



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIA E INGENIERÍA EN
ALIMENTOS

ELABORACIÓN DE UN PERFÍL DE
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA
VII SEMINARIO DE GRADUACIÓN

**“EL CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA
RÁPIDA (Fast - Food) Y SU INCIDENCIA EN LA
SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LA FCIAL
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

POR: Paúl Fernando Villacís Ortíz

TUTOR: Ing. Rolando Salazar V.

AMBATO - ECUADOR
2007

INTRODUCCIÓN

La expresión "Comida rápida", calco del inglés *fast-food*, fue admitida en castellano hace dos décadas. Es un tipo de comida que está lista para servirse al momento de ser ordenada; requiere infraestructura y personal mínimo para su elaboración; se adquiere en el espacio público, (no hay "comida rápida casera"); se lleva a la boca con las manos, puede comerse de pie y en movimiento, se sirve caliente, es económica. Y se come rápido. La categoría "comida rápida" es amplia: incluye una variada gama de platos: pueden ser hamburguesas, pizza, choripán, sándwiches de milanesa, papas fritas, empanadas y shawarmas. Los sitios de expendio varían: algunos son locales de varios pisos, con sanitarios, mobiliario, juegos infantiles y demás comodidades; otros locales no tienen sanitarios ni sillas; otros proveen comida rápida entre una oferta mayor de productos y servicios (quioscos, estaciones de servicio); otros están improvisados en calles, zonas verdes, perímetros de estadios.

Pero las definiciones son problemáticas. Por ejemplo, las papas fritas entran en la categoría de comida rápida, son baratas y se comen con la mano, pero también se las llama guarnición y se llevan a la boca con cubiertos. Las hamburguesas se consiguen en comedores de escuelas colegios y universidades. Las pizzas y empanadas producidas en cantidades y distribuidas entre los locales de las franquicias más importantes, sí se consideran comida rápida. Pero, ¿alguna pizzería de barrio admitiría llamar así a su producto?

Ante todo, "comida rápida" se considera sinónimo de "comida chatarra", del inglés *junk-food*, alimentos percibidos con escaso valor nutritivo: mucha sal, grasas y azúcares, pocas fibras, proteínas y vitaminas. En los Estados Unidos, si alguien dice *junk-food* todos miran a McDonald's y Pizza Hut, aunque muchos analistas señalan que nadie habla de *junk-food* frente a hamburguesas o pizzas de otros locales con igual o inferior calidad. Traducido: se acusa a McDonald's de lo que no se acusa a los puestos humeantes de la estación de Constitución.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“El consumo frecuente de comida rápida (fast food) y su incidencia en la salud de los estudiantes de la FCIAL de la UTA”

1.2 Contextualización

1.2.1 Macro

Para describir la situación nutricional en el sector estudiantil de la Universidad Técnica de Ambato es necesario tener una perspectiva amplia de las características principales del sector alimentario, de su funcionamiento y de su importancia en la economía de la ciudad de Ambato. El proceso alimentario, estrechamente relacionado con las variables macroeconómicas, socioculturales y geográficas que prevalecen en el contexto local, se caracteriza por la interdependencia y heterogeneidad de las fases que lo conforman (producción, distribución, comercialización, etcétera), y presenta a la fecha un desarrollo desigual, que se manifiesta en marcadas dualidades en los ámbitos de producción, disponibilidad y acceso a los alimentos.

Hablar con detalle de cada uno de los problemas que aquejan al sector alimentario sería sumamente extenso; sin embargo, se ha hecho evidente que el sistema de distribución y comercialización de alimentos ha operado frecuentemente como un componente desestabilizador del proceso alimentario.

1.2.2 Meso

Así mismo, se desprende el problema a los predios de la Universidad como es el caso de los estudiantes de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos, a pesar de que se han construido modernas centrales de abasto, persistan vicios y prácticas de comercialización que encarecen los productos. Además, aunado a este problema, las dificultades de acceso y la dispersión de las localidades limitan el adecuado abasto de alimentos, por lo que, paradójicamente, los estudiantes, que es la de menores recursos tanto económico como de tiempo, los cuales pueden ser la causa principal que conlleva a los estudiantes al consumo de este tipo de alimentos.

1.2.3 Micro

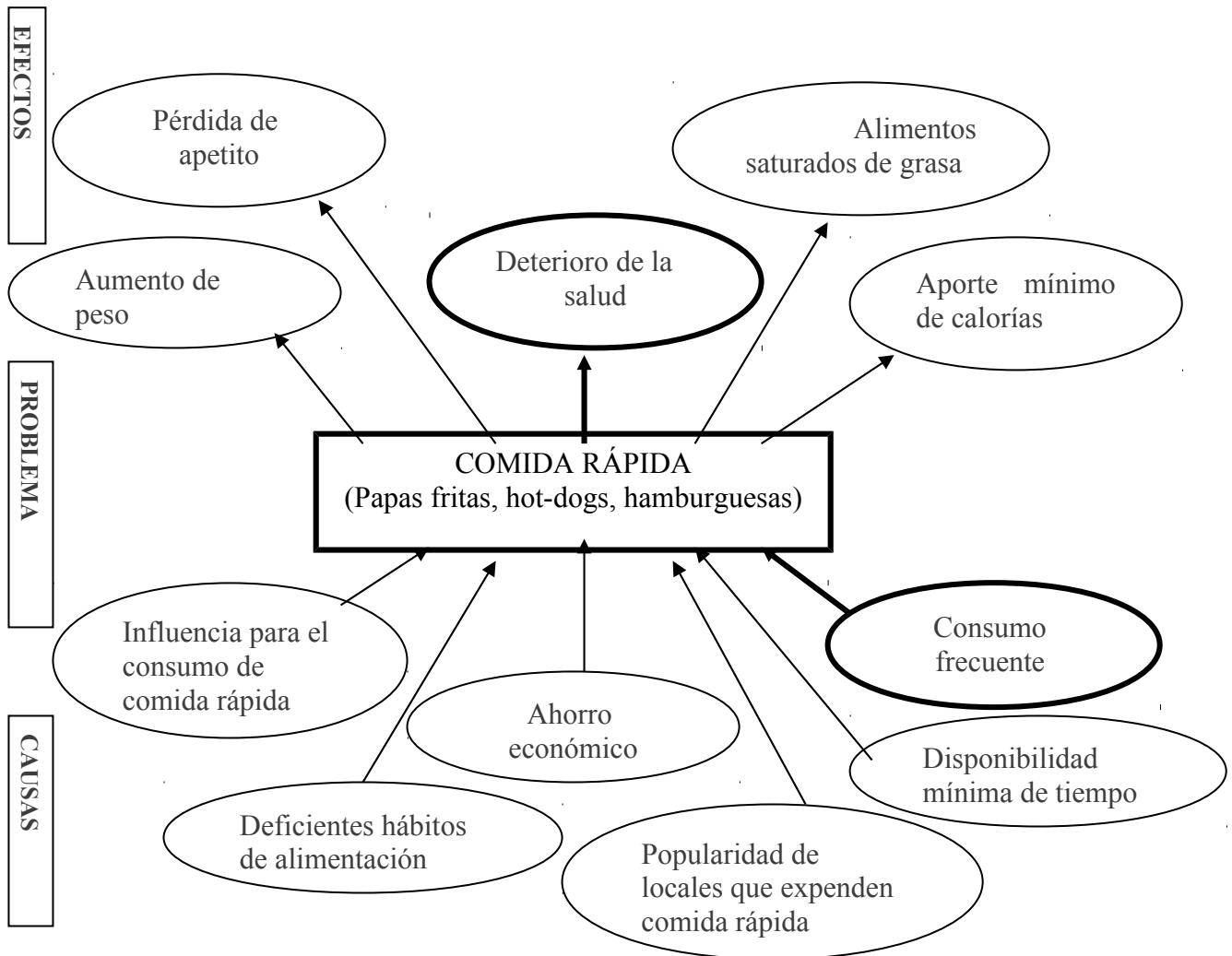
El consumo de este tipo de comida por parte de los estudiantes de Noveno Semestre "A" de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos no supone ningún inconveniente para la salud siempre que no se convierta en un hábito ni sustituya a alimentos básicos. Pero lo que está ocurriendo es que cada vez más personas y principalmente estudiantes los incluyen como base de su dieta, sin ser conscientes de los peligros nutricionales que ello conlleva.

Con tan sólo una comida fast-food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y se favorece el exceso de peso.

Se estima que entre un 30% y un 40% de todas las comidas se realizan fuera del hogar y los "fast-food" representan el 20% de este mercado, quizás por la falta de tiempo y porque representan una cultura que la juventud asume con facilidad. Los centros de comida rápida se han convertido en referentes donde los jóvenes pasan las tardes de muchos días en la semana.

Son algunas de las razones por las cuales se tiene como fin analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de la FCIAL de la Universidad Técnica de Ambato.

1.3 Análisis Crítico del Problema



1.4 Prognosis

El consumo de la llamada comida rápida se ha convertido en un mal hábito por parte de los estudiantes en general y principalmente en sector universitario por lo que si no logramos controlar hoy en día este problema, en pocos años la población universitaria se vera seriamente afectada principalmente con problemas de salud, y que van en aumento, afectando a la mayor parte de la población que los rodea.

1.5 Formulación del problema

¿Es el consumo frecuente de comida rápida en los estudiantes de la FCIAL que conlleva al deterioro de la salud de los mismos en el período Abril – Noviembre 2007?

Variable Independiente

Consumo frecuente de comida rápida

Variable dependiente

Deterioro de la Salud

1.6 Delimitación del objeto de investigación

1.6.1 Delimitación Espacial

Esta investigación se va a realizar debido al consumo permanente de comida rápida en los estudiantes de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos en los lugares que expenden los mismos, (papas fritas, hamburguesas, hot dogs) en los predios de la Universidad Técnica de Ambato sector de Huachi.

1.6.2 Delimitación Temporal

Este problema va a ser estudiado en el período comprendido entre Abril – Noviembre 2007.

1.7 Justificación de la Investigación

Es de gran relevancia conocer la ingesta de alimentos nutritivos y no nutritivos, en estudiantes, ya que esta estrechamente relacionada con el sector de la dieta que nos impone el modelo consumista.

En su intento de crear necesidades a la población, la industria alimentaria genera productos repletos de grasas, saborizantes, y colorantes; sometidos a procesos de transformación que alejan sensiblemente a sus componentes nutritivos de su origen natural. La "dieta opulenta" es rica en sales, azúcares y grasas saturadas y contiene

mucho menos fibra e hidratos de carbono complejos que la dieta tradicional. Acarrea sus propios peligros de cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes. Paradójicamente, a pesar de sus efectos sobre el medio ambiente y sobre la salud de las personas, esta dieta resulta económicamente barata, siendo muy asequible para los bolsillos más pobres.

La obesidad va rápidamente en aumento, especialmente entre los pobres de los países industrializados y las clases medias de los países "en desarrollo" de Asia y América Latina. Se estima que un tercio de los adultos mayores de 20 años sufren obesidad.

La obesidad es un grave problema de salud que está afectando tanto a países industrializados como tercermundistas. Se ha observado que los medios de comunicación tiene una gran influencia sobre el consumo de alimentos no nutritivos o comúnmente llamada comida chatarra, es notable y está relacionada directamente con la obesidad y otros problemas.

En nuestros días ya no resulta desconocido el hecho de que la obesidad ha dejado de ser un problema de orden "estético", para constituirse en un problema de salud pública, dado el alto índice de individuos con sobrepeso, y sus repercusiones en la salud. Se ha intentado explicar la obesidad desde distintas disciplinas; sin embargo, las teorías que tratan de dar cuenta de los factores que determinan dicho fenómeno, no han ido más allá de lo que sus propias disciplinas les permiten y, por lo tanto, sus datos sugieren sólo resultados parciales, ya que la nutrición, y muy en particular la obesidad, se han convertido en áreas donde inciden diferentes profesionales y en las que particularmente el psicólogo ha encontrado un campo fértil para su quehacer científico.

El concepto de balance energético permite analizar las diversas combinaciones que pueden producir obesidad, ya que se pueden desglosar la ingestión y los diversos componentes del gasto separadamente y en conjunto, en relación con el balance óptimo para distintas circunstancias fisiológicas y patológicas y con respecto a distintas velocidades de flujo energético en el sistema. Los componentes del balance, y el balance mismo, son objeto de regulación en la que intervienen numerosos factores bioquímicos, genéticos, hormonales, de composición corporal, nerviosos, psicológicos, sociales, etcétera. Esto lo convierte, no en un tema exclusivo de la biología o de la fisiología, sino en un fenómeno en el que están involucradas variables medioambientales. Si bien cabe

tener en cuenta otros factores, incluso los neurofisiológicos, es importante considerar los aspectos medioambientales como la influencia del condicionamiento en las preferencias alimenticias y en el consumo de alimentos no nutricionales, tales como: papas fritas, hot dogs, hamburguesas, etcétera, pues se trata de factores importantes que deben ser ampliamente investigados en un marco interdisciplinario.

Es de vital importancia referir que el consumo de alimentos no nutritivos está regido por la conducta del hombre, y en efecto la conducta del consumidor tiene una cierta orientación que hace que intente obtener un conjunto de satisfacciones como consecuencia del hecho de adquirir un determinado producto.

Las características culturales, sociales, personales y psicológicas influyen poderosamente en las compras del consumidor.

Los factores culturales ejercen la influencia más vasta y profunda en la conducta del consumidor. La cultura es la causa fundamental de los deseos y la conducta de una persona. La conducta humana se aprende en gran parte. Cada grupo o sociedad tiene una cultura y las influencias culturales sobre la conducta de compara que pueden variar grandemente de un país a otro.

La conducta de una persona está bajo la influencia de muchos grupos pequeños. Los grupos que ejercen una influencia directa y a los cuales pertenece una persona se llaman grupos de membresía.

1.8 Objetivos de la investigación

OBJETIVO GENERAL

- Determinar las consecuencias que ocasiona el consumo frecuente de comida rápida en la salud de los estudiantes de la FCIAL de la UTA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer el nivel actual de consumo de comida rápida por parte de los estudiantes de la FCIAL

- Analizar las causas y los factores que conllevan a los estudiantes a consumir comida rápida.
- Proponer un programa de difusión y orientación educativa para los estudiantes de la FCIAL de la UTA en el tema consumo de comida rápida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

2.1.1 Marco Histórico

Según **French, M Story, D Neumark-Sztainer** en investigaciones realizadas en alumnos de secundaria se observó la frecuencia de consumo de alimentos en restaurantes de comida rápida. Se realizaron encuestas sobre hábitos alimenticios y se tomaron medidas y peso de los alumnos. Se concluyó que los estudiantes que asisten con más frecuencia a restaurantes de comida rápida, tenían un mayor porcentaje de grasa, además de hábitos alimenticios deficientes respecto al consumo de frutas y vegetales.

Esto nos indica que las actitudes saludables están estrechamente relacionadas con factores sociales como familia, empleo y situación en el hogar, sin embargo se encontraron interacciones específicas entre género y actitudes saludables.

El ser humano generalmente tiene un apetito que va más allá de sus necesidades y además siente preferencia por aquellos alimentos que fueron siempre escasos ejemplo carne, sal, dulces y grasas. Es por eso que debemos desarrollar una cultura alimentaria en los seres humanos desde pequeños para que sean capaces de medir sus instintos y lograr que la alimentación desempeñe su papel positivo en la vida del hombre.

En un estudio realizado **K Ball1, G D Mishra2 and D Crawford** sobre las consecuencias de comer fuera de casa, y el tipo de alimentos disponibles en el medio se analizó como la dieta afecta intereses económicos y facilidades en la producción de alimentos que se consumen fuera del hogar. Esta revisión pone de manifiesto que la dieta para prevenir enfermedades que se recomienda es aquella que contiene grandes cantidades de granos, frutas y vegetales, que limita el consumo de carne y además es más baja en grasas y azúcar. Se ha demostrado que este tipo de dietas son más saludables. En un mercado económico libre, cualquier opción dietética tiene consecuencias para los productores de alimentos. Los productores de grandes empresas deberían tomar conciencia de la calidad de los productos que ofertan.

Según **Mancilla Díaz JM. y Durán-Díaz A.**, en nuestros días ya no resulta desconocido el hecho de que la obesidad ha dejado de ser un problema de orden "estético", para constituirse en un problema de salud pública, dado el alto índice

de individuos con sobrepeso, y sus repercusiones en la salud. Se ha intentado explicar la obesidad desde distintas disciplinas; sin embargo, las teorías que tratan de dar cuenta de los factores que determinan dicho fenómeno, no han ido más allá de lo que sus propias disciplinas les permiten y, por lo tanto, sus datos sugieren sólo resultados parciales, ya que la nutrición, y muy en particular la obesidad, se han convertido en áreas donde inciden diferentes profesionales y en las que particularmente el psicólogo ha encontrado un campo fértil para su quehacer científico. Se han realizado diversos estudios de investigación en los que se evalúa al paciente obeso desde varios ángulos, entre ellos el psicométrico. El propósito fue determinar si existen rasgos de personalidad comunes en una población. Los resultados indican que sí existen diferencias entre los sujetos obesos y los no obesos, principalmente en algunas escalas del Inventario de Rasgos Temperamentales.

2.2 Fundamentación

2.2.1 Fundamentación Filosófica

A) El sector alimentario

Para describir la situación nutricional en el país es necesario tener una perspectiva amplia de las características principales del sector alimentario, de su funcionamiento y de su importancia en la economía. Según **Laura Iturbide, Ricardo Rodriguez, Edgar Gonzalo. Año 1998** el proceso alimentario, estrechamente relacionado con las variables macroeconómicas, socioculturales y geográficas que prevalecen en el contexto nacional, se caracteriza por la interdependencia y heterogeneidad de las fases que lo conforman (producción, distribución, comercialización, etcétera), y presenta a la fecha un desarrollo desigual, que se manifiesta en marcadas dualidades en los ámbitos de producción, disponibilidad y acceso a los alimentos.

Hablar con detalle de cada uno de los problemas que aquejan al sector alimentario sería sumamente extenso; sin embargo, se ha hecho evidente que el sistema de distribución y comercialización de alimentos ha operado frecuentemente como un componente desestabilizador del proceso alimentario. La logística de distribución está determinada por el alto costo de transporte y la falta de almacenamiento

especializado, lo que provoca considerables mermas y condiciona al productor a someterse a los precios que imponen los intermediarios.

Asimismo, se desprende del problema del intermediarismo, el hecho de que en las zonas urbanas, a pesar de que se han construido modernas centrales de abasto, persistan vicios y prácticas de comercialización que encarecen los productos. Además, aunado a este problema, las dificultades de acceso y la dispersión de las localidades rurales limitan el adecuado abasto de alimentos, por lo que, paradójicamente, la población rural, que es la de menores recursos y la generadora de productos agropecuarios, paga precios más elevados por los alimentos de consumo generalizado.

Debido a la gravedad de las ineficiencias en el sector alimentario diversas instituciones en el país, e incluso organismos internacionales como la ONU, han señalado en diversos foros especializados que la seguridad alimentaria (ésta existe cuando el total de la población tiene acceso a los alimentos básicos en todo momento) no podrá lograrse sin un enfoque integral que confiera igual atención tanto a los objetivos de suficiencia y disponibilidad de alimentos como a crear condiciones para garantizar el acceso real de los grupos vulnerables y los sectores más desprotegidos de la población a los suministros alimentarios y de atención nutricional.

B) La situación nutricional

Con el propósito de disponer de una visión actualizada del estado nutricional de la población, se ha realizado en los años recién pasados una serie de encuestas y estudios de campo, en virtud de que no existen estadísticas continuas de cobertura nacional que permitan medir cabalmente la magnitud de la desnutrición en México.

En la década de los noventa, y como un esfuerzo para englobar todos los avances logrados hasta ese entonces en materia de nutrición, se formula en la CONAL el Programa Nacional de Alimentación 1990-1994, que define los objetivos, prioridades, estrategias y políticas para el reordenamiento y modernización del proceso alimentario. Además, es importante mencionar que en el transcurso de 1993 el DIF llevó a cabo el llamado Censo Nacional de Talla 1993, y a pesar de que éste no presentaba las características propias de un censo, determinó (con base en una

muestra estadística de todos los estados de la República y en ciertas pruebas de talla y peso), una aproximación de la situación nutricional del país.

En octubre de 1994 se llevó a cabo la evaluación de los resultados y de las perspectivas de los principales programas alimentarios y nutricionales que operan en México. Algunos de estos programas alcanzaron sus objetivos principalmente en materia de cobertura. Sin embargo, se hizo evidente que en la mayoría de los proyectos la calidad y el logro de objetivos esenciales, tales como la autosuficiencia alimentaria y el abatimiento de la desnutrición de grupos indígenas, no habían sido óptimos. En gran parte, la razón de ello se atribuyó a la falta de coordinación interinstitucional, o en otras palabras, a la inexistencia de un efecto sinérgico al momento de coordinar esfuerzos para combatir el problema. Esto quiere decir que, dado el carácter interrelacionado de las metas de los proyectos, en el cual el grado de cumplimiento de unas incide en otras, es muy importante que la ejecución de las acciones resulte en un efecto sinérgico que potencie y refuerce el resultado final, haciendo que éste sea mayor y más eficaz que aquel que se produciría por la suma de sus partes actuando por separado. Asimismo, se detectó que la falta de indicadores confiables de desnutrición había tenido como consecuencia que la definición de las poblaciones objetivo no fuera clara, y que no se detectara con precisión en qué poblaciones se localizaban los problemas nutricionales.

En la investigación elaborada de la situación nutricional en el país, y la realización de entrevistas con personas involucradas en la operación de los programas antes mencionados, se hizo evidente que en el pasado también han existido fallas provenientes de la formulación y aplicación de los programas asistenciales en México.

En resumen, la falta de indicadores eficientes de la situación nutricional ha dado como resultado que no exista una identificación clara de las poblaciones objetivo, y que por tanto las intervenciones no se orienten con precisión. En la medida que no esté bien cuantificada y localizada la demanda de ayuda para poblaciones con situación nutricional grave, la oferta de servicios alimentarios y nutricionales tampoco será efectiva.

Además, las revisiones de los distintos programas asistenciales que operan en México han demostrado que existen casos en los que más de una institución atiende el mismo problema en una localidad, mientras que otra población cercana, con las mismas necesidades, no está siendo atendida por ninguna entidad privada o gubernamental.

<http://www.azc.uam.mx/publicaciones/etp/num9/a8.htm>

Fecha Consulta:

20-Junio-2006.

2.2.2 Fundamentación Teórica- científica

Según **Ramos Galván R. “Alimentación normal en niños y adolescentes, teoría y práctica”, 1º edición, Ed. El manual moderno, 1985**, el proceso enseñanza-aprendizaje constituye un verdadero par dialéctico en el cual el primer componente debe organizarse y desarrollarse de manera tal que facilite la apropiación del conocimiento de la realidad objetiva que, en su interacción con un sustrato material neuronal, asentado en el subsistema nervioso central del individuo, permitirá que en el menor tiempo y con el mayor grado de eficiencia y eficacia posibles, el establecimiento de los engramas sensoriales, aspectos intelectivos y motores necesarios para que el reflejo se materialice y concrete.

Las concepciones neurofisiológicas relacionadas con el aprendizaje, donde se establece la participación de los hemisferios cerebrales en este proceso, se han desarrollado de una forma espectacular en los últimos años, a tal grado, que se ha llegado a plantear que el comportamiento del cerebro del individuo está indisolublemente ligado a su estilo de aprendizaje; que según su forma de funcionamiento o estado fisiológico, así como del subsistema nervioso central en un sentido más general, así serán las características, particularidades y peculiaridades del proceso de aprendizaje del individuo.

La unidad estructural y funcional del subsistema nervioso central es la neurona. Su principal representante es el cerebro, con un peso aproximado de unos 1 500 gramos en un individuo adulto y constituido por aproximadamente 10 000 millones de neuronas, altamente especializadas y, a la vez, interrelacionadas, que conforman una

red compleja y con posibilidades de recibir información, procesarla, analizarla y elaborar respuestas.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

El proceso educativo, es de naturaleza multicausal y multifactorial. En las diversas investigaciones existentes, se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición y la salud, en el rendimiento escolar.

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

LOS DAÑOS

Desarrollo. No hay un buen desarrollo por falta de nutrientes.

Estudio. La capacidad de estudio se disminuye.

Afectaciones. Los niños presentan anemia y hay trastornos químicos en el organismo.

Obesidad. Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y pérdida de la autoestima. Enfermedades. Contribuye al aumento de enfermedades crónicas cuando son adultos

como diabetes, hipertensión arterial, alteración en los lípidos (colesterol, triglicéridos) y cardiopatías.

Bebidas. Las gaseosas o cualquier bebida carbonatada o con cafeína disminuyen o retardan la absorción de calcio (importante para los huesos).

Malestares. Producen irritación en el estómago e intestinos, o gastritis. Además producen estreñimiento y aumentan los gastos médicos por mala salud.

2.2.3 Fundamentación Legal

INGESTA NUTRICIONAL ADECUADA

En la siguiente grafica se muestra el porcentaje aproximado de la ingesta diaria necesaria, para un funcionamiento óptimo.



Primer nivel: Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada. Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.

Segundo Nivel: Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

Tercer Nivel: En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt,

la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

Cuarto nivel: La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.

J. Varo, M.A. Martínez-González¹, J.A. Martínez². “Prevalencia de obesidad en Europa Obesity prevalence in Europe”¹. “Unidad de Epidemiología y Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad de Navarra.” ². Departamento de Fisiología y Nutrición. Universidad de Navarra. 2006

2.2.4 Fundamentación Ambiental

Además de producir enfermedades de salud a los consumidores de comida rápida estos alimentos producen una gran cantidad de desechos, que los locales que los expenden no controlan el uso indiscriminado de material plástico, que es uno de los materiales que no es biodegradable sino en años, por lo que es necesario contrarrestar no solamente en países desarrollados como los Estados Unidos, que es el mayor consumidor de comida rápida produciendo cantidades exageradas de desechos, sino también en los países tercer mundistas ya que el consumo de la comida rápida va en aumento y es el momento de actuar y frenar este consumo y buscar la manera de concienciar a los estudiantes y público en general.

2.3 Categorías Fundamentales

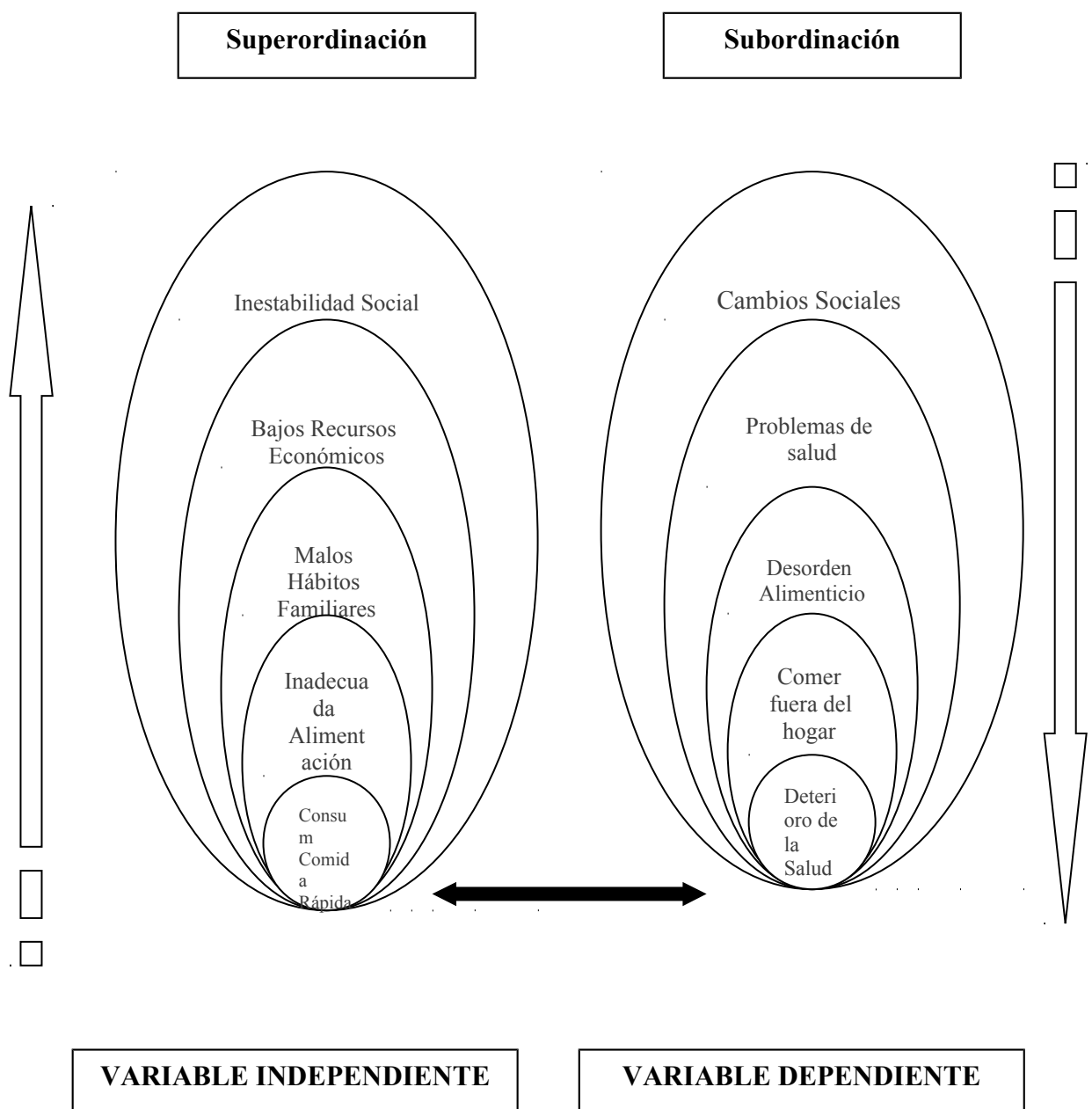
2.3.1 Términos Básicos

Comida rápida: Es un tipo de comida que está lista para servirse al momento de ser ordenada, alimentos percibidos con escaso valor nutritivo.

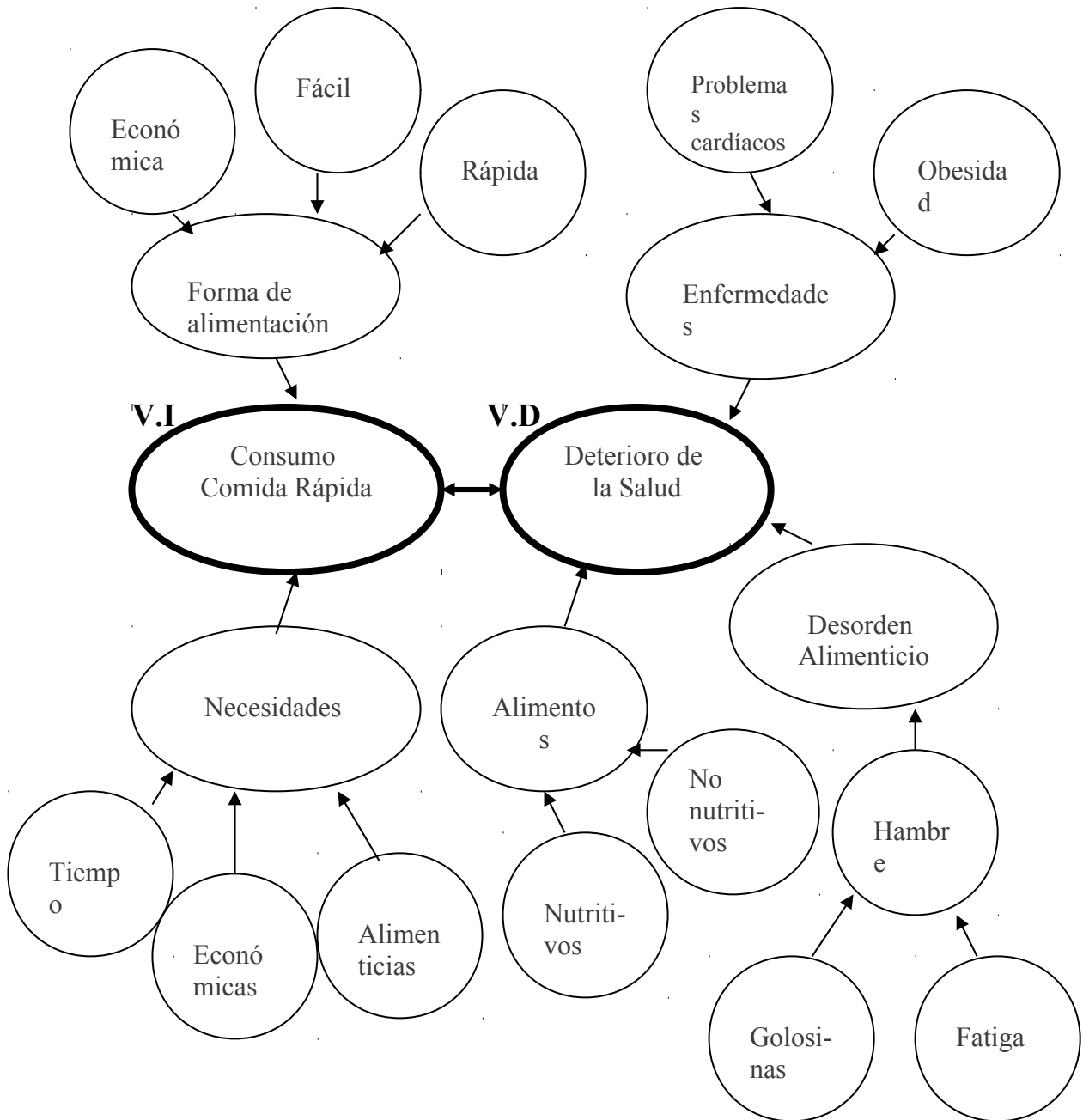
Hábito: cumplir con una acción de manera muy permanente voluntaria o involuntariamente.

Obesidad: Aumento del tejido adiposo, que se manifiesta por un incremento de peso corporal

2.3.2 Superordenación conceptual



2.3.3 Subordinación Conceptual



2.4 Hipótesis

El consumo frecuente de comida rápida por parte de los estudiantes de la FCIAL, provoca un deterioro en su salud.

V.I: Consumo de comida rápida

V.D: Deterioro en la Salud

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

Esta investigación es de tipo cualitativa ya que participan la comunidad universitaria y los interesados que en este caso somos los estudiantes mismos, ya que tenemos como fin solucionar nuestros problemas y necesidades ya que se trata de un tema de interés para toda la comunidad en general.

3.2 Modalidades y Tipos de investigación

3.2.1 Investigación de Campo.- Se realizará este tipo de investigación ya que se realizará en el lugar mismo de los acontecimientos, es decir, en el lugar donde los estudiantes universitarios están involucrados en el día a día los mismos que nos proporcionarán la información requerida para este estudio.

3.2.2 Investigación Bibliográfica.- Es un tipo investigación que nos ayudará a profundizar la teoría en cuestión basándonos en fuentes secundarias de información.

3.3 Métodos y Técnicas de Investigación

El método de investigación que será utilizado para la recolección de la información será a través del método Deductivo por medio de encuestas que serán distribuidas en un determinado curso de estudiantes de la FCIAL el cuál constará de un banco de preguntas simple.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

Como queremos realizar un estudio a nivel de comunidad Universitaria ésta se conforma como la población, es decir, que los estudiantes que conforman la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos es la población que son alrededor de 518 estudiantes

3.4.2 Muestra

Para la presente investigación se va a segmentar la población con la cual vamos a trabajar para la recolección de información a través de un inventario al total de la población, por lo tanto es un censo.

Segmentación

Es la división de la población en este caso se fragmenta la población total de estudiantes de la FCIAL

Nivel	Concepto	Número
0	Total estudiantes FCIAL	518
1	Estudiantes de la carrera de Ingeniería en Alimentos	420
2	Estudiantes Noveno semestre	35

Hemos segmentado la población de estudio en este caso el total de estudiantes de la FCIAL para obtener el número exacto de los estudiantes que conforman la muestra con la que se va a trabajar en la recolección de información.

3.5 Operacionalización de variables

3.5.1 Variable independiente

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: consumo frecuente de comida rápida				
CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS Y MÉT. DE RECOLECC. DE INFORMACIÓN
<p>El consumo frecuente se conceptúa como:</p> <p>Malos hábitos de alimentación por el consumo de estos alimentos debido a los recursos económicos y a su popularidad en locales que</p>	<p>Hábitos alimenticios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En locales que expenden comida rápida - Por incentivos tanto de amigos como familiares 	<ul style="list-style-type: none"> -¿Por qué el consumo? ¿Desde cuándo comenzó a consumir comida rápida? 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista a los estudiantes que son los consumidores directos de este tipo de alimentos a través de encuesta con un cuestionario o banco de preguntas (Ver Anexo 1) - Entrevista a los consumidores directos de estos alimentos a través de preguntas sencillas (o banco de preguntas (Ver Anexo 1).
	<p>Recursos Económicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Problemas familiares referentes a recursos económicos. - Ahorro de fuentes económicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué razones lo hace? ¿A qué se debe su elección? 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista a través de encuestas sobre los alimentos expendidos a los estudiantes o banco de preguntas (Ver Anexo 1). - Entrevistas a las autoridades sobre la legalidad para expender estos alimentos en las afueras de la Universidad por medio de cuestionario o banco de preguntas (Ver Anexo 2).

3.5.2 Variable Dependiente

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: Deterioro de la salud				
CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS Y MÉT. DE RECOLECC. DE INFORMACIÓN
<p>El deterioro en la salud se conceptúa como:</p> <p>Problemas de salud por la ingesta de alimentos no nutritivos con niveles muy altos de grasa que afectan el orden alimenticio de los estudiantes causando</p>	<p>Ingesta de alimentos no nutritivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo intelectual del consumidor - Comportamiento con las personas que lo rodean 	<ul style="list-style-type: none"> -¿Por qué adopta resistencia intelectual? ¿Desde cuándo cambió su forma de ser? 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista a los especialistas en salud que son los doctores a través de encuesta con un cuestionario o banco de preguntas (Ver Anexo 2) - Entrevista a los familiares a través de preguntas (Ver Anexo 2).
	<p>Alteraciones físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios físicos desde que comenzó el consumo de dichos alimentos. - Por otros comportamientos sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué razones lo hace? ¿A qué se debe su comportamiento? 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista a los más allegados a través de encuestas o banco de preguntas (Ver Anexo 2). - Entrevistas a los compañeros de la Universidad por medio de cuestionario o banco de preguntas (Ver Anexo 1).

3.6 Recolección de información

Se han definido a los estudiantes de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos como la principal fuente para obtener la información deseada para esta investigación, las cuales se realizará a través de encuestas personales que constarán de preguntas importantes para la investigación (Ver anexo 1).

3.7 Procesamiento y análisis de información

Básicamente la información recolectada será analizada y procesada mediante tablas y gráficos que nos permitan determinar los resultados de cada pregunta de la encuesta realizada a cada uno de los estudiantes que conforman la muestra.

La información recolectada será analizada en el programa estadístico e el mismo que nos ayudará a procesar de mejor manera los resultados obtenidos de las encuestas realizadas y de este modo determinar los porcentajes reales acerca del tema.

4.2 Recursos

4.2.1 Matriz de recursos materiales

RUBROS	P. UNITARIO (\$)	P. TOTAL (\$)
Material de oficina	–	40
Alimentación	1,50	250
Material Bibliográfico	–	10
Transporte	0,18	54
Trascripción del informe	–	12
Servicios básicos	–	30
	Subtotal (\$)	396
	10% Imprevistos	39,6
	Total (\$)	435,6

4.2.2 Matriz de Recursos Humanos

RUBROS	CANTIDAD	P. UNITARIO (\$)	P. TOTAL (\$)
Investigación	1	50	50
Apoyo Familiar	2	40	80
Investigador	1	30	30
		Subtotal (\$)	160
		10% Imprevistos	16
		Total (\$)	176

4.2.3 Presupuesto de Operación

P.O = Total Recursos Materiales + Total de Recursos Humanos

P.O = \$ 435,6 + \$ 176

P.O = \$ 611,6

CAPÍTULO V

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Análisis de los resultados (Datos Obtenidos)

Tabla # 1

Encuestas	35	
Pregunta #	Si	No
1	29	6
2	32	3
3	28	7
4	21	14
5	24	11

5.2 Interpretación de datos

5.2.1 Encuestas

Los resultados obtenidos para la pregunta # 1 nos indica que la mayor parte de los estudiantes ingieren este tipo de alimentos (comida rápida) que se convierte en un detonante para la salud de los jóvenes universitarios, ya sea que los consumen por la indisponibilidad de tiempo o de recursos económicos

Pregunta

1.- ¿Consume con frecuencia comida rápida en el transcurso de la semana de estudios?

Tabla # 2

Si	No
30	5

Gráfico # 1



Breve lectura.- Como se observa en el gráfico #1 la mayoría de los estudiantes opta por el consumo de comida rápida, lo que nos indica que si debe ser necesario el consumo de este tipo de alimentos ya que por el exceso del consumo de estos alimentos puede causar problemas de salud.

Pregunta:

2.- ¿Has sentido cambios físicos o el deterioro de tu salud desde que consumes comida rápida?

Tabla # 3

Si	No
28	7

Gráfico # 2



Breve lectura.- En la mayor parte de los casos de los estudiantes que consumen la llamada comida rápida, afirman que han sufrido un cambio físico o han tenido problemas de salud desde que han empezado a consumir estos alimentos.

5.2.2 Entrevistas

Análisis.- En los resultados obtenidos por entrevistas podemos ver que tanto los especialistas como familiares de los estudiantes están de acuerdo en que el consumo de la comida rápida es mala ya que afecta notablemente la salud y el desarrollo intelectual de los estudiantes universitarios, con ello confirmamos que ingerir estos alimentos de una u otra forma afecta a la salud de los estudiantes, dando como resultado cambios físicos y el deterioro de la salud de cada uno que consume la comida rápida.

5.3 Verificación de la Hipótesis con Chi-cuadrado (X^2)

5.3.1 Resultados observados

	Si	No	Total
Consumo de comida rápida	29	6	35
Deterioro de la salud	28	7	35
Total	56	14	70

5.3.2 Resultados esperados al 50%

	Si	No	Total
Consumo de comida rápida	28	7	35
Deterioro de la salud	28	7	35
Total	56	14	70

5.3.3. Cálculo de Chi-cuadrado

O	E	O-E	(O-E)²/E
29	28	1	0,04
6	7	-1	0,14
27	28	-1	0,04
8	7	1	0,14
Total			0,36

GL =	(F-1)(C-1)
GL =	(2-1)(2-1)
GL =	1

Al 5% = 0,533

$X^2 > 0,353$

$0,36 > 0,353$

Por medio de el análisis realizado podemos decir que hemos comprobado que la hipótesis tiene significancia puesto que el F de tablas con 1° de libertad y al 5% de significancia se obtiene un valor de 0,353 el cual es menor que el valor encontrado de manera experimental que fue de 0,36 lo cual nos permite verificar la hipótesis planteada anteriormente.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Para esta investigación fue necesario realizar una pequeña investigación acerca de las consecuencias que puede ocasionar el consumo frecuente de comida rápida en la salud de los estudiantes de la FCIAL de la UTA, mediante entrevistas personales, dando como resultado la confirmación de que al consumir estos alimentos se produce un deterioro de la salud de los estudiantes provocando alteraciones que los afectan directamente, con riesgos propensos que pueden sufrir a lo largo del consumo de la comida rápida ya que se trata de alimentos con altos niveles de grasa saturada, exceso de proteínas, colorantes, saborizantes, entre otros ingredientes que hacen que esta comida atente contra la salud y bienestar de los estudiantes universitarios.
- Por medio de encuestas pudimos establecer el nivel actual de consumo de comida rápida por parte de los estudiantes de la FCIAL, con lo cual hemos obtenido que 30 estudiantes de un total de 35 consumen este tipo de alimentos con lo cual se habla de un 86% de los estudiantes universitarios se ven afectados por este mal hábito de alimentación, que como se observan los resultados se trata de una cifra muy alarmante y que según estudios recientes realizados, el consumo de comida rápida cada vez va en aumento, por lo que es necesario concientizar acerca del riesgo al cual se ven encaminados.
- La presente investigación tuvo como fin analizar las causas y los factores que conllevan a los estudiantes a consumir comida rápida, dando como resultado que la falta de tiempo para trasladarse a sus hogares y alimentarse correctamente es la causa principal que los conlleva a ingerir estos alimentos, en cambio en otros casos también el factor económico es lo que conlleva a los estudiantes a consumir comida rápida ya que se trata de productos que pueden satisfacer las necesidades alimentarias, tienen costos bajos y se sirven al momento, lo cual es prioritario para estudiantes de escasos o limitados recursos económicos.

6.2 Recomendaciones

- Es necesario proponer un programa de difusión y orientación educativa para los estudiantes de la FCIAL de la UTA en el tema consumo de comida rápida, en el cual se indique todas las razones por las que no se debe consumir alimentos como la llamada comida rápida que es tan perjudicial tanto para la salud de los estudiantes como para la sociedad en general, y de esta manera tratar de evitar el consumo de estos alimentos, ya que se trata de productos que afectan tanto el desarrollo físico como el desarrollo intelectual y por ende el desenvolvimiento adecuado en los estudios, por lo que es necesario incentivar el consumo de alimentos que sean realmente nutritivos y que ayuden de manera adecuada en el día a día a los estudiantes.
- Se recomienda a las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato tener un mejor control acerca de los locales y los productos que se encargan de distribuir a los estudiantes la denominada comida rápida ya que en muchos de estos lugares los alimentos a más de no ser nutritivos no son bien preparados perjudicando la salud de los estudiantes.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA:

- CERVERA, J. Clapes, R. Rigolfas. Alimentación y Dietoterapia Ed. McGraw-Hill Interamericana, 3era edición, México.
- CONTRERAS J, editor. Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona;1995.
- FELDMAN, E. Principios de nutrición clínica. Edit. Manual Moderno México, 1990.
- HERRERA E. Luis, Medina F. Arnaldo, Naranjo L. Galo, Proaño B. Jaime; “Tutoría de la Investigación”; Asociación de Facultades Ecuatorianas de filosofía y Ciencias de la Educación; Primera Edición; 2002; Quito – Ecuador; pp. 33 - 210
- KANANEK y R. Marks. Nutrición y comportamiento Ediciones Bella terra. Barcelona, 2000.
- MANCILLA Díaz JM. Durán-Díaz A., et al. “Rasgos de personalidad comunes en obesos. “ Salud Publica Mex 1992: pp. 533-539.
- MOROS Pablo, Marquès Laura. El consumo en un mundo globalizado: esclavitud para el primer mundo, pobreza y miseria para el resto. Éxodo Mex 2003
- PEÑA y Bacallao. La obesidad en la pobreza. Un nuevo reto para la salud publica. OPS, 2000, Publicación científica no. 576.
- PHILIP Kotler, Gary Armstrong. Fundamentos de mercadotecnia, Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana, S. A. 4ª. Edición, México.
- RAMOS Galván R. Alimentación normal en niños y adolescentes, teoría y práctica, 1º edición, Ed. El manual moderno, 1985.
- SCHEIDER, William L. Nutrición. Conceptos básicos y aplicaciones. México, McGraw Hill, 1985.

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA

Datos personales:

Sexo M..... F.....

Edad.....

1.- ¿Consumes con frecuencia comida rápida en el transcurso de la semana de estudios?

SI..... NO.....

2.- ¿Te preocupa consumir este tipo de alimentos?

SI..... NO.....

3.- ¿Has sentido cambios físicos o el deterioro de tu salud desde que consumes comida rápida?

SI..... NO.....

4.- ¿Crees que al ingerir comida rápida afecta en el desenvolvimiento de los estudiantes en sus actividades diarias de estudio?

SI..... NO.....

5.- ¿Cambiarías tu dieta con respecto al consumo de comida rápida por productos alimenticios que si te aporten energía y proteínas si te los ofrecieran?

SI..... NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

ENTREVISTA

Nombre:

Sexo M..... F.....

Profesión:.....

Edad:.....

1.- ¿Cree Ud. que los estudiantes cambian su dieta alimenticia desde que ingresan a la Universidad?

SI..... NO.....

2.- Cree Ud. qué es recomendable el consumo de alimentos como papas fritas, hamburguesas, hot dog, por parte de los estudiantes universitarios:

SI..... NO.....

3.- ¿Si consumieran estos alimentos con mucha frecuencia los estudiantes cree Ud. que están poniendo en riesgo su salud?

SI..... NO.....

4.- Cree Ud. que se deben dar los permisos para el expendio de comida rápida en la afueras de los Centros Educativos

SI..... NO.....

5.- Los estudiantes que consumen estos alimentos cree Ud. que lo hacen por falta de tiempo y/o por falta de recursos económicos

SI..... NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN