

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS
Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL
Y LA SALUD DIGESTIVA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO EN CHETUMAL,
QUINTANA ROO**

CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS AND
ITS RELATIONSHIP WITH NUTRITIONAL STATUS AND
DIGESTIVE HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS:
A STUDY IN CHETUMAL, QUINTANA ROO

America Asucena Ramos Rios
Universidad Vizcaya de las Américas, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18063

Consumo de Alimentos Ultra-Procesados y su Relación con el Estado Nutricional y la Salud Digestiva en Estudiantes Universitarios: Un Estudio en Chetumal, Quintana Roo

America Asucena Ramos Rios¹rios70581@gmail.com<https://orcid.org/0009-0001-0030-2960>Universidad Vizcaya de las Américas – Chetumal
México

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del consumo de alimentos ultra-procesados (AUP) en el estado nutricional y la salud digestiva de estudiantes universitarios en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño observacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 370 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado, quienes respondieron un cuestionario estructurado de 20 ítems que evaluó la frecuencia de consumo de AUP, la percepción del estado nutricional y la presencia de síntomas digestivos. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial utilizando correlaciones de Spearman. Los resultados indicaron una alta prevalencia de consumo de productos ultra-procesados, destacando las bebidas azucaradas, botanas y comida rápida. Se identificaron asociaciones débiles pero consistentes entre el consumo de AUP y la presencia de síntomas digestivos como acidez, dolor abdominal y estreñimiento. Asimismo, se observó una tendencia moderada entre la percepción de sobrepeso u obesidad y el consumo frecuente de botanas y comida rápida. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias preventivas en el entorno universitario para reducir el consumo de AUP y promover hábitos alimentarios saludables que favorezcan tanto la salud nutricional como digestiva de los estudiantes.

Palabras clave: alimentos ultra-procesados, salud digestiva, estado nutricional, estudiantes universitarios, hábitos alimentarios

¹ Autor principal

Correspondencia: rios70581@gmail.com

Consumption of Ultra-Processed Foods and its Relationship with Nutritional Status and Digestive Health in University Students: A Study in Chetumal, Quintana Roo

ABSTRACT

The aim of this study was to analyse the impact of the consumption of ultra-processed foods (UPA) on the nutritional status and digestive health of university students in the city of Chetumal, Quintana Roo. A quantitative, descriptive-correlational approach was used, with an observational and cross-sectional design. The sample consisted of 370 students selected by stratified probability sampling, who responded to a structured 20-item questionnaire that assessed the frequency of consumption of UPA, the perception of nutritional status and the presence of digestive symptoms. Data were analysed by descriptive and inferential statistics using Spearman correlations. The results indicated a high prevalence of consumption of ultra-processed products, notably sugary drinks, snacks and fast food. Weak but consistent associations were identified between UPA consumption and the presence of digestive symptoms such as heartburn, abdominal pain and constipation. A moderate trend was also observed between perceived overweight or obesity and frequent consumption of snacks and fast food. These findings suggest the need to implement preventive strategies in the university environment to reduce PUF consumption and promote healthy eating habits that favour both nutritional and digestive health of students.

Keywords: ultra-processed foods, digestive health, nutritional status, university students, eating habits

Artículo recibido 05 mayo 2025

Aceptado para publicación: 30 mayo 2025



INTRODUCCIÓN

El consumo de alimentos ultra-procesados (AUP) se ha incrementado de forma exponencial a nivel mundial, particularmente entre poblaciones jóvenes, como los estudiantes universitarios, quienes tienden a adoptar patrones alimentarios poco saludables debido a factores como la falta de tiempo, la disponibilidad de productos industrializados, y la influencia del entorno social y económico. Diversos estudios han señalado que el consumo elevado de AUP se asocia con una menor calidad global de la dieta, mayor riesgo de obesidad, alteraciones digestivas y enfermedades metabólicas en adultos jóvenes (Lane et al., 2021; Elizabeth et al., 2020). Este artículo aborda el impacto del consumo de AUP en el estado nutricional y la salud digestiva de estudiantes universitarios en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo, una región que, pese a su riqueza cultural y alimentaria, no está exenta de la globalización alimentaria y los cambios en los estilos de vida.

El problema de investigación que se plantea radica en la insuficiente evidencia local sobre cómo la ingesta frecuente de AUP afecta indicadores clave del estado nutricional, como el índice de masa corporal (IMC), la composición corporal, y manifestaciones clínicas relacionadas con trastornos digestivos, como dispepsia, síndrome de intestino irritable y constipación funcional. A nivel nacional e internacional, diversos estudios han documentado que los AUP, caracterizados por su alto contenido en azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio, y aditivos, se asocian con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades metabólicas, y alteraciones gastrointestinales (Monteiro et al., 2019; Fardet & Rock, 2020). Sin embargo, existen vacíos en el conocimiento sobre cómo estas relaciones se expresan en contextos específicos, como el de Chetumal, donde factores socioeconómicos y culturales pueden modular dichos efectos.

La importancia de abordar este tema radica en la necesidad urgente de generar información científica contextualizada que permita orientar políticas de salud pública, intervenciones nutricionales y estrategias educativas dirigidas a la población universitaria. Este grupo etario se encuentra en una etapa crucial de consolidación de hábitos que impactarán su salud a largo plazo. Además, el estudio cobra relevancia ante el aumento de enfermedades no transmisibles (ENT) en México, donde la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2020) reportó que más del 75% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad, y donde los jóvenes universitarios no están exentos de esta problemática.



El marco teórico que sustenta esta investigación se fundamenta en la teoría del procesamiento alimentario de Monteiro et al. (2010), que clasifica los alimentos según su grado de procesamiento, destacando los ultra-procesados como productos industriales formulados con poco o ningún alimento entero. Esta teoría se complementa con el modelo de salud digestiva propuesto por Patel (2025), el cual establece la relación entre la dieta, la microbiota intestinal, y los trastornos funcionales digestivos. Las principales variables de análisis en este estudio son el consumo de AUP (frecuencia y cantidad), el estado nutricional y la salud digestiva (evaluada mediante cuestionarios validados como el GSRS - Gastrointestinal Symptom Rating Scale).

Diversos estudios previos han documentado la relación entre AUP y deterioro en la calidad de la dieta. Hall et al. (2019) demostraron en un ensayo clínico que una dieta basada en AUP aumenta la ingesta calórica y favorece el incremento de peso corporal. Por su parte, Martínez Steele et al. (2020) reportaron que el consumo elevado de estos productos está asociado con una mayor prevalencia de enfermedades gastrointestinales. No obstante, la mayoría de estos estudios se han realizado en contextos europeos o norteamericanos, lo que limita su extrapolación a contextos latinoamericanos y particularmente a zonas como el sur de México. Este trabajo contribuye a los antecedentes existentes al analizar de forma específica cómo estos fenómenos se presentan en una población universitaria de la ciudad de Chetumal, aportando datos locales que pueden ser clave para la toma de decisiones regionales.

El contexto de la investigación es la ciudad de Chetumal, capital del estado de Quintana Roo, caracterizada por su diversidad cultural, su cercanía con la frontera de Belice, y un crecimiento urbano que ha propiciado cambios en la oferta alimentaria. La región enfrenta desafíos en términos de nutrición, como el acceso desigual a alimentos frescos y la penetración creciente de cadenas de comida rápida y productos empaquetados. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), Chetumal presenta una población joven, con un alto índice de estudiantes universitarios, siendo una muestra representativa del fenómeno de transición nutricional en áreas urbanas de mediano tamaño en México.

Finalmente, el objetivo general de este estudio es analizar el impacto del consumo de alimentos ultra-procesados en el estado nutricional y la salud digestiva de estudiantes universitarios de Chetumal, Quintana Roo. Los objetivos específicos son:



- 1) Evaluar la frecuencia de consumo de AUP entre los estudiantes universitarios;
- 2) Determinar la asociación entre el consumo de AUP y el estado nutricional - hábitos de salud;
- 3) Identificar síntomas digestivos prevalentes en relación con la ingesta de AUP.

Este trabajo busca aportar evidencia para desarrollar estrategias de promoción de la salud dirigidas a mejorar la alimentación y prevenir trastornos digestivos en esta población.

METODOLOGÍA

Enfoque y tipo de investigación

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, orientado al análisis numérico y estadístico de los datos recolectados para identificar patrones y relaciones entre el consumo de alimentos ultra-procesados (AUP), el estado nutricional y la salud digestiva, así como síntomas digestivos prevalentes. El enfoque cuantitativo es adecuado para medir con precisión la frecuencia del consumo de AUP y su asociación con variables fisiológicas y clínicas (Hernández Sampieri, Fernández-Collado & Baptista Lucio, 2019). El tipo de investigación es descriptivo-correlacional, ya que describe las características del consumo de AUP y establece relaciones estadísticas con los indicadores de salud estudiados. Este tipo de investigación no pretende establecer causalidad, sino determinar la magnitud y dirección de las asociaciones entre las variables (Creswell & Creswell, 2018). Además, se considera de carácter analítico, por su propósito de explorar relaciones significativas entre la dieta y síntomas digestivos, buscando aportar evidencia contextualizada a partir de la población universitaria de Chetumal.

Diseño de la investigación

Se empleó un diseño observacional y transversal, lo que permitió recolectar datos en un único momento temporal sin intervención directa sobre las variables, bajo condiciones naturales de la población (León & Montero, 2015). Este diseño facilita la descripción de fenómenos presentes en un grupo específico y permite identificar asociaciones estadísticas entre variables, como la frecuencia de consumo de AUP, estado nutricional y hábitos de salud, y salud digestiva. La elección de un diseño transversal responde a la necesidad de establecer un diagnóstico situacional sobre la alimentación y salud digestiva de los estudiantes en un contexto geográfico particular.



Población y Muestra

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes universitarios de instituciones públicas y privadas de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo, durante el mes de enero del ciclo escolar 2024-2025.

La muestra fue determinada mediante un muestreo probabilístico estratificado, técnica que permite asegurar la representatividad de diferentes subgrupos dentro de la población total (Kish, 1965). Se definieron como estratos las universidades presentes en la ciudad y los programas académicos, con el propósito de incluir diversidad disciplinar.

El tamaño muestral se calculó a partir de una población estimada de 10,000 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, resultando en una muestra mínima de 370 participantes (Daniel & Cross, 2018).

Los criterios de inclusión fueron:

- 1) Estar inscrito en una universidad de Chetumal,
- 2) Tener entre 18 y 25 años,
- 3) Haber brindado su consentimiento de manera verbal.

Los criterios de exclusión incluyeron:

- 1) Estudiantes con diagnósticos médicos previos de enfermedades digestivas crónicas,
- 2) Aquellos bajo regímenes alimentarios especiales por prescripción médica,
- 3) Estudiantes que no completaran satisfactoriamente los instrumentos de recolección de datos.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Los datos fueron recolectados mediante la técnica de la encuesta, aplicando un cuestionario estructurado, compuesto por 20 ítems de opción múltiple, orientado a evaluar el consumo de alimentos ultra-procesados (AUP), el estado nutricional percibido, y síntomas digestivos en estudiantes universitarios.

Cuestionario estructurado diseñado ad hoc, que de acuerdo con Tamayo y Tamayo (2008), este tipo cuestionario está diseñado para incluir los elementos fundamentales del fenómeno en estudio; facilita la identificación específica de problemas relevantes, simplifica la realidad a un conjunto de datos clave y delimita claramente el propósito de la investigación., basado en cuestionarios validados sobre consumo alimentario y salud digestiva, incluyendo el cuestionario Food Frequency Questionnaire



(FFQ) adaptado para evaluar la frecuencia de consumo de AUP (Louzada et al., 2015), y la Gastrointestinal Symptom Rating Scale (GSRS) para valorar la presencia e intensidad de síntomas digestivos (Svedlund et al., 1988). El cuestionario fue aplicado en formato digital, asegurando el anonimato y la confidencialidad de las respuestas.

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la institución responsable, en conformidad con los principios éticos de la Declaración de Helsinki (World Medical Association [WMA], 2013). Los participantes fueron informados de manera verbal sobre el propósito, procedimiento, beneficios y riesgos del estudio, y se garantizó su derecho a participar de forma voluntaria, así como su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusión alguna. Los datos recolectados fueron tratados con estricta confidencialidad y utilizados exclusivamente para fines académicos y científicos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados descriptivos del estudio proporcionan una visión general del perfil demográfico y algunos hábitos clave relacionados con la alimentación y la salud digestiva de los estudiantes universitarios encuestados en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo.

La edad promedio de los participantes fue de 21.6 años, con un rango comprendido entre los 18 y 25 años y una desviación estándar de 2.23, estos datos revelan una dispersión relativamente baja respecto al promedio, lo que indica una población universitaria joven, en etapa activa de formación de hábitos alimentarios. El hecho de que la mediana (22 años) y los percentiles 25 y 75 (20 y 23 años, respectivamente) estén cercanos entre sí, sugiere una distribución simétrica de las edades, sin presencia de valores extremos atípicos.

Esta homogeneidad en la edad favorece la validez interna del análisis, ya que minimiza la influencia de la edad como variable de confusión en la relación entre el consumo de alimentos ultra-procesados y los indicadores de salud nutricional y digestiva.



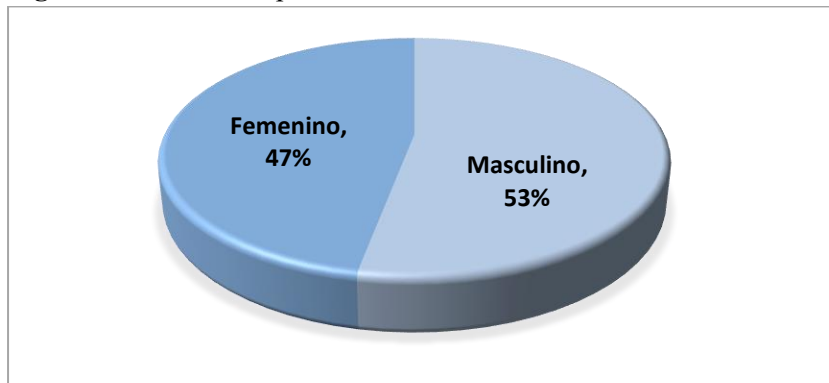
Tabla 1 Distribución de la edad de los participantes (n = 370)

Estadístico	Valor
Edad media	21.6 años
Desviación estándar	2.23 años
Rango	18 a 25 años
Mediana (P50)	22 años
Percentil 25 (Q1)	20 años
Percentil 75 (Q3)	23 años

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al sexo, se identificó una ligera mayoría de estudiantes masculinos (196), frente a un 174 de estudiantes femeninas. Esta distribución equilibrada contribuye a la representatividad de los resultados, permitiendo análisis comparativos por sexo en futuros estudios.

Figura 1 Distribución por sexo



Fuente Elaboración Propia.

Los participantes fueron distribuidos equitativamente entre ocho universidades de la ciudad de Chetumal, lo cual garantiza una representación adecuada del contexto educativo local. Las universidades con mayor número de estudiantes participantes fueron la Universidad Vizcaya de las Américas y la Universidad Tecnológica de Chetumal, seguidas de la Universidad Interamericana para el Desarrollo y Universidad Autónoma de Quintana Roo.

Esta amplia cobertura institucional favorece la validez externa de los hallazgos, permitiendo obtener una visión más amplia del fenómeno investigado y brinda pertinencia contextual al capturar las posibles variaciones en patrones alimentarios según el entorno institucional.

Tabla 2. Distribución de participantes por universidad (n = 370)

Universidad	Número de participantes
Universidad Vizcaya de las américas	69
Universidad Tecnológica de Chetumal	58
Universidad Interamericana para el Desarrollo	55
Universidad Autónoma de Quintana Roo	54
Universidad Pedagógica Nacional	44
Instituto Tecnológico de Chetumal	44
Universidad Modelo	34
Universidad Aztlán	12

Fuente: Elaboración propia

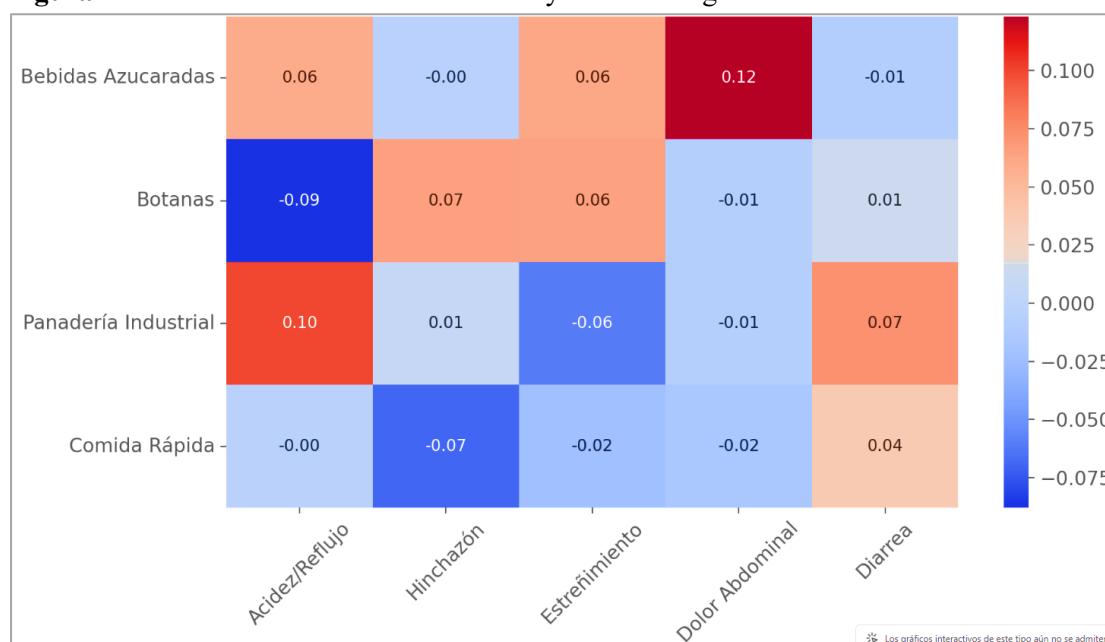
En conjunto, estos resultados descriptivos establecen una base sólida para el análisis inferencial posterior, y reflejan un perfil demográfico acorde con la realidad universitaria de Chetumal. Además, evidencian la importancia de intervenir en esta etapa del ciclo vital, cuando los hábitos relacionados con el consumo de alimentos ultra-procesados y el autocuidado digestivo pueden ser más moldeables. El análisis inferencial realizado en esta investigación permitió explorar la relación entre el consumo de alimentos ultra-procesados (AUP), la percepción del peso corporal y la presencia de síntomas digestivos en estudiantes universitarios de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo. Los resultados, aunque no muestran correlaciones fuertes o estadísticamente significativas en su totalidad, ofrecen tendencias valiosas desde el punto de vista clínico, nutricional y preventivo.

Se analizaron las asociaciones entre la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos ultra-procesados (bebidas azucaradas, botanas, panadería industrial y comida rápida) y cinco síntomas digestivos comunes (acidez/reflujo, hinchazón, estreñimiento, dolor abdominal y diarrea). Aunque las correlaciones fueron débiles, se identificaron algunas tendencias consistentes, tales como:

- Una asociación leve entre el consumo de bebidas azucaradas y la presencia de dolor abdominal y estreñimiento.
- Una correlación débil entre la panadería industrial y la aparición de acidez o reflujo gástrico.

Lo anterior coinciden con la literatura científica actual, que ha documentado que el alto contenido en azúcares refinados, aditivos, grasas trans y sal de los AUP puede influir en la microbiota intestinal, generar inflamación local y alterar el tránsito digestivo (Fardet & Rock, 2020).

Figura 2 Correlación entre consumo de AUP y síntomas digestivos



Fuente: Elaboración propia

Los coeficientes de correlación (ρ) presentados en la tabla 3 oscilan entre -0.09 y 0.12, lo que indica asociaciones débiles tanto positivas como negativas.

- Bebidas azucaradas mostraron una correlación débil positiva con el dolor abdominal ($\rho = 0.12$) y el estreñimiento ($\rho = 0.06$), lo que sugiere que su consumo podría estar relacionado con molestias gastrointestinales funcionales, aunque sin alcanzar niveles de significancia fuerte.
- Panadería industrial presentó una correlación débil positiva con acidez/reflujo ($\rho = 0.10$), en coherencia con estudios que asocian el alto contenido de azúcares y grasas con irritación gastrointestinal.
- Las botanas reflejaron correlaciones cercanas a cero, pero con ligeras tendencias opuestas: negativa con acidez ($\rho = -0.09$) y positiva con hinchazón ($\rho = 0.07$).
- El consumo de comida rápida no mostró asociaciones relevantes con ninguno de los síntomas digestivos, con coeficientes cercanos a cero, lo cual podría explicarse por la variedad en los tipos de productos consumidos bajo esta categoría.

Si bien ninguna de las asociaciones alcanza un nivel de correlación moderado o fuerte, la dirección de los coeficientes es coherente con la literatura científica, la cual sugiere que los AUP pueden afectar la función gastrointestinal por mecanismos relacionados con la inflamación subclínica, alteración de la microbiota y reducción del contenido de fibra dietética (Elizabeth et al., 2020; Quigley & Spiller, 2018). La ausencia de asociaciones significativas también puede deberse a la naturaleza transversal del estudio y a la variabilidad individual en la sensibilidad digestiva.

Se exploró también la relación entre la autopercepción del estado nutricional (peso normal, bajo peso, sobrepeso u obesidad) y la frecuencia de consumo de AUP. Se observaron correlaciones positivas moderadas entre: La percepción de sobrepeso u obesidad y el mayor consumo de botanas empaquetadas y comida rápida, lo cual indica que algunos estudiantes con mayor consumo de estos productos se reconocen como personas con exceso de peso.

Tabla 3 Correlación entre percepción de peso y consumo de AUP

No.	Variable de consumo	Coef. Spearman (p)	Valor -p
1	Bebidas azucaradas	0.15	0.5417
2	Botanas	0.42	0.0684
3	Panadería industrial	-0.22	0.6702
4	Comida rápida	0.46	0.2136

Fuente: Elaboración propia.

El análisis inferencial aplicando el coeficiente de correlación de Spearman permitió explorar la relación entre la percepción del peso corporal y la frecuencia de consumo de alimentos ultra-procesados (AUP) en estudiantes universitarios. A continuación se interpretan los resultados obtenidos para cada grupo de alimentos evaluado:

1. Bebidas azucaradas

En este caso, la correlación fue positiva pero débil, y no estadísticamente significativa. Esto podría indicar que el consumo de bebidas azucaradas no está tan directamente asociado con la percepción del peso como otros tipos de AUP, posiblemente debido a la subestimación del impacto calórico de los líquidos en comparación con los sólidos.

2. Botanas empaquetadas (papas, frituras, etc.)

Se identificó una correlación moderada y positiva entre la percepción de tener sobrepeso u obesidad y el consumo de botanas. Aunque el valor-p no alcanza el umbral clásico de significancia estadística ($p < 0.05$), la tendencia observada sugiere que los estudiantes que se perciben con exceso de peso tienden a consumir botanas con mayor frecuencia, lo cual es coherente con estudios que señalan la alta densidad calórica y pobre calidad nutricional de estos productos como contribuyentes al incremento ponderal.

3. Panadería industrial (pastelitos, bollería)

Llama la atención la correlación negativa, aunque débil y no significativa, entre el consumo de panadería industrial y la percepción de sobrepeso. Esta anomalía podría deberse a un sesgo de respuesta o a una auto-restricción selectiva, donde los estudiantes que se perciben con sobrepeso podrían estar reduciendo conscientemente este tipo de productos más "visibles" como ultraprocesados.

4. Comida rápida (hamburguesas, pizzas, tacos, etc.)

Se observó también una correlación positiva moderada entre la percepción de sobrepeso y el consumo de comida rápida, aunque con un valor-p más elevado, lo que indica una asociación no significativa desde el punto de vista estadístico. No obstante, esta tendencia apunta a que existe una relación conductual o ambiental entre el acceso frecuente a estos alimentos y la autopercepción de un estado nutricional alterado.

Aunque ninguna de las correlaciones alcanzó significación estadística, los valores de p observados en el consumo de botanas y comida rápida reflejan una tendencia conductual relevante: los estudiantes que se perciben con sobrepeso tienden a consumir estos alimentos con mayor frecuencia. Estos hallazgos son útiles para orientar campañas de educación alimentaria en universidades, focalizadas no solo en los efectos fisiológicos del consumo de AUP, sino también en la percepción que los jóvenes tienen de su estado nutricional y su relación con sus decisiones alimentarias.

Los hallazgos de esta investigación contribuyen al cuerpo de conocimiento emergente sobre el impacto del consumo de alimentos ultra-procesados (AUP) en la salud de jóvenes universitarios, particularmente en el contexto local de Chetumal, Quintana Roo. En coherencia con la teoría del procesamiento alimentario de Monteiro et al. (2010), que define a los AUP como productos comestibles industrializados con bajo valor nutricional y alto contenido de aditivos, los resultados obtenidos



refuerzan la noción de que su consumo frecuente puede asociarse con efectos adversos tanto en la salud digestiva como en la autopercepción del estado nutricional.

El análisis inferencial evidenció que, si bien las correlaciones estadísticas entre el consumo de AUP y los síntomas digestivos fueron de magnitud baja, se observaron tendencias consistentes. Por ejemplo, se identificó una asociación positiva entre el consumo de bebidas azucaradas y síntomas como el dolor abdominal y el estreñimiento, así como entre la panadería industrial y la acidez o reflujo gástrico. Estos hallazgos se alinean con investigaciones previas, como la de Hall et al. (2019), quienes demostraron que una dieta alta en AUP no solo contribuye al aumento de peso corporal, sino también a alteraciones gastrointestinales relacionadas con la disbiosis intestinal y la inflamación subclínica.

Asimismo, en cuanto a la percepción del estado nutricional, se observó una tendencia moderada a que los estudiantes que se identifican con sobrepeso u obesidad presentan un consumo más elevado de botanas empaquetadas y comida rápida. Este patrón coincide con lo reportado por Martínez Steele et al. (2020), quienes argumentan que los AUP tienen un alto potencial adictivo y son percibidos como accesibles, prácticos y socialmente aceptables, lo que puede explicar su consumo aun en personas conscientes de su exceso de peso. Sin embargo, se contrapone parcialmente a estudios como el de Fardet & Rock (2020), que sugieren que la conciencia sobre el impacto negativo de los AUP no siempre se traduce en cambios de comportamiento, lo que podría explicar la falta de correlaciones significativas en algunos de los hallazgos de este estudio.

Estos resultados reflejan regularidades conductuales propias del entorno universitario urbano en México, donde la facilidad de acceso a productos ultra-procesados y el ritmo de vida académico contribuyen a la consolidación de hábitos alimentarios poco saludables. Este fenómeno puede ser interpretado como parte de una transición nutricional en la que los patrones dietéticos tradicionales son reemplazados por modelos alimentarios industrializados, incluso en regiones con acceso a productos frescos y tradicionales como es el caso de Quintana Roo.

La contribución innovadora de este trabajo radica en haber documentado esta problemática en un entorno geográfico y demográfico escasamente estudiado: estudiantes universitarios en una ciudad intermedia del sureste mexicano. La mayoría de los estudios previos se han centrado en contextos urbanos metropolitanos, por lo que estos hallazgos representan una contribución original que permite



visibilizar el fenómeno de los AUP más allá de las grandes ciudades. Además, el estudio integra dos dimensiones poco exploradas en conjunto: la salud digestiva y la autopercepción del estado nutricional. Lo controversial de los resultados recae en la aparente contradicción entre la conciencia del peso y la persistencia en el consumo de alimentos no saludables. Esto sugiere que el conocimiento de las consecuencias negativas del consumo de AUP no es suficiente para modificar el comportamiento alimentario, lo cual plantea interrogantes sobre los enfoques educativos tradicionales y la necesidad de desarrollar estrategias que integren componentes motivacionales, emocionales y sociales.

Desde una perspectiva teórica y aplicada, este estudio abre líneas de investigación sobre la relación entre autopercepción corporal, motivación alimentaria y salud digestiva en adultos jóvenes. También aporta datos relevantes para el diseño de intervenciones preventivas en entornos universitarios, tales como programas de orientación nutricional, regulación del entorno alimentario en campus y estrategias de concientización basadas en evidencia local.

Finalmente, la pertinencia del estudio se vincula con los ejes prioritarios de la investigación en salud pública y nutrición clínica, alineándose con la necesidad de prevenir enfermedades no transmisibles desde edades tempranas y con el enfoque integral del bienestar estudiantil. Se propone como línea futura de trabajo el seguimiento longitudinal de esta cohorte para determinar la evolución de los hábitos y su impacto a mediano plazo, así como la integración de indicadores clínicos y bioquímicos para fortalecer la dimensión diagnóstica del fenómeno observado.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación permiten afirmar, con sustento empírico y teórico, que el consumo frecuente de alimentos ultra-procesados (AUP) constituye un patrón alimentario instalado en la población universitaria estudiada, con implicaciones relevantes en la percepción del estado nutricional y en manifestaciones digestivas leves. Si bien las asociaciones identificadas fueron de magnitud débil a moderada, su dirección fue consistente con las hipótesis formuladas y con la evidencia científica revisada, lo que refuerza la validez de los hallazgos en el marco del enfoque nutricional contemporáneo. Desde una postura crítica y fundamentada, se sostiene que el fenómeno del consumo de AUP en jóvenes universitarios no puede comprenderse únicamente desde la dimensión biológica o epidemiológica.



Se trata de una conducta anclada en dinámicas culturales, educativas y estructurales que deben abordarse desde enfoques intersectoriales. La identificación de relaciones entre autopercepción de sobrepeso y mayor frecuencia de consumo de ciertos grupos de AUP sugiere que existe un nivel básico de conciencia en los estudiantes, aunque este aún no se traduce en cambios sustanciales en el comportamiento alimentario. Esta disociación entre saber y hacer debe ser objeto de atención desde la política pública y la intervención educativa.

El estudio aporta evidencia local útil para fundamentar estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud digestiva y nutricional en el ámbito universitario. A partir de la información recabada, se establece que la inclusión de herramientas diagnósticas sencillas y la sensibilización sobre los efectos digestivos del consumo de AUP pueden ser elementos viables para fortalecer las acciones de prevención primaria desde las universidades.

No obstante, la investigación deja abiertas varias líneas de indagación que requieren continuidad. Resulta necesario incorporar metodologías longitudinales que permitan observar la evolución de estos patrones a lo largo del trayecto universitario, así como integrar indicadores clínicos y microbiológicos que profundicen en los mecanismos digestivos implicados. Del mismo modo, se requiere explorar con mayor rigurosidad el papel que juegan variables psicosociales —como el estrés académico, la imagen corporal, o el entorno familiar— en la consolidación de estos hábitos.

Queda entonces planteado el compromiso pendiente de articular esfuerzos entre investigadores de la nutrición clínica, la salud pública y la educación alimentaria para avanzar hacia una comprensión más completa del fenómeno, que no solo describa el consumo de AUP, sino que proponga rutas efectivas para su transformación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.

https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf

Daniel, W. W., & Cross, C. L. (2018). Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences (11th ed.). Wiley.



<https://www.wiley.com/en-us/Biostatistics%3A+A+Foundation+for+Analysis+in+the+Health+Sciences%2C+11th+Edition-p-9781119496571>

Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>

Fardet, A., & Rock, E. (2020). Ultra-processed foods: A new holistic paradigm? *Trends in Food Science & Technology*, 105, 119-134. https://www.researchgate.net/publication/375611293_Hacia_un_enfoque_holistico_de_la_alimentacion_para_proteger_la_salud_y_el_planeta

Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y., ... & Zhou, M. (2019). Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metabolism*, 30(1), 67-77.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2019). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Censo de Población y Vivienda 2020: Resultados definitivos. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Kish, L. (1965). Survey sampling. Wiley. <https://archive.org/details/surveysampling00kish>

Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O'Neil, A., ... & Jacka, F. N. (2021). Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obesity Reviews*, 22(3), e13146. <https://doi.org/10.1111/obr.13146>

León, O. G., & Montero, I. (2015). Métodos de investigación en psicología y educación (5ª ed.). McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=580937>



- Martínez Steele, E., Baraldi, L. G., Louzada, M. L. D. C., Moubarac, J. C., Mozaffarian, D., & Monteiro, C. A. (2020). Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*, 6(3), e009892. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009892>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L., Rauber, F., ... & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Patel N, Shackelford KB. Irritable Bowel Syndrome. (2025). StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534810/>
- Tamayo y Tamayo, M. (2008). *El Proceso de la Investigación Científica*. 4R edición. México: Editorial Limusa.
- World Medical Association (WMA). (2013). Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

