

## Consumo de comida chatarra en escolares

### Junk food consumption in schoolchildren

Carías, Alejandro<sup>1</sup>; Naira, David<sup>1</sup>; Simons, Perla<sup>1</sup>; Díaz, Vilma<sup>2</sup>; Barrientos A, Juan Carlos<sup>2</sup>

*1 Unidad de Investigación Científica de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAH.*

*2 Departamento de Cirugía de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAH.*

Recibido: 26/mayo/2020. Aceptado: 15/julio/2020.

#### RESUMEN

La alimentación poco saludable representa un problema de salud grave en todo el mundo. Las dietas altas en grasas y bajas en productos y granos enteros son comunes.

**Objetivo:** caracterizar el consumo de comida chatarra en la población escolar de Honduras, en junio de 2018.

**Material y Métodos:** Estudio no experimental, descriptivo, transversal. El universo estaba constituido por todos los niños en edad escolar de 5 a 15 años, que cursaban los grados de primero a sexto, en las escuelas públicas de Honduras. Mediante una técnica de muestreo estratificada; los centros de educación primaria se obtuvieron por técnica aleatoria simple, y la población a estudiar mediante técnica aleatoria probabilística. Se obtuvo una muestra de 7020 escolares. Se tomaron 10 escolares, por cada uno de los 6 grados.

**Resultados:** La comida chatarra más consumida fue el churro con un 92.9% de escolares, seguido por las bebidas carbonatadas con 80.4% escolares y el pollo frito con 76.6% de los escolares.

**Discusión:** Para Palenzuela et al. más de la mitad de los adolescentes consumen refrescos de forma diaria y la ingesta de golosinas se hace en más de una ocasión al día en el 18% de los adolescentes estudiados. Lo que discrepa de los datos de este estudio.

**Conclusiones:** Se encontró que la mayor parte de encuestados fueron de primer grado, del sexo femenino, con un ingreso menor a 6 dólares diarios. Hay un número importante de escolares que consumen algún tipo de comida chatarra con frecuencia. El mayor consumo fue de churros, bebidas carbonatadas y pollo frito y, tanto en raciones por día, como veces por semana; consumiendo en con mayor frecuencia la comida chatarra en sus casas.

#### PALABRAS CLAVES

Comida chatarra, comida ultraprocesada, comida conservada

#### ABSTRACT

Unhealthy eating represents a serious health problem worldwide. Diets high in fat and low in products and whole grains are common.

**Objective:** to characterize the consumption of junk food in the school population of Honduras, in June 2018.

**Material and Methods:** Non-experimental, descriptive, cross-sectional study. The universe was made up of all school-age children from 5 to 15 years old, who were in grades one to six, in public schools in Honduras. Through a stratified sampling technique; Primary education centers were obtained using a simple random technique, and the population to be studied using a probabilistic random technique. A sample of 7020 schoolchildren was obtained. 10 schoolchildren were taken for each of the 6 grades.

**Results:** The most consumed junk food was churro with 92.9% of schoolchildren, followed by carbonated drinks with

**Correspondencia:**  
Alejandro Carías  
jacarias@unah.edu.hn

80.4% schoolchildren and fried chicken with 76.6% of schoolchildren.

**Discussion:** For Palenzuela et al. more than half of the adolescents consume soft drinks daily and the ingestion of sweets is done more than once a day in 18% of the adolescents studied. This disagrees with the data from this study.

**Conclusions:** It was found that most of the respondents were first grade, female, with an income of less than 6 dollars a day. There are a significant number of schoolchildren who consume some form of junk food frequently. The highest consumption was churros, carbonated drinks and fried chicken and, both in portions per day and times per week; consuming junk food more frequently at home.

## KEYWORDS

Junk food, ultra-processed food, preserved food.

## INTRODUCCIÓN

A partir del siglo XIX se han tenido cambios en la alimentación en casi todas las poblaciones del mundo, con notables diferencias entre los continentes y en sus regiones. Los cambios han sido muy marcados a partir de la segunda guerra mundial, en la década de los sesenta del siglo XX, relacionados con los procesos de modernización, particularmente con la industrialización alimentaria, procesos crecientes de urbanización y emigración rural-urbana. Se incrementó también la producción y distribución de alimentos industrializados, así como el incremento en el acceso de las familias a éstos<sup>1</sup>. Además, se observa una mayor prevalencia del consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas entre los niños de Quebec<sup>2</sup>.

Los factores económicos aparentan determinar los hábitos alimenticios. A medida que los países se industrializan, urbanizan y aumentan más los ingresos, estas sociedades entran en una nueva etapa conocida como Transición Nutricional. Sin embargo, esta transición nutricional también ocurre en países con bajos niveles de ingresos, en gran parte debido a la urbanización y la globalización<sup>3</sup>. Entre otros factores como la sensación de no tener suficiente tiempo, está relacionada con cambios en los patrones de consumo de alimentos, tales como la reducción del tiempo dedicado a la preparación de alimentos en el hogar, aumento en el consumo de alimentos listos para el comer, y la disminución del consumo de alimentos frescos por parte de toda la familia. Conlleva al consumo de comida chatarra, este tipo de alimentos, a menudo más baratos que los alimentos frescos, ofrecen comidas altamente energéticas y de sabor agradable<sup>1</sup>.

En las últimas décadas, Chile al igual que la mayoría de los países de Latinoamérica y el Caribe, ha experimentado cambios en el patrón alimentario y calidad de la dieta, caracterizados por un aumento en el consumo de alimentos procesa-

dos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares, y un descenso en el consumo de productos naturales como legumbres, pescados, frutas y verduras<sup>4</sup>. Colombia está experimentando una transición nutricional, caracterizada por una disminución en el consumo de comidas tradicionales. Los datos de otros países latinoamericanos como Brasil, Chile y México han mostrado una incorporación sustancial de alimentos ultraprocesados en las dietas de sus poblaciones que van del 21.5% en 2008-2009, 28.6% en 2010 y 30% en 2012, respectivamente<sup>5,6</sup>.

La alimentación poco sana representa un problema de salud grave en todo el mundo. Las dietas altas en grasas y bajas en productos nutritivos y granos enteros son comunes<sup>7</sup>.

Los alimentos chatarra generalmente aportan pocos micronutrientes a la dieta, contienen cantidades sustanciales de grasa, azúcar, o combinación de ambos, menos minerales o nutrientes; y son ricos en energía, pero con un beneficio saludable bajo. La comida chatarra es alta en caloría sin embargo más en lo que respecta a la dieta. Ejemplos de comida chatarra incluyen la mayoría de los alimentos que se venden en establecimientos de comida rápida, bocadillos como galletas dulces y saladas y productos de confitería<sup>8,9</sup>.

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas con poco o ningún alimento natural, contienen azúcar, grasas saturadas, sodio, antioxidantes, estabilizadores, saborizantes y preservantes con empaques atractivos, sofisticados, y con un mercadeo agresivo; la mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros, fibra dietética, proteínas, micronutrientes; y están listos para consumirse o para calentarse, con una larga vida útil. Los ejemplos de alimentos ultraprocesados incluyen bocadillos como helados industrializados, bebidas azucaradas, chocolates, confitería, papas fritas, hamburguesas y perritos calientes<sup>4,5,10</sup>. Su consumo elevado promueve perfiles de nutrición muy perjudiciales<sup>11</sup>.

En los EE. UU., el término comida chatarra se usa a menudo para describir categorías de alimentos menos saludables comúnmente conocidos como dulces, helados y bocadillos salados. En la literatura, el término se usa a menudo cuando se observan los efectos de las prohibiciones en la comercialización para niños o en relación con los impuestos a la comida chatarra<sup>12</sup>.

Los informes sobre la frecuencia individual o combinada de los alimentos chatarra, en lugar de la frecuencia total o combinada, pueden ocultar el verdadero alcance del consumo de comida chatarra entre niños y adolescentes, ya que estos alimentos generalmente se comen en combinación, por ejemplo, papas fritas y refrescos. La información sobre la calificación general de las dietas de los niños puede resultar útil en el desarrollo de estrategias destinadas a reducir el consumo y prevenir la obesidad infantil<sup>8</sup>. La proporción

de compra y consumo de productos ultraprocesados puede considerarse una medida de la calidad general de la alimentación de una población<sup>4</sup>.

No existen estudios en Honduras sobre el consumo de comida chatarra. A nivel local semiurbano, se estima que más del 40% de los jóvenes consume bebidas carbonatadas y cereales comerciales de desayuno, 30% consume donas, 25% pan dulce y 19% presentaban sobrepeso y obesidad, lo que sugiere que estos alimentos forman parte de la alimentación rutinaria<sup>10</sup>. Por lo cual, el presente estudio realiza una caracterización del consumo de comida chatarra en la población escolar de Honduras, en junio de 2018.

## MATERIAL Y MÉTODO

Este trabajo se desprende de la investigación "Prevalencia, Caracterización de hipertrofia amigdalina y la relación con el consumo de comida chatarra en escolares, Honduras, 2018", es de un diseño de estudio no experimental, descriptivo, transversal. El universo estaba constituido por todos los niños en edad escolar de 5 a 15 años, que cursaban los grados de primero a sexto, en las escuelas públicas de Honduras. Se obtuvo una muestra de 7020 escolares, mediante una técnica de muestreo estratificada, el lugar donde se realizó el estudio se eligió por muestreo aleatorio simple, de un centro de educación primaria básica. La muestra de población se realizó por muestreo aleatorio probabilístico, tomando 10 escolares, por cada uno de los 6 grados.

**Los criterios de inclusión** fueron seleccionar a todos los escolares en edades entre 5-15 años, que acudían a escuelas de educación primaria, con presencia de madre, padre o responsable del escolar que autorizó el consentimiento informado mediante firma; y para niños mayores de 5 años que se realizara la firma del consentimiento informado, los **criterios de exclusión** fueron escolares con algún grado de discapacidad mental, dieta especial, que no deseaban participar en el estudio, o que su padre, madre o tutor, no brindaba el consentimiento informado y su firma. Los datos se recolectaron mediante el instrumento encuesta. Previo a la firma de consentimiento y asentimiento informado.

El procedimiento de recolección de la información, así como garantizar la confiabilidad de los datos; se realizó haciendo solicitud de acompañamiento a la madre, padre o responsable del escolar, en aquellos casos en los cuales no pudo ser posible, se envió el cuestionario a ellos para que fuera llenado de manera objetiva. **Tabulación y análisis de la información:** Se elaboró una base de datos en el paquete estadístico Epi Info 7 versión 7.2.2.6 (CDC, Atlanta EUA), donde se introdujeron los datos originados en las encuestas. El análisis de la información se realizó según plan de análisis, se calculó la frecuencia, el porcentaje y las medidas de tendencia central necesarias.

**Aspectos éticos:** Se presentó el protocolo de investigación a la Dirección de cada Centro Escolar, los informantes no fueron sometidos a pruebas experimentales. No obstante, previo a la recolección de los datos, se les solicitó el consentimiento informado de la madre, padre o tutor (firmado o con huella digital) y a todos los escolares el asentimiento informado (firmado o con huella digital de su aprobación), y. Los investigadores desarrollaron cursos que los certificaron sobre buenas prácticas de la ética en investigación.

## RESULTADOS

La muestra se obtuvo en las escuelas públicas de los 18 Departamentos del país, constituida por 7020 escolares, de los cuales 3 786 (53.9%) son del sexo femenino, el 2 694 (38.7%) de los escolares declaró vivir con un ingreso familiar menor de 6 dólares diarios.

En general, la comida chatarra más consumidas por los escolares fueron: el churro con un 6 520 (92.9%) de los escolares, seguido por las bebidas carbonatadas con 5 644 (80.4%) escolares y el pollo frito con 5 379 (76.6%) de los escolares.

En cuanto a las raciones de comida chatarra al día, 4 875 (69.4%) escolares consumieron pollo frito, 4 017 (57.2%) escolares consumieron churro, 3 962 (56.4%) escolares consumieron bebidas carbonatadas; en una ración al día.

En cuanto al consumo por veces por semana de comida chatarra, 3 490 (49.7%) escolares refirieron consumo de churro, 3 391 (48.3%) y 2 892 (41.2%) escolares consumieron café y bebidas carbonatadas; más de 3 veces por semana.

En cuanto al lugar de consumo de la comida chatarra, 5 053 (71.9%) y 4 919 (70.1%) escolares consumieron pollo frito y café en la casa. 4 241 (60.4%) escolares consumieron churro en la escuela.

## DISCUSIÓN

Es importante tomar en cuenta el consumo de comida chatarra, por la tendencia al sobrepeso y obesidad en adultos y niños, esto por la malnutrición y cambios dietéticos, con el aumento de alimentos hipercalóricos con abundantes grasas, azúcares y sal; escasos de vitaminas, minerales, otros micronutrientes y fibra<sup>13,14</sup>. Dentro de este grupo en Honduras, se identifican los churros, conocidos en otros países como snack hechos de derivados de maíz, trigo o plátano, con diferentes sabores; el pollo frito, que se comercializa bajo varias marcas, usualmente esta empanizado y frito a altas temperaturas en freidoras industriales; las bebidas carbonatadas, son bebidas comercializadas con colores y sabores distintos, que no se utilizan para la rehidratación de los deportistas; y las bebidas instantáneas en polvo, son preparados sintéticos y deshidratados, con varios colores y sabores, listos para mezclar y disolver en agua; ambos tipos de bebi-

**Tabla 1.** Raciones al día de comida chatarra.

ALIMENTOS	Raciones por día				
	1N (%)	2N (%)	3N (%)	> 3N (%)	Total
<b>Condimentos</b> Salsas picantes	1575(22.4)	293(4.1)	202(2.9)	67(1.0)	2137(30.4)
<b>Comida sólida</b>					
Churro	4017(57.2)	1573(22.4)	588(8.4)	342(4.9)	6520(92.9)
Pizza	1867(26.6)	239(3.4)	26(0.4)	10(0.1)	2142(30.5)
Hamburguesa	1463(20.8)	53(0.7)	5(0.1)	2 (0.1)	1523(21.7)
Pollo frito	4875(69.4)	435(6.2)	57(0.8)	12(0.2)	5379(76.6)
Papas fritas	3512(50.1)	352(5.0)	58(0.8)	22(0.3)	3944(56.2)
Comidas enlatadas	906(12.9)	52(0.8)	11(0.1)	3(0.1)	972(13.9)
<b>Otras comidas</b> Sopas instantáneas	3336(47.5)	203(2.9)	42(0.6)	15(0.2)	3596(51.2)
<b>Bebidas</b>					
Café	3778(53.8)	808(11.5)	187(2.7)	165(2.3)	4938(70.3)
Bebidas carbonatadas	3962(56.4)	1073(15.3)	366(5.2)	243(3.5)	5644(80.4)
Bebidas instantáneas en polvo	2407(34.3)	524(7.5)	129(1.8)	67(0.9)	3127(44.5)

**Tabla 2.** Cantidad de consumo por veces a la semana de comida chatarra.

ALIMENTOS	Cantidad de consumo por veces a la semana				
	1N (%)	2N (%)	3N (%)	> 3N (%)	Total
<b>Condimentos</b> Salsas picantes	596(8.5)	414(5.9)	316(4.5)	811(11.5)	2137(30.4)
<b>Comida sólida</b>					
Churro	1017(14.5)	1022(14.6)	991(14.1)	3490(49.7)	6520(92.9)
Pizza	1797(25.6)	238(3.4)	64(0.9)	43(0.6)	2142(30.5)
Hamburguesa	1315(18.7)	152(2.2)	36(0.5)	20(0.3)	1523(21.7)
Pollo frito	2776(39.6)	1575(22.4)	662(9.4)	366(5.2)	5379(76.6)
Papas fritas	2223(31.7)	1005(14.3)	413(5.9)	303(4.3)	3944(56.2)
Comidas enlatadas	681(9.7)	165(2.4)	64(0.9)	62(0.9)	972(13.9)
<b>Otras comidas</b> Sopas instantáneas	2159(30.7)	807(11.5)	308(4.4)	322(4.6)	3596(51.2)
<b>Bebidas</b>					
Café	633(9.0)	432(6.1)	482(6.9)	3391(48.3)	4938(70.3)
Bebidas carbonatadas	995(14.2)	914(13.0)	843(12.0)	2892(41.2)	5644(80.4)
Bebidas instantáneas en polvo	681(9.7)	652(9.3)	485(6.9)	1309(18.6)	3127(44.5)

das, altas en contenido de carbohidratos, conocidas también como bebidas azucaradas<sup>15,16</sup>. Siendo estos los términos utilizados en esta investigación.

Habitualmente, la comida chatarra más consumidas por lo escolares fue el churo con un 92.9%, seguido por las bebidas carbonatadas con 80.4% y el pollo frito con 76.6%. Los es-

colares declararon que la mayor frecuencia del consumo de comida chatarra es de una ración al día, principalmente para pollo frito con 69.4%, churro 57.2% y bebidas carbonatadas 56.4% de los encuestados. Consumen más de tres veces por semana churros 49.7% de los escolares, café 48.3% escolares y bebidas carbonatadas 41.2% escolares. El mayor con-

**Tabla 3.** Lugar de consumo de la comida chatarra.

ALIMENTOS	Lugar donde lo consume*		
<b>Condimentos</b> Salsas picantes	1919(27.3)	328(4.7)	107(1.5)
<b>Comida sólida</b>			
Churro	3376(48.1)	4241(60.4)	829(6.9)
Pizza	1151(16.4)	170(2.4)	963(13.7)
Hamburguesa	815(11.6)	92(1.3)	725(10.3)
Pollo frito	5053(71.9)	85(1.2)	634(9.0)
Papas fritas	3500(49.9)	198(2.8)	559(7.9)
Comidas enlatadas	947(13.5)	16(0.2)	19(0.3)
<b>Otras comidas</b> Sopas instantáneas	3447(49.1)	182(2.6)	59(0.8)
<b>Bebidas</b>			
Café	4919(70.1)	53(0.8)	33(0.5)
Bebidas carbonatadas	4887(69.6)	1618(23.0)	663(9.4)
Bebidas instantáneas en polvo	2798(39.8)	564(8.0)	96(1.4)

\*Valores no excluyentes.

sumo de pollo frito es en la casa con 71.9% escolares, seguido café con 70.1% escolares. El mayor consumo de churro fue en la escuela con 60.4% de los escolares.

Para Palenzuela et al.<sup>17</sup>, más de la mitad de los adolescentes toman refrescos de forma diaria y la ingesta de golosinas se hace en más de una ocasión al día en el 18% de los adolescentes estudiados. Lo que discrepa de los datos de este estudio. Para Cutumisu et al.<sup>2</sup>, el 35% de los niños y el 26% de las niñas beben refrescos azucarados, comen bocadillos y dulces al menos una vez al día

Los resultados de la investigación, en cuanto a la comida chatarra consumida, no coinciden con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de México, para quien, el mayor consumo lo tienen las bebidas no-lácteas endulzadas con un 85.7% de los encuestados, seguido por las botanas, dulces y pasteles con el 64.5% de los encuestados, y después los Cereales dulces con 52.9% de los encuestados de 5 a 11 años de edad<sup>18</sup>. Según Gugliotti<sup>19</sup>, el mayor consumo de comida chatarra fue el consumo de comidas rápidas con 98.0% de los encuestados, seguido de los Snack con un 97.0% de los encuestados, y las golosinas con 95% de los encuestados; lo que discrepa con los resultados de este estudio.

Los datos de la investigación no concuerdan con los expuestos por Becerra-Bulla et al.<sup>20</sup>, un aproximado del 10 % de los estudiantes manifestó consumo diario de productos de paquete y gaseosa. Para ellos, la frecuencia de 2 a 3 veces por semana fue la que obtuvo mayor respuesta para este tipo de productos (29 % para los paquetes y 26 % para

las gaseosas). Respecto al consumo de comidas rápidas y el uso de grasa en los alimentos, 4 % de los estudiantes refirió un consumo diariamente de comidas rápidas y el 11 % lo hacía 2 a 3 veces por semana. Además, el 21 % de los estudiantes consumía alimentos fritos a diario y 40 % lo hacía 2 a 3 veces por semana. Tampoco coinciden con los reportados por Aranceta et al.<sup>21</sup>, para quien el mayor consumo fue de Refrescos de 2-3 veces por semana en un 49.3% de los encuestados, seguido de los Snacks salados y Golosinas, en la misma frecuencia, en un 38.7% y 35.6%, respectivamente.

Para Morales et al.<sup>22</sup>, el consumo de comidas rápidas y chatarra fue principalmente de 1 a 3 veces por mes en el 59.7% de los encuestados, seguido por el pollo broaster en la misma frecuencia con 54.5% de los encuestados. El consumo de gaseosa fue mayor de 1 a 3 veces por mes con 37.0% de los encuestados. Además, que las principales comidas se consumieron en casa. Este último dato coincide con los resultados de este estudio.

Los hábitos alimenticios de los niños suelen ser determinados por las prácticas alimenticias de los padres. Los niños que son recompensados con alimentos, suelen llegar a tener un mayor índice de masa corporal (IMC) y comen más que quienes no reciben alimentos como premio. El uso de la comida para premiar incrementa la motivación para comer, provocando que el niño desarrolle una preferencia por aquellos alimentos con los que es premiado<sup>23</sup>. Que, en muchos casos, son comida chatarra o alimentos ultraprocesados.

Por tal motivo, se sugiere que, para promover hábitos alimenticios saludables, los padres deben buscar un equilibrio entre establecer límites razonables, proporcionar alimentos saludables y ocasiones estructuradas para comer, y apoyando las preferencias alimentarias únicas y así logrando la regulación del apetito<sup>24</sup>.

Por otro lado, las ventas de productos ultraprocesados se incrementaron en un 48% entre 2000 y 2013 en América Latina<sup>10</sup>. Con lo cual, hay un claro desplazamiento de la alimentación tradicional a base de alimentos frescos o mínimamente procesados, hacia un patrón alimentario basado en alimentos ultraprocesados<sup>11</sup>. En varias ocasiones se ha señalado la asociación entre el ingreso económico y el consumo de determinados grupos de alimentos, quedando evidenciando una menor ingesta de alimentos saludables y mayor ingesta de alimentos ricos en energía, en los grupos con menores ingresos<sup>4</sup>.

En este tipo de estudios sería importante lograr obtener el peso, la talla y el IMC, de ser posible más medidas antropométricas. Para tener una asociación, entre el consumo de comida chatarra y la obesidad o sobrepeso. Además, sería importante preguntar el tiempo disponible para organizar los alimentos del escolar, la persona que habitualmente se encarga de planificar o elaborar el menú del escolar, y poder conocer la influencia de la propaganda y lectura de las etiquetas, por parte de las personas encargadas de organizar la alimentación del escolar. Como medida general, evitar el consumo de comida chatarra en los escolares, puede resultar útil en el desarrollo de estrategias destinadas a prevenir el sobrepeso y obesidad en edad tempranas de la vida.

Se sugiere socializar este estudio a todos los escolares, y los adolescentes del país, para conocer exactamente cómo se comporta el consumo de comida chatarra entre la población más joven. Crear y emitir leyes regulatorias que controlen el acceso de las comidas chatarras o rápidas, crear programa integral desde la Secretaría de Salud por nutricionistas para aplicarse rigurosamente en Centros Educativos en todos los niveles a predominio de escuelas y colegios, promover programa educativo sobre vida saludable desde la alimentación y el ejercicio físico, así como un protocolo para la atención integral de la niñez y la adolescencia con sobrepeso y obesidad.

## CONCLUSIÓN

La mayoría de los encuestados fueron de primer grado, eran del sexo femenino, provenientes de familias con un ingreso menor a 6 dólares diarios. Hay un número importante de escolares que consumieron algún tipo de comida chatarra con frecuencia. En cuanto al consumo de comida chatarra la mayor frecuencia fue de churros, pollo frito y bebidas carbonatadas, en raciones de una vez por día, como más de 3 veces por semana; el lugar donde consumen este tipo de comida regularmente fue en la casa.

Se recomienda incluir dentro de la curricula de la formación de primaria y secundaria, una asignatura que trate el tema de nutrición; además, que sea parte de un programa de la Secretaría de Salud y Educación, el tema de la educación para la salud de la población, donde se trate entre otros puntos, la adecuada nutrición de las personas.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Meza Miranda E, Nuñez BE, Maldonado O. Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Mem Inst Investig Cienc Salud* [Internet]. 2018 [citado 9 may.2020]; 16(1):54–63. Doi: 10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)54-063.
2. Cutumisu N, Traoré I, Paquette MC, Cazale L, Camirand H, Lalonde B, et al. Association between junk food consumption and fast-food outlet access near school among Quebec secondary-school children: findings from the Quebec Health Survey of High School Students (QHS) 2010-11. *Public Health Nutr* [Internet]. 2017 [citado 9 jun.2020]; 20(5):927–37. Doi: 10.1017/S136898001600286X.
3. Cabral D, Cunha LM, Vaz de Almeida MD. Food choice and food consumption frequency of Cape Verde inhabitants. *Appetite* [Internet]. 2019 [citado 6 jun. 2020]; 139:26–34. Doi: 10.1016/j.appet.2019.04.005.
4. Araneda FJ, Pinheiro FAC, Rodríguez OL, Rodríguez FA. Consumo aparente de frutas, hortalizas y alimentos ultraprocesados en la población chilena. *Rev chil nutr* [Internet]. 2016 [citado 9 may.2020]; 43(3):6. Doi: 10.4067/S0717-75182016000300006.
5. Khandpur N, Cediel G, Ayala Obando D, Constante Jaime P, Parra D. Sociodemographic factors associated with the consumption of ultra-processed foods in Colombia. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2020 [citado 5 may. 2020]; 54(19). Doi: 10.11606/s1518-8787.2020054001176
6. Vieira de Almeida Souza MK, Guimarães da Silva DC, Mariano de Almeida JN, Carvalho dos Santos T, Barreto da Cunha MS. Alimentos ultraprocesados e perfil nutricional de pacientes submetidos à tratamento hemodialítico no oeste da Bahia - Brasil. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2019 [citado 3 jul. 2020]; 39(1):115–9. Doi: 10.12873/391danielle
7. Cameron LD, Durazo A, Ramírez AS, Corona R, Ultreras M, Piva S. Cultural and Linguistic Adaptation of a Healthy Diet Text Message Intervention for Hispanic Adults Living in the United States. *J Health Commun* [Internet]. 2017 [citado 5 may. 2020]; 22(3):262–73. Doi: 10.1080/10810730.2016.1276985.
8. Boylan S, Hardy LL, Drayton BA, Grunseit A, Mihrshahi S. Assessing junk food consumption among Australian children: trends and associated characteristics from a cross-sectional study. *BMC Public Health* [Internet]. 2017 [citado 5 may. 2020]; 17(1):299. Doi: 10.1186/s12889-017-4207-x.
9. Finelli C. Obesity and Junk Food: A Strong Correlation! *EC Endocrinology and Metabolic Research* ECO.01 [Internet]. 2019

- [citado 6 may. 2020]; 5–6. Disponible en: <https://www.econicon.com/eco19/pdf/ECEMR-01-ECO-03.pdf>.
10. Hernández A, Di Iorio AB, Tejada OA. Contenido de azúcar, grasa y sodio en alimentos comercializados en Honduras, según el etiquetado nutricional: prueba para la regulación de alimentos procesados y ultraprocesados. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2018 [citado 9 may. 2020]; 22(2):108. Doi: 10.14306/renhyd.22.2.413.
  11. Drake I, Abeyá Gilardon E, Mangialavori G. Descripción del consumo de nutrientes según el nivel de procesamiento industrial de los alimentos. *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud - 2005. Arch Argent Pediatr* [Internet]. 2018 [citado 9 may. 2020]; 116(5). Doi: 10.5546/aap.2018.345
  12. Dunford EK, Popkin BM, Wen Ng S. Tendencias recientes en la ingesta de comida chatarra en niños y adolescentes de EE. UU., 2003–2016. *Am J Prev Med* [Internet]. 2020 [citado 6 may. 2020]; 1–10. Doi: 10.1016/j.amepre.2020.01.023.
  13. Serrano Maraña AI, Ramirez Tapia CM. Evaluación nutricional, actividad física y consumo de alimentos en escolares de El Jicarito, San Antonio de Oriente, Francisco Morazán, Honduras. [Internet]. Zamorano, Honduras; 2016. 50 p. [citado 4 jul. 2020]. Disponible en: <https://bdigital.zamorano.edu/bitstream/11036/5781/1/AGI-2016-T038.pdf>.
  14. Fernández Carrasco MP, López Ortiz MM. Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes en universitarios mexicanos. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2019 [citado 4 jul. 2020]; 39(4):32–40. Doi: 10.12873/3943fernandez
  15. Guevara Ingelmo RM, Urchaga Litago JD, García Cantó E, Tárraga López PJ, Moral-García JE. Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2020 [citado 4 jul. 2020]; 40(1):40–8. Doi: 10.12873/401guevara
  16. Crovetto Mattassi M, Coñuecar Silva S. Publicidad alimentaria según grupos y sub-grupos de alimentos en la televisión de Chile. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2016 [citado 4 jul. 2020]; 36(1):41–53. Doi: 10.12873/361crovetto
  17. Palenzuela Paniagua SM, Pérez Milena A, Pérula de Torres LA, Fernández García JA, Maldonado Alconada J. La alimentación en el adolescente. *An Sist Sanit Navar* [Internet]. 2014 [citado 17 may. 2020]; 37(1):47–58. Doi: 10.4321/s1137-66272014000100006.
  18. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2018 (ENSANUT 2018) Informe final de resultados. Informe final de resultados. [Internet] Ciudad de México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2018. [citado 16 may. 2020]. Disponible en: [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf).
  19. Gugliotti AM. Consumo de comida chatarra vinculado al sobrepeso y obesidad en niños de 7 a 11 años que asisten a la escuela privada nº 137 Manuel Belgrano De Concepción del Uruguay [Internet]; 2015. 65 p. [citado 16 may. 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/jspui/bitstream/522/22/1/TE-SINA%20OB.%20INFANTIL%20Y%20C.%20CHATARRA%20-%20Antonella%20Gugliotti%20%281%29.pdf>.
  20. Becerra-Bulla F, Vargas-Zarate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Rev Salud Publica (Bogota)* [Internet]. 2015 [citado 17 may. 2020]; 17(5):762–75. Doi: 10.15446/rsap.v17n5.43570
  21. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem L, Delgado Rubio A. Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio Dime Cómo Comes. *Aten Primaria* [Internet]. 2008 [citado 16 may. 2020]; 3(33):131–9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14987496>.
  22. Morales Quispe J, Gutiérrez C, Bernui I. Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. *Health Care and Global Health* [Internet]. 2017 [citado 17 may. 2020]; 1(1):10–7. doi: 10.22258/hgh.2017.11.14 es.
  23. González-Bonilla M, Vilorio M. Comida chatarra para premiar a los niños, ¿qué les estamos enseñando? *Cuadernos fronterizos* [Internet]. 2017 [citado 7 may. 2020].(41):12–4. Disponible en: <http://148.210.132.19/ojs/index.php/cuadfront/article/viewFile/1518/1973>.
  24. Blaine RE, Kachurak A, Davison KK, Klabunde R, Fisher JO. Food parenting and child snacking: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2017 [citado 5 may. 2020]; 14(1):146. Doi: 10.1186/s12966-017-0593-9.