



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

DISEÑO DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE LOS RIESGOS DEL
CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES

PRESENTA

VAZQUEZ RAMIREZ FLOR ALONDRA

MATRÍCULA 2203020153

ASESORA INTERNA
DRA. CLAUDIA CECILIA RADILLA
VÁZQUEZ
NO. ECONÓMICO 37008.

ASESORA EXTERNA
DRA. MARÍA RADILLA VÁZQUEZ
CÉDULA PROFESIONAL 3628629.

PERIODO DE REALIZACIÓN DE SERVICIO SOCIAL

18 DE FEBRERO AL 18 DE AGOSTO DE 2025

CONTENIDO

I. DATOS GENERALES Y MATRICULA DEL PRESENTADOR	3
II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACION.....	3
III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA	3
IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	3
V. NOMBRE DE LOS ASESORES	3
VI. INTRODUCCIÓN	4
VII. MARCO TEÓRICO	5
7.1 Alimentos ultraprocesados	5
7.2 Alimentación y salud en la adolescencia	6
7.3 Consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en la salud	6
7.4 Influencia de la publicidad y el marketing	7
7.5 Importancia de la educación en nutrición	8
VIII. OBJETIVOS.....	8
IX. METODOLOGÍA UTILIZADA	9
X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL	10
XI. METAS ALCANZADAS.....	14
XII. RESULTADOS	15
XIII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	18
XIV. RECOMENDACIONES.....	19
XV. REFERENCIAS	21
XVI. ANEXOS	24

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESENTADOR

Nombre: Flor Alondra Vazquez Ramirez.

Matrícula: 2203020153.

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACION

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 18 de febrero de 2025.

Fecha de término: 18 de agosto de 2025.

III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco. División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la ciudad de México.

V. NOMBRE DE LOS ASESORES

Asesora interna: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez. Núm. Económico: 37008.

Asesora externa: Dra. María Radilla Vázquez. Cédula Profesional: 3628629.

VI. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el patrón alimentario global ha experimentado una transformación profunda, caracterizada por el aumento exponencial del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP), especialmente entre los adolescentes. Este fenómeno no es solo una tendencia alimentaria, sino una epidemia silenciosa que está reconfigurando la salud pública mundial (Monteiro et al., 2019). En México, como en muchos países de ingresos medios, los AUP han desplazado progresivamente a los alimentos frescos y mínimamente procesados, convirtiéndose en una fuente dominante de calorías en la dieta diaria de los jóvenes (INSP, 2024).

Los AUP, definidos por su formulación industrial intensiva, alto contenido de azúcares añadidos, grasas trans, sodio y aditivos, están directamente asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y trastornos cardiovasculares (Royo-Bordonada et al., 2023). La adolescencia, etapa crítica para la formación de hábitos de por vida, se ve especialmente afectada por la exposición constante a entornos obesogénicos y estrategias de marketing digital sofisticadas que promueven estos productos (Hawkes & Jewell, 2018).

En este contexto, la educación nutricional emerge como una herramienta estratégica y preventiva. No se trata solo de informar, sino de empoderar a los adolescentes con conocimientos críticos que les permitan cuestionar lo que consumen, identificar los ingredientes ocultos y tomar decisiones conscientes (FAO, 2020). Este proyecto buscó diseñar un material educativo basado en evidencia científica actualizada (2020-2024), visualmente atractivo y contextualizado, que sensibilice a los jóvenes sobre los riesgos del consumo de AUP y promueva alternativas alimentarias saludables.

VII. MARCO TEÓRICO

7.1 Alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados (AUP) son formulaciones industriales complejas elaboradas a partir de sustancias derivadas de alimentos (aceites refinados, azúcares, proteínas aisladas) y aditivos (colorantes, emulsionantes, potenciadores del sabor), con escaso o nulo contenido de alimentos enteros (Monteiro et al., 2019). Según la clasificación NOVA, estos productos pertenecen al Grupo 4, que incluye bebidas azucaradas, snacks salados, galletas, cereales azucarados, comidas congeladas, embutidos y productos de panificación industrial (Monteiro et al., 2019).

Es importante señalar que la clasificación NOVA, aunque ampliamente utilizada, ha sido objeto de críticas por su carácter binario y por agrupar bajo la categoría de “ultraprocesados” una amplia gama de productos con perfiles nutricionales y efectos en la salud muy diversos (Louie, 2025). Por ejemplo, mientras bebidas azucaradas y snacks salados muestran asociaciones consistentes con efectos adversos, otros productos como cereales integrales fortificados, yogures o leches vegetales enriquecidas pueden ofrecer beneficios nutricionales y presentar asociaciones neutras o incluso protectoras frente a ciertas enfermedades. Esta heterogeneidad sugiere que el riesgo no reside únicamente en el grado de procesamiento, sino también en la composición nutricional específica de cada producto.

Estos alimentos están diseñados para ser hiperpalatables, es decir, extremadamente agradables al paladar, lo que promueve el consumo excesivo. Además, suelen tener una vida útil prolongada, ser fáciles de consumir y estar disponibles en todo momento, lo que los convierte en una opción predilecta para los adolescentes (Royo-Bordonada et al., 2023). Sin embargo, su bajo contenido de fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales los convierte en una fuente de “calorías vacías” que contribuyen al desequilibrio nutricional (López-Olmedo & Rivera, 2020).

7.2 Alimentación y salud en la adolescencia

La adolescencia (10-19 años) es una etapa de transformaciones físicas, cognitivas y emocionales profundas, donde la nutrición juega un papel fundamental en el crecimiento, el desarrollo cerebral y la salud mental (UNICEF, 2019). Durante este periodo, los requerimientos de nutrimentos como calcio, hierro, zinc y proteínas aumentan significativamente.

Sin embargo, en muchos países latinoamericanos, incluido México, se observa una transición nutricional negativa: la disminución del consumo de frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas y cereales integrales, y el aumento del consumo de AUP (Shamah-Levy et al., 2024). Esta dieta de baja calidad se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y trastornos metabólicos. De hecho, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2022) reporta que más del 35% de los adolescentes mexicanos entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad.

Además, estudios recientes han encontrado que los AUP pueden afectar negativamente el microbiota intestinal, lo que a su vez influye en la regulación del estado de ánimo, el sueño y el rendimiento académico (Sánchez & García, 2023). Esto subraya la importancia de intervenir desde edades tempranas para prevenir consecuencias a largo plazo.

7.3 Consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en la salud

El consumo frecuente de AUP se ha asociado con múltiples problemas de salud. Un metaanálisis publicado en la revista *Gaceta Sanitaria* (2023) encontró que cada 10% de aumento en la proporción de AUP en la dieta se asocia con un 12% más de riesgo de obesidad y un 14% más de riesgo de diabetes tipo 2 en adolescentes (Royo-Bordonada et al., 2023).

Estudios recientes de gran escala, como los realizados por Mendoza et al. (2024) en cohortes estadounidenses y Dicken y colaboradores (2024) en la cohorte europea EPIC, confirman que el impacto en la salud varía significativamente entre las subcategorías de AUP. Mientras el consumo de bebidas azucaradas y carnes procesadas se asocia con un aumento claro del riesgo cardiovascular y de diabetes

tipo 2, otros productos como panes integrales, cereales de desayuno fortificados o yogures muestran asociaciones inversas, es decir, protectoras (Louie, 2025). Esto implica que las estrategias de prevención deben enfocarse en reducir el consumo de los AUP de mayor riesgo, en lugar de promover una eliminación generalizada que podría descartar opciones nutritivas y accesibles.

Además, se ha observado que los adolescentes con alto consumo de AUP presentan una composición corporal desfavorable: menor masa muscular, mayor grasa visceral y niveles elevados de inflamación sistémica, incluso cuando su índice de masa corporal (IMC) está dentro de lo normal (Benita Maritza Choque-Quispe et al., 2023). Esto indica que el riesgo metabólico puede estar presente antes de que aparezcan signos clínicos evidentes.

Así mismo, se ha documentado una relación entre el consumo de AUP y el desarrollo temprano de factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial, dislipidemias y resistencia a la insulina (López-Olmedo & Rivera, 2020). Recientes investigaciones sugieren que ciertos aditivos, como los emulsionantes (polisorbato 80, carboximetilcelulosa), pueden alterar la barrera intestinal y promover la inflamación crónica, un mecanismo clave en el desarrollo de enfermedades autoinmunes y metabólicas (Sánchez & García, 2023).

7.4 Influencia de la publicidad y el marketing

Cabe señalar que la industria alimentaria destina miles de millones de dólares anuales a campañas publicitarias dirigidas a niños y adolescentes, especialmente en entornos digitales. Estas estrategias utilizan influencers, algoritmos personalizados, juegos en línea y contenido viral para crear una conexión emocional con los productos (Hawkes & Jewell, 2018).

En México, se estima que los adolescentes están expuestos a más de 10 anuncios diarios de alimentos ultraprocesados en redes sociales (INSP, 2024). Estos mensajes suelen emplear etiquetas engañosas como “bajo en grasa”, “fuente de calcio” o “sin conservadores”, ocultando el alto contenido de azúcares y aditivos (FAO, 2020). Esta práctica, conocida como greenwashing nutricional (marketing engañoso), dificulta la toma de decisiones informadas.

Estudios recientes indican que los adolescentes que pasan más de 3 horas diarias en redes sociales tienen el doble de probabilidades de consumir AUP diariamente (Sánchez & García, 2023). Esta evidencia resalta la necesidad de intervenciones educativas que no solo informen, sino que desarrollen alfabetización mediática en los jóvenes.

7.5 Importancia de la educación en nutrición

La educación nutricional es una estrategia clave para transformar hábitos alimentarios y prevenir enfermedades crónicas. Cuando se aplica de forma temprana y continua, puede generar cambios duraderos en la conducta alimentaria (FAO, 2020).

Se sabe que el diseño de materiales educativos como infografías, carteles, videos o aplicaciones móviles han demostrado aumentar el conocimiento nutricional, mejorar la lectura de etiquetas y reducir el consumo de AUP en entornos escolares (Sánchez & García, 2023). Además, al empoderar a los jóvenes con información clara, se fomenta el pensamiento crítico frente al marketing y se promueve la autonomía en la toma de decisiones.

En un mundo donde los entornos alimentarios son obesogénicos, la educación nutricional no es un lujo, sino una necesidad de salud pública (FAO, 2020). Implementar estrategias educativas en contextos como escuelas, clínicas y espacios comunitarios puede marcar una diferencia significativa en la salud futura de las poblaciones jóvenes.

VIII. OBJETIVOS

Objetivo general

- Desarrollar un material educativo basado en evidencia científica sobre los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes.

Objetivos específicos

- Revisar y analizar la evidencia científica reciente (publicada entre 2018 y 2025), con énfasis en estudios publicados a partir del año 2020, sobre los

efectos del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud física y mental de los adolescentes.

- Identificar los principales riesgos asociados al consumo frecuente de AUP, con énfasis en estudios realizados en población mexicana.
- Diseñar una infografía clara, visualmente atractiva y pedagógicamente efectiva que informe sobre los riesgos del consumo de AUP y promueva alternativas saludables.

IX. METODOLOGÍA UTILIZADA

Se realizó la revisión bibliográfica sistemática con el objetivo de identificar y analizar la evidencia científica reciente sobre los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en adolescentes, con el fin de fundamentar el diseño de un material educativo dirigido a este grupo poblacional. La revisión se centró en comprender los principales factores de riesgo asociados al consumo frecuente de AUP, incluyendo sus impactos en la salud física, mental y metabólica, así como su relación con el entorno obesogénicos y las estrategias de marketing digital.

La búsqueda de información se llevó a cabo en bases de datos académicas reconocidas como PubMed, Scielo, Redalyc y Google Académico, complementada con la consulta de sitios oficiales de organismos internacionales de salud como la FAO, la OMS y el INSP. Se utilizaron combinaciones de palabras clave en español e inglés, tales como: “alimentos ultraprocesados”, “adolescentes”, “obesidad” y “educación nutricional”. Fueron incluidos artículos tanto en español como en inglés, priorizando aquellos publicados entre 2018 y 2025, con un énfasis particular en estudios publicados a partir de 2020 para garantizar la actualidad y relevancia de la información.

Criterios de inclusión

- Investigaciones que abordaran de forma específica a la población adolescente, definida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como individuos entre 10 y 19 años.

- Publicaciones redactadas en español o inglés, con el fin de garantizar accesibilidad y comprensión del contenido.
- Artículos originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis e informes técnicos emitidos por organismos oficiales de reconocido prestigio (como la OMS, la FAO, la OPS y el INSP).
- Documentos publicados entre los años 2018 y 2025, con el objetivo de asegurar la actualidad y relevancia de la evidencia utilizada para fundamentar el material educativo.

Criterios de exclusión

- Investigaciones que incluyeron población fuera del rango adolescente (es decir, niños menores de 10 años o adultos mayores de 19 años).
- Artículos duplicados o aquellos cuyo texto completo no estuvo disponible.
- Publicaciones con fecha anterior, al no cumplir con el criterio de actualidad establecido para esta revisión.
- Revisiones narrativas, opiniones de expertos u otros documentos sin una metodología explícita o sistemática.

X. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

Las actividades realizadas durante el servicio social fueron esenciales tanto las relacionadas a la profesión como los de investigación para el logro del objetivo principal que fue diseñar un material educativo basado en evidencia científica sobre los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes. Cada etapa del proceso, desde la selección del tema hasta la elaboración de la infografía, contribuyó significativamente al desarrollo del producto final, garantizando que fuera útil, preciso y adecuado para su uso en contextos escolares y digitales.

Tabla 1.

Actividades realizadas durante el servicio.

Tabla 1. Actividades realizadas en el servicio		
Mes	Semana	Actividades Realizadas

feb-25	Semana 1 (18–24 feb)	<ul style="list-style-type: none"> Selección del Tema de Investigación: Seleccioné el tema sobre los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en adolescentes basándome en su relevancia actual en México y su impacto en la salud pública. Este proceso incluyó la revisión de estudios previos y la identificación de áreas críticas para abordar en el material educativo.
	Semana 2 (25 feb–3 mar)	<ul style="list-style-type: none"> PubMed Scielo la selección del tema. Inicio de la Búsqueda y Selección de Bibliografía: Comencé a buscar artículos científicos relevantes en bases de datos como PubMed Scielo Redalyc y Google Académico."
mar-25	Semana 3 (4–10 mar)	<ul style="list-style-type: none"> Continuación de la Búsqueda y Selección de Bibliografía: Analicé aproximadamente 15 artículos científicos publicados entre 2018 y 2024 centrados en población adolescente mexicana. Esta fase fue crucial para fundamentar el contenido del material educativo."
	Semana 4 (11–17 mar)	<ul style="list-style-type: none"> Finalización de la Búsqueda y Selección de Bibliografía. Inicio de la Extracción y Organización de Información: Procedí a extraer y organizar la información clave obtenida de la bibliografía seleccionada. Identifiqué patrones comunes en los efectos del consumo de AUP tanto en términos físicos como mentales y contextualicé los datos específicos para adolescentes mexicanos.
abr-25	Semana 5 (18–24 abr)	<ul style="list-style-type: none"> Continuación de la Extracción y Organización de Información. Inicio de la Redacción del Marco Teórico: Desarrollé el Marco Teórico del proyecto donde definí conceptos clave como "alimentos ultraprocesados" según la clasificación NOVA analicé la relación entre alimentación y salud en la adolescencia y exploré los impactos negativos del

		consumo de AUP en la salud física y mental.
	Semana 6 (25 abr–1 may)	<ul style="list-style-type: none"> Continuación de la Redacción del Marco Teórico. Inicio de la Revisión del Protocolo de Investigación: Realicé varias revisiones del protocolo de investigación asegurando que todos los pasos metodológicos estuvieran bien documentados y alineados con los objetivos del proyecto.
may-25	Semana 7 (2–8 may)	<ul style="list-style-type: none"> Continuación de la Revisión del Protocolo de Investigación. Inicio de las Correcciones del Protocolo de Investigación: Implementé las correcciones sugeridas por mis asesoras ajustando detalles técnicos y mejorando la presentación general del protocolo. Esto garantizó que el documento cumpliera con los estándares académicos requeridos.
	Semana 8 (9–15 may)	<ul style="list-style-type: none"> Finalización de las Correcciones del Protocolo de Investigación. Inicio de la Elaboración del Material Didáctico (Infografía en Canva): Diseñé una Infografía clara visualmente atractiva y pedagógicamente efectiva utilizando herramientas como Canva y Adobe Ilustrador. Incluí secciones como: ¿Qué son los alimentos ultraprocesados? ¿Cómo los identifico? ¿Qué daño me hacen? Alternativas saludables. La infografía fue validada por las asesoras académicas quienes proporcionaron retroalimentación valiosa para mejorar tanto el contenido como la presentación final.

jun-25	Semana 9 (16–22 jun)	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de la Elaboración del Material Didáctico (Infografía en Canva). • Monitoreé el avance del informe final del proyecto asegurando que todas las etapas estuvieran bien documentadas y alineadas con los objetivos planteados.
	Semana 10 (23–29 jun)	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización de la Elaboración del Material Didáctico (Infografía en Canva). • Inicio de la Preparación de Conclusiones y Entrega Final: Finalicé el proyecto con la elaboración de las conclusiones donde resumí los principales hallazgos de la investigación y reflexioné sobre los resultados obtenidos. • Además, realicé ajustes finales en el material educativo y preparé la entrega final del informe completo cumpliendo con todas las metas establecidas.
jul-25	Semana 11 (1–7 jul)	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de la Preparación de Conclusiones y Entrega Final. • Seguí capturando cuestionarios aplicados en el Marco del proyecto de la Fundación Aprende con Reyhan.
	Semana 12 (8–14 jul)	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización de la Preparación de Conclusiones y Entrega Final. • Realicé ajustes finales en el informe y el material educativo asegurando que todo estuviera listo para la entrega final.
ago-25	Semana 13 (15–21 ago)	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega Final del proyecto: Presenté el informe Final y el material educativo diseñado cumpliendo con los requisitos del servicio social.
	Semana 14 (22–28 ago)	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización del servicio social, con seguimiento adicional si fuera necesario.

Elaboración propia.

XI. METAS ALCANZADAS

Durante mi servicio social, que realicé del 18 de febrero al 18 de agosto de 2025 en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, logré cumplir con todas las metas planteadas en el proyecto *“Diseño de material educativo sobre los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes”*. Este proceso no solo me permitió cumplir con el requisito académico, sino que también me dejó un aprendizaje profundo sobre la importancia de la educación nutricional y la responsabilidad social que tenemos como futuros profesionales de la salud.

Tabla 2.
Objetivos y metas alcanzadas.

Tabla 2. Objetivo y metas alcanzada		
Objetivos		Meta alcanzada
General	Desarrollar un material educativo basado en evidencia científica sobre los riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en adolescentes.	100%
Específico 1	Revisar y analizar la evidencia científica actualizada (2020–2024) sobre los efectos del consumo de AUP en la salud física y mental de los adolescentes.	100%
Específico 2	Identificar los principales riesgos asociados al consumo frecuente de AUP, con énfasis en estudios realizados en población mexicana.	100%
Específico 3	Diseñar una infografía clara, visualmente atractiva y pedagógicamente efectiva que informe sobre los riesgos del consumo de AUP y promueva alternativas saludables.	100%

Elaboración propia.

XII. RESULTADOS

La revisión bibliográfica realizada durante este proyecto incluyó la selección y análisis de múltiples artículos científicos, revisiones sistemáticas y reportes oficiales publicados entre 2018 y 2024, con énfasis en estudios recientes (a partir de 2020) y aquellos enfocados en población adolescente mexicana. Esta revisión permitió fundamentar el diseño del material educativo con evidencia actualizada sobre los riesgos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en esta etapa crítica del desarrollo.

Entre los hallazgos más relevantes, se identificó que los AUP, definidos por su formulación industrial intensiva y alto contenido de azúcares añadidos, grasas trans y sodio, están directamente vinculados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial (Monteiro et al., 2019; Royo-Bordonada et al., 2023).

En México, estudios recientes indican que más del 40% del aporte energético total en adolescentes proviene de estos productos, lo que refleja una dieta de baja calidad nutricional asociada con un aumento en la prevalencia de sobrepeso y trastornos metabólicos (INSP, 2024; López-Olmedo & Rivera, 2020).

Además, se encontró que la adolescencia es una etapa particularmente vulnerable, ya que los hábitos alimentarios formados en este periodo tienden a persistir en la vida adulta (UNICEF, 2019). La exposición constante a entornos obesogénicos y estrategias de marketing digital sofisticadas agrava el problema, siendo estimado que los adolescentes mexicanos están expuestos a más de 10 anuncios diarios de AUP en redes sociales, muchos de ellos utilizando etiquetas engañosas que ocultan su verdadero perfil nutricional (INSP, 2024; FAO, 2020; Hawkes & Jewell, 2018).

Investigaciones recientes señalan que los adolescentes que pasan más de 3 horas diarias en redes sociales tienen el doble de probabilidades de consumir AUP diariamente, lo que subraya la necesidad de desarrollar alfabetización mediática junto con la educación nutricional (Sánchez & García, 2023).

Un hallazgo clave fue la heterogeneidad dentro de la categoría de AUP. Si bien bebidas azucaradas y snacks salados muestran asociaciones consistentes con

efectos adversos, otros productos como cereales integrales fortificados o yogures pueden ofrecer beneficios nutricionales, sugiriendo que las estrategias de prevención deben enfocarse en reducir el consumo de los AUP de mayor riesgo, en lugar de promover una eliminación generalizada (Louie, 2025; Mendoza et al., 2024; Dicken et al., 2024).

Asimismo, se documentó que el consumo frecuente de AUP puede afectar negativamente el microbiota intestinal, influyendo en el estado de ánimo, el sueño y el rendimiento académico, además de contribuir a una composición corporal desfavorable, incluso en adolescentes con IMC normal (Benita Maritza Choque-Quispe et al., 2023; Sánchez & García, 2023).

Estos resultados integrados muestran que el consumo de AUP en adolescentes es un problema de salud pública multifactorial, influenciado por factores nutricionales, psicosociales, culturales y de marketing.

La educación nutricional, cuando se implementa de manera oportuna, visual y crítica, emerge como una herramienta estratégica para empoderar a los jóvenes, mejorar la lectura de etiquetas y fomentar decisiones alimentarias conscientes (FAO, 2020; Sánchez & García, 2023). Por ello, el diseño de materiales educativos basados en evidencia, como la infografía desarrollada en este proyecto, representa una intervención relevante y necesaria para contrarrestar los efectos negativos de los entornos alimentarios actuales.

Tabla 3.
Hallazgos importantes.

Fuente	Aporte al tema	Hallazgo clave
Monteiro et al. (2019)	Definición y clasificación de alimentos ultraprocesados (AUP).	Los AUP son formulaciones industriales complejas con escaso o nulo contenido de alimentos enteros, diseñadas para ser hiperpalatables y de larga vida útil. Pertenecen al Grupo 4 de la clasificación NOVA.

Royo-Bordonada et al. (2023)	Impacto del consumo de AUP en la salud física de los adolescentes.	Cada 10% de aumento en la proporción de AUP en la dieta se asocia con un 12% más de riesgo de obesidad y un 14% más de riesgo de diabetes tipo 2 en adolescentes.
Sánchez & García (2023)	Influencia del marketing digital y la necesidad de alfabetización mediática.	Adolescentes que pasan más de 3 horas diarias en redes sociales tienen el doble de probabilidades de consumir AUP diariamente. La educación nutricional debe incluir herramientas para cuestionar la publicidad engañosa.
INSP (2024)	Consumo de AUP en población mexicana y exposición a publicidad digital.	Más del 40% del aporte energético total en adolescentes mexicanos proviene de AUP. Estos jóvenes están expuestos a más de 10 anuncios diarios de estos productos en redes sociales.
Louie (2025)	Heterogeneidad dentro de la categoría de AUP y su impacto en la salud.	No todos los AUP son igualmente dañinos. Mientras bebidas azucaradas y carnes procesadas aumentan el riesgo cardiovascular, otros productos como cereales fortificados o yogures pueden tener efectos neutros o protectores
Benita Maritza Choque-Quispe et al. (2023)	Efectos metabólicos y composición corporal asociados al consumo de AUP.	El consumo frecuente de AUP se asocia con una composición corporal desfavorable (mayor grasa

		visceral, menor masa muscular) y niveles elevados de inflamación sistémica, incluso en adolescentes con IMC normal.
FAO (2020)	Importancia de la educación nutricional como estrategia preventiva.	la educación nutricional es una herramienta clave para transformar hábitos alimentarios. Materiales visuales como infografías han demostrado aumentar el conocimiento y reducir el consumo de AUP en entornos escolares.

Elaboración propia.

XIII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este proyecto de servicio social fue mucho más que un requisito para terminar la carrera: fue una experiencia que me hizo ver con más claridad un problema de salud que está frente a nuestros ojos, pero que muchas veces pasamos por alto: el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados entre los adolescentes.

En México, más de la mitad de lo que comen muchos jóvenes son productos como refrescos, botanas, cereales azucarados, embutidos y comidas congeladas. Muchos de estos productos altos en azúcares, grasas no saludables, sodio y aditivos, y a pesar de eso, se venden como si fueran normales, divertidos o incluso “ricos en calcio” o “bajos en grasa”. Lo desafortunado es que los adolescentes, en una etapa donde están formando sus hábitos, muchas veces no saben qué están comiendo ni cómo afectan a su cuerpo.

Durante estos seis meses, revisé estudios científicos, analicé datos y, sobre todo, entendí que no se trata solo de decir “no comas esto” o “come más frutas”. Se trata de educar con empatía y claridad. Por eso, el resultado más importante de este

trabajo fue diseñar una infografía que explique, de forma sencilla y visual, qué son los alimentos ultraprocesados, por qué hacen daño y qué otras opciones tienen los jóvenes.

También me di cuenta del poder que tiene la publicidad, especialmente en redes sociales. Ver cómo marcas usan influencers, videos virales y algoritmos para que los adolescentes quieran consumir ciertos productos me abrió los ojos. No es solo cuestión de voluntad; es un entorno que está diseñado para que sea difícil elegir bien.

Al final, este trabajo me confirmó que, como futura nutrióloga, mi papel no es solo dar recomendaciones, sino ayudar a que las personas entiendan por qué es importante cuidar su alimentación. Y si ese conocimiento lo presento de forma clara, atractiva y cercana, tengo más posibilidades de que realmente marque la diferencia. Este proyecto fue un pequeño paso, pero espero que pueda servir de apoyo para que más jóvenes tomen decisiones más saludables, no por obligación, sino porque lo entienden y lo sienten como algo posible.

XIV. RECOMENDACIONES

Este proyecto me dejó muchas reflexiones, y quiero compartir algunas recomendaciones que pueden ayudar a mejorar la alimentación de los adolescentes, tanto en casa como en la escuela:

1. Aprende a leer las etiquetas.

No todo lo que dice “saludable” lo es. Fíjate en la lista de ingredientes: si los primeros son azúcar, aceites vegetales o palabras que no entiendes (como “carragenina”), es un alimento ultra procesado. Entre más corta y natural sea la lista, mejor.

2. Cuestiona lo que ves en redes sociales.

Los influencers muchas veces promueven productos por dinero, no por su calidad. No compres algo solo porque “es tendencia”. Pregúntate: ¿esto me alimenta o solo me da placer momentáneo?

3. Elige alimentos reales, no productos de laboratorio.

Mejor elige frutas, verduras, granos enteros, legumbres, huevos y lácteos simples. Son más sencillos, pero más poderosos para tu cuerpo.

4. Lleva contigo snacks saludables.

En vez de comprar algo en la tienda, lleva una fruta, unas nueces o un sándwich casero. Así evitas caer en la tentación de lo rápido y lo poco nutritivo.

5. Habla en casa sobre la comida.

Si en tu casa hay muchos ultraprocesados, no es tu culpa, pero sí puedes proponer cambios. Di: “¿Podemos comprar menos refrescos y más agua con limón?” Pequeños cambios marcan una gran diferencia.

6. No te castigues por comer algo “malo”.

Está bien disfrutar una paleta o unas papas de vez en cuando. El problema es cuando es lo normal. No se trata de prohibir, sino de equilibrar.

7. Pide más educación nutricional en tu escuela.

Muchos no sabemos qué son los AUP porque nadie nos lo ha explicado bien. Si tu escuela no habla de esto, propón talleres o charlas. Puedes incluso compartir esta infografía.

8. Sé un ejemplo, no un juez.

Si tú empiezas a elegir mejor lo que comes, sin juzgar a los demás, es más probable que tus amigos te imiten. Cambiar no es fácil, pero cuando lo haces con calma, inspiras a otros.

XV. REFERENCIAS

- Benita Maritza Choque-Quispe, M. C., Arriola, M. M. M., & Valdivia, K. R. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultra procesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 14(2), 111-121.
- Cinteb. (2022). *Alimentos ultraprocesados y su relación con la salud de los mexicanos*. Recuperado de file:///C:/Users/leona/Downloads/Cinteb_7_Alimentos+ultraprocesados+y+s u+relaci%C3%B3n+con+la+salud+de+los+mexicanos.pdf
- FAO. (2020). *La importancia de la educación nutricional*. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/content>
- Hawkes, C., & Jewell, J. (2018). Marketing de alimentos y bebidas a niños y adolescentes en América Latina. *Pan American Journal of Public Health*, 42, e20. <https://doi.org/10.21149/15842>
- INSP. (2024). *Productos ultraprocesados desplazan ingesta de alimentos saludables*. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/avisos/productos-ultraprocesados-desplazan-ingesta-de-alimentos-saludables>
- López-Olmedo, L., & Rivera, J. A. (2020). Consumo de alimentos ultra procesados y riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en México. *Salud Pública de México*, 62(2), 123-132. <https://doi.org/10.21149/15842>

Louie, JCY (2025). ¿Son malos todos los alimentos ultraprocesados? Una revisión crítica del sistema de clasificación NOVA. Actas de la Sociedad de Nutrición, 1-9. <https://doi.org/10.1017/S0029665125100645>

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., ... & Jaime, P. C. (2019). Alimentos ultraprocesados: qué son y cómo identificarlos. *Nutrición en Salud Pública*, 22(5), 936-941. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000600950&script=sci_abstract

Quispe, M. C., Arriola, M. M. M., & Valdivia, K. R. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultra procesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 14(2), 111-121. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682023000200111

Royo-Bordonada, M. Á., Fernández-Escobar, C., Simón, L., & Bosqued-Estefanía, M. J. (2023). Consumo de alimentos ultraprocesados y salud: una revisión de la evidencia. *Gaceta Sanitaria*, 37(1), 1-8. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112023000100104#B7

Sánchez, M. A., & García, L. (2023). Estrategias educativas para la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Salud Pública*, 65(4), 935-945. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2594-21662023000400935

Shamah-Levy, T., Gutiérrez, J. P., & Rodríguez-Ramírez, S. (2024). *Transición nutricional y obesidad en adolescentes mexicanos*. Instituto Nacional de Salud Pública.

UNICEF. (2019). *La niñez en la encrucijada nutricional*.
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/15842/12570>

XVI. ANEXOS

Anexo 1. Infografía para conocer riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes.



Monteiro et al. (2019) – Sistema NOVA.

INSP (2024) – Consumo en México.

Royo-Bordonada et al. (2023) – Riesgos para la salud.