a
	No consume	42	45,65%	50	54,35%		92	100,00%	0	0,00%		73	79,35%	19	20,65%	
Preparaciones listas para comer	Si consume	150	55,97%	118	44,03%	0,721 ^a	263	98,13%	5	1,87%	-	210	78,36%	58	21,64%	0,769 ^a
	No consume	61	53,98%	52	46,02%		113	100,00%	0	0,00%		87	76,99%	26	23,01%	
Alimentos en conserva	Si consume	41	59,42%	28	40,58%	0,456 ^a	65	94,20%	4	5,80%	0,004^b	50	72,46%	19	27,54%	0,224 ^a
	No consume	170	54,49%	142	45,51%		311	99,68%	1	0,32%		247	79,17%	65	20,83%	
Aderezos y especias	Si consume	169	58,48%	120	41,52%	0,031^a	285	98,62%	4	1,38%	1,00 ^b	231	79,93%	58	20,07%	0,099 ^a
	No consume	42	45,65%	50	54,35%		91	98,91%	1	1,09%		66	71,74%	26	28,26%	
Alimentos en polvo	Si consume	166	56,66%	127	43,34%	3,61 ^a	288	98,29%	5	1,71%	-	228	77,82%	65	22,18%	0,906 ^a
	No consume	45	51,14%	43	48,86%		88	100,00%	0	0,00%		69	78,41%	19	21,59%	
Bebidas alcohólicas	Si consume	102	61,08%	65	38,92%	0,048^a	163	97,60%	4	2,40%	0,173 ^b	125	74,85%	42	25,15%	0,197 ^a
	No consume	109	50,93%	105	49,07%		213	99,53%	1	0,47%		172	80,37%	42	19,63%	

^a Valor p de X^2

^b Valor p del test exacto de Fisher

Tabla 2.3 Relación entre datos sociodemográficos, consumo de AUP y estilo de vida (dimensión relaciones interpersonales, afrontamiento, estado emocional percibido) de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		Dimensión relaciones interpersonales				Valor P	Dimensión afrontamiento				Valor P	Dimensión estado emocional percibido				Valor P
		Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables			Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables			Prácticas Saludables		Prácticas No Saludables		
		N	%	N	%		N	%	N	%		N	%	N	%	
Edad	=< 20 años	153	76,88%	46	23,12%	0,429 ^a	183	91,96%	16	8,04%	0,448 ^a	98	49,25%	101	50,75%	0,006 ^a
	=> 21 años	146	80,22%	36	19,78%		171	93,96%	11	6,04%		115	63,19%	67	36,81%	
Sexo	Hombre	120	81,63%	27	18,37%	0,235 ^s	138	93,88%	9	6,12%	0,561 ^a	93	63,27%	54	36,73%	0,022 ^a
	Mujer	179	76,50%	55	23,50%		216	92,31%	18	7,69%		120	51,28%	114	48,72%	
Estado Civil	Soltero	283	78,39%	78	21,61%	1,00 ^b	335	92,80%	26	7,20%	1,00 ^b	200	55,40%	161	44,60%	0,400 ^a
	Casado, Unión libre	16	80,00%	4	20,00%		19	95,00%	1	5,00%		13	65,00%	7	35,00%	
Procedencia	Urbano	227	80,50%	55	19,50%	0,106 ^a	262	92,91%	20	7,09%	0,994 ^a	166	58,87%	116	41,13%	0,050 ^a
	Rural	72	72,73%	27	27,27%		92	92,93%	7	7,07%		47	47,47%	52	52,53%	
Área de conocimiento	Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	64	79,01%	17	20,99%	0,918 ^a	75	92,59%	6	7,41%	0,112 ^b	44	54,32%	37	45,68%	0,763 ^a
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	119	76,77%	36	23,23%		139	89,68%	16	10,32%		83	53,55%	72	46,45%	
	Ciencias Sociales	70	80,46%	17	19,54%		85	97,70%	2	2,30%		51	58,62%	36	41,38%	
	Humanidades y de las Artes	46	79,31%	12	20,69%		55	94,83%	3	5,17%		35	60,34%	23	39,66%	
Bebidas	Si consume	198	78,88%	53	21,12%	0,788 ^a	229	91,24%	22	8,76%	0,076 ^a	145	57,77%	106	42,23%	0,309 ^a
	No consume	101	77,69%	29	22,31%		125	96,15%	5	3,85%		68	52,31%	62	47,69%	
Confitería	Si consume	204	77,57%	59	22,43%	0,518 ^a	243	92,40%	20	7,60%	0,556 ^a	150	57,03%	113	42,97%	0,508 ^a
	No consume	95	80,51%	23	19,49%		111	94,07%	7	5,93%		63	53,39%	55	46,61%	
Lácteos	Si consume	221	78,93%	59	21,07%	0,721 ^a	259	92,50%	21	7,50%	0,601 ^a	154	55,00%	126	45,00%	0,553 ^a
	No consume	78	77,23%	23	22,77%		95	94,06%	6	5,94%		59	58,42%	42	41,58%	
Carnes	Si consume	206	80,47%	50	19,53%	0,176 ^a	237	92,58%	19	7,42%	0,715 ^a	148	57,81%	108	42,19%	0,283 ^a
	No consume	93	74,40%	32	25,60%		117	93,60%	8	6,40%		65	52,00%	60	48,00%	
Comida de Mar	Si consume	167	75,57%	54	24,43%	0,104 ^a	204	92,31%	17	7,69%	0,588 ^a	116	52,49%	105	47,51%	0,114 ^a
	No consume	132	82,50%	28	17,50%		150	93,75%	10	6,25%		97	60,62%	63	39,38%	
	Si consume	178	79,46%	46	20,54%	0,576 ^a	209	93,30%	15	6,70%	0,723 ^a	123	54,91%	101	45,09%	0,640 ^a

Grasas y aceites	No consume	121	77,07%	36	22,93%		145	92,36%	12	7,64%		90	57,32%	67	42,68%	
Snacks dulces y salados	Si consume	223	79,08%	59	20,92%	0,630 ^a	259	91,84%	23	8,16%	0,254 ^b	162	57,45%	120	42,55%	0,306 ^a
	No consume	76	76,77%	23	23,23%		95	95,96%	4	4,04%		51	51,52%	48	48,48%	
Azúcares y derivados	Si consume	225	77,85%	64	22,15%	0,600 ^a	268	92,73%	21	7,27%	0,808 ^a	153	52,94%	136	47,06%	0,039 ^a
	No consume	74	80,43%	18	19,57%		86	93,48%	6	6,52%		60	65,22%	32	34,78%	
Preparaciones listas para comer	Si consume	207	77,24%	61	22,76%	0,365 ^a	244	91,04%	24	8,96%	0,029 ^b	145	54,10%	123	45,90%	0,276 ^a
	No consume	92	81,42%	21	18,58%		110	97,35%	3	2,65%		68	60,18%	45	39,82%	
Alimentos en conserva	Si consume	57	82,61%	12	17,39%	0,356 ^a	60	86,96%	9	13,04%	0,033 ^a	41	59,42%	28	40,58%	0,516 ^a
	No consume	242	77,56%	70	22,44%		294	94,23%	18	5,77%		172	55,13%	140	44,87%	
Aderezos y especias	Si consume	225	77,85%	64	22,15%	0,600 ^a	268	92,73%	21	7,27%	0,808 ^a	164	56,75%	125	43,25%	0,557 ^a
	No consume	74	80,43%	18	19,57%		86	93,48%	6	6,52%		49	53,26%	43	46,74%	
Alimentos en polvo	Si consume	227	77,47%	66	22,53%	0,385 ^a	271	92,49%	22	7,51%	0,558 ^a	162	55,29%	131	44,71%	0,659 ^a
	No consume	72	81,82%	16	18,18%		83	94,32%	5	5,68%		51	57,95%	37	42,05%	
Bebidas alcohólicas	Si consume	139	83,23%	28	16,77%	0,046 ^a	155	92,81%	12	7,19%	0,947 ^a	99	59,28%	68	40,72%	0,241 ^a
	No consume	160	74,77%	54	25,23%		199	92,99%	15	7,01%		114	53,27%	100	46,73%	

^a Valor p de χ^2

^b Valor p del test exacto de Fisher

Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. (tabla 2.2, 3,2)

El 94,20% de quienes consumen alimentos en conserva presentan prácticas saludables, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 18,09 veces menor en quienes consumen este grupo de AUP (RP 18,09 IC95%: 2,05-159,32).

Dentro de las motivaciones, el principal motivo para consumir alcohol fue el ser más sociable (19,3%). El principal motivo para consumir cigarrillo fue disminuir la tensión, ansiedad o el estrés (18,4%). El experimentar nuevas sensaciones fue el principal motivo para consumir drogas ilegales (11%). Mientras que el principal motivo para evitar consumir alcohol, cigarrillo y drogas ilegales fue que trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, en el desempeño académico, etc.) Respecto a sus prácticas de consumo de alcohol, cigarrillo o drogas el 52% considera estar satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas.

Relaciones interpersonales. (tabla 2.3)

El 83,23% de universitarios que consumen bebidas alcohólicas tienen prácticas saludables en esta dimensión versus el 74,77% que no consumen este grupo de alimentos (p 0,046).

En esta dimensión el principal motivo para relacionarse con otras personas fue el dar o recibir afecto y apoyo (38,6%), mientras que el principal motivo para no relacionarse fue el que prefiere estar solo (42,5%).

Afrontamiento. (tabla 2.3)

El 97,35% de quienes no consumen preparaciones listas para comer presentan prácticas saludables versus el 91,04% de quienes sí consumen este grupo de alimentos (p = 0,029).

El 94,23% de universitarios que no consumen alimentos en conserva presentan prácticas saludables versus el 86,96% de quienes sí consumen este grupo de AUP (p 0,033).

En esta investigación el principal motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática fue el disminuir el malestar que ocasionan los problemas (41,5%), y el considerar que no está en sus manos solucionar una problemática (41,5%) fue el principal motivo para no buscar soluciones a este tipo de situación difícil o problemática.

Estado emocional percibido. (tabla 2.3, 3.3)

El 50,75% de estudiantes universitarios con edades \leq a 20 años presentan prácticas no saludables en esta dimensión versus el 36,81% de estudiantes universitarios con edades \geq a 21 años (p = 0,006).

El 36,73% de los hombres poseen prácticas no saludables versus el 8,72% de mujeres, siendo la prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión 0,75 veces menor en hombres que en mujeres (RP 0,75 IC95%: 0,59-0,97 p 0,022), además se relacionó con la procedencia siendo las prácticas saludables en los estudiantes que provienen del área rural (58,87%) mayor que los que provienen de el área urbana (47,47%), siendo la prevalencia de prácticas no saludables 0,78 veces menor en los universitarios provenientes del área urbana (RP 0,78 IC95%: 0,62-0,99; p 0,050) y finalmente las prácticas no saludables en esta dimensión fueron mayores en los que consumen azúcares y derivados (47,06%) versus los que no consumen este grupo de AUP (34,78%) (p 0,039).

No se encontró una relación estadísticamente significativa en el resto de variables analizadas.

Tabla 3.1 Razón de prevalencia entre datos sociodemográficos, consumo de AUP y estilo de vida (dimensión ejercicio y actividad física, alimentación) de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		Dimensión ejercicio y actividad física		Dimensión alimentación	
		Prácticas no saludables vs saludables		Prácticas no saludables vs saludables	
		Razón de prevalencia	IC: 95%	Razón de prevalencia	IC: 95%
Edad	=< 20 años	1,15	0,99-1,35	1,72	0,75-3,95
	=> 21 años	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Sexo	Hombre	0,77	0,65-0,92	0,85	0,37-1,95
	Mujer	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Estado Civil	Soltero	1,16	0,78-1,74	1,22	0,17-8,59
	Casado, Unión libre	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Procedencia	Urbano	1,00	0,84-1,19	1,67	0,58-4,78
	Rural	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Área de conocimiento	Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	1,02	0,87-1,24	1,31	0,53-3,21
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	0,91	0,78-1,07	1,34	0,61-2,95
	Ciencias Sociales	1,07	0,90-1,27	0,51	0,15-1,67
	Humanidades y de las Artes	1,04	0,85-1,27	0,84	0,26-2,72
Consumo de alimentos ultraporcesados	Bebidas	0,96	0,82-1,12	3,45	1,05-11,41
	Confitería	1,00	0,85-1,18	0,70	0,31-1,57
	Lácteos	0,90	0,77-1,06	1,02	0,41-2,52
	Carnes	0,90	0,77-1,05	1,38	0,56-3,42
	Comida de Mar	0,90	0,77-1,05	1,13	0,50-1,54
	Grasas y aceites	0,83	0,71-0,96	1,60	0,68-3,80
	Snacks dulces y salados	1,11	0,92-1,34	1,67	0,58-4,78
	Azúcares y derivados	1,03	0,86-1,24	0,73	0,31-1,71
	Preparaciones listas para comer	1,04	0,87-1,23	2,81	0,85-9,27
	Alimentos en conserva	0,87	0,70-1,09	1,60	0,65-3,90
	Aderezos y especias	0,89	0,75-1,04	0,50	0,22-1,11
	Alimentos en polvo	0,98	0,81-1,16	0,85	0,35-2,09
	Bebidas alcohólicas	0,83	0,71-0,97	1,40	0,63-3,09

Tabla 3.2 Razón de prevalencia entre datos sociodemográficos, consumo de AUP y estilo de vida (dimensión tiempo de ocio, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño) de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		Dimensión tiempo de ocio Prácticas no saludables vs saludables		Dimensión consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales Prácticas no saludables vs saludables		Dimensión sueño Prácticas no saludables vs saludables	
		Razón de prevalencia	IC: 95%	Razón de prevalencia	IC: 95%	Razón de prevalencia	IC: 95%
Edad	=< 20 años	0,94	0,75-1,17	0,61	0,10-3,61	1,06	0,72-1,54
	=> 21 años	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Sexo	Hombre	0,94	0,74-1,18	1,06	0,18-6,28	0,71	0,47-1,08
	Mujer	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Estado Civil	Soltero	0,99	0,60-1,63	0,22	0,03-1,89	1,11	0,45-2,72
	Casado, Unión libre	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Procedencia	Urbano	0,87	0,68-1,10	0	0	0,83	0,55-1,25
	Rural	Referencia	Referencia	0	0	Referencia	Referencia
Área de conocimiento	Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	1,10	0,85-1,43	0	0	1,48	0,99-2,22
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	1,30	1,04-1,62	2,19	0,37-12,94	0,90	0,61-1,33
	Ciencias Sociales	0,81	0,61-1,09	2,25	0,38-13,27	0,68	0,40-1,14
	Humanidades y de las Artes	0,66	0,44-0,99	0	0	1,11	0,68-1,84
Consumo de alimentos ultraporcesados	Bebidas	1,14	0,89-1,46	0	0	1,46	0,94-2,26
	Confitería	0,76	0,61-0,95	1,80	0,20-15,89	0,810	0,55-1,19
	Lácteos	0,75	0,60-0,95	1,44	0,16-12,76	0,68	0,46-1,01
	Carnes	0,85	0,68-1,07	1,95	0,22-17,29	0,93	0,62-1,38
	Comida de Mar	1,06	0,84-1,33	2,90	0,33-25,67	1,24	0,84-1,84
	Grasas y aceites	0,74	0,59-0,92	2,80	0,32-24,85	1,03	0,70-1,52
	Snacks dulces y salados	0,89	0,70-1,14	0	0	0,88	0,58-1,33
	Azúcares y derivados	0,76	0,61-0,96	0	0	1,09	0,69-1,72
	Preparaciones listas para comer	0,96	0,75-1,22	0	0	0,94	0,63-1,41
	Alimentos en conserva	0,89	0,65-1,22	18,09	2,05-159,32	1,32	0,85-2,05
	Aderezos y especias	0,76	0,61-0,96	1,27	0,14-11,25	0,71	0,48-1,06
	Alimentos en polvo	0,89	0,69-1,14	0	0	1,03	0,65-1,62
	Bebidas alcohólicas	0,79	0,63-1,00	5,13	0,58-45,43	1,28	0,88-1,87

Tabla 3.3 Razón de prevalencia entre datos sociodemográficos, consumo de AUP y estilo de vida (dimensión relaciones interpersonales, afrontamiento, estado emocional percibido) de estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, diciembre 2021 – marzo 2022.

		Dimensión relaciones interpersonales Prácticas no saludables vs saludables		Dimensión afrontamiento Prácticas no saludables vs saludables		Dimensión estado emocional percibido Prácticas no saludables vs saludables	
		Razón de prevalencia	IC: 95%	Razón de prevalencia	IC: 95%	Razón de prevalencia	IC: 95%
Edad	=< 20 años	1,17	0,79-1,72	1,33	0,63-2,79	1,38	1,09-1,74
	=> 21 años	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Sexo	Hombre	0,78	0,52-1,18	0,80	0,37-1,72	0,75	0,59-0,97
	Mujer	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Estado Civil	Soltero	1,08	0,44-2,65	1,44	0,21-10,08	1,27	0,69-2,34
	Casado, Unión libre	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Procedencia	Urbano	0,72	0,48-1,07	1,00	0,44-2,30	0,78	0,62-0,99
	Rural	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia	Referencia
Área de conocimiento	Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	0,97	0,60-1,56	1,06	0,44-2,54	1,05	0,80-1,37
	Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	1,14	0,78-1,68	2,12	1,01-4,45	1,09	0,87-1,37
	Ciencias Sociales	0,88	0,55-1,43	0,27	0,07-1,12	0,92	0,70-1,22
	Humanidades y de las Artes	0,96	0,55-1,65	0,70	0,22-2,24	0,88	0,63-1,24
Consumo de alimentos ultraporcesados	Bebidas	0,95	0,63-1,41	2,28	0,88-5,88	0,89	0,70-1,12
	Confitería	1,15	0,75-1,77	1,28	0,56-2,95	0,92	0,73-1,17
	Lácteos	0,93	0,61-1,42	1,26	0,53-3,04	1,08	0,83-1,41
	Carnes	0,76	0,52-1,13	1,16	0,52-2,58	0,88	0,70-1,11
	Comida de Mar	1,40	0,93-2,10	1,23	0,58-2,62	1,21	0,95-1,53
	Grasas y aceites	0,90	0,61-1,32	0,88	0,42-1,82	1,06	0,84-1,33
	Snacks dulces y salados	0,90	0,59-1,38	2,02	0,72-5,69	0,88	0,69-1,12
	Azúcares y derivados	1,13	0,71-1,81	1,11	0,46-2,68	1,35	1,00-1,84
	Preparaciones listas para comer	1,23	0,79-1,91	3,37	1,04-10,98	1,15	0,89-1,50
	Alimentos en conserva	0,78	0,45-1,35	2,26	1,06-4,82	0,90	0,66-1,23
	Aderezos y especias	1,13	0,71-1,81	1,11	0,46-2,68	0,93	0,72-1,19
	Alimentos en polvo	1,24	0,76-2,03	1,32	0,52-3,39	1,06	0,81-1,40
	Bebidas alcohólicas	0,66	0,44-1,00	1,03	0,49-2,13	0,87	0,69-1,10

CAPÍTULO VI

6.1 DISCUSIÓN

Se realizó un estudio sobre el consumo de alimentos ultra procesados en 381 estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca y se determinó su asociación con el estilo de vida.

La prevalencia de consumo de alimentos ultraprocesados encontrada en este estudio alcanzó el 99,7%, la cual es ligeramente superior a los resultados encontrados en la ENSANUT Ecuador 2012 en donde el 92,7% de los adolescentes consumieron al menos un grupo de los AUP evaluados en los últimos 7 días. Los alimentos evaluados en la ENSANUT fueron: la comida rápida como papas fritas, hamburguesas, salchipapas, hot dogs, pizza, etc., reportando un consumo del 50,5% la cual es inferior a la encontrada en este estudio para este grupo de alimento. En cuanto al consumo de gaseosas o bebidas como energizantes o jugos procesados la ENSANUT obtuvo una prevalencia de 81,5% superior a la encontrada en este estudio y finalmente la prevalencia de consumo de snacks salados o dulces como galletas, papas fritas, cheetos, nachos, fritolays o tostitos en la ENSANUT 2012 fue del 64% inferior a la encontrada en este estudio. Estas diferencias pueden estar dadas por la accesibilidad y/o poder adquisitivo que poseen los estudiantes universitarios. Otro factor a tomar en cuenta es que durante los meses que se realizó la recolección de los datos el país se encontraba en periodos de restricción y aislamiento debido a la pandemia del COVID-19, lo que pudo haber influenciado en el incremento de consumo de AUP. Esto se evidencia en un estudio sobre cambios de actividad física y consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes (16-19 años) de Europa y Latinoamérica durante la pandemia de COVID-19 en el cual se observó una alta frecuencia del consumo de alimentos ultraprocesados la cual se vio agravada por el confinamiento, siendo los países latinoamericanos los que exhibieron un mayor consumo habitual de alimentos ultraprocesados (36).

En este estudio se encontró una prevalencia de prácticas no saludables para el ejercicio y actividad física mayor en mujeres (69,66%) que en los hombres, dato que

es similar al encontrado en la Encuesta de Condiciones de Vida 2014 en la que se determina que el 68,4% de la población ecuatoriana entre 12 años y más no practica deporte (37). Similares resultados reporta la ENSANUT 2012 con una prevalencia de actividad física global (mediana a alta) mayor en hombres de 18 a 60 años (64,9%) que en mujeres.

En otra investigación realizada en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, se encontró prevalencias incluso inferiores a las encontradas en este estudio, en donde solamente el 10% de las mujeres universitarias cumplen con las recomendaciones (30 minutos de ejercicio 3 veces por semana), mientras que el 29% de los hombres universitarios cumplen con estas recomendaciones (38). Esta diferencia significativa pudo deberse a los distintos instrumentos utilizados para valorar el ejercicio y actividad física.

Es preocupante la alta prevalencia de prácticas no saludables en esta dimensión sobre todo en mujeres y más aún cuando en este estudio los universitarios señalaron como principal motivación para no realizar algún ejercicio o actividad física, la pereza. Es necesario realizar investigaciones en torno a esta problemática ya que no está claro a que se deba, podría ser por sobrecarga académica, falta de gestión del tiempo, etc.

Las prácticas no saludables en la dimensión ejercicio y actividad física también se asoció con quienes no consumen bebidas alcohólicas y con quienes no consumen grasas y aceites. Estos resultados concuerdan con un estudio realizado en adultos en Brasil sobre la asociación entre actividad física y consumo de alcohol (39). Pero difieren con lo encontrado en un estudio sobre la actividad física diaria y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios en donde no se encontró una relación entre la actividad física y el consumo de alcohol (40). Así también con otro estudio en universitarios australianos no se encontró una relación significativa entre el consumo de alcohol y la actividad física (41). Por otra parte también existen investigaciones que contradicen lo encontrado en este estudio, así una investigación realizada en adultos (18-65 años) encontró que los que más bebían eran más sedentarios y menos activos físicamente comparados con los que menos bebían

(42). Otro estudio que contradice lo encontrado es el de E. Sprake et al, realizado en universitarios del Reino Unido encontró que los que seguían un patrón de consumo de AUP “Snacking” tenían niveles más bajos de actividad física, así también con los que seguían un patrón de consumo de AUP “carne roja y alcohol) (43).

Estos resultados pueden darse debido a la ubicación de las poblaciones estudiadas a más de que en todos los casos se utilizaron distintos instrumentos que evaluaron la actividad física y el consumo de alcohol y AUP.

La dimensión alimentación con sus prácticas no saludables se asoció con quienes consumen bebidas ultraprocesadas, resultados que son respaldados con estudios como el realizado por K. Hall “et al” y otro estudio de F. Smaira “et al”, donde el consumo de AUP se asoció con patrones dietéticos poco saludables (44),

En la literatura se reconocen cada vez más el concepto de alimentos ultraprocesados, como un descriptor de dietas poco saludables entre estos las bebidas azucaradas productos que se han relacionado fuertemente con el aumento de peso, así como con muchas enfermedades crónicas no transmisibles.

En cuanto a la dimensión tiempo de ocio las prácticas no saludables se relacionaron con los universitarios que cursan carreras en el área de conocimiento de ciencias biológicas, químicas y de la salud, resultado similar se encontró en una revisión de publicaciones sobre el impacto de los estilos de vida sobre la salud de universitarios en el área de ciencias de la salud el cual concluye que el estilo de vida en estudiantes universitarios, especialmente del área de ciencias de la salud, tiende a ser poco saludable (45). Esto podría deberse a que las carreras relacionadas con el área de la salud suelen tener periodos académicos más prolongados que incluyen prácticas lo que implica menos tiempo libre para ocio.

Las prácticas no saludables en la dimensión de tiempo de ocio también se relacionaron con quienes no consumen confitería, lácteos ultraprocesados, grasas y aceites, azúcares y derivados, para quienes consumen aderezo y especias y para

quienes no consumen bebidas alcohólicas. Estos resultados serían esperados ya que los estudiantes al realizar mayores actividades de ocio se exponen mayormente al consumo de alimentos fuera del hogar en lugares como cines, teatros, actividades con amigos, pareja, etc. Estos ambientes predisponen al mayor consumo de alimentos ultraprocesados. En un estudio que examinó los patrones de consumo de alimentos al comer fuera del hogar en estudiantes universitarios encontró que la comida y bebidas consumidas fuera del hogar aportaron con el 46,9% del total de la ingesta energética diaria, los dulces, productos cárnicos, refrescos y grasas saturadas fueron los más consumidos (9).

Las prácticas no saludables en la dimensión estado emocional percibido se relacionó con los estudiantes universitarios con edades \leq a 20 años versus el los estudiantes universitarios con edades \geq a 21 años, se relacionó además con el sexo siendo las practicas no saludables mayor en mujeres que en hombres, se relaciono con la procedencia siendo mayor en los estudiantes que provienen del área rural que en los que proceden de el área urbana y se relaciono con quienes consumen azúcares y derivados. Estos resultados también se encontraron en estudios como el de Irina Lazarevich en donde la prevalencia de síntomas depresivos fue mayor en mujeres (27,5%) y los estudiantes (edad media 19.6 años) tendían a alimentarse con una dieta alta en AUP (46). Otros estudios en los que se encontraron datos similares son el de A. Jacques "et al" (47), Lopes Cortes "et al" publicado el 2021 (48), J. Kose "et al" del mismo año (49), donde se relaciona el consumo de AUP con distintas emociones.

Prácticas negativas en esta dimensión implica sentir con más frecuencia emociones negativas, lo cual podría explicar el porqué se presentan en edades \leq a 20 años ya que son edades en la que los estudiantes inician en la vida universitaria y quizá puedan sentir mayor estrés, nerviosismo, etc. La procedencia de área rural generaría también sentimientos negativos como la soledad, tristeza, angustia, determinando de esta manera que sus prácticas sean no saludables en esta dimensión.

Para la dimensión de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales la prevalencia de prácticas no saludables para quienes consumen alimentos en conserva fue mayor que la prevalencia de prácticas no saludables para quienes no consumen este grupo de AUP. En esta asociación se obtuvo valores muy bajos en los estudiantes con prácticas no saludables de allí el resultado con un rango extremadamente amplio. Es necesario realizar más estudios con muestras representativas de estudiantes universitarios con prácticas no saludables en esta dimensión.

El afrontamiento y sus prácticas no saludables se relacionó con quienes consumen preparaciones listas para comer y en quienes consumen alimentos en conserva. Y finalmente para la dimensión de relaciones interpersonales las prácticas no saludables se relacionaron con quienes no consumen bebidas alcohólicas. Al momento de realizar este trabajo no se encontró estudios que relacionan estas dimensiones con el consumo de alimentos ultraprocesados, no obstante, como se mencionó anteriormente el consumo de AUP influye con mecanismos neuronales superpuestos los cuales se relacionan con las emociones y conductas como la adicción, el estrés, el miedo, la ansiedad y la depresión, las cuales se relacionan a su vez con las dimensiones en este estudio.

Por lo mencionado en los resultados obtenidos en este estudio se acepta la hipótesis ya que la prevalencia del consumo de AUP fue superior al 50% y se encontró relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados con los estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Como debilidades en este estudio se debe mencionar que el instrumento utilizado para evaluar el consumo de AUP si bien se basó en la metodología utilizada en la ENSANUT 2012 y se amplió los grupos de AUP con base en la lista de alimentos, preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA, este se limita al consumo de AUP en la última semana, sin obtener datos sobre la cantidad o frecuencia de consumo por número de veces al día o frecuencias de consumo mayores a los 7 días. En cuanto al instrumento para determinar los estilos de vida si bien abarca varias dimensiones este se limita a determinar si las prácticas

son saludables o no saludables. Al ser un cuestionario extenso con un gran número de preguntas y dado el alto porcentaje de no respuesta por parte de los estudiantes universitarios, no se creyó conveniente añadir preguntas y otros instrumentos que habrían brindado información más precisa.

CAPÍTULO VII

7.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al finalizar el presente trabajo de investigación y tras analizar los resultados obtenidos podemos concluir que:

- Existe una alta prevalencia de consumo de AUP, y esto probablemente esté dado por la asequibilidad y/o accesibilidad que posee la población de estudio a este tipo de productos.
- Existe una alta prevalencia de prácticas no saludables en la dimensión de ejercicio y actividad física, siendo ser mujeres, no consumir alcohol y no consumir grasas factores asociados. Esto puede deberse a motivaciones negativas para no realizar actividad física, es necesario identificar las causas de esta relación.
- Las prácticas no saludables en alimentación se relacionan con el consumo de bebidas, esto debido a la alta prevalencia que se encontró en el consumo de este grupo de AUP a esto se suma el hecho pudo haber generado los periodos de aislamiento y restricciones a causa de la pandemia COVID-19.
- Las prácticas saludables en la dimensión de tiempo de ocio se asoció con el consumo de varios grupos de ultraprocesados, esto debido al incremento en el consumo de ultraprocesados que tienen los universitarios al realizar actividades de ocio fuera del hogar.
- Dimensiones como estado emocional percibido, afrontamiento y relaciones interpersonales se asociaron con el consumo de varios grupos de AUP, posiblemente debido a la relación que tienen el consumo de estos productos con las emociones y conductas que adoptan las personas.

Estos hallazgos son relevantes para futuras intervenciones de promoción de la salud y cambios de comportamiento en esta importante población.

Como recomendaciones se debe mencionar:

UCUENCA

- Se podrían diseñar estudios con una muestra mayor así como el uso de instrumentos más específicos para lo que se pretenda investigar.
- Se debe tomar en cuenta el alto porcentaje de no respuesta por parte de los estudiantes universitarios, al utilizar un cuestionario de autollenado online y por lo tanto se pueden buscar otras alternativas que faciliten el llenado de los cuestionarios.
- Existe la necesidad de generar estrategias para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes universitarios encaminadas en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación.

CAPÍTULO VIII

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Organización Panamericana de la Salud; 2015 [citado 10 de agosto de 2022]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
2. The WHO Cross-National Study of Health Behavior in School-Aged Children from 35 Countries: Findings from 2001-2002. *Journal of School Health*. 2004;74(6):204-6.
3. Vélez-Toral M, Rodríguez-Reinado C, Ramallo-Espinosa A, Andrés-Villas M. “It’s Important but, on What Level?”: Healthy Cooking Meanings and Barriers to Healthy Eating among University Students. *Nutrients*. 2020;12(8):2309.
4. Wiggers D, Vanderlee L, White CM, Reid JL, Minaker L, Hammond D. Food sources among young people in five major Canadian cities. *Can J Public Health*. 2018;109(4):506-15.
5. Baraldi LG, Martinez Steele E, Canella DS, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*. 2018;8(3):e020574.
6. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. 2019.
7. Matos RA, Adams M, Sabaté J. Review: The Consumption of Ultra-Processed Foods and Non-communicable Diseases in Latin America. *Front Nutr*. 2021;8:622714.
8. Ministerio de Salud Pública. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 – 2025. Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública; 2018.

9. Llanaj E, Ádány R, Lachat C, D'Haese M. Examining food intake and eating out of home patterns among university students. *PLOS ONE*. 2018;13(10):e0197874.
10. Gramza-Michałowska A. The Effects of Ultra-Processed Food Consumption—Is There Any Action Needed? *Nutrients*. 2020;12(9):2556.
11. Prioridades de investigación en salud, 2013-2017 [Internet]. MSP; [citado 12 de enero de 2022]. Disponible en: http://www.investigacionsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/10/PRIORIDADES_INVESTIGACION_SALUD2013-2017-1.pdf
12. CEPAL N. La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Objetivos, metas e indicadores mundiales. 2019 [citado 10 de agosto de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/40155>
13. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*. 2018;21(1):5-17.
14. Marti A, Calvo C, Martínez A, Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 2021;38(1):177-85.
15. Reedy J, Subar AF, George SM, Krebs-Smith SM. Extending Methods in Dietary Patterns Research. *Nutrients*. 2018;10(5):571.
16. Canhada SL, Luft VC, Giatti L, Duncan BB, Chor D, Fonseca M de JM da, et al. Ultra-processed foods, incident overweight and obesity, and longitudinal changes in weight and waist circumference: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Public Health Nutr*. 2020;23(6):1076-86.
17. Ali A, Khasbullah NA, Ahmad FT, Yusof HM. Ultra-processed Food Consumption in Relation to BMI and Body Fat Percentage of Adults in Terengganu. 2020;7.
18. Blanco-Rojo R, Sandoval-Insausti H, López-García E, Graciani A, Ordovás JM, Banegas JR, et al. Consumption of Ultra-Processed Foods and Mortality: A National Prospective Cohort in Spain. *Mayo Clin Proc*. 2019;94(11):2178-88.

19. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. 2020;12(7):1955.
20. Gibney MJ. Ultra-Processed Foods: Definitions and Policy Issues. *Current Developments in Nutrition* [Internet]. 2019 [citado 11 de agosto de 2022];3(2). Disponible en: <https://academic.oup.com/cdn/article/doi/10.1093/cdn/nzy077/5097779>
21. Promoción de la salud : glosario [Internet]. World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication.; 1998 [citado 20 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>
22. Healthy Living. What is a healthy lifestyle? [Internet]. World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen Nutrition Policy, Infant Feeding and Food Security; 2015 [citado 25 de enero de 2022]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf
23. Escarré MC. Social determinants of unhealthy lifestyles. *BMJ*. 2018;363:k4349.
24. Kimokoti RW, Millen BE. Nutrition for the Prevention of Chronic Diseases. *Medical Clinics of North America*. 2016;100(6):1185-98.
25. Campo F. Y, Pombo O LM, Teherán V AA. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*. 2016;48(3):301-9.
26. Prado L, Silva N, Nascimento M do, Cabral P. Changes in weight and body composition among students after entering the university: a systematic review. *Revista chilena de nutrición*. 2019;46(5):614-21.
27. Salazar-Torres IC, Varela-Arévalo MT, Lema-Soto LF, Tamayo-Cardona JA, Duarte-Alarcón C. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*. 2010;12(4):599-611.
28. Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador [Internet]. Ministerio de Salud Pública, Ecuador y FAO; 2021 [citado 10 de agosto de 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9955es>

29. Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Lema Soto LF, Tamayo Cardona JA, Duarte Alarcón C. Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R). Documento sin publicar, Pontificia Universidad Javeriana Cali; 2010.
30. Ecuador M de salud pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: ENSANUT-ECU 2012. Quito: INEC; 2014.
31. Wilma B. Freire. LISTA DE ALIMENTOS, PREPARACIONES Y BEBIDAS QUE SE CONSUMEN EN ECUADOR SEGÚN LA CLASIFICACIÓN NOVA; 2017.
32. Witte Mena CC, Suasnavas Celleri VA. Consumo de alimentos y ultra procesados en estudiantes de la carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la UCSG durante el periodo pandemia Covid-19. 2020 [citado 12 de agosto de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15266>
33. CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR [Internet]. Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008; 2008. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
34. WMA - The World Medical Association-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. [citado 12 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/politicas-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
35. Alianza Mundial para la Seguridad del Paciente [Internet]. OMS; 2008 [citado 3 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/patientsafety/information_centre/documents/ps_research_brochure_es.pdf.
36. Nutrients | Free Full-Text | Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study | HTML [Internet]. [citado 11 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2289/html>
37. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) [Internet]. INEC; 2014 [citado 4 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-condiciones-de-vida-ecv/>

38. Rodríguez FJR, Oteiza LRE, Carvajal JG, Kuthe NGM, Urra PS. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Universidad y Salud*. 2013;15(2):123-35.
39. Werneck AO, Oyeyemi AL, Szwarcwald CL, Silva DR. Association between physical activity and alcohol consumption: sociodemographic and behavioral patterns in Brazilian adults. *Journal of Public Health*. 2019;41(4):781-7.
40. Henderson CE, Manning JM, Davis CM, Conroy DE, Van Horn ML, Henry K, et al. Daily physical activity and alcohol use among young adults. *J Behav Med*. 2020;43(3):365-76.
41. Niedermeier M, Frühauf A, Kopp-Wilfling P, Rumpold G, Kopp M. Alcohol Consumption and Physical Activity in Austrian College Students—A Cross-Sectional Study. *Substance Use & Misuse*. 2018;53(10):1581-90.
42. Hallgren M, Vancampfort D, Nguyen TTD, Ekblom-Bak E, Wallin P, Andersson G, et al. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cardiorespiratory Fitness in Hazardous and Non-Hazardous Alcohol Consumers. *Am J Health Promot*. 2021;35(5):669-78.
43. Sprake EF, Russell JM, Cecil JE, Cooper RJ, Grabowski P, Pourshahidi LK, et al. Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. *Nutr J*. 2018;17(1):90.
44. Smaira FI, Mazzolani BC, Esteves GP, André HCS, Amarante MC, Castanho DF, et al. Poor Eating Habits and Selected Determinants of Food Choice Were Associated With Ultraprocessed Food Consumption in Brazilian Women During the COVID-19 Pandemic. *Front Nutr*. 2021;8:672372.
45. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD. *RFMH [Internet]*. 2016 [citado 5 de septiembre de 2022];16(2). Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>
46. Lazarevich I. Depression and food consumption in Mexican college students. *Nutr Hosp [Internet]*. 2018 [citado 6 de septiembre de 2022]; Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/1500>

47. Jacques A, Chaaya N, Beecher K, Ali SA, Belmer A, Bartlett S. The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019;103:178-99.
48. Lopes Cortes M, Andrade Louzado J, Galvão Oliveira M, Moraes Bezerra V, Mistro S, Souto Medeiros D, et al. Unhealthy Food and Psychological Stress: The Association between Ultra-Processed Food Consumption and Perceived Stress in Working-Class Young Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(8):3863.
49. Kose J, Cheung A, Fezeu LK, Péneau S, Debras C, Touvier M, et al. A Comparison of Sugar Intake between Individuals with High and Low Trait Anxiety: Results from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients*. 2021;13(5):1526.

CAPÍTULO IX

9.1 ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Edad	Tiempo en años transcurrido desde el nacimiento.	Tiempo	Edad cumplida en años según fecha de nacimiento, dato de encuesta.	≤ 20 años (18-20 años) ≥ 21 años (21-27 años)
Sexo	Características biológicas y fisiológicas de un individuo en base al fenotipo.	Demográfica	Definición fenotípica según encuesta.	Hombre = Masculino Mujer = Femenino
Estado Civil	Condición afectiva-legal que presenta la persona.	Relación legal	Información obtenida según encuesta.	Soltero Casado/a, unión libre
Procedencia	Zona donde procede el estudiante universitario.	Lugar	Zona donde procede al momento de realizar la encuesta.	Urbano Rural
Carrera	Programa académico que se encuentra cursando la persona.	Educación	Nombre de la carrera por área de conocimiento.	Carrera/Área de conocimiento: Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías (Ingenierías y tecnologías)

				<p>Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud (Ciencias de la Salud, Ciencias agropecuarias y Biociencias) Ciencias Sociales (Ciencias Sociales y servicios, Ciencias de la administración) Humanidades y de las Artes (Ciencias de la Educación, Humanidades y artes)</p>
Alimentos Ultraprocesados	Productos alimenticios industrialmente elaborados con muy bajo contenido de nutrientes naturales.	Alimentación	Según clasificación NOVA para alimentos ultra procesados por grupos en Ecuador. Bebidas Confitería Lácteos Carnes Comida de mar Aceites y grasas Snacks dulces y salados Azúcares y derivados	<p>No consume Sí consume: 1 día/semana 2 días/semana 3 días/semana 4 días/semana 5 días/semana 6 días/semana 7 días/semana</p>

			Preparaciones listas para comer Alimentos en conserva Aderezos y especias Alimentos en polvo Bebidas alcohólicas	
Estilo de Vida	Comprenden comportamientos en los ámbitos: actividad física, hábitos de alimentación, de uso de tiempo libre, relaciones interpersonales, consumo de drogas lícitas e ilícitas, conductas de sueño, de resolución de conflictos y otras conductas, como de Estado Emocional percibido.	Actividad Física	Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU- R) Puntuación posible: 3 a 12 Punto medio: 7,5	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables
		Tiempo Libre	Puntaje posible: 3 a 12 Punto medio: 7,5	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables

		Alimentación	Puntaje posible: 7 a 28 Punto medio: 17,5	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables
		Consumo alcohol, tabaco y drogas ilegales	Puntaje posible: 5 a 23 Punto medio: 14	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables
		Sueño	Puntaje posible: 3 a 12 Punto medio: 7,5	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables
		Relaciones interpersonales	Puntaje posible: 5 a 20 Punto medio: 12,5	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables
		Afrontamiento	Puntaje posible: 8 a 32 Punto medio: 20	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables
		Estado emocional	Puntaje posible: 6 a 24 Punto medio: 15	Total < al punto medio = Prácticas Saludables Total > al punto medio = Prácticas No Saludables

CARRERAS DE LAS UNIVERSIDADES DE CUENCA AGRUPADAS POR ÁREAS DE CONOCIMIENTO	
Ciencias de la Salud	Medicina
	Odontología
	Enfermería
	Estimulación Temprana en Salud
	Nutrición y Dietética
	Laboratorio Clínico
	Imagenología y Radiología
	Fisioterapia
	Fonoaudiología
Ciencias de la Administración	Administración de Empresas
	Contabilidad y Auditoría
	Marketing e Inteligencia de Mercados
	Economía
	Tecnología Superior en Ventas
	Administración de Empresas DUAL
	Mercadotecnia
Ingenierías y Tecnologías	Ingeniería Civil
	Arquitectura
	Ingeniería en Software
	Ingeniería en Sistemas de la Información
	Ingeniería en Tecnologías de la Información
	Telecomunicaciones
	Comunicación
	Ingeniería Industrial
	Ingeniería en Electricidad
	Ingeniería Electrónica
	Electrónica y Automatización
	Electricidad
	Ingeniería Mecatrónica
	Ingeniería Mecánica
	Ingeniería Automotriz
	Ingeniería de la Producción
	Ingeniería de Mecánica Automotriz
	Ingeniería de Minas

	Tecnología Superior en Logística en Almacenamiento y Distribución
	Computación
	Ingeniería en Ciencias de la Computación
	Ingeniería Química
Ciencias Agropecuarias y Biociencias	Agronomía
	Medicina Veterinaria
	Ingeniería Ambiental
	Bioquímica y Farmacia
	Agropecuaria
	Biología
	Biomedicina
	Ingeniería en Biotecnología de los Recursos Naturales
	Ingeniería de Alimentos
Ciencias de la Educación, Humanidades y Artes	Artes Escénicas
	Artes Musicales
	Artes Visuales
	Cine
	Diseño de Interiores
	Diseño Gráfico
	Educación Básica
	Educación Inicial
	Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte
	Pedagogía de la Historia y las Ciencias Sociales
	Pedagogía de la Lengua y Literatura
	Pedagogía de las Artes y las Humanidades
	Pedagogía de las Ciencias Experimentales
	Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros
	Educación
	Diseño Multimedia
	Diseño de Productos
	Diseño Textil e Indumentaria
	Creación Teatral
Ciencias Sociales y Servicios	Psicología Clínica

	Periodismo
	Trabajo Social
	Estudios Internacionales
	Derecho
	Psicología Educativa
	Gastronomía
	Género y Desarrollo
	Hospitalidad y Hotelería
	Psicología Organizacional
	Orientación familiar
	Psicología
	Sociología
	Trabajo Social
	Turismo
	Gestión de Riesgos y Desastres

ANEXO 2

FORMULARIO

UNIVERSIDAD DE CUENCA

POSGRADO DE MEDICINA

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Título del Proyecto

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA, DICIEMBRE 2021 – MARZO 2022

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS (CEVJU-R)

(Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2009)

El objetivo de este cuestionario es conocer diferentes aspectos de la vida de los jóvenes universitarios. Lea detenidamente cada pregunta y seleccione la respuesta que más refleje lo que usted hace, piensa o valora. Sus respuestas son confidenciales y no serán evaluadas como buenas o malas. Muchas gracias por su sincera colaboración.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sexo:	1. Hombre <input type="checkbox"/>	2. Mujer <input type="checkbox"/>	Edad: <input type="text"/> años
Universidad:	_____		Ciudad: _____
Carrera:	_____		Semestre: <input type="text"/>
Jornada:	1. Diurna <input type="checkbox"/>	2. Nocturna <input type="checkbox"/>	Sector de procedencia: 1. Urbano <input type="checkbox"/> 2. Rural <input type="checkbox"/>
Estado civil:	1. Soltero <input type="checkbox"/> 2. Casado o unión libre <input type="checkbox"/> 3. Separado, divorciado o viudo <input type="checkbox"/> 4. Religioso <input type="checkbox"/>		
¿Cuál es su peso actual?	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kgs	¿Cuál es su estatura actual?	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> c.m.
¿Tiene pareja actualmente?	1. Si <input type="checkbox"/>	2. No <input type="checkbox"/>	¿Trabaja actualmente? 1. Si <input type="checkbox"/> 2. No <input type="checkbox"/>

ACTIVIDAD FÍSICA

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

		1. Siempre	2. Frecuente-mente	3. Pocas veces	4. Nunca
1.	Caminar o montar en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano				
2.	Practicar algún deporte con fines competitivos				
3.	Hacer algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana				

4. El principal motivo para hacer algún ejercicio o actividad física es (*escoja una sola opción*):

- Mejorar su figura
- Relacionarse con amigos o nuevas personas
- Mejorar el estado de ánimo
- Beneficiar su salud
- Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
- Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos
- Otro. ¿Cuál? _____

TIEMPO DE OCIO (*Aquel que se dedica al descanso, a la diversión, a las actividades culturales, sociales o artísticas*)

- En una semana habitual, con qué frecuencia:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
8.	Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)				
9.	Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja				

- En un mes habitual, con qué frecuencia:

		1. Todas las semanas	2. La mayoría de semanas	3. Algunas semanas	4. Ninguna semana
10.	Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)				

11. El principal motivo para realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

1. Sentirse mejor
2. Relacionarse con otras personas
3. Cambiar la rutina académica y laboral
4. Olvidar los problemas o las preocupaciones
5. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
6. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos
7. Otro. ¿Cuál? _____

12. El principal motivo para NO realizar (o dejar de realizar) actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

1. No sabe cómo ocupar el tiempo libre
2. No le parecen interesantes las actividades programadas
3. Prefiere seguir estudiando o trabajando
4. No le interesa este tipo de actividades
5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por realizar este tipo de actividades
6. Otro. ¿Cuál? _____

13. Respecto al tiempo que dedica a las actividades culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, considera que:

1. Está satisfecho con él y no piensa que sea problemático
2. Podría mejorar pero no sabe si lo hará
3. Podría mejorar en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aun le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

14. Si quiere realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- A. Recursos materiales o dinero
- B. Tiempo para realizarlas
- C. Personas con quien realizarlas en caso de querer compañía
- D. Espacios y oferta de actividades de ocio en la universidad
- E. Espacios y oferta de actividades de ocio en la ciudad
- F. Otro. ¿Cuál? _____

1. Si

ALIMENTACIÓN

- En una semana habitual, con qué frecuencia:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
15.	Consumir comidas rápidas, fritos, golosinas entre comidas, dulces.				
16.	Consumir gaseosas o bebidas artificiales				
17.	Desayunar, almorzar y comer en horarios habituales				
18.	Omitir alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)				
19.	Dejar de comer aunque tenga hambre				
20.	Comer en exceso aunque no tenga hambre				
21.	Vomitarse o tomar laxantes después de comer en exceso				

22. El principal motivo para alimentarse adecuadamente es (*escoja una sola opción*):

- Mantener su figura
- Bajar de peso
- Mejorar su rendimiento (físico y mental)
- Mantener la salud
- Verse mejor
- Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
- Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos
- Otro. ¿Cuál? _____

23. El principal motivo para NO alimentarse adecuadamente (o dejar de hacerlo) es (*escoja una sola opción*):

- Conservar o mejorar su figura
- No le gusta restringirse en lo que come
- No puede controlarse en lo que come
- No piensa en las consecuencias negativas de una mala alimentación
- Las personas cercanas a usted lo han criticado por sus hábitos de alimentación saludables
- Otro. ¿Cuál? _____

24. Respecto a sus prácticas de alimentación considera que *(escoja una sola opción)*:

1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aun le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

25. Si quiere alimentarse de forma adecuada ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? *(puede escoger varias opciones)*

- A. Dinero para comprar alimentos saludables
- B. Tiempo suficiente para sus tres comidas principales
- C. Disponibilidad de alimentos saludables en la universidad
- D. Espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad
- E. Conocimiento para elegir alimentos saludables
- F. Disponibilidad de alimentos saludables en su casa
- G. Otro. ¿Cuál? _____

I. Si

CONSUMO DE ALCOHOL, CIGARRILLO Y DROGAS ILEGALES *(marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, popper, otros alucinógenos, etc.)*

- Señale cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo actual de alcohol, cigarrillo y otras drogas:

26. Alcohol *(escoja una sola opción)*:

1. Tomo bebidas alcohólicas varias veces en el día
2. Tomo bebidas alcohólicas una vez al día
3. Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana
4. Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)
5. No tomo bebidas alcohólicas

27. Cigarrillo *(escoja una sola opción)*:

1. Fumo varias veces en el día
2. Fumo una vez al día
3. Fumo por lo menos una vez a la semana
4. Fumo de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)
5. No fumo

28. Otras drogas ilegales (marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, popper, otros alucinógenos, etc.) *(escoja una sola opción)*:

1. Consumo drogas ilegales varias veces en el día
2. Consumo drogas ilegales una vez al día
3. Consumo drogas ilegales por lo menos una vez a la semana
4. Consumo drogas ilegales de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)
5. No consumo drogas ilegales

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
29.	Dejar de hacer actividades sociales, académicas o laborales por tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales				
30.	Ir a la universidad después de tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales				

31. Seleccione el principal motivo para consumir alcohol (en la casilla A), cigarrillo (en la casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (*escoja una sola opción por cada sustancia*):

		A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
1.	Sentirse mejor			
2.	Ser más sociable			
3.	Expresar sentimientos			
4.	Experimentar nuevas sensaciones			
5.	Olvidarse de los problemas			
6.	Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés			
8.	Insistencia de amigos, pareja o familia			
9.	Es común en los lugares que frecuenta			

		A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
10.	Ser aceptado			
11.	Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos			
12.	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos			
13.	Otro. ¿Cuál?			

32. Seleccione el principal motivo para evitar el consumo de alcohol (casilla A), cigarrillo (casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (*escoja una sola opción por cada sustancia*):

		A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
1.	No lo/a necesita para divertirse			
2.	No lo/a necesita para sentirse mejor			
3.	Le disgusta su sabor, olor o efecto			
4.	Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, en el desempeño académico, etc.)			
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir			
6.	Las personas cercanas a usted no consumen			
8.	Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto			
9.	Otro. ¿Cuál?			

33. Respecto a sus prácticas de consumo de alcohol, cigarrillo o drogas, considera que (*escoja una sola opción*):

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas | |
| 2. | Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará | |
| 3. | Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo | |
| 4. | Ya ha hecho algunos cambios, pero aun le falta lograr lo que pretende | |
| 5. | Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos | |

34. Si quiere consumir alcohol, cigarrillo o drogas ilegales ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (*puede escoger varias opciones*)

- | | |
|--|--------------------------|
| | I. Si |
| A. Dinero para comprarlos | <input type="checkbox"/> |
| B. Habilidad para negarse a consumir aunque otras personas insistan | <input type="checkbox"/> |
| C. Conocimiento de sitios donde vendan drogas ilegales | <input type="checkbox"/> |
| D. Venta de alcohol en la universidad | <input type="checkbox"/> |
| E. Venta de cigarrillos en la universidad | <input type="checkbox"/> |
| F. Venta de drogas ilegales en la universidad | <input type="checkbox"/> |
| G. Existencia de sitios cercanos a la universidad donde vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales | <input type="checkbox"/> |
| H. Sitios que frecuente en los cuales vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales | <input type="checkbox"/> |
| I. Otro. ¿Cuál? _____ | <input type="checkbox"/> |

SUEÑO

▪ Señale la frecuencia con la que realiza las siguientes actividades en una semana habitual:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
35.	Tener una hora habitual para acostarse y levantarse				
36.	Despertarse en la madrugada y tener dificultad para dormirse nuevamente				
37.	Despertarse varias veces en la noche				

38. El principal motivo para dormir el tiempo que necesita es (*escoja una sola opción*):

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Descansar | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tener un buen rendimiento físico y/o mental | <input type="checkbox"/> |
| 3. Evitar amanecer irritable | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos | <input type="checkbox"/> |
| 5. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos | <input type="checkbox"/> |
| 6. Otro. ¿Cuál? _____ | <input type="checkbox"/> |

39. El principal motivo para NO dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo) es (*escoja una sola opción*):

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Tiene mucha carga académica o laboral | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo que necesita (hijos, un familiar enfermo, arreglo del hogar, etc.) | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sus amigos o pareja lo incitan a realizar actividades de noche que interrumpen sus horarios de sueño | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tiene muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar | <input type="checkbox"/> |
| 5. Le gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa, hacer ejercicio, leer, etc.) | <input type="checkbox"/> |
| 6. Alguien o algo suele despertarlo | <input type="checkbox"/> |
| 7. Las personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más del tiempo que necesita | <input type="checkbox"/> |
| 8. Otro. ¿Cuál? _____ | <input type="checkbox"/> |

40. Respecto a sus prácticas de sueño considera que: *(escoja una sola opción)*:

1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aun le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

41. Si quiere dormir adecuadamente ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? *(puede escoger varias opciones)*

- A. Lugar cómodo y agradable para dormir (sin ruidos, sin exceso de luz, colchón adecuado, temperatura adecuada, etc.)
- B. Dinero necesario para adecuar el lugar en el que duerme (cambiar el colchón o la almohada cuando se dañan, cubrir las ventanas con cortinas o persianas, etc.)
- C. Tiempo para dormir lo que necesita
- D. Conocimiento sobre las condiciones necesarias para tener un sueño óptimo (temperatura, ruido, iluminación, etc.)
- E. Estrategias para controlar los pensamientos y emociones que podrían interferir con su sueño
- F. Otro. ¿Cuál? _____

1. Si

RELACIONES INTERPERSONALES

▪ En general usted:

		1. A todas las personas	2. A la mayoría de personas	3. A algunas personas	4. A ninguna persona
42.	Expresa de manera adecuada su disgusto o desacuerdo				
43.	Expresa sus opiniones adecuadamente				
44.	Escucha y respeta la opinión de otras personas				
45.	Expresa a personas cercanas el afecto mediante palabras o contacto físico (caricias, besos, abrazos, etc.)				
46.	Acepta las expresiones de afecto de los demás				

47. El principal motivo para relacionarse con otras personas es *(escoja una sola opción)*:

1. Estar acompañado
2. Dar o recibir afecto y apoyo
3. Pertenecer a un grupo
4. Divertirse
5. Otro. ¿Cuál? _____

48. El principal motivo para NO relacionarse con otras personas es *(escoja una sola opción)*:

1. Prefiere estar solo
2. Temor a que lo rechacen
3. La gente lo rechaza
4. No le interesa establecer relaciones
5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de relacionarse con los demás
6. Otro. ¿Cuál? _____

49. Respecto a la forma como se relaciona con otras personas, considera que *(escoja una sola opción)*:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Está satisfecho con su forma de relacionarse y no piensa que sea problemática | <input type="checkbox"/> |
| 2. Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará | <input type="checkbox"/> |
| 3. Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aun le falta lograr lo que pretende | <input type="checkbox"/> |
| 5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos | <input type="checkbox"/> |

50. ¿Si quisiera establecer y mantener una relación interpersonal, con cuáles de los siguientes recursos contaría? *(puede escoger varias opciones)*

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. Si |
| A. Tiempo para relacionarse con otras personas por motivos distintos al estudio o al trabajo | <input type="checkbox"/> |
| B. Dinero para realizar actividades en las que se relacione con otras personas | <input type="checkbox"/> |
| C. Habilidades para relacionarse con otras personas | <input type="checkbox"/> |
| D. Otro. ¿Cuál? _____ | |

AFRONTAMIENTO

▪ Señale la frecuencia con la que usted:

		1. Siempre	2. Frecuente-mente	3. Algunas veces	4. Nunca
51.	Reacciona adecuadamente ante la expresión de molestia de otras personas				
52.	Admite ante los demás cuando se equivoca				
53.	Dice "no" cuando le hacen peticiones que considera poco razonables				

▪ Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos dos (2) meses, cuando se enfrenta a una situación difícil o problemática:

		1. Siempre	2. Frecuente-mente	3. Pocas veces	4. Nunca
54.	Se esfuerza por comprender en qué consiste antes de intentar solucionarla				
55.	Evalúa si puede hacer algo para cambiarla				
56.	Busca ayuda o apoyo por parte de otras personas				
57.	La resuelve si ésta tiene solución				
58.	Acepta y se ajusta a aquellas situaciones que considera que usted no puede cambiar				

59. El principal motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática es *(escoja una sola opción)*:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. No sentir que los problemas dominan su vida | <input type="checkbox"/> |
| 2. Disminuir el malestar que ocasionan los problemas | <input type="checkbox"/> |
| 3. Evitar que los problemas interfieran en su rutina | <input type="checkbox"/> |
| 4. La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de sus padres y/o hermanos | <input type="checkbox"/> |
| 5. La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos | <input type="checkbox"/> |
| 6. Otro. ¿Cuál? _____ | |

60. El principal motivo para NO buscar soluciones a una situación difícil o problemática es *(escoja una sola opción)*:

1. Considera que no está en sus manos solucionarlo
2. Prefiere no pensar en los problemas
3. Prefiere no enfrentar las consecuencias de resolver el problema
4. Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de enfrentar los problemas
5. Otro. ¿Cuál? _____

61. Respecto a la forma como generalmente enfrenta las situaciones difíciles o problemáticas, considera que *(escoja una sola opción)*:

1. Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no piensa que sea problemática
2. Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará
3. Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aun le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

62. Si tiene que enfrentar situaciones difíciles o problemáticas, ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? *(puede escoger varias opciones)*

- 1. Si**
- A. Recursos materiales y económicos
 - B. Personas que pueden apoyarlo
 - C. Ayuda profesional si la necesita
 - D. Habilidades para solucionar problemas
 - E. Otro. ¿Cuál? _____

ESTADO EMOCIONAL

▪ En los últimos dos meses, con qué frecuencia ha sentido:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
63.	Tristeza, decaimiento o aburrimiento				
64.	Enojo, ira u hostilidad				
65.	Alegría o felicidad				
66.	Soledad				
67.	Optimismo o esperanza				
68.	Angustia, estrés o nerviosismo				

ANEXO 3

UNIVERSIDAD DE CUENCA

POSGRADO DE MEDICINA

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Título del Proyecto

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA, DICIEMBRE 2021 – MARZO 2022.

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar el consumo de alimentos ultraprocesados según grupo de alimentos y su frecuencia de consumo.

Consumo de alimentos ultraprocesados									
	Si	No	¿Cuántos días en la última semana?						
			Seleccione entre 1 a 7 días.						
			1	2	3	4	5	6	7
¿Consume Bebidas tipo: bebidas gaseosas, bebidas energizantes, jugo natural de frutas (Sunny, Deli, Pulp), aguas saborizadas?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Confitería tipo: caramelos (surtidos, bombones), Helados con saborizantes (Pingüino, Eskimo, JR, Mikos, etc), tortas heladas?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Lácteos procesados tipo: leche en polvo, leche vegetal, leche saborizada, leche evaporada, leche condensada, yogur de fruta o sabores, yogur light, queso crema?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Carnes procesadas tipo: carne salada, chuleta BQQ,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

carne ahumada, chuleta ahumada, embutidos, carne de soya?.									
¿Consume Comida de Mar procesada tipo: salmón ahumado, sardina enlatada en salsa de tomate, cangrejo mejillones pulpo u otros mariscos procesados y preparados en conservas?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Grasas y aceites tipo: mantequilla de maní industrial, mantequilla baja en grasa (light), margarina, margarina baja en grasa (light)?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Snacks dulces y salados procesados tipo: canguil procesado, compotas de frutas, gelatina preparadas, papas fritas, tostitos, chetos, etc?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Azúcares y derivados procesados tipo: azúcar dietética (ligh), azúcar blanca, mermelada, miel de caña?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Preparaciones procesadas listas para comer tipo: comida chatarra, empanadas rellenas de embutidos, sánduche con embutidos, pie de frutas con crema, torta o pastel de mil hojas, brazo gitano, pan blanco o integral cortado industrial tipo Supan?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Alimentos procesados en conserva tipo: Purés y pastas de frutas, coctel de frutas?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume Aderezos y especias procesadas tipo: aji nomoto, aderezos para ensaladas, esencias (almendra, coco, vainilla), salsas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

UCUENCA

(mayonesa, mostaza, tomate, inglesa, soya), ají preparado en botella, aliño preparado, sazonadores (cubos, líquidos y polvos)?.									
¿Consume alimentos en polvo tipo: gelatina, flan, jugos, pudín, helados, sopas y cremas instantáneas, cocoa para bebidas, café soluble e instantáneo?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Consume cervezas y vino: ron, tequila, whisky, vodka, agua tónica?.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 4

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CUENCA, DICIEMBRE 2021 – MARZO 2022.

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Alex Fernando Collahuazo Terreros	0104639141	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

En los últimos años existe un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, es decir de aquellos que provienen de la industria alimentaria, los cuales se han sometido a un procesamiento en el que se combina con diferentes ingredientes perdiendo su composición natural. Los estudiantes universitarios presentan comportamientos de ingesta poco saludables y este tipo de alimentos resultan ser una opción económica y

accesible. Dado que el consumo de este tipo de alimentos se lo relaciona con diferentes riesgos para la salud, por ende es importante investigar sobre este tema y en este grupo de personas.

Objetivo del estudio

Establecer cuántos estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca consumen alimentos ultraprocesados y cuál es su relación con su estilo de vida en el año 2021-2022.

Descripción de los procedimientos

Si usted acepta participar en este estudio se le solicitará llenar un formulario mediante la plataforma Google Forms.

El formulario consta de dos secciones. La primera sección comprende el cuestionario de estilos de vida, el cual consta de 54 preguntas que tienen como objetivo conocer diferentes aspectos de la vida como estudiantes universitarios. La segunda sección será el cuestionario referente al consumo de alimentos ultraprocesados el cual consta de trece preguntas que tienen como objetivo determinar si el estudiante universitario consume o no este tipo de alimentos. El tiempo aproximado que tomará completar estos cuestionarios será de 30 minutos.

En cualquier etapa de llenado del formulario usted podrá dar por terminado el proceso, si es que así lo desea.

Riesgos y beneficios

El método de recolección de información no representa riesgo para su salud física, psicológica o mental. La participación en este estudio es completamente anónima y las preguntas que debe responder se relacionan con actividades cotidianas. En ningún momento se le solicitará información que pudiera vincularlo o identificarlo. Su participación en el estudio beneficiará a la comunidad estudiantil al permitir generar mayores conocimientos en relación al consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estilo de vida. En consecuencia, usted estará contribuyendo a mejorar distintos aspectos del desarrollo de programas de bienestar universitario.

Otras opciones si no participa en el estudio

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Tiene derecho a negarse a continuar participando en la investigación en cualquier momento.

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

1. Recibir la información del estudio de forma clara;
2. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
3. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
4. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
5. Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
6. Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
7. El respeto de su anonimato (confidencialidad);
8. Que se respete su intimidad (privacidad);
9. Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
10. Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
11. Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
12. Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
13. Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Manejo del material biológico recolectado

No aplica.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0992888211 que pertenece a Alex Collahuazo o envíe un correo electrónico a alex.collahuazot@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del testigo (*si aplica*)

Firma del testigo

Fecha

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Vicente Solano Paucay Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: vicente.solano@ucuenca.edu.ec

ANEXO 5

CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDADES	Meses							
	Octu bre	Novie mbre	Dicie mbre	Ene ro	Feb rero	Mar zo	Abril	Mayo- Sep
1. Revisión final del protocolo y aprobación	X							
2. Diseño y prueba de instrumentos		X	X					
3. Recolección de datos				X	X	X		
4. Procesamiento y análisis de datos							X	
5. Informe final								X