



Universidad de Concepción del Uruguay.

Licenciatura en Nutrición.

Facultad de Ciencias Médicas.

Centro Regional Rosario.

**“ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN Y LOS FACTORES QUE LA
DETERMINAN EN JÓVENES VOLUNTARIOS DE AIESEC”**

Tesina presentada para completar los requisitos del Plan de Estudios de la
Licenciatura en Nutrición.

Tesista: PEÑARANDA, TAMARA.

Directora: LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIAMELIO, ROMINA.

Rosario

Abril de 2019

“Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”.

AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar agradecer a mi familia, especialmente a mis padres, por acompañarme y apoyarme durante todos estos años, en la facultad y en la vida.

A mi directora, Lic. Romina Diamelio, por guiarme y por la asesoría permanente en todo el proceso de realización de la tesina.

A todos los voluntarios de AIESEC Rosario por su participación y colaboración en este estudio.

A mis amigos por acompañarme y ayudarme en todo lo que estaba a su alcance.

ÍNDICE

RESUMEN:.....	9
1. INTRODUCCIÓN:.....	11
2. JUSTIFICACIÓN.....	13
3. ANTECEDENTES:.....	15
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	24
5. OBJETIVOS:.....	24
6. MARCO TEÓRICO	25
6.1. Juventud	25
6.1.1 Hábitos en los jóvenes	27
6.2. Situación en Argentina	29
Repercusiones en la salud:.....	35
6.3 Hábitos.....	36
6.3.1 Hábitos alimentarios	37
6.3.2 Factores que determinan los hábitos alimentarios.	38
6.4 Dieta globalizada	42
6.4.1 Agrobiodiversidad	43
6.4.2 Alimentos procesados:.....	44
6.5 Variedad alimentaria	48
7. DISEÑO METODOLÓGICO:.....	54
7.1 Tipo de investigación y diseño	54
7.2 Referente empírico.....	54
7.3 Población	55
7.4 Muestra.....	55
7.5 Criterio de exclusión e inclusión	56
7.6 Variables y operacionalización:	57
7.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	59
7.8 Procedimientos	60
8. RESULTADOS	62
9. DISCUSIÓN:.....	86
10. CONCLUSIÓN:.....	91

11. RECOMENDACIONES:	93
12. BIBLIOGRAFÍA.....	94
13. ANEXO:	98
I Consentimiento informado para la institución:	98
Consentimiento para los participantes.	99
II Cuestionario:.....	100
III Anexo de imágenes:	105

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla I: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según sexo.....	62
Tabla II: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según ocupación	63
Tabla III: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según tipo de convivencia	64
Tabla IV: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según índice de variedad.....	65
Tabla V Frecuencia de consumo de vegetales de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	67
Tabla VI Frecuencia de consumo de fruta de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	68
Tabla VII Frecuencia de consumo de cereales y almidones de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	69
Tabla VIII Frecuencia de consumo de legumbres de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	70
Tabla IX Frecuencia de consumo de lácteos de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	71
Tabla X Frecuencia de consumo de carnes de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	73
Tabla XI Frecuencia de consumo de aceites de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	74
Tabla XII Frecuencia de consumo de dulces y grasas de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	75
Tabla XIII Distribución de frecuencia de los factores que determinan la elección de los alimentos, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	77
Tabla XIV Relación entre el índice de variedad y el sexo, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	78

Tabla XV Relación entre el índice de variedad y la ocupación, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	79
Tabla XVI Relación entre el índice de variedad y convivencia, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	79
Tabla XVII Relación entre el índice de variedad y consumo de vegetales, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	79
Tabla XVIII Tabla XVII Relación entre el índice de variedad y consumo de frutas, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	80
Tabla XIX Relación entre el índice de variedad y consumo de legumbre, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	80
Tabla XX Relación entre el índice de variedad y consumo de pescados, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	81
Tabla XXI Relación entre el índice de variedad y el factor: costumbre, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	81
Tabla XXII Relación entre el índice de variedad y el factor: religión/filosofía, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	82
Tabla XXIII Relación entre el índice de variedad y el factor: estado de ánimo, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	82
Tabla XXIV Relación entre el índice de variedad y el factor: sabor, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	83
Tabla XXV Relación entre el índice de variedad y el factor: marca conocida, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	83
Tabla XXVI Relación entre el índice de variedad y el factor: facilidad de preparación, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	84
Tabla XXVII Relación entre el índice de variedad y el factor: disponibilidad, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	84
Tabla XXVIII Relación entre el índice de variedad y el factor: precio, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	85
Tabla XXIX Relación entre el índice de variedad y el factor salud de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	85

ÍNDICE DE GRÁFICOS:

Gráfica 1: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según sexo.	62
Gráfica 2: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según ocupación.	63
Gráfica 3: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según tipo de convivencia.	64
Gráfica 4: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según índice de variedad.....	65
Gráfica 5 Frecuencia de consumo de vegetales de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.	67
Gráfica 6 Frecuencia de consumo de fruta de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	69
Gráfica 7 Frecuencia de consumo de cereales y almidones de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018	70
Gráfica 8 Frecuencia de consumo de legumbres de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	71
Gráfica 9 Frecuencia de consumo de lácteos de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	72
Gráfica 10 Frecuencia de consumo de carnes de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	73
Gráfica 11 Frecuencia de consumo de aceites de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.....	75
Gráfica 12 Frecuencia de consumo de dulces y grasas de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018	76
Gráfica 13 Distribución de frecuencia de los factores que determinan la elección de los alimentos, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018	77

RESUMEN:

Introducción: La variedad en la alimentación está asociada a un mejor estado de salud, al posibilitar el cumplimiento de los requerimientos nutricionales, mejorar la calidad nutricional y evitar enfermedades por carencia. Sin embargo, la alimentación de los argentinos es monótona ya que ingerimos menos de 20 alimentos diferentes por semana, siendo lo ideal, al menos, de 20 a 30 alimentos.

Objetivos: Determinar si la alimentación de los jóvenes voluntarios de AIESEC es variada y conocer cuáles son los factores que determinan su alimentación, durante diciembre del 2018.

Metodología: El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, observacional y de corte transversal. La recolección de datos se llevó a cabo en la ONG AIESEC, en la ciudad de Rosario, durante diciembre del 2018. Como instrumento de recolección se utilizó una encuesta que constaba de un cuestionario de preguntas y una frecuencia de consumo.

Resultados: La muestra estuvo conformada por un total de 111 jóvenes. De los cuales, el 41% presentaba una alimentación marginal, el 26% regular, el 21% buena, y el 12% restantes muy buena. Observándose de esta forma una alimentación marcadamente monótona.

Los resultados también permitieron identificar los alimentos más consumidos, los cuales fueron: huevo, elegido por el 90,09% de los jóvenes, seguido por queso con el 89,19%, luego papa con 87,39%, “tomate – lechuga” con 84,68%, “golosinas-chocolate dulce” con el 83,78%, pollo con 82,88%, “cebolla- ajo” con un 81,98%, carne de vaca con 81,08%, y último, aceite de girasol con 75,68%.

En relación a los factores que se consideraban determinantes de la elección de los alimentos, los más señalados fueron el precio (n=88), el sabor (n=75) y la salud (n=60), resultando los otros factores menos frecuentes.

Conclusión: En la población encuestada se observaron hábitos alimentarios inadecuados, como la alimentación monótona y una inadecuada selección de alimentos siendo baja la ingesta de pescado, legumbres, frutas y un consumo elevado de ultraprocesados.

PALABRAS CLAVES

Hábitos alimentarios - Jóvenes – Variedad – Factores de elección – frecuencia de consumo

1. INTRODUCCIÓN:

En las últimas décadas, se produjeron cambios demográficos y económicos, que llevaron a un proceso de transición nutricional, lo cual generó una modificación de los patrones alimentarios, dando como resultado una dieta globalizada, que presenta, entre otras cosas, un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, disminución de la variedad y unificación de la oferta de alimentos en todo el mundo.

Los hábitos alimentarios, según las Guías Alimentarias Argentinas, son: “las conductas adquiridas a lo largo de la vida, ejecutados de manera automática, que influyen en nuestra alimentación”. Estos empiezan a generarse en la infancia y son el resultado de la suma de diversos factores: culturales, económicos, sociales, psicológicos, educativos y religiosos.

Cuando los hábitos son adecuados, permiten disfrutar de una alimentación equilibrada que aporta variedad, calidad y cantidad de nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo.

Dentro de estos hábitos positivos cobra relevancia la variedad en la alimentación. Se estima que con la incorporación de, como mínimo, 20 a 30 alimentos distintos por semana se logra asegurar el aporte de vitamina, minerales, fitoquímicos y otras sustancias nutritivas, que permiten mantener un buen estado de salud, al mejorar la calidad nutricional (Calañas,2010).

Por el contrario, si los hábitos son negativos, como el consumo excesivo de alcohol, sodio, bajo en fibras, omega 3 o líquidos; pueden desarrollarse, en consecuencia,

patologías como constipación, anemia, hipertensión arterial, sobrepeso, dislipemia, obesidad, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, cáncer, enf. degenerativas, entre otras.

Un periodo en que las personas son especialmente vulnerables a adquirir malos hábitos, es durante la juventud, la cual se entiende como la etapa transitoria que se caracteriza por la madurez fisiológica y personal, en la cual el individuo desarrolla independencia, autonomía económica, aumenta la posibilidad de formar una familia y asume mayores responsabilidades. Según la Dirección Nacional de Juventud, este periodo se considera entre los 15 y 29 años.

Es también durante estos años que se pueden consolidar los hábitos alimentarios formados en la infancia y adolescencia o introducir nuevos que persistirán en la edad adulta

Entre los hábitos negativos que se encuentran en esta población, están la inactividad física, el consumo de sustancias como alcohol, tabaco; elevada ingesta de grasas de mala calidad y azúcares, y bajo consumo de frutas y verduras.

2. JUSTIFICACIÓN

“Conocer los hábitos alimentarios de la población, [...] es esencial para evaluar, diseñar y re direccionar las políticas públicas, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos.” (M. Zapata; A. Rovirosa; E. Carmuego; 2016)

El análisis de los hábitos alimentarios permite conocer el estado de salud de la población, a través de identificar posibles carencias y excesos. Además de reconocer las conductas de consumo.

Dentro de los hábitos positivos se destaca el consumo variado, ya que de esta forma se logra el aporte de todos los nutrientes necesarios para cubrir los requerimientos, mantener una buena salud y evitar enfermedades por carencia. Sin embargo, la alimentación de los Argentinos es monótona ya que ingerimos menos de 20 alimentos diferentes por semana (Katz, 2016), siendo lo ideal, al menos, de 20 a 30.

Se ha observado que las enfermedades relacionadas con las malas conductas alimentarias, como la hipertensión, obesidad, dislipemia, diabetes, entre otros, se están presentando en personas cada vez más jóvenes.

En este contexto, si bien hay investigaciones sobre los hábitos alimentarios en el país, pocos son enfocados en la población joven y son menos aún, las investigaciones realizadas en Rosario.

Los jóvenes representan el 25% (795.435) de la población de Santa Fe, y Rosario es una de las ciudades más habitadas de la provincia (Secretaría de Juventudes, 2016). Este grupo etario suele presentar malos hábitos alimentarios, probablemente debido a

que es una etapa de transición donde se dan modificaciones en el estilo de vida, causadas por un aumento de la autonomía, las responsabilidades, el presupuesto limitado y poco tiempo debido a actividades como el estudio, el trabajo y la familia, todo esto lleva a que los jóvenes tengan tasas crecientes en sobrepeso, sedentarismo; consumo de alcohol, tabaco, grasas de mala calidad y azúcares; bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y una alimentación monótona (Martins,2009). Es por esto que cobra relevancia el estudio de esta población.

El análisis de los hábitos en los jóvenes puede ayudar a conocer los factores de riesgo que puedan afectar su salud actual o futura.

3. ANTECEDENTES:

- Un estudio realizado en *Portugal* por *Martins Margarida*, en el año 2009 evaluó el consumo alimentario en Jóvenes que asistían a la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física en la Universidad de Coímbra. La muestra estuvo constituida por 100 estudiantes entre 18 y 34 años a los cuales se entrevistó indagando sobre sus hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, actividad física y datos antropométricos (talla, peso y porcentaje de grasa).

En cuanto a los hábitos alimentarios, los resultados mostraron que dentro de los “lácteos”, la leche en su versión semidescremada era la de mayor consumo y más del 50% la consumía al menos una vez al día (de 2 a 3 veces por día). Los quesos y yogur eran predominantemente consumidos de 2 a 4 veces por semana.

“Huevo, carne y pescado”: La carne de vaca era la más consumida dentro de los cárnicos, con una frecuencia de 2 a 4 veces por semanas, observándose porciones superiores a las recomendadas en el caso de los hombres. Siendo seguido por el pollo. Con la misma frecuencia se elegían los fiambres y embutidos. Los huevos no eran consumidos de forma diaria, más de la mitad de las mujeres indicó consumirlo 1 sola vez por semana, mientras que los hombres lo hacían mayoritariamente de 2- 4 veces por semana.

El pescado era uno de los alimentos con mayor variación en el consumo de los universitarios; se ha encontrado que prefieren mayoritariamente pescados magros, y solo 1 vez a la semana pescados grasos y en porciones inferiores a las recomendadas. Los magros, eran consumidos por las mujeres en una frecuencia de 2- 4 veces por

semana, mientras que los hombres lo hacían solo entre 1 -3 veces por mes. Siendo los más escogidos los enlatados. En los estudiantes que vivían con sus familias (33%) se observó una mayor selección de pescados grasos y frescos.

Su consumo de “grasas y aceites” era bajo, con una frecuencia semanal y con una marcada preferencia a los aceites y manteca.

Dentro de los “cereales, panes y similares”, en su mayoría eran elegidas las versiones refinadas. El consumo de pastas, fideos y arroz en ambos sexos era semanal, siendo el arroz consumido casi a diario (entre 5 y 6 veces por semana y los fideos de 2-4 semanas). Se destaca el consumo de pan, por ser poco frecuente su ingesta de forma diaria y los copos de cereal ya que eran alimentos muy consumidos, principalmente entre las mujeres, donde más del 40% los consumía al menos una vez por día.

En este grupo se incluyó a las papas, donde se ha observado que su consumo varía según el sexo, siendo su ingesta mayor en los hombres, con una frecuencia de 2 a 4 veces por semana, mientras que en las mujeres la frecuencia de consumo era de solo 1 vez a la semana.

En estos Jóvenes, se ha visto una frecuencia muy heterogénea en el grupo de los “dulces y tortas”, consumiendo galletitas de forma semanal (de 2 a 4 veces/semana), y en porción mayores a las recomendadas. Mientras que las medialunas, tortas y facturas variaba entre 1-3 veces por mes y 1 vez por semana

La selección de alimentos dulces se dio mayoritariamente en las mujeres, siendo su consumo semanal, y solo el 28% indica consumir azúcar de forma diaria.

“Hortalizas, Legumbres y frutas”: dentro de las primeras, las más consumidas eran la lechuga, berro, zanahoria, cebolla y tomate, en porciones adecuadas pero con una frecuencia semanal, principalmente de 2-4 veces por semana. Y más del 40% de los estudiantes indicaron no consumir nunca vegetales como pimiento, o coles. Las frutas eran más consumidas por las mujeres, que las consume de forma diaria, exceptuando la banana que ocurre lo inverso, el mayor consumo se da entre los hombres. Las más consumidas eran la pera, manzana, naranja, mandarina y banana.

En el grupo de las legumbres, el mayor consumo se dio una vez por semana, en ambos sexos, siendo los más ingeridos los porotos y garbanzos. Se observó que 7% de los hombres las ingiere de forma diaria, y que además, casi diariamente es consumida la sopa de legumbres.

Se observó que los estudiantes que no vivían con sus familias, presentaban un mayor consumo de alimentos de bajo valor nutricional, y de fácil preparación, con mayor consumo de pescados en conservas, bolitas de bacalao, pan blanco, aderezos, y empanadas.

Los investigadores concluyeron que “Los estudiantes presentan un bajo consumo de alimentos de elevado valor nutricional, no obstante, los principales errores alimentarios característicos de los estudiantes universitarios no fueron tan prevalentes en este trabajo como en otros realizados a la población universitaria, que puede deberse al mayor conocimiento sobre estilo de vida y alimentación saludable”. El patrón alimentario que poseen los estudiantes puede deberse “a la transición entre la adolescencia y la edad adulta, la entrada a la universidad, que muchas veces conduce a alteraciones de

los hábitos alimentarios, debido a la ausencia de la familia, falta de aptitudes culinarias, poco tiempo disponible para cocinar, influencia de amigos, entorno, convivencia, entre otros ”.

- Otra investigación realizada en *Buenos Aires* en el año 2009, por *Sagués, Yanina y Ammazzini, German (et al.)*, estudió los hábitos alimentarios y estilo de vida de 113 estudiantes de medicina que asistían a una universidad privada y tenían entre 18 y 26 años. En esta investigación se obtuvo como resultado, que del total de la población encuestada el 86,71% realizaba la mayoría de las comidas en su casa, principalmente consumiendo comidas preparadas por ellos o por un familiar, el 24,77% utilizando entrega a domicilio y solo el 55,75 % hacía las cuatro comidas diarias recomendadas. Según los grupos alimentarios: En cuanto a los lácteos, se encontró que el consumo se da principalmente en aquellos enteros; la preferencia por los descremados se daba en el 43,36% de los que consumían leche, el 32,74% de yogur y el 23,89% de quesos compactos. Más de la mitad de la población consumía algún tipo de lácteos más 3 veces por semana.

Las verduras se diferenciaron por “verduras de hoja”, “cebolla y ajo” y “otras verduras”, representando aquellos que no consumían un 18,60%, 19,50%, y 84,07% respectivamente. En el caso de la fruta, fue separada en “frutas de estación” y “frutas ocasionales”, siendo esta última la más consumida, pero se observó que solo el 15,9 % ingiere algún tipo de frutas de forma diaria.

En cuanto a las carnes, el 79,65% consumía más de tres veces por semana carne vacuna o de pollo y el 12,38% consumía pescado al menos dos veces por semana. El

huevo fue consumido por el 27,43% más de tres veces por semana. Por su parte, 22% consumían fiambres más de tres veces a la semana y sólo el 5% consumía algún tipo de mariscos.

En el grupo de los almidones, teniendo en cuenta una frecuencia de consumo de más de tres veces por semana, el arroz fue consumido por casi el 40%, las pastas, harinas y polenta por el 42,48%; papa, batata, mandioca y choclo: 35,40%; el pan y las galletitas fueron preferidas, en esa frecuencia, por más de la mitad de las personas, 67,26% y 63,72% respectivamente.

Cuerpos grasos: Se observó una mala selección de las grasas en cuanto a cantidad y calidad, ya que sólo el 39,8% ingería aceite 5 o más veces por semana. Más de la mitad no consumía manteca o margarina y el 18,60% consumía mayonesa más de 5 veces por semana. En esta investigación, se consideró dentro de este grupo, el consumo de chocolate siendo 13,30 % que lo consumía más de 5 veces por semana.

En cuanto a los dulces: el 56,60% consumía azúcar, el 20,40% caramelos y el 30% mermeladas, todas con una frecuencia mayor a 5 días por semana y el 23% ingería dulce de leche más de tres veces por semana.

Por último, sobre el consumo de los líquidos, se concluyó que el 36,28% no tomaba agua diariamente, el 43,36% bebían casi todos los días gaseosas azucaradas, y el 34,51% la versión light, las bebidas alcohólicas (cerveza o vino) eran consumidas por el 5,31% más de tres veces por semana

- En *Buenos Aires, Argentina, año 2012, Elorriaga, Natalia y Colombo, María*

(*et al.*) realizaron una investigación que tenía como objetivo conocer los factores que influenciaban la elección de alimentos en estudiantes de las carreras de Nutrición, Odontología, Farmacia y Bioquímica de la *Universidad de Buenos Aires*, que se encontraban cursando 2° a 4° año.

El cuestionario era auto-administrado y contó con 33 ítems los cuales fueron organizados en nueve grupos, denominados: “Salud, valor nutritivo y contenido natural”, “Precio y accesibilidad en los comercios”, “Control de Peso”, “Ecología”, “Comodidad en la preparación”, “Estado de ánimo”, “Religión”, “Apariencia y aspectos extrínsecos”, “Atractivo Sensorial”.

La importancia de cada motivo se midió en una escala de 1 a 10 (de nada importante a muy importante).

Los resultados mostraron que el principal factor que tenían en cuenta los estudiantes en la elección de alimentos era el “atractivo sensorial” (sabor y aroma), seguido por los motivos relacionados con la “Salud y el contenido natural”, el “Precio y la accesibilidad a los lugares de compra” y “la apariencia y los aspectos extrínsecos” de los alimentos como el envase y la marca.

Le siguen los factores relacionados con el “Control de peso”, la “Comodidad de preparación”, la “Ecología” y el “Estado de ánimo”.

Al comparar entre las carreras, los alumnos de Farmacia y Bioquímica asignaron puntajes levemente menores, en comparación a los otros dos grupos, en los factores

relativos a la “Salud y Contenido Natural”, “alto contenido de fibra”, “bajo contenido de azúcar” y “Precio y la accesibilidad a los comercios”.

No hubo diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes asignados por los estudiantes de Nutrición y Odontología.

- La investigación realizada *en Argentina* por *CESNI* (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil), *publicada en el 2016*, llamada “La mesa de los Argentinos en las últimas dos décadas”, describe las modificaciones que tuvo la alimentación en los últimos 17 años, y se basó en los datos obtenidos en las Encuestas Nacionales de Gastos de los Hogares (ENGHo) de los periodos 1996-97, 2004-05 y 2012-13. Teniendo en cuenta el ingreso de los hogares y el consumo de alimentos y bebidas en el hogar.

Para la presentación de los resultados, a los alimentos y bebidas se los clasifíco en grupos, permitiendo conocer la variedad y diversidad de la alimentación de los argentinos.

- Se observó que dentro del grupo de los **cereales y legumbres**, solamente cuatro alimentos constituían el 80% del total, siendo estos: harina de trigo, pastas o fideos frescos, fideos secos y arroz. Si bien se observó una disminución del consumo del pan, sigue siendo de gran consumo, representando dos tercios del grupo.

Los panificados y las galletitas son los ultraprocesados que más contribuyeron en el aumento de la ingesta de energía, grasas, azúcar y sodio, al mismo tiempo, que gracias al enriquecimiento de las harinas, estos alimentos aportaban cerca de la mitad del hierro y el 80% del ácido fólico consumido.

- Dentro de las **hortalizas** solo seis componían la mayor parte de la canasta alimentaria, estas eran: papa, cebolla, lechuga, zapallo, zanahoria, y tomate. La papa era la más consumida y la única estable en todos los quintiles, mientras que el resto de las hortalizas aumentaba conforme lo hacían los ingresos económicos.
- El consumo total de **frutas** disminuyó 41% en los últimos 20 años y solo cuatro frutas representaban dos tercios de la canasta de frutas de los argentinos: Naranja, mandarina, banana y manzana. Se encontró un marcado aumento en la ingesta y la variedad de las frutas a medida que aumentaban los ingresos.

Al presentarse una disminución en el consumo de frutas y verduras se redujo la ingesta de vitamina C, A y fibra, aun así este grupo proveía cerca de la mitad de la fibra alimentaria consumida.

- En cuanto a los **lácteos**, se observó una disminución del 40% causado por el descenso del consumo de leche. Este consumo tenía una relación proporcional al ingreso del hogar, a mayor ingreso, mayor consumo de lácteos.

Estos alimentos proporcionaban dos terceras partes del calcio diario necesario y en ninguno de los quintiles se logró cubrir sus recomendaciones.

- En el grupo de las **carnes**, el consumo de carne vacuna y pescados disminuyó, mientras que aumentó el consumo de carne ovina, porcina y pollo. El consumo de productos cárnicos semielaborados y congelados (como hamburguesas, milanesas, filete, patitas, productos a base de pescados y mariscos, etc.) se triplicaron en el transcurso de los últimos 20 años. En los quintiles más altos el consumo de carne vacuna magra y grasa era mayor, mientras que las vísceras, achuras y huesos eran

más consumidas en los hogares de menores ingresos. Esta diferencia entre quintiles, también se observó en el aporte de hierro, donde el último quintil consumía el doble de hierro proveniente de carnes que el primero.

Este grupo alimentario aportaba una tercera parte del consumo total de grasas.

- Aumentó el consumo de **aceites** puros y disminuyó un 76% el de aceite mezcla. Este aumento es más marcado en las familias con ingresos altos, donde también se encontró un aumento del consumo de manteca y mayonesa.
- En el grupo de los **dulces** se observó una disminución en el consumo de azúcar de mesa, sin embargo sigue representando más de la mitad del consumo del grupo. Se mantuvo estable el consumo de dulces y golosinas, pero se duplicó el de gaseosas y jugos en polvo, aumentando así, el aporte de azúcares libres a la alimentación. El consumo de todos los alimentos del grupo aumentaban cuando los ingresos crecían, a excepción del azúcar, que ocurría lo inverso.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Tienen los jóvenes de 18 a 29 años voluntarios de la ONG AIESEC una alimentación variada, y cuáles son los factores que determinan su alimentación, durante el mes de diciembre del 2018, en la ciudad de Rosario?

5. OBJETIVOS:

- **Objetivo general:** Determinar si la alimentación de los jóvenes de la población en estudio es variada y conocer cuáles son los factores que determinan su alimentación.

- **Objetivos específicos:**
 - Caracterizar la población en estudio según sexo, ocupación y convivencia.
 - Evaluar el índice de variedad de la alimentación: cantidad de alimentos diferentes consumidos semanalmente.
 - Identificar los alimentos más consumidos de cada grupo de alimento.
 - Detectar los factores que determinan la elección de los alimentos.
 - Establecer si existe una relación estadística entre el índice de variedad y las características poblacionales, la selección de alimentos y los factores de elección.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Juventud

La definición de “juventud” varía dependiendo del país o ente que lo defina, no existe un consenso sobre el concepto, la edad o lo que representa ser joven.

Dentro de América Latina y el Caribe la mayoría de países considera un rango etario que varía entre 12 y 15 años como mínimo, y entre 29 y 35 como máximo. Por su parte, entes como, La Convención Iberoamericana de los Derechos de los Jóvenes considera la edad entre los 18 y 24 años, La Confederación de Adolescentes y Juventud de Iberoamérica y el Caribe entre los 19 y 29 años. En Argentina, la Dirección Nacional de Juventud, considera una edad entre los 15 y 29 años.

Más allá de la edad, la juventud es un proceso transitorio que se caracteriza por la madurez fisiológica y personal, donde se fortalecen y se generan nuevos rangos de la personalidad, los valores, creencias y hábitos de la persona. En esta etapa se da una mayor autonomía, se concluye la escuela o la universidad, se da la inserción al mercado laboral que genera cierta independencia económica, aumenta la posibilidad de formar una familia, y con todo esto, se asumen mayores responsabilidades.

Según el Ministerio de Innovación y Cultura de la Provincia de Santa Fe, juventud es la etapa que “va desde la adolescencia (cambios corporales, relativa madurez sexual, etc.) hasta la independencia de la familia, la formación de un nuevo hogar, la autonomía económica, que representarían los elementos que definen la condición de adulto.”

Según la ONU, en el 2012 aproximadamente el 50% de la población mundial eran jóvenes menores a 30 años, de los cuales el 89,7% vivían en países en vías de desarrollo.

En Santa Fe, según el censo del 2010, los jóvenes entre 15 y 29 años representan el 24,9% (795,435) de la población, de los cuales el 34% tenía entre 15 y 20 años; el 34% entre 20 y 24 años y el 32% entre 25 y 29 años. Siendo levemente superior el porcentaje de hombres por sobre el de mujeres. Estos jóvenes residían principalmente en La Capital y en Rosario.

A nivel Nacional, seis de cada 10 jóvenes viven con sus padres, mientras los tres restantes son autónomos, ya sea porque viven solos o en pareja. Tres de cada 10 tienen hijos, presentándose el mayor porcentaje en el grupo de 25 a 29 años donde el 56% tiene al menos un hijo; y entre los 20 y 24 años el 30,5% (INDEC, 2014). Uno de cada seis mujeres tiene su primer hijo antes de los 19 años, esto se da principalmente en hogares de bajos recursos (OSSyR, 2014).

En cuanto al nivel escolar, el 6,2% tiene solo estudios primarios, el 28% está cursando estudios secundarios, el 46%, de entre 20 a 29 años, finalizaron el secundario (INDEC, 2014) y el 19% de los argentinos entre 25 y 34 años tiene un título universitario (OCDE, 2017).

En lo laboral, en el 2016, el 34,2% de los jóvenes menores de 25 años trabajaba y el 10,3% realizaba ambas actividades: trabajaba y estudiaba (Adecco). En general, el mayor ingreso al mercado de trabajo y por ende, el mayor número de ocupados, se da entre los 25 y 29 años.

6.1.1 Hábitos en los jóvenes

La alimentación de los jóvenes presenta un consumo elevado de alimentos ultraprocesados, de fácil y rápida cocción, salteo de comidas y picoteo frecuente (De Piero, Bassett, Rossi, Sammát, 2015). Se debe tener en cuenta que se presenta una diferencia entre los que viven con sus padres, donde la alimentación sigue con los patrones familiares aunque con un aumento de las comidas realizadas fuera del hogar. Y aquellos que viven solos, quienes presentan mayor autonomía y, en general, tienen un presupuesto más limitado, pero se ha visto que utilizan más alimentos congelados y delivery (Troncoso, Amaya; 2009).

Se ha observado que los universitarios son particularmente vulnerables a mantener una mala alimentación, las razones principales de esto son: el precio de los alimentos, la fuerte carga académica, la poca oferta de alimentos saludables dentro de la institución y la falta de tiempo. Estas mismas razones, son encontradas entre los jóvenes que trabajan full time o que realizan ambas actividades (Latorre, 2016).

Un estudio realizado en 2006, que evaluaba los hábitos alimentarios en alumnos de medicina de Buenos Aires, mostró que el 15,9 % consumía frutas diariamente, el 32,7% consumía verduras de hoja y el 22,1% consumía otro tipo de verdura en la frecuencia de 5 o más veces por semana. En cuanto a las carnes, el mayor consumo se da en las carnes rojas, y pollo, mientras que casi el 82% no consumía pescado de forma habitual. Además, presentaban una ingesta alta de alimentos grasos de mala calidad y de azúcares, entre ellos la manteca, mayonesa, crema, y dulce de leche, caramelos, galletitas refinadas, etc. El consumo de grasa también se vio aumentado, causado

porque el 44% de los lácteos que consumían, era en su versión entera (tanto leche, yogur, postres lácteos y quesos). (Sagués et al., 2009).

Resultados similares se obtuvieron en un estudio realizado en la Universidad Nacional de Tucumán, donde se evaluó la ingesta alimentaria de 329 estudiantes y sus variaciones en el tiempo (considerando dos periodos 1998-1999 y 2012-2013). El cual concluyo, que en comparación a años anteriores, en la actualidad se da un menor consumo de fibra, mayor consumo de proteínas y grasas. Y según las fracciones lipídica, el consumo de grasas saturadas es superior al de las recomendaciones de la OMS, mientras que el consumo de AG poliinsaturados se encuentra por debajo. En el caso de los micronutrientes, en general, su ingesta era adecuado con excepción del hierro, calcio y vitamina A, los cuales no se cubrían las recomendaciones en ninguno de los periodos. Y actualmente, además, ha descendido drásticamente el consumo de vitamina C.

También se observó que la alimentación era monótona, con una inadecuada selección de alimentos, siendo elevado el consumo de carnes¹ y alimentos ultraprocesados, baja en frutas, verduras, cereales integrales y lácteos, y casi nulo en legumbres y pescado. (De Piero, Bassett, Rossi, Sammán; 2015).

En cuanto a la actividad física (A.F.), según la OMS, los jóvenes y adultos de 18 a 64 años deberían realizar al menos 150 minutos semanales, sin embargo, se ha visto una reducción de esta en jóvenes de todas las edades. Se han realizado múltiples investigaciones que estudian la realización de A.F. en jóvenes, y se observó que las

¹ Dentro del grupo “carne” considera: caprinos, ovinos, bovinos, cerdo y vísceras, no incluye fiambres, ave ni pescado.

principales razones que tienen para no realizarla son la falta de tiempo, pereza y que muchos consideran no tener habilidades en el deporte. Por su parte, las razones por la que si la realizan fueron mejorar la salud, la imagen corporal, disminuir el estrés y pasar tiempo con amigos. (Varela, Duarte; 2011)

6.2. Situación en Argentina

En Argentina, probablemente causado por el estilo de vida acelerado y el menor tiempo para comer y dedicarse a la preparación, la alimentación suele ser desordenada, debido a que se saltean comidas o se realizan de forma incompleta y es habitual el hábito del picoteo (Brett,2014). Teniendo en cuenta esto último, una investigación realizada por el laboratorio ELEA (2014) mostró que más del 70% de la población picotea constantemente durante el día, principalmente eligiendo alimentos de bajo valor nutricional (como galletitas, frituras, gaseosas, golosinas).

Si bien, se mantiene la costumbre de realizar al menos una comida al día en familia, la cual suele ser el desayuno o la cena. Se ha observado, que uno de cada cinco argentinos realiza el almuerzo o la cena fuera del hogar en horas de trabajo o estudio, y esto es mayor a medida que aumentan los ingresos del hogar (CESNI, 2016), y en conjunto a esto, también ha aumentado el delivery, principalmente ayudado por las nuevas aplicaciones de delivery online; en ambos casos las porciones que se consumen son de gran tamaño y se prefieren alimentos que no suelen ser saludables como pizzas, hamburguesas, milanesas y sushi (PedidoYa, 2017).

Además, se presenta una alimentación monótona, ya que se ve limitada a menos de 20 alimentos diferentes por semana (Katz, 2016), donde los principales son: pan blanco,

carne de vaca (cortes grasos), bebidas y alimentos azucarados, leche y yogur entero, galletitas dulces, facturas, manteca, quesos, fiambres y conservas. De los cuales, solo 10 de estos, aportan la mitad de las calorías diarias.

CESNI (2016) analizó el aporte energético según cada grupo alimentario y concluyó que los cereales y panificados son los que más aportan, siendo entre 33 y 39%, seguido por las carnes y huevo (15 a 16%), aceites y grasas (12 a 15%), azúcares, dulces y golosinas (8 a 10%) y los lácteos (8 a 9%)². Y se ha observado que solo el 17% de los adultos de entre 18 a 70 años consume tres o más grupos alimentarios al día, siendo esta la recomendación de las Guías Alimentarias.

Si se analiza el consumo en el país por grupo de alimento, se puede observar:

- Dentro del grupo de los cereales y legumbres, solamente cuatro alimentos constituyen el 80% del total del consumo, siendo estos, harina de trigo, pastas o fideos frescos, fideos secos y arroz.

Si bien se presentó una leve disminución del consumo del pan, este sigue siendo elevado, representando dos tercios del grupo. Siendo el pan blanco el de mayor consumo, pero la demanda de pan integral está en aumento.

En los hogares de mayores ingresos se encontró una preferencia mayor por el pan envasado, el consumo de amasados, de cereales de desayuno y de galletitas.

Un estudio en supermercados de nuestro país, mostró que el 87% de los cereales de desayuno, los postres y las galletitas dulces contienen una cantidad excesiva de uno o

² No fueron contabilizados las frutas y vegetales debido a que tienen un bajo aporte calórico

más nutrientes críticos como sodio, azúcares libres o grasas (Fundación Interamericana del Corazón, 2016).

Por su parte, las legumbres son uno de los alimentos menos consumidos en Argentina, se consume sólo 250 gramos anuales por habitante (5,7g por semana), siendo la recomendación de la OMS 80 g/semana (Clara, 2016). Esto contrasta con la realidad de muchos países en América Latina donde las legumbres son la base fundamental de su alimentación, debido a que no son perecederas, a su bajo costo y a su valor nutricional: contienen un alto contenido de fibra, proteínas, hierro, folato, compuestos fitoquímicos, antioxidantes, siendo bajas en grasa, sodio y con un bajo índice glucémico.

Sin embargo, se destaca que en el país el consumo de productos a base de soja está aumentando, principalmente las bebidas, las hamburguesas y la salsa.

- En el grupo de las hortalizas y las frutas, sólo nueve de estas representan dos terceras partes del consumo, siendo éstas el tomate, cebolla, zanahoria, zapallo, lechuga, naranja, banana, manzana y mandarina. La papa, por su parte, es la más consumida y se mantiene estable en todos los quintiles de ingreso.

Se ha observado una disminución en el consumo de este grupo de alimentos en los últimos años. En el 2013 el promedio de consumo de frutas y verduras por persona era de 1,9 porciones diarias y sólo el 4,9% consumía al menos cinco porciones al día, siendo esto lo recomendado por la OMS (Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2015). En el 2016 solo el 17% de la población consumía todos los días frutas y el 25% verduras (Katz, 2016).

A medida que aumentan los ingresos en el hogar, aumenta la cantidad y variedad de frutas y verduras consumidas. También aumenta su consumo, en personas de mayor edad y de mayor nivel educativo.

Según la OMS, el aumento del consumo de frutas y verduras podría reducir la carga mundial de morbilidad en un 1,8%, entre ellas, la prevalencia de cardiopatía isquémica en un 31%, la de ictus isquémico en un 19%, y los niveles de cánceres de esófago, estómago, pulmón y colorrectal, las reducciones serían del 20%, 19%, 12% y 2%, respectivamente.

- Dentro de los alimentos de origen animal, en los últimos años se observó una disminución en el consumo de lácteos. Durante el 2016 se consumieron 40 litros anuales de leche fluida por persona (101ml diarios), el consumo de leche en polvo, yogur, quesos y los postres lácteos también disminuyeron en comparación con el año anterior. Esta tendencia también se observó durante el año 2017, año en el cual, el precio de la leche fue el segundo más caro entre 36 países (Centro de Almaceneros, Autoservicios y Comerciantes Minoristas de Córdoba, 2017).

Si bien se presenta un aumento en su consumo a medida que aumentan los ingresos, este aumento no es suficiente para cubrir las recomendaciones diarias.

Actualmente, dos de cada tres adultos, nueve de cada 10 adolescentes y 72% de los niños, no cumplen con las recomendaciones diarias de lácteos y sólo se consume dos terceras partes del calcio diario recomendado (CESNI, 2012). Es importante destacar, que si bien existen otros alimentos que aportan calcio a la alimentación, los lácteos aportan el 65% del calcio disponible.

Por su parte, en cuanto a las carnes, durante el 2017, en el país se consumieron 127 kl por persona, casi el 60% era vacuna y el 30% de pollo.

El consumo de pescado presenta vaivenes notorios en su consumo en los últimos años, desde los años noventa hasta el 2013 había presentado una disminución en su consumo, durante los años posteriores empezó a aumentar de forma ponderal, a partir del año 2016 nuevamente a empezado a disminuir, siendo el año con menor consumo en la última década. Dentro de las principales causas de esto, se encuentra el alto costo y bajo poder de saciedad.

El consumo de productos cárnicos semielaborados y congelados, como hamburguesas, milanesas, filetes, patitas de pollo, etc. se triplicaron en el transcurso de los últimos 20 años.

A medida que aumentan los ingresos, el consumo de carne vacuna magra y pescado es mayor, mientras que los cortes vacunos grasos, vísceras y achuras son más consumidos en los hogares de menores ingresos

- En cuanto a los aceites y las grasas, aumentó el consumo de aceites puros, y disminuyó un 76% los mezcla. Se consume aproximadamente cinco litros de aceite de girasol al año por persona y 0,15 litros de aceite de oliva. El aceite mezcla y de maíz son las otras variedades más consumidas.

El consumo de crema de leche y manteca disminuyó. Pero aun así, se consumen 600 gr de manteca por persona al año. Y su consumo varía según la estación del año, siendo mayor en invierno.

La utilización de aceite de oliva, crema de leche, manteca, margarina y mayonesa aumenta a medida que aumentan los ingresos de la familia.

- En cuanto a los dulces, se consume tres veces más de azúcar que la recomendada por la OMS, (máx. 10% de las kcal/diaria). Si bien, se encontró una disminución en el consumo de azúcar de mesa, sigue representando más de la mitad del consumo del grupo.

Según un estudio realizado por la UNLa (2016), para endulzar las preparaciones e infusiones el 55% de las personas intercala entre el azúcar, edulcorante artificial, stevia y miel; mientras que el 45% restante consume solamente azúcar blanca.

- Por su parte, en cuanto al consumo de líquidos, el estudio “Intake of water and different beverages in adults across 13 countries” realizado en el 2015 por el European Journal of Nutrition, mostró que los argentinos consumimos 2,300 litros de líquidos al día, siendo el tercer país con mayor consumo de líquidos sobre los 13 en que se realizó la investigación. Pero al ver la distribución de éstos, se observa que sólo entre 390 y 430 ml son de agua potable, correspondiendo el resto a infusiones calientes como mate, café, té (920 ml), bebidas azucaradas (370 ml), jugos (270 ml), bebidas light (190 ml) y leche y derivados (160ml).

La gaseosa es una de las bebidas que más aumentó su consumo, el 82% de las gaseosas consumidas contienen azúcar. Se estima que aproximadamente el 55% del azúcar ingerido proviene de bebidas e infusiones azucaradas.

- También se presentó un aumento del consumo de alimentos light, diet y de bajas calorías, uno de cada 10 argentinos los consumen de forma regular, principalmente

yogur, leches, quesos descremadas, barras de cereal, jugos en polvo o gaseosas, ya que estos son considerados como más saludables por la población. Cabe destacar, que si bien en algunos casos es positivo su consumo, como ocurre con los lácteos descremados al tener una disminución de grasas, en otros casos, su alto consumo se debe a las campañas publicitarias y de marketing que los promocionan como alimentos más sanos o para adelgazar, incluso suelen tener un mayor costo.

Repercusiones en la salud:

Los hábitos alimentarios inadecuados están asociados a patologías como anemia ferropénica (la cual ocurre por deficiencia de hierro), megaloblástica (por deficiencia de vitamina B12 y B9) o perniciosa (por deficiencia de vitamina B12), sobrepeso, obesidad, dislipemia, hipertensión arterial, constipación, diabetes, osteoporosis, enfermedades dentales, cáncer, enfermedades cardiovasculares y degenerativas, entre muchas otras. Además, de la anemia que es la principal deficiencia nutricional, se presenta deficiencia causadas por la baja ingesta de calcio, vitamina A, C, fibra y omega 3.

En 2018 la prevalencia de obesidad en la población Argentina fue del 27%, y más del 60% padecía de sobrepeso, ambas presentaron un aumento con respecto a años anteriores (OMS). Sumado a esto, casi el 4% de la población está subalimentada (FAO, 2017), es decir, que la mayor parte de nuestra población no presenta un peso adecuado.

En el país, según las estadísticas vitales, las principales causas de muerte en el 2016 se encontraban las enfermedades del sistema circulatorio (enfermedades cerebrovasculares, hipertensivas, cardíacas, aterosclerosis, etc.), diabetes, trastornos

metabólicos y deficiencias nutricionales y anemias (Dirección de estadísticas e información en salud, 2017).

De hecho, se observó un aumento de más del 17 % desde 2014 en el número de defunciones de personas con diabetes y de 8,7% en las personas que sufrieron accidentes cerebrovasculares. La provincia de Santa Fe no se ve ajena a estas estadísticas, en el 2008, las enfermedades del sistema circulatorio y la diabetes se encontraban dentro de las cinco principales causas de muerte.

Se estima que, de eliminarse los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (consumo de tabaco, alcohol, y sodio en exceso e inactividad física), un 80% de las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 podrían evitarse, como así también un 40% de los cánceres (Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2015).

6.3 Hábitos

Se entiende a un hábito como la “Tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática.” (Anaya, 2010).

Un hábito es una acción o actividad que se realiza de forma natural, casi inconsciente, y que son adoptados a partir de su realización repetida de forma habitual.

Estos hábitos pueden ser negativos como el sedentarismo, el consumo de tabaco; o positivos como la buena higiene personal, el consumo de alimentos saludables, etc.

6.3.1 Hábitos alimentarios

Cuando se habla de hábitos alimentarios, se refiere a “las conductas adquiridas, a lo largo de la vida, ejecutados de manera automática, que influyen en nuestra alimentación” (Guías Alimentarias Argentinas, 2016), es decir, que son los patrones de consumo adquiridos que condicionan la selección, preparación y el consumo de un alimento o el tipo de régimen que una persona tiene.

Los hábitos alimentarios pueden ser positivos, lo cual va a permitir mantener una alimentación completa, variada y suficiente, ó bien pueden ser negativos y dar como consecuencia constipación, anemia, hipertensión arterial, sobrepeso, dislipemia, obesidad, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, cáncer, enf. degenerativas, entre otras.

Los hábitos se comienzan a generar durante la infancia, por lo que cobra especial relevancia los hábitos alimenticios de la familia, ya que es el primer contacto que tiene el niño y aprende los hábitos en base a las conductas observadas de las personas que lo rodean y a la imitación de estas. Los alimentos más consumidos, las formas de preparación y aquellos que son expuestos a los niños en un ambiente positivo, serán de su preferencia.

Hay investigaciones que demuestran que cuando los niños realizan las comidas con sus padres en una atmósfera positiva, tienden a tener una mejor calidad de alimentación (Roos et al., 2008).

A medida que el niño va creciendo, comienza la escuela y actividades extraescolares, por lo que va teniendo mayor autonomía, comienza a socializar e incorporar nuevos

modelos de alimentación, aumentan las oportunidades de comer fuera de su casa, de estar expuestos a distintos alimentos, formas de cocción, distintos horarios, etc. La comida también aparece como un factor de integración social y de identidad.

6.3.2 Factores que determinan los hábitos alimentarios.

Económico: El nivel de ingresos en los hogares y el precio de los alimentos son los principales factores que determinan la elección de alimentos.

En las familias de clase baja se priorizan alimentos baratos, que aportan energía, con gran poder de saciedad como el pan, la papa, las carnes grasas, los fideos y el azúcar, y preparaciones “a la olla” como los guisos, por lo que es una alimentación monótona y de poca calidad nutricional. (Aguirre, 2010).

Mientras que en las familias de mayor poder adquisitivo, tienen una alimentación con mayor variedad de alimentos y preparaciones, con mayor cantidad de alimentos frescos como las frutas y verduras; alimentos proteicos, como carnes, huevos y lácteos; alimentos light; y alimentos integrales; pero también mayor cantidad de comida rápida, bollería, gaseosas y golosinas.

Cultural: si bien los hábitos alimentarios varían mucho entre cada familia y la situación que esta tenga, hay hábitos y costumbres que tenemos en común, porque son parte de nuestra cultura, estos se van transmitiendo de una generación a otra. Esto va a determinar la aceptación que tienen los alimentos en una sociedad (como el consumo de grillos en México, o de hormigas en Colombia, los cuales son rechazados en Argentina); los alimentos fundamentales (como la carne en nuestro país o las arepas en

Venezuela); al mismo tiempo, que establecen costumbres como el asado los domingos en familia, o los sábados de pizza.

Incluso las costumbres pueden variar dentro de un mismo país como los “tamales” o la “carne de llama” en Jujuy, el “Carlitos” en Rosario, “centolla” o “carne de guanaco” en el sur, entre otras variantes.

Religiosos: La religión influye en la alimentación principalmente a través, de dos formas: la re significación del alimento y el ayuno. Estas costumbres van a variar mucho según si la familia es ortodoxa o no.

Muchas religiones confieren a ciertos alimentos o preparaciones un valor sagrado o se prohíbe su consumo parcial o total. Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de vaca, los musulmanes ni los judíos consumen cerdo, para los cristianos, el pan es el alimento simbólico más importante al representar el cuerpo de Cristo.

El ayuno es la abstinencia total o parcial de alimentos o bebidas durante un tiempo determinado, como en el caso de Semana Santa, para la Iglesia católica, donde se realiza ayuno de carnes salvo las de pescados; para los musulmanes, el ayuno del mes de Ramadán, en el cual durante un mes y de forma diaria, no pueden ingerir alimentos desde el alba hasta que se pone el sol.

Educación: un estudio realizado por la revista Public Health Nutrition en el 2013 mostró que el nivel educativo de los padres tiene relación con los hábitos de consumo alimentario de sus hijos y así, se encontró que los padres con menor nivel educativo dan a sus hijos con mayor frecuencia alimentos ricos en azúcares y grasas, mientras que aquellos que contaban con nivel educativo superior seleccionaban productos de

alta calidad nutricional, como verduras, frutas y cereales integrales (pasta, arroz y pan integral).

Por otra parte, la educación nutricional a las personas en cualquier etapa de su vida, les permite genera herramientas para tener prácticas saludables, entre ellos la buena elección de los alimentos, medidas higiénicas, preparaciones, etc.

Uno de los principales formadores de hábitos es la escuela, debido a que los niños pasan gran parte de su tiempo ahí y poseen una edad donde hay una mayor facilidad para adquirir nuevos hábitos. Es por esto, que es importante que las escuelas realicen educación alimentaria y se tenga en cuenta la calidad de los alimentos ofrecidos, a través de la implementación de quioscos saludables y comedores con calidad y variedad de alimentos.

Psicológico: La forma en que se presentaron los alimentos durante la infancia, las emociones (como la ansiedad, la tristeza, el cansancio, la felicidad), la imagen corporal y el estrés son algunos de los factores psicológicos que influyen en la relación con la comida.

Las personas que presentan estrés de forma crónica muestran bajos niveles de hormona liberadora de corticotropina, lo que aumenta el cortisol y este a su vez, aumenta el apetito. Por lo que las personas que sufren de estrés, comen en mayor cantidad, principalmente alimentos ricos en carbograsas. Debido a que estos alimentos generan un aumento de la serotonina y dopamina, neurotransmisores, que ocasionan una disminución del stress y la ansiedad, mejoran el estado de ánimo, aumento de la sensación de placer y bienestar.

Disponibilidad: La disponibilidad de un alimento a nivel nacional, regional o local depende de la producción, el almacenamiento y el comercio de estos.

Factores como la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción, la infraestructura, la ubicación geográfica, la demanda y el sistema de transporte, van a determinar la disponibilidad.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, en América Latina actualmente la disponibilidad de alimentos no es un problema, pero sí lo es el acceso a los alimentos, que se ve limitado principalmente por el aumento constante de los precios, que no va acompañado por el aumento del ingreso en los hogares.

Medios de comunicación: Desde la infancia, nos vemos bombardeados con publicidad y marketing de alimentos, lo cual, también modifica nuestros hábitos nutricionales.

Gran parte de la publicidad está dirigida a los niños, y por eso, utilizan estrategias como mostrar personajes famosos, envases coleccionables, regalos o promociones. Según investigaciones, se conoce que los menores de 8 años de edad no pueden distinguir la publicidad de la programación que están viendo en la televisión (Lorenzo, 2015).

Más de dos tercios de los anuncios sobre alimentos difundidos en televisión promueven el consumo de productos ultraprocesados, con elevado contenido de colesterol, azúcar, grasa saturada, energía y sodio y deficiente en micronutrientes y fibra. Pero muchas veces, generan una falsa impresión de que son saludables por incluir imágenes de alimentos naturales, animales en una granja, o por el agregado de vitaminas sintéticas,

u otros compuestos. (Un ejemplo son los jugos en polvo que agregan vitamina C y A en su composición)

6.4 Dieta globalizada

La globalización, según la Real Academia Española, es el “Proceso por el que las economías y mercados, con el desarrollo de las tecnologías de la comunicación, adquieren una dimensión mundial, de modo que dependen cada vez más de los mercados externos y menos de la acción reguladora de los Gobiernos.”

Se caracteriza por políticas de libre mercado donde el mercado se establece a través del juego de la oferta y la demanda, sin regulación estatal, la libre movilidad del capital, el desarrollo de empresas multinacionales, el rápido avance tecnológico e informático, y la transculturización, ejemplos de esto último, son la McDonalización y el Spanglish.

La globalización también generó modificaciones en la alimentación. Como beneficio se puede mencionar que permite mantener la disponibilidad de alimentos de forma constante, evitando las fluctuaciones que hubo durante siglos, en las cuales se presentaba una disponibilidad cíclica de alimentos, con momentos de abundancia, seguidos de momentos de escasez. Esto, debido a la expansión del comercio, el aumento de las importaciones, la tecnología en el transporte, conservación y el aumento en el volumen de la producción.

La dieta globalizada, es una consecuencia de la globalización, en la que se observa una homogenización del consumo, causado porque en los países desarrollados y en vías de desarrollo los alimentos disponibles son similares, es decir, que se unificó la oferta de alimentos, perdiendo la identidad cultural característica de la dieta.

Para llegar a este patrón global, se atravesó una transición nutricional, en la cual se pasó de una alimentación local y tradicional con el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados a una alimentación globalizada, con poca diversidad y gran consumo de alimentos ultraprocesados. Vale decir, que la alimentación muchas veces era carente y que el número de personas que padecían desnutrición era mucho mayor al actual, mientras que ahora se presenta una alimentación abundante, con mayor disponibilidad y enfermedades por exceso.

Se pueden marcar dos grandes características de la dieta global: la disminución de la agrobiodiversidad y la incorporación de los alimentos ultraprocesados.

6.4.1 Agrobiodiversidad

La agrobiodiversidad hace referencia a las especies animales, plantas y microorganismos que se utilizan de forma directa o indirectamente para la alimentación.

Se estima que entre 30 o 40 mamíferos y aves fueron domesticados con fines de producción alimentaria; 14 de éstos representan el 90% de los alimentos de origen animal consumidos actualmente y sólo 10 proporcionan la mitad de la proteína animal de consumo humano.

Dentro de las especies vegetales, alrededor de 10000 o 7000 han sido usadas en la agricultura a lo largo de la historia, pero durante el Siglo XX disminuyó aproximadamente un 75% la diversidad de los cultivos.

En el presente, 150 cultivos son los que se utilizan para alimentar a la mayor parte de la población y solo cuatro representan el 60% de la energía que consume una persona:

trigo, arroz, maíz y papas. El trigo y sus derivados, son considerados alimentos básicos en la dieta del 97% de los países, y la soja en el 75% (FAO, 2017)

6.4.2 Alimentos procesados:

El procesamiento de los alimentos son los métodos que se le realizan para volverlos adecuados para el consumo, o mejorar su almacenamiento.

Durante toda la historia se utilizaron distintos métodos de procesamiento (molienda, secado, salado), pero a partir de la industrialización, el avance tecnológico permitió crear nuevos métodos, y con esto, nueva oferta alimentaria.

El sistema **NOVA** fue diseñado en la Universidad de Sao Pablo y permite agrupa los alimentos clasificándolos según la naturaleza y el grado de procesamiento, en cuatro grupos:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar son aquellos que se obtienen directamente de la naturaleza, y no se le realiza ningún procesamiento industrial para su consumo como frutas, leche cruda, huevos, carnes, pescados, semillas, hortalizas, legumbres secas, frutos secos, hongos.

Aquellos alimentos naturales que sufrieron una modificación para poder ser consumidos, son llamados alimentos mínimamente procesados, como la harina, alimentos envasados, cortes de carne congelados y leche pasteurizada.

Este procesamiento no debe agregar sustancias como grasa, sal o azúcar y tiene el propósito de aumentar la duración, facilitar su digestión, mejorar su utilización y almacenamiento. Los procesos que se utilizan son la limpieza, la remoción de partes no comestibles o que disminuyen la vida útil, el secado, pelado, pasteurización, deshueso, refrigerado, congelado, molienda, malteado y fermentación.

Una alimentación saludable debe tener como base estos alimentos.

2. Ingredientes culinarios procesados.

Los ingredientes culinarios son alimentos naturales o sustancias extraídas de estos, que son usados para condimentar y cocinar las preparaciones, volviéndolas más sabrosas, atractivas y pueden agregar valor nutricional.

Estos ingredientes son: aceites, grasas, azúcar, sal, almidón y los condimentos.

Los procesos para su obtención son el prensado, molido, trituración, pulverización y refinamiento. Y pueden tener agregado agentes químicos para estabilizarlos o purificarlos.

3. Alimentos procesados

Son aquellos que se fabrican al agregar grasa, aceite, azúcar o sal a un alimento natural o mínimamente procesado, con la finalidad de aumentar su duración y mejorar su palatabilidad. Ejemplos de estos alimentos son: las conservas en salmuera, encurtidos, frutas conservadas en azúcar, carnes saladas, curadas o ahumadas como jamón o panceta; pescados conservados en aceite, quesos, panes y pastas básicas.

La mayoría de estas sustancias presentan un valor nutricional, por lo cual, al ser adicionadas a un alimento que naturalmente tenía una baja o media densidad calórica, van a aumentar su contenido calórico.

4. Productos ultraprocesados.

Son productos que pueden tener una base de un alimento natural pero que en su mayoría son ingredientes industriales. Contienen ingredientes culinarios o derivados de estos, (como los aceites hidrogenados) y aditivos como los conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltador del sabor y colorantes. Algunos ingredientes que se pueden encontrar comúnmente en estos productos son las proteínas de soja o de leche, extractos de carnes, jarabe de alta fructosa y aceite de palma. Y pueden estar fortificados con micronutrientes sintéticos.

El objetivo de su ultra-procesamiento es elaborar productos duraderos, apetecibles, de rápida cocción o listos para consumir y debido a que no son alimentos que deban ser parte de una alimentación saludable, se considera que su principal función es ser lucrativo para las empresas que los producen.

Para su producción se utilizan procesos de hidrogenación, hidrólisis, extrusión, moldeado, remodelado, fritura y horneado industrial.

Estos alimentos son papas fritas de copetín, snack, empaquetados, helados, chocolates, caramelos, panes, galletitas, cereales endulzados para el desayuno, barritas de cereal, mermeladas, margarinas, bebidas gaseosas, bebidas energizantes, comidas listas como los polvos de reconstitución y los preparados como hamburguesas,

salchichas, patitas de pollo o pescado; sopas, pizza, salsas pastas y postres; entre otros.

Los ultraprocesados son nutricionalmente inadecuados, ya que presentan un aporte calórico elevado, principalmente a expensas de HDC refinados, como el azúcar o las harinas blancas; grasas saturadas y trans provenientes de las grasas hidrogenadas que se utilizan por ser más resistentes a la oxidación y por esto, ser más duraderas. También tienen un alto contenido de sodio no solamente por el agregado de sal sino también porque esta se encuentra formando parte de los aditivos que son utilizados. La finalidad de la sal es extender la duración de los productos y mejorar su sabor.

Por otra parte, son carentes en vitaminas, minerales y fibras, ya que estas se pierden o son extraídas durante los distintos métodos de procesamiento. Debido a esto, también son productos con una alta carga glicémica.

Muchas veces el consumo de estos productos sustituye el consumo de alimentos naturales, esto genera una disminución en el aporte de nutrientes beneficiosos para el organismo, al mismo tiempo que aportan mayor cantidad de nutrientes dispensables. Es por esto, que están asociados a un aumento del índice de masa corporal, hipertensión, dislipemia, síndrome metabólico. Y por consiguiente, a enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (OPS, 2015).

Se han realizado investigaciones que muestran que estos alimentos interfieren en la regulación de la saciedad y el control del apetito, por ejemplo, en el caso de las bebidas gaseosas o jugos azucarados, el organismo no registra las calorías que éstos aportan, en el caso, de los alimentos que contienen sodio, azúcar y grasas, se conoce como

Bliss point o punto de felicidad, el punto donde estos nutrientes causa la mayor sensación de gratificación, debido al aumento de dopamina en el cerebro; estos mecanismos llevan a su consumo en exceso (Moss,2016).

6.5 Variedad alimentaria

La variedad alimentaria es el número de alimentos diferentes que una persona o una familia consume en un tiempo determinado.

En los primeros seis meses de vida, el único alimento que necesita el bebé es la leche materna, la cual es completa y aporta todos los nutrientes y el líquido que requieren para su crecimiento y desarrollo. A partir de los seis meses, se comienza con alimentación complementaria, y se precisa la incorporación de alimentos, ya que la leche materna por sí sola, no logra cubrir con las recomendaciones nutricionales del niño. Luego del destete, los nutrientes van a ser aportados exclusivamente por los alimentos.

Ningún alimento proporciona todos los nutrientes que se requieren, al mismo tiempo que son fuente de algunos de estos, pueden ser carentes en otros, es por esto que una alimentación variada es necesaria para asegurar el aporte de todos los nutrientes que se necesitan. La variedad está asociada a un mejor estado de salud, al posibilitar el cumplimiento de los requerimientos nutricionales y mejorar la calidad nutricional.

Se ha encontrado una correlación positiva entre el número de alimentos saludables consumidos y la adecuación nutricional, viéndose un incremento en la ingesta de alimentos fuentes en calcio, potasio, antioxidantes y fibra, así como un aumento en la cantidad y variedad de frutas y verduras consumidas, disminución de grasas saturadas,

sodio, alimentos ultraprocesados y granos refinados (Azadbakht et al ,2011; De Oliveira et al, 2012; Collins et al, 2013).

Se requiere, al menos, 20-30 alimentos distintos por semana para que la alimentación sea considerada variada (OPS, 2004; Calañas, 2010).

No obstante, también se ha relacionado con un aumento en el consumo de energía y de la cantidad de alimentos consumidos en una comida, especialmente cuando esta variedad proviene de alimentos ricos en energía (bollería, snack, dulces, fritos, etc.). Debido a que una mayor variedad de alimentos disponibles, generaría un retraso en la aparición de la saciedad, lo que permite una mayor ingesta, pudiendo presentarse un incremento en el consumo de energía de un 22-25% más en comparación a cuando solo hay un alimento disponible (McCrory, Burke, Robert, 2012). Al mismo tiempo, una variedad limitada se asocia con la aparición de monotonía y la reducción de la ingesta (Raynor, 2012).

Una revisión bibliográfica, que incluyó 26 estudios publicados entre 1999 y 2012, evaluó la asociación entre variedad dietética y adiposidad corporal (a través de mediciones de peso, IMC, circunferencia de cintura e índice cintura-cadera) en mayores de 18 años sanos, oriundos de países con un Índice de Desarrollo Humano de medio a muy alto. Concluyo que en la mayoría de los estudios la variedad total no se asoció significativamente con la adiposidad corporal. Y se observó que su relación está influenciada por los alimentos utilizados para medir la variedad, así, cuando las investigaciones se limitan solo a alimentos saludables está asociada inversamente con la adiposidad corporal o no influye de manera importante en la mayoría de las

poblaciones. A la inversa, cuando las medidas de variedad solo incluyen alimentos no recomendados (con un alto contenido en energía, azúcares agregados y grasas saturadas) una mayor variedad se asocia de manera significativa con el aumento de las medidas de adiposidad y con un aumento en el riesgo de sobrepeso en un 36–45%.

Por otro lado, se encontró que aquellos estudios que evaluaron la variedad alimentaria en un periodo mayor a dos días mostraron resultados más confiables que los estudios diarios sobre el rol de la variedad como protectora contra el sobrepeso o sin influir negativamente en la adiposidad corporal (Vadiveloo, Dixon, Parekh, 2013).

Por su parte, las Guías Alimentarias Argentinas recomiendan incorporar diariamente alimentos de todos los grupos; y específica, entre otras cosas, “Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”, “incorporar carnes con la siguiente frecuencia: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana”, “En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola)”.

Esto es porque no sólo se debe incorporar alimentos de todos los grupos sino que también se deben variar los alimentos que consumimos dentro de cada grupo, ya que, incluso dentro de un mismo grupo los alimentos pueden aportar distintos compuestos nutricionales.

Las frutas y verduras tienen un bajo contenido de sodio, calorías e índice glucémico (esto dependiendo de ciertos factores como cocción y tamaño de partículas), y aportan agua, vitaminas, minerales y fitoquímicos como los flavonoides, carotenos, índoles, organosulfurados, taninos, fitoesteroles, lignanos, antocianinas, entre otros. Muchos de

estos compuestos le confieren a este grupo un efecto protector - antioxidante. Una forma de promover el consumo de forma variado es a través de usar los colores como ayuda visual, teniendo en cuenta que:

Aquellas de color blanco o amarillo aportan quercetina, campoferol, y proantocianina (todos compuestos flavonoides), causante de la pigmentación y compuestos sulfurados, vitaminas B, C, Magnesio, potasio.

Aquellas amarillas – naranjas o rojas, su color está dado por pigmentos carotenoides (beta y alfa carotenos, licopeno, luteína, zeaxantina, criptoxantina), muchos de estos son provitamina A, además contienen vitamina B, C y potasio. También se puede encontrar betalaina entre las frutas y verduras que presentan un color rojo intenso, también con función fitoquímica.

Aquellas de color rojo - violeta o azul presentan principalmente antocianina, un pigmento que les confiere el color, y contienen resveratrol, potasio, vitaminas B y C.

Aquellas de color verde, su pigmento es la clorofila, y son ricas en compuestos sulfurados, índoles y tocoferoles; vitaminas K, C y B (principalmente folatos) y minerales como magnesio, calcio, hierro y potasio. Muchas de las de hojas contienen carotenoides como la luteína, aunque su color se ve enmascarado debido a la clorofila.

Como regla general: “Las de color más oscuro tienen más vitaminas. Y a mayor variedad de colores, más contenido de vitaminas y minerales” (Guías Alimentarias Argentinas, 2015)

En caso de las grasas y aceites la importancia de variar su consumo radica en el tipo y cantidad de ácido grasos que presentan. Las grasas como la manteca proporcionan mayor contenido de AG (ácidos grasos) saturados, mientras que las margarinas más monoinsaturados. Por su parte, los aceites aportan mayor cantidad de AG insaturados, una excepción a esto es el aceite de coco que concentra entre 50 y 80 g de grasas saturadas cada 100 g. Considerando aquellos que son más consumidos en el país; los de maíz y girasol contienen mayores concentraciones de ácido linoleico (omega 6), el de oliva y el de girasol alto oleico aportan mayores porcentajes de oleico (omega 9).

El aceite de palma que es uno de los más utilizados por la industria en los productos envasados, contienen similares porcentajes de AG saturados e insaturados, siendo los principales el palmítico y oleico.

Por su parte, en el caso de las carnes, la de vaca es la más consumida en el país y es la que mayor cantidad de grasa total y saturada contiene, también aporta monoinsaturadas, y es la que más contribuye a aportar hierro y zinc. La de pollo proporciona mayor porcentaje de monoinsaturadas y folato. Mientras que los pescados (frescos o enlatados) contienen más grasas poliinsaturada (w3), calcio, magnesio y vitamina D. Y la carne de cerdo, monoinsaturados, menos colesterol y potasio.³

La variedad también permite conocer el estado de seguridad de un hogar, ya que se ha encontrado una relación entre variedad en la alimentación e inseguridad alimentaria. La inseguridad alimentaria se define como “la disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos, o la capacidad limitada o incierta de adquirir

³ Fuentes: “Tabla de composición química” Universidad de Lujan; “tabla de composición química promedio” de Alimentación saludable por M. Suarez y L. López, 2009; “Composición promedio de ácidos grasos y colesterol cada 100g” de Lineamientos para el cuidado nutricional por M. Torresani Y M. Somoza, 2009.

alimentos adecuados en forma socialmente aceptables” (Organización de Investigación en Ciencias de la Vida, 1989)

Cuando un hogar presenta una inseguridad **leve**, lo primero que se afecta es la calidad de los alimentos consumidos, en la inseguridad **moderada** no solamente se ve afectada la calidad, sino que, disminuye la cantidad de alimentos consumidos. A medida que la inseguridad se agrava disminuye la frecuencia en el consumo de carnes, lácteos, vegetales y frutas. Por el contrario, se observó que el huevo tiene una relación inversamente proporcional, es decir, que a medida que la inseguridad es más severa, aumenta su consumo (Vega-Macedo et al, 2014).

Para conocer la variedad de la alimentación se realiza el **Índice de Variedad de la Dieta** que permite conocer el número de alimentos diferentes consumidos por una persona o en un hogar durante un período prefijado. A mayor número de alimentos consumidos, mayor es la variedad en la alimentación.

Este índice permite conocer la calidad global de la alimentación, estimar la adecuación de nutrientes y la presencia de seguridad alimentaria.

7 DISEÑO METODOLÓGICO:

7.1 Tipo de investigación y diseño

El Tipo de investigación que se realizó fue **descriptiva- correlacional**, debido a que se buscó recolectar datos para comprender o describir las características de una población y relacionarlas, con un diseño **observacional** ya que no se pueden manipular las variables y de corte **transversal** porque la recolección de datos se realizó en un solo período de tiempo.

7.2 Referente empírico

La investigación se llevó a cabo en una ONG (organización no gubernamental) llamada AIESEC. La cual está formada por jóvenes entre 18 y 29 años. Es reconocida por la ONU y tiene la finalidad de desarrollar el liderazgo en los jóvenes a través de distintos programas (voluntario local, intercambio internacional, entre otros), que están aliñadas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Esta ONG fue fundada en 1948 en Europa y tiene presencia en más de 130 países, siendo la organización de jóvenes más grande del mundo. En 1964 se establece en Argentina, dentro de la cual, se encuentra en más de 14 provincias. En 2011 se funda en Rosario y en la actualidad cuenta con aprox. 271 voluntarios (entre miembros actuales y alumnos).

La oficina local se encuentra ubicada en Bv. Oroño 701, Rosario. En las instalaciones de la “Esquina SF”.



7.3 Población

La población estuvo constituida por 271 jóvenes entre 18 y 29 años que forman parte de AIESEC.

7.4 Muestra

La muestra estuvo constituida por 111 jóvenes entre 18 y 29 años, de ambos sexos, que formaban parte de AIESEC, los cuales participaron de forma voluntaria y cumplieron con los criterios de inclusión.

7.5 Criterio de exclusión e inclusión

Criterios de inclusión:

- Jóvenes en el rango de edad de 18 a 29 años.
- Jóvenes que viven en Rosario.
- Miembros de la ONG AIESEC.
- Jóvenes que voluntariamente decidieron participar de la encuesta.

Criterios de exclusión:

- Jóvenes que no integran el rango de edad y que no viven en Rosario.
- Aquellos jóvenes que no forman parte o fueron desvinculados de AIESEC.
- Jóvenes que no desearon participar del estudio.

7.6 Variables y operacionalización:

Variable	Indicador	Categorización
Características de la población		
Sexo		Femenino Masculino
Ocupación		Estudia Trabaja Ambos Ninguna
Convivencia		Solo Familia Compañero/ Pareja
Hábito alimentario:		
Variedad alimentaria	Cantidad de alimentos diferentes consumidos semanalmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 20 marginal. • 20-24 regular. • 25-29 bueno. • Mayor o igual a 30 muy bueno.
Factores que determinan la elección de los alimentos.		Costumbre. Religión, filosóficos. Estado de ánimo. Sabor. Marca conocida. Facilidad en la preparación. Accesibilidad. Precio. Salud.

Variedad alimentaria: se realizó a través del Índice de Variedad Alimentaria, el cual es la suma de todos los alimentos diferentes consumidos semanalmente. Considerando los puntos de corte:

- Menos de 20 marginal.
- 20-24 regular.
- 25-29 bueno.
- Mayor o igual a 30 muy bueno.

Factores que determinan la alimentación: Se consideraron los siguientes factores como posibles determinantes de la elección (selección y compra) de los alimentos:

- Costumbre.
- Religión, filosóficos: Hace referencia a la elección de un alimento basándose en sus creencias y valores: ej.: dietas veganas, slow food, kosher.
- Estado de ánimo.
- Sabor.
- Marca conocida.
- Facilidad en la preparación.
- Accesibilidad.
- Precio.
- Salud.

7.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario auto-administrado, donde la totalidad de las preguntas fue múltiple choice. El cuestionario incluyó una serie de preguntas que permitieron conocer las características de la población estudiada (sexo, ocupación, convivencia) y sus hábitos alimentarios.

Para obtener el índice de variedad y los alimentos más consumidos por grupo se presentó un cuestionario de frecuencia de consumo que abarcó un periodo de siete días con las opciones de “consumo diario”, “4- 5 veces por semana” “3 veces por semana”, “1-2 veces por semana” y una lista de 64 alimentos (de los cuales 13 eran ultraprocesados), que está basada en las Guías Alimentarias Argentina, “La mesa de los Argentinos en las últimas dos décadas” del CESNI y la “Puntuación de la variedad semanal de alimentos” de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Este último es un índice que tiene la finalidad de medir la variedad en la alimentación y es una traducción realizada por la OPS del Weekly Food Variety Score, publicado y avalado por la Universidad de Monash. El cual consta de 57 alimentos y bebidas, y permite clasificar la variedad alimentaria según el número de alimentos diferentes consumidos en una semana en marginal, pobre, bueno o muy bueno.

Para los factores que determinan la elección (selección y compra) de los alimentos se consideraron y adaptaron los factores seleccionados en la investigación realizada en la Universidad de Buenos Aires durante el 2012 (mencionada previamente en los antecedentes). Y se desarrolló un listado donde los encuestados tuvieron que

seleccionar aquellos factores que consideraron más relevantes a la hora de elegir un alimento.

En el apartado de anexos se puede consultar un modelo del cuestionario.

7.8 Procedimientos

La encuesta fue sometida a una prueba piloto con un grupo de 15 individuos que presentaban características similares a las de la muestra, pero que no formaron parte de ésta. La prueba se realizó con la finalidad de evaluar la claridad y pertinencia de las preguntas y la extensión del cuestionario previo a su aplicación definitiva.

Antes de comenzar la encuesta definitiva, se obtuvo la autorización de la presidenta de AIESEC Rosario, quien firmó un consentimiento informado, así como también se pidió consentimiento a los participantes, notificándoles el objetivo de la investigación, que su participación era anónima y voluntaria. En anexos se puede consultar un modelo de esto.

Luego de realizadas las encuestas, los datos obtenidos se procesaron e incluyeron en una base de datos en Microsoft Office Excel®, y se analizaron las variables.

En primer lugar se caracterizó a la población según sexo, ocupación y convivencia. Posteriormente, se evaluó la variedad a través del Índice de Variedad Alimentaria, del cual se excluyeron los alimentos ultraprocesados⁴ por considerarse de escasa calidad nutricional, y que al sumarse podrían generar una errónea idea de alimentación variada por estar basada en alimentos no recomendables.

⁴ Considerándose ultraprocesados: jugos de fruta, postres lácteos, edulcorante, golosinas/chocolate dulce, mermelada/membrillo, turrónes/barritas de cereal, hamburguesas/patitas, Fiambres/embutidos, cereales de desayuno, factura/bizcochos/amasados, galletitas de paquete.

Luego se identificaron los alimentos más consumidos y los factores que determinaban su elección, tomando como referencia aquellos que fueron mayormente seleccionados tanto en la frecuencia de consumo como en el listado de factores que se presentó en el cuestionario. En el caso de los alimentos consumidos, fueron organizados según los grupos de las Guías Alimentarias Argentina y teniendo en cuenta el porcentaje de la muestra que había ingerido cada alimento y el porcentaje que representaba ese alimento en su grupo alimentario.

Por último se utilizó el programa SPSS Statistics®, donde se realizó la prueba estadística CHI-Cuadrado, con un nivel de significación $\alpha=0,05$, para establecer las posibles relaciones entre las variables:

- Índice de variedad alimentario y características de la población
- Índice de variedad alimentario y selección de alimentos. Donde se hizo hincapié en el consumo de verduras, frutas, legumbres y pescados, por ser alimentos saludables, poco consumidos y siendo esta asociación descripta previamente en referencias bibliográficas.
- Índice de variedad alimentario y los factores de elección.

A partir de los resultados obtenidos, se elaboraron tablas, gráficos de torta y de barra.

8. RESULTADOS

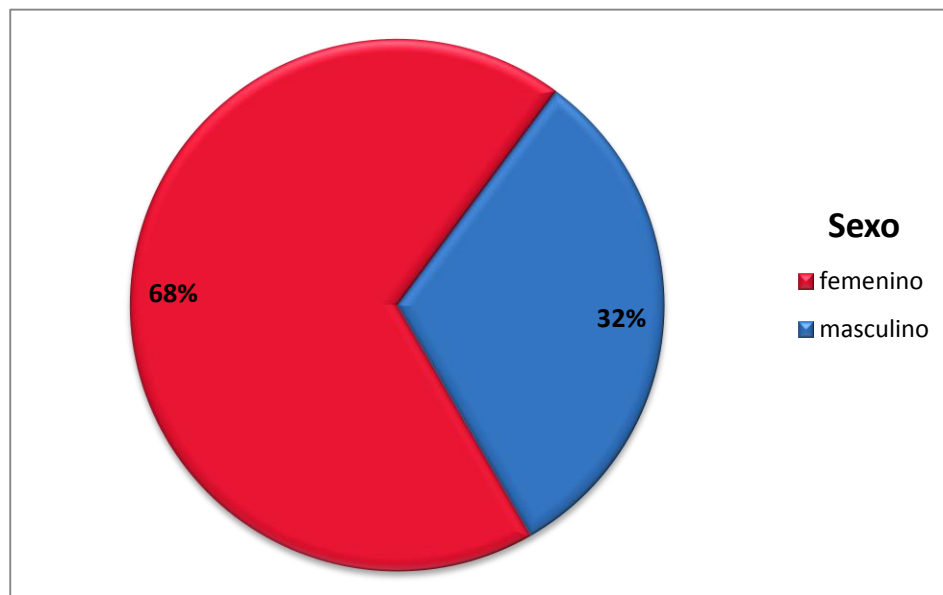
Caracterización de la población:

Tabla I: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según sexo.

Sexo	Cantidad de jóvenes	Porcentaje
Femenino	76	68
Masculino	35	32
Total	111	100

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 1: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según sexo.



Fuente: Elaboración propia.

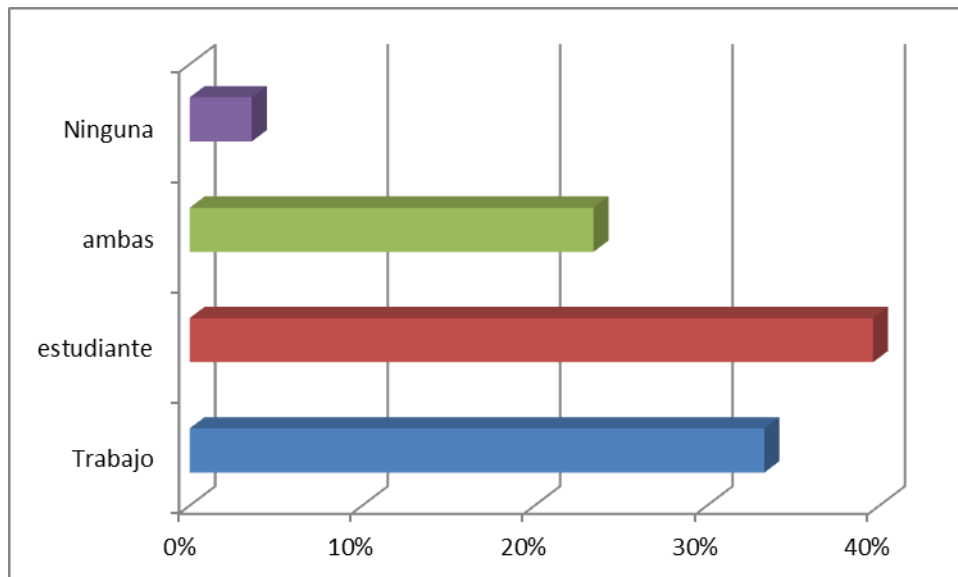
Se obtuvo una muestra final de 111 jóvenes de entre 18 y 29 años que participaban en la ONG AIESEC. De ellos, el 68% (n= 76) pertenecía al sexo femenino y el 32% (n=35) al masculino.

Tabla II: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según ocupación

Ocupación	Cantidad de jóvenes	Porcentaje
Estudiante	44	40
Trabajo	37	33
Ambas	26	23
Ninguna	4	4
Total	111	100

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 2: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según ocupación.



Fuente: Elaboración propia.

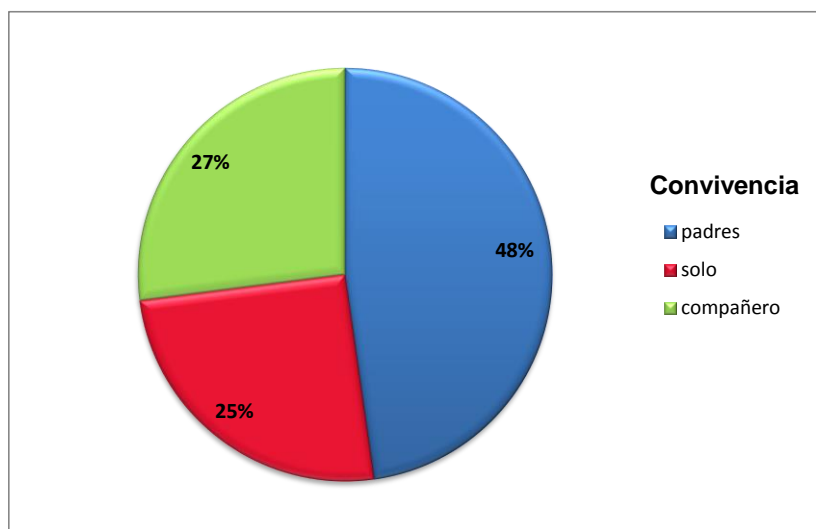
Los resultados muestran que el 33% de los jóvenes trabajaban y un 40% de ellos estudiaba. El 23% declaró trabajar y estudiar, y sólo el 4% restante no realizaba ninguna actividad.

Tabla III: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según tipo de convivencia

Tipo de convivencia	Cantidad de jóvenes	Porcentaje
Solo	28	25
Familia	53	48
Compañero	30	27
Total	111	100

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 3: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según tipo de convivencia.



Fuente: Elaboración propia.

La gran mayoría, más precisamente del 48% de los jóvenes de este grupo vivían en familia, otro 27% de ellos manifestó hacerlo con compañeros o amigos, y el último 25% no convivía con nadie, es decir, residía solo.

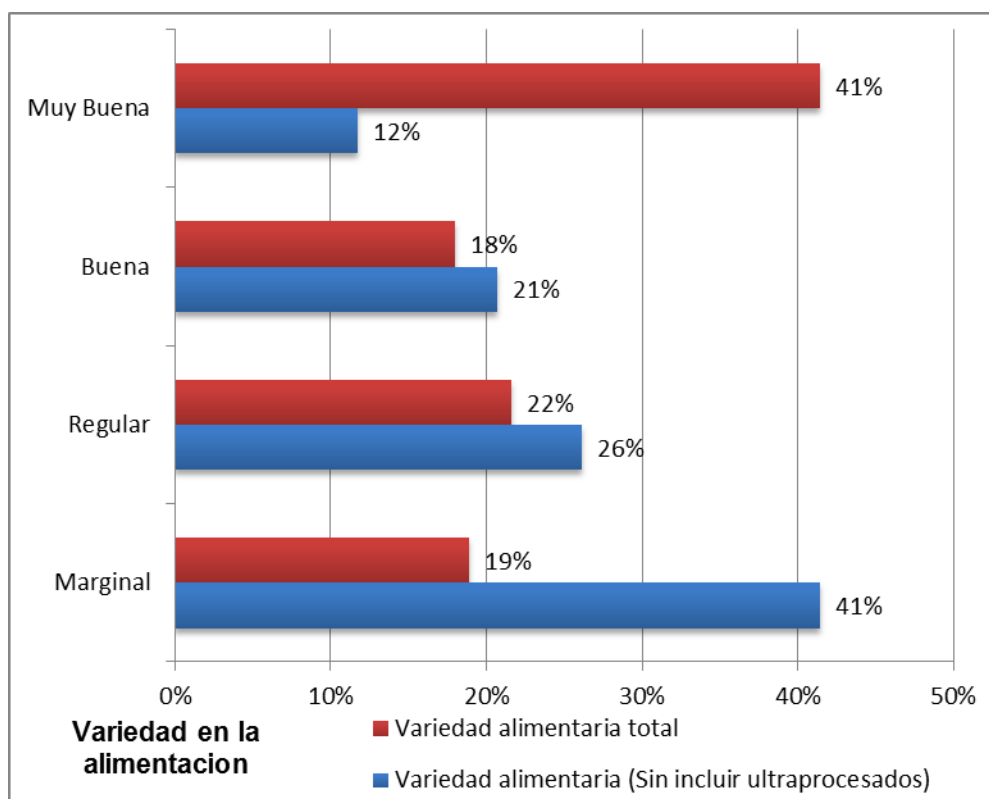
Índice de variedad alimentario:

Tabla IV: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según índice de variedad.

	Variedad alimentaria total		Variedad alimentaria (Sin incluir ultraprocesados)	
	Cantidad de jóvenes	Porcentaje	Cantidad de jóvenes	Porcentaje
Marginal	21	19	46	41
Regular	24	22	29	26
Buena	20	18	23	21
Muy Buena	46	41	13	12
Total	111	100	111	100

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 4: Distribución de frecuencia de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018, según índice de variedad.



Fuente: Elaboración propia.

Al evaluar el índice de variedad total de la alimentación, se observó que el 19% de los jóvenes tenían una alimentación marginal, el 22% regular, el 18% buena, y el 41% restantes muy buena.

Pero al analizar el índice de variedad sin incluir los productos ultraprocesados estos valores se modificaron, aumentando a 41% el número de jóvenes con una alimentación marginal, a 26% los que tenían una alimentación regular y a 21% con una alimentación considerada buena. Esto llevó a una disminución respecto al número de participantes que presentaron una alimentación muy buena, registrándose solo el 12%.

Observándose con mayor frecuencia la ingesta de 15 alimentos diferentes por semana (siendo el 9% de la población encuestada) y oscilando entre el mínimo consumido, que fue de 8 y el máximo de 39 alimentos a la semana.

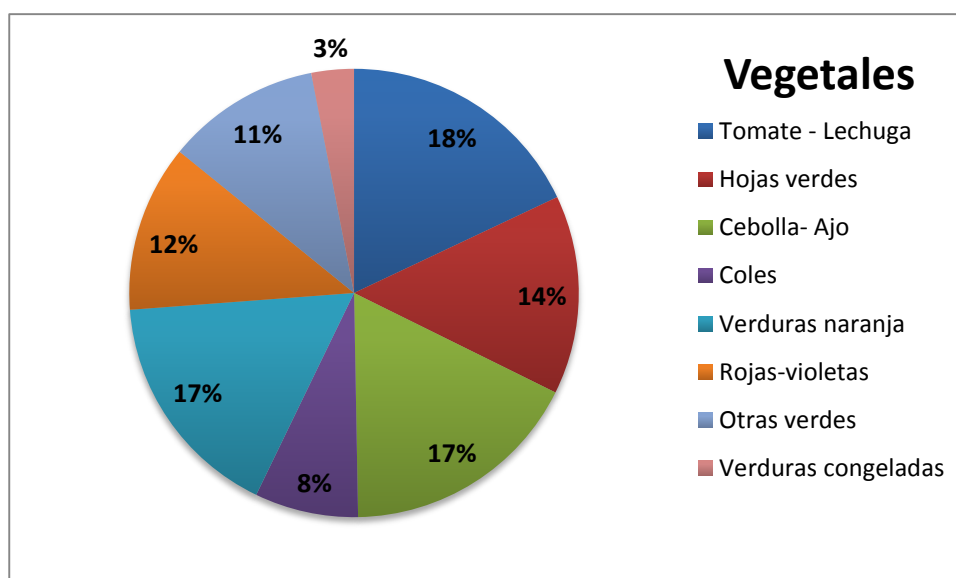
Alimentos más consumidos, según los grupos de las Guías Alimentarias Argentinas.

Tabla V Frecuencia de consumo de vegetales de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Vegetales ⁵	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Tomate – Lechuga	94	84,68	17,97	20	17	28	29
Hojas verdes	75	67,57	14,34	6	30	28	11
Cebolla- Ajo	91	81,98	17,40	17	26	27	21
Coles	39	35,14	7,46	1	20	13	5
Verduras naranja	87	78,38	16,63	15	29	25	18
Rojas-violetas	63	56,76%	12,05%	4	28	17	14
Otras verdes	58	52,25%	11,09%	5	27	16	10
Verduras congeladas	16	14,41%	3,06%	3	5	7	1
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 5 Frecuencia de consumo de vegetales de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.



Fuente: Elaboración propia.

⁵ Se consideró: Hojas verdes: (espinaca, achicoria, acelgas, endivias, rúcula, etc.)

Coles: (Bruselas, coliflor, brócoli, repollo, col china, kale, etc.)

Verduras naranja: (Calabaza, zapallo, zanahoria, etc.)

Rojas-violetas: (remolacha, pimiento, rabanito, berenjena, etc.)

Otras verdes: (Zapallito, zuchini, espárragos, pepino, apio, alcaucil, ají, puerro, chaucha, hinojo, etc.)

El 100% de los participantes consumió vegetales durante la semana previa a la realización de la encuesta, siendo el único grupo que fue consumido por la totalidad de los jóvenes. Dentro de estos alimentos, la opción más seleccionada fue “tomate y lechuga” representando el 17,97%, seguido por “cebolla y ajo” con el 17,40% y las “verduras naranjas” con el 16,63%. Siendo elegidas principalmente en una frecuencia de “4 a 5 veces por semana”, “3 veces por semana” y “1-2 veces por semana” respectivamente.

Destacándose que casi todas las opciones de verduras presentadas en esta encuesta fueron escogidas por un porcentaje elevada de jóvenes (mayor al 52%), exceptuando “coles” con el 35,14% y las “verduras congeladas” con 14,41%.

Tabla VI Frecuencia de consumo de fruta de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

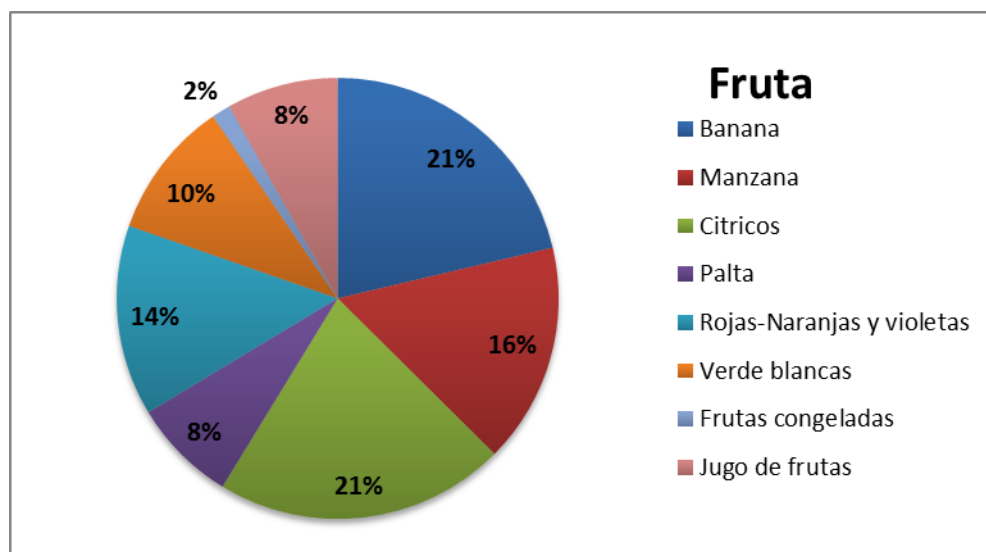
Frutas ⁶	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces/ semana	4-5 por semana
Banana	78	70,27%	21,31%	16	27	21	14
Manzana	59	53,15%	16,12%	9	27	17	6
Cítricos	78	70,27%	21,31%	9	30	28	11
Palta	28	25,23%	7,65%	3	11	10	4
Rojas-Naranjas violetas	51	45,95%	13,93%	2	23	18	8
Verde- blancas	37	33,33%	10,11%	3	24	6	4
Frutas congeladas	5	4,50%	1,37%	0	3	2	0
Jugo de frutas	30	27,03%	8,20%	3	16	7	4
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

⁶ Se consideró: Rojas-Naranjas violetas (durazno, frutilla, níspero, granada, damasco, sandia, uva ciruela, frutos del bosque, etc.).

Verde- blancas (pera, kiwi, melón, ananá, etc.).

Gráfica 6 Frecuencia de consumo de fruta de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

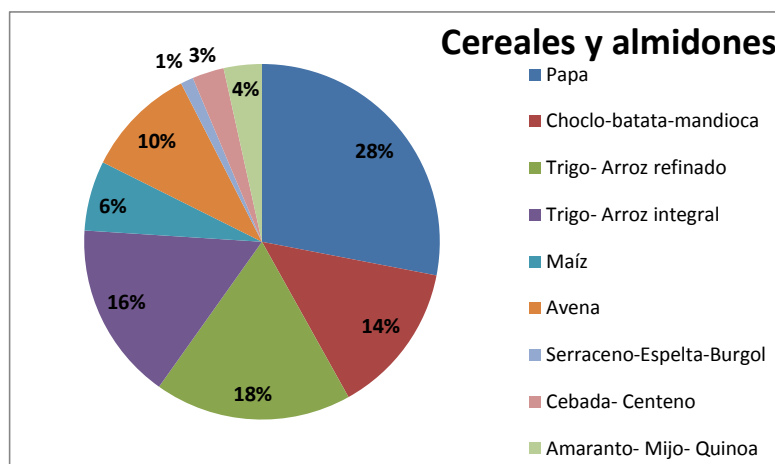
Por su parte, dentro de las frutas las más consumidas fueron las opciones de “banana” y “cítricos” con un 21,31% cada una y “manzana” con un 16,12%. Todas en una frecuencia de 1-2 veces por semana. Siendo notoria la diferencia entre las recién mencionadas y las demás frutas que se presentaron en el cuestionario.

Tabla VII Frecuencia de consumo de cereales y almidones de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Cereales y almidones	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Papa	97	87,39%	28,03%	9	40	38	10
Choclo-batata-mandioca	48	43,24%	13,87%	3	29	14	2
Trigo- Arroz refinado	62	55,86%	17,92%	13	24	14	11
Trigo- Arroz integral	56	50,45%	16,18%	12	18	15	11
Maíz	22	19,82%	6,36%	2	18	1	1
Avena	35	31,53%	10,12%	6	19	7	3
Serraceno-Espelta-Burgol	4	3,60%	1,16%	1	2	1	0
Cebada- Centeno	10	9,01%	2,89%	2	6	2	0
Amaranto- Mijo- Quinoa	12	10,81%	3,47%	0	7	2	3
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 7 Frecuencia de consumo de cereales y almidones de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

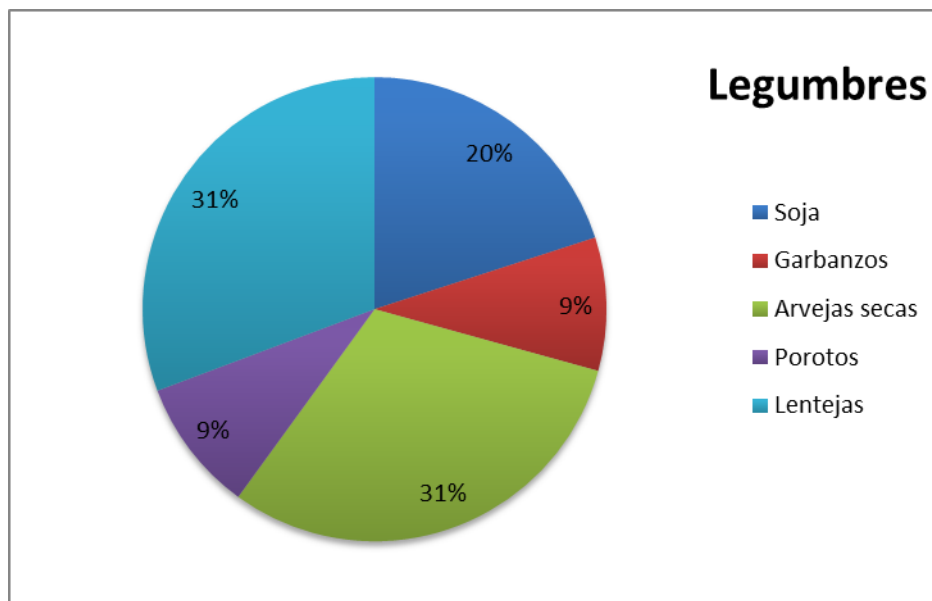
En el subgrupo de los cereales y almidones, “papa” es el alimento que mayoritariamente fue elegido por los participantes representando el 28,03% del grupo; siguen luego, “harina de trigo y arroz blanco” con un 17,92% y los cereales integrales (“trigo y arroz integral”) con solo el 16,18%, las demás alternativas de granos presentaron una ingesta marcadamente inferior por una amplia diferencia.

Tabla VIII Frecuencia de consumo de legumbres de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Legumbres	Frecuencia	Porcentaje por persona que consume cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Soja	28	25,23%	20,00%	1	15	9	3
Garbanzos	13	11,71%	9,29%	0	0	2	11
Arvejas secas	43	38,74%	30,71%	0	31	10	2
Porotos	13	11,71%	9,29%	0	11	2	0
Lentejas	43	38,74%	30,71%	0	32	8	3
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 8 Frecuencia de consumo de legumbres de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



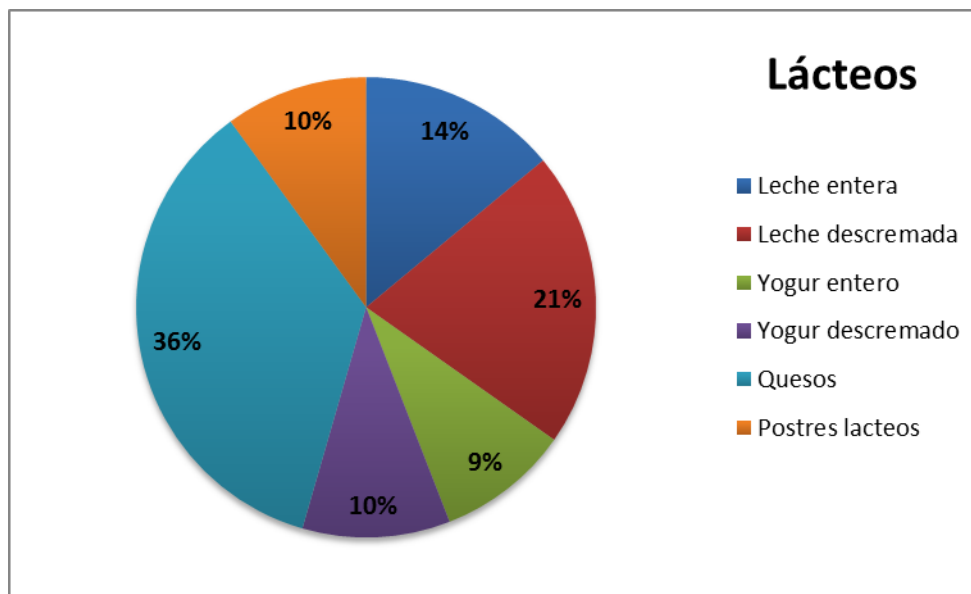
Fuente: Elaboración propia.

Se encontró que en este grupo de jóvenes, las legumbres son el tipo de alimento que menos se consume, siendo el 64% (n=71) las personas que manifestaron consumirlas. Las “lentejas” y “arvejas secas” fueron las más seleccionadas de este sub-grupo, representando el 30,71% cada una. Ambas consumidas en una frecuencia de 1-2 veces por semana.

Tabla IX Frecuencia de consumo de lácteos de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Lácteos	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Leche entera	39	35,14%	13,98%	12	10	11	6
Leche descremada	58	52,25%	20,79%	25	12	9	12
Yogur entero	26	23,42%	9,32%	3	16	6	1
Yogur descremado	29	26,13%	10,39%	5	12	8	4
Quesos	99	89,19%	35,48%	36	13	15	35
Postres lácteos	28	25,23%	10,04%	1	15	10	2
Total			100,00%				

Gráfica 9 Frecuencia de consumo de lácteos de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

Dentro de los lácteos, el alimento que lo encabeza son los “quesos”, que fueron seleccionados por el 89,19% de los jóvenes (n=99) y significaban el 35,48% del consumo total de este grupo, seguido por “leche descremada” con un 20,74% y “leche entera” con un 13,98%. Todos consumidos en una periodicidad diaria.

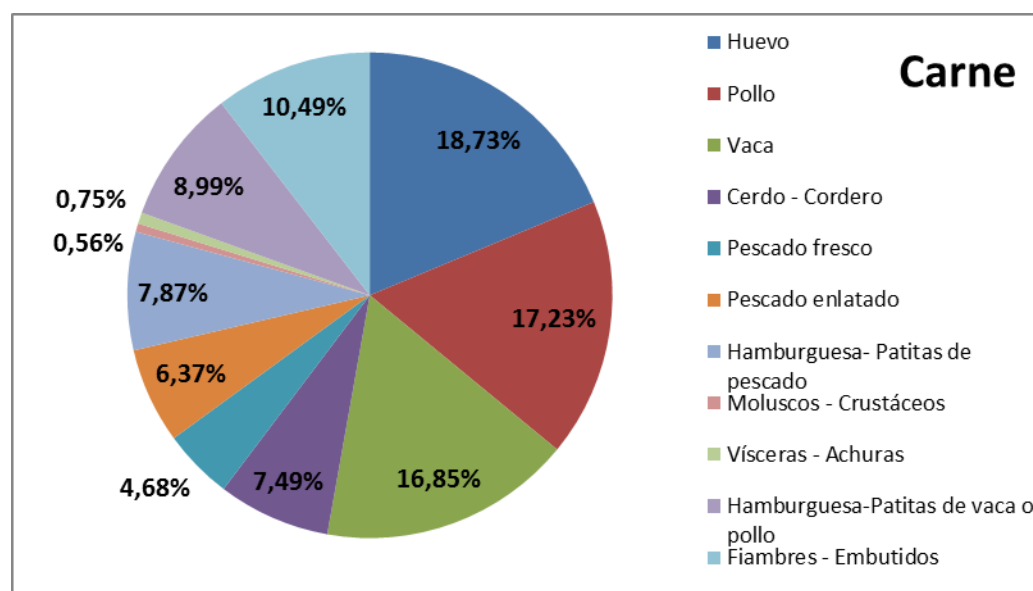
Cabe destacar que las opciones descremadas, tanto de la leche como del yogur, fueron mayoritariamente elegidas por sobre la opción entera.

Tabla X Frecuencia de consumo de carnes de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Carnes	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Frecuencia de consumo			
				Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Huevo	100	90,09%	18,73%	29	24	47	0
Pollo	92	82,88%	17,23%	17	33	42	0
Vaca	90	81,08%	16,85%	19	30	41	0
Cerdo - Cordero	40	36,04%	7,49%	3	29	8	0
Pescado fresco	25	22,52%	4,68%	2	21	2	0
Pescado enlatado	34	30,63%	6,37%	1	31	2	0
Hamburguesa- Patitas de pescado	42	37,84%	7,87%	4	30	8	0
Moluscos - Crustáceos	3	2,70%	0,56%	0	3	0	0
Vísceras - Achuras	4	3,60%	0,75%	0	4	0	0
Hamburguesa-Patitas de vaca o pollo	48	43,24%	8,99%	2	34	12	0
Fiambres - Embutidos	56	50,45%	10,49%	5	38	13	0
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 10 Frecuencia de consumo de carnes de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

En este caso, los jóvenes voluntarios de AIESEC prefirieron mayoritariamente el “huevo”, representando el 18,73%, siendo este no sólo el alimento más seleccionado de este grupo sino también de la totalidad del cuestionario. Seguido por “carne de pollo” con 17,23% y la de “vaca” con el 16,85%, todas consumidas con una regularidad de 3 veces por semana.

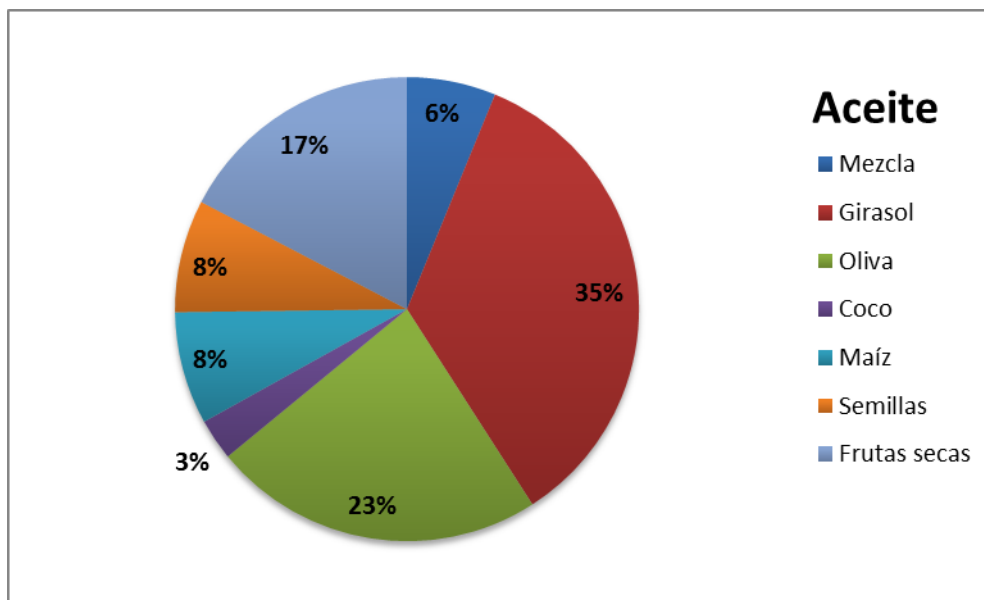
De este grupo cobra especial relevancia indagar el consumo de pescado, por ser de las carnes más saludables pero menos consumidas a nivel nacional. Se encontró que entre el total de los encuestados el 53,15% consumían este tipo de carne en su versión “fresca” (22,52%) o “enlatada” (30,63%) y el 37,84% lo elegían en forma de “hamburguesa o patitas”.

Tabla XI Frecuencia de consumo de aceites de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Aceites	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Mezcla	15	13,51%	6,20%	1	7	4	3
Girasol	84	75,68%	34,71%	26	21	10	27
Oliva	56	50,45%	23,14%	14	16	9	17
Coco	7	6,31%	2,89%	2	3	2	0
Maíz	19	17,12%	7,85%	3	5	7	4
Semillas	19	17,12%	7,85%	2	7	7	3
Frutas secas	42	37,84%	17,36%	8	17	11	6
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 11 Frecuencia de consumo de aceites de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

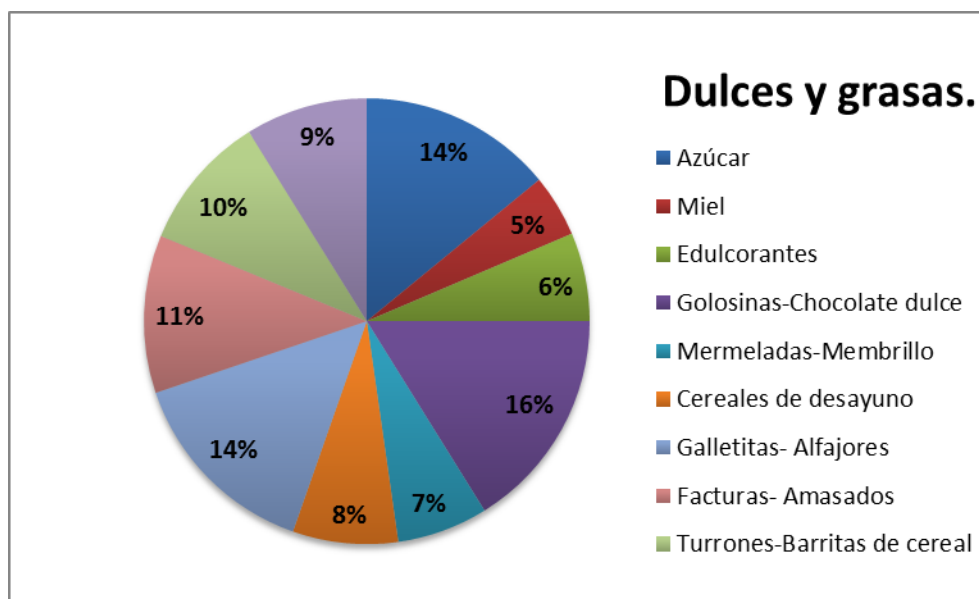
Respecto del consumo de aceites, el grupo de voluntarios tenía una marcada preferencia hacia el aceite de “girasol” con un 34,71% y en menor medida, de “oliva” con un 23,14%. En ambos casos su utilización se daba entre 4-5 veces por semana.

Tabla XII Frecuencia de consumo de dulces y grasas de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Dulces y grasas	Frecuencia	Porcentaje personas que consumen cada alimento	Porcentaje por alimento	Diario	1-2 por semana	3 veces semana	4-5 por semana
Azúcar	81	72,97%	14,06%	44	14	13	10
Miel	26	23,42%	4,51%	5	16	3	2
Edulcorantes	37	33,33%	6,42%	24	3	5	5
Golosinas-Chocolate dulce	93	83,78%	16,15%	9	30	40	14
Mermeladas-Membrillo	38	34,23%	6,60%	10	11	12	5
Cereales de desayuno	44	39,64%	7,64%	5	24	10	5
Galletitas- Alfajores	83	74,77%	14,41%	11	27	23	22
Facturas- Amasados	66	59,46%	11,46%	6	38	19	3
Turrónes-Barritas de cereal	57	51,35%	9,90%	14	18	15	10
Manteca-Crema	51	45,95%	8,85%	4	20	20	7
Total			100,00%				

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 12 Frecuencia de consumo de dulces y grasas de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

El 99% de los jóvenes encuestados ingirió algún alimento del grupo de dulces y grasas, siendo el segundo más consumido del total. La gran mayoría de ellos, específicamente, el 83,78% manifestó consumir “golosinas o chocolate dulce” representando el 16,15% del grupo, mientras que las “galletitas (dulces o saladas) o alfajores” significaban el 14,41% y el “azúcar” el 14,06%, siendo esta última, la única consumida mayoritariamente de forma diaria, mientras que los demás presentaban una frecuencia de 3 veces a la semana y 1-2 veces por semana, respectivamente.

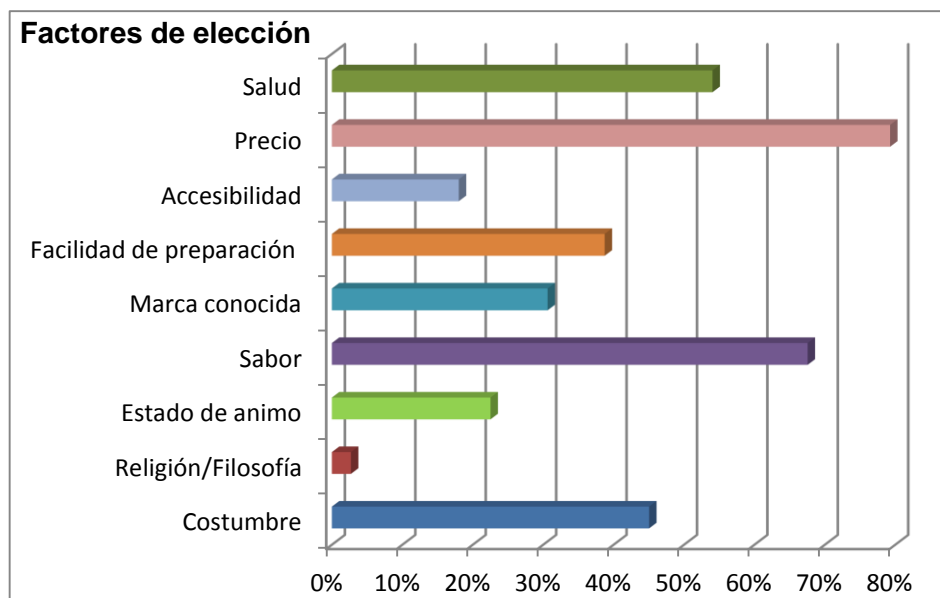
Factores determinantes de la elección de los alimentos:

Tabla XIII Distribución de frecuencia de los factores que determinan la elección de los alimentos, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

Factores	Frecuencia	Porcentaje
Costumbre	50	45%
Religión/Filosofía	3	3%
Estado de ánimo	25	23%
Sabor	75	68%
Marca conocida	34	31%
Facilidad de preparación	43	39%
Accesibilidad	20	18%
Precio	88	79%
Salud	60	54%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 13 Distribución de frecuencia de los factores que determinan la elección de los alimentos, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018



Fuente: Elaboración propia.

Al consultarle a los jóvenes voluntarios de AIESEC cuáles eran los factores que consideraban determinantes para la elección de los alimentos, el 79% (n=88) seleccionó el precio, el 68% (n=75) el sabor y el 54% (n=60) la salud. En menor proporción quedaron las costumbres, la facilidad de preparación y la marca. Y muy por detrás se ubicaron la religión- filosofía, la accesibilidad y el estado de ánimo, que fueron seleccionados por una minoría, siendo esta, 3%, 18% y 23% respectivamente.

Relación entre variables

Índice de variedad y características de la población

Tabla XIV Relación entre el índice de variedad y el sexo, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Índice de variedad	8-19	16	30	46
	20-24	11	18	29
	25-29	6	17	23
	30-40	2	11	13
Total		35	76	111

Fuente: Elaboración propia.

Para establecer si el índice de variedad alimentaria estaba asociada con el sexo de los encuestados, se realizó la prueba estadística chi-cuadrado (con un nivel de significación $\alpha=0,05$), a través de la cual, no se encontró una relación estadísticamente significativa, con un valor $p=0,44$.

Tabla XV Relación entre el índice de variedad y la ocupación, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Ocupación				Total
		Ambas	Estudiante	Ninguna	Trabajo	
Índice de variedad	8-19	8	19	1	18	46
	20-24	9	15	1	4	29
	25-29	5	4	2	12	23
	30-40	4	6	0	3	13
Total		26	44	4	37	111

Fuente: Elaboración propia.

Realizando la misma prueba estadística, se observó que la variedad en la alimentación y la ocupación no estaban relacionadas, con un valor $p=0,094$.

Tabla XVI Relación entre el índice de variedad y convivencia, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Convivencia			Total
		Padres	compañeros	Solo	
Índice de variedad	8-19	22	13	11	46
	20-24	16	5	8	29
	25-29	8	7	8	23
	30-40	7	5	1	13
Total		53	30	28	111

Fuente: Elaboración propia.

La prueba chi cuadrada, dio como resultado $p=0,47$, por lo que no hay evidencia estadística para concluir que la variedad esté relacionada con la convivencia.

Índice de variedad alimentaria y Alimentos:

Tabla XVII Relación entre el índice de variedad y consumo de vegetales, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Vegetales	
		si	Total
Índice de variedad	8-19	46	46
	20-24	29	29
	25-29	23	23
	30-40	13	13
Total		111	111

Fuente: Elaboración propia.

Debido a que la totalidad de los encuestados declaro consumir vegetales, no se pudo llevar a cabo la prueba estadística, por no tener un parámetro comparativo.

Tabla XVIII Tabla XVII Relación entre el índice de variedad y consumo de frutas, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Frutas		Total
		no	si	
Índice de variedad	8-19	7	39	46
	20-24	0	29	29
	25-29	0	23	23
	30-40	0	13	13
Total		7	104	111

Fuente: Elaboración propia.

Al realizarse la prueba estadística chi-cuadrado, para determinar si el índice de variedad alimentaria estaba asociado con el consumo de frutas, se obtuvo un valor $p=0,014$, concluyendo de esta forma, que hay una asociación estadísticamente significativa.

Tabla XIX Relación entre el índice de variedad y consumo de legumbre, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Legumbres		Total
		NO	SI	
Índice de variedad	8-19	28	18	46
	20-24	10	19	29
	25-29	1	22	23
	30-40	1	12	13
Total		40	71	111

Fuente: Elaboración propia.

Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la variedad en la alimentación y la ingesta de legumbres, son un $p=0,00$.

Tabla XX Relación entre el índice de variedad y consumo de pescados, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Pescados		Total
		no	si	
Índice de variedad	8-19	38	8	46
	20-24	14	15	29
	25-29	12	11	23
	30-40	3	10	13
Total		67	44	111

Fuente: Elaboración propia.

Al aplicarse la prueba, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el índice de variedad alimentaria y el consumo de pescados, con un valor $p=0,00$.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el consumo de alimentos de los demás grupos alimenticios⁷. Sin embargo se presentó una correlación entre el I.V. y el consumo de alimentos ultraprocesados ($p=0,015$). Observándose que el 36,1% de los jóvenes con un índice de variedad mayor a 25, también tenían un consumo elevado de ultraprocesados.

Índice de variedad y factores de elección:

Tabla XXI Relación entre el índice de variedad y el factor: costumbre, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Costumbre		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	27	19	46
	20-24	11	18	29
	25-29	16	7	23
	30-40	7	6	13
Total		61	50	111

Fuente: Elaboración propia.

⁷ Carnes ($p= 648$), Cereales ($p=0,225$), Aceites ($p=0,674$), dulces y grasas ($p=0,699$), lácteos ($p=0,598$).

Se realizó, nuevamente la prueba chi-cuadrado, para corroborar si el índice de variedad alimentario estaba asociado con la costumbre como factor de elección de los alimentos. Y no se encontró una relación estadística entre estas variables ($p=0,130$).

Tabla XXII Relación entre el índice de variedad y el factor: religión/filosofía, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Religión/Filosofía		Total
		no	si	
Índice de variedad	8-19	45	1	46
	20-24	29	0	29
	25-29	21	2	23
	30-40	13	0	13
Total		108	3	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el factor de elección: religión- Filosofía., con un valor $p= 0,225$

Tabla XXIII Relación entre el índice de variedad y el factor: estado de ánimo, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Estado de ánimo		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	36	10	46
	20-24	22	7	29
	25-29	17	6	23
	30-40	11	2	13
Total		86	25	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el factor de elección: estado de ánimo, con un valor $p=0,895$.

Tabla XXIV Relación entre el índice de variedad y el factor: sabor, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Sabor		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	14	32	46
	20-24	13	16	29
	25-29	6	17	23
	30-40	3	10	13
Total		36	75	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el factor de elección: sabor, con un valor $p=0,383$.

Tabla XXV Relación entre el índice de variedad y el factor: marca conocida, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Marca conocida		Total
		no	si	
Índice de variedad	8-19	27	19	46
	20-24	23	6	29
	25-29	18	5	23
	30-40	9	4	13
Total		77	34	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el factor de elección: Marca conocida, con un valor $p= 0,198$

Tabla XXVI Relación entre el índice de variedad y el factor: facilidad de preparación, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Facilidad de preparación		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	27	19	46
	20-24	17	12	29
	25-29	15	8	23
	30-40	9	4	13
Total		68	43	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el factor de elección: facilidad de preparación, con un valor $p=0,870$

Tabla XXVII Relación entre el índice de variedad y el factor: disponibilidad, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Disponibilidad		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	39	7	46
	20-24	22	7	29
	25-29	19	4	23
	30-40	11	2	13
Total		91	20	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el factor de elección: disponibilidad, con un valor $p=0,790$.

Tabla XXVIII Relación entre el índice de variedad y el factor: precio, de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Precio		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	10	36	46
	20-24	4	25	29
	25-29	7	16	23
	30-40	2	11	13
Total		23	88	111

Fuente: Elaboración propia.

No hay evidencia estadística para concluir que la variedad estaba relacionada con el precio como factor de elección, con un valor p 0,489.

Tabla XXIX Relación entre el índice de variedad y el factor salud de los jóvenes con edad entre 18 y 29 años, voluntarios de la ONG AIESEC, durante diciembre del 2018.

		Salud		Total
		no	Si	
Índice de variedad	8-19	26	20	46
	20-24	14	15	29
	25-29	6	17	23
	30-40	5	8	13
Total		51	60	111

Fuente: Elaboración propia.

A través la aplicación de la prueba estadística, se encontró una relación significativa entre la variedad alimentaria y la salud como factor de elección de los alimentos, con un valor $p=0,024$. Observándose que el 70% ($n=25$) de las personas que mantenían una alimentación con un alto índice de variedad (mayor a 25) habían seleccionado el factor salud.

9. DISCUSIÓN:

El presente estudio se realizó con el objetivo de evaluar el índice de variedad y conocer cuáles son los factores que determinan la alimentación en un grupo de jóvenes voluntarios de la ONG AIESEC, de edades entre 18 a 29 años.

Para categorizar el índice de variedad de la alimentación se utilizó la clasificación que considera: **Marginal** cuando el consumo de alimentos es menos a 20, **Regular** entre 20 y 24, **Bueno** entre 25 y 29 alimentos y **Muy bueno** cuando es mayor o igual a 30. De acuerdo a los resultados obtenidos de la población de estudio, se puede determinar que el 19% de los jóvenes tenían una alimentación marginal, 22% regular, 18% buena, y el 41% restantes muy buena. Estas cifras se modificaron cuando se excluyeron los productos ultraprocesados, dando un aumento entre los que presentaban una alimentación marginal a 41%, regular a 26% y buena a 21%, pero disminuyendo a 12% aquellos con una alimentación muy buena.

Registrándose de esta forma una alimentación predominantemente monótona, donde el 67% de los participantes presentaban una alimentación por debajo de 24 alimentos por semana (alimentación marginal o regular). Lo cual es congruente con la mayoría de las publicaciones que demuestran que esto es una tendencia a nivel nacional. (Britos et al, 2012; De Piero, et al, 2015; Katz, 2016).

Al mismo tiempo, expone cuan relevantes son los ultraprocesados en la alimentación de estos jóvenes. Igual situación se describe en el estudio “La mesa de los Argentinos en las últimas dos décadas” de CESNI (2016), en el cual se registra un “desplazamiento de la dieta tradicional, basada en alimentos frescos o mínimamente procesados,

preparados en el hogar, por una dieta basada cada vez más en alimentos ultraprocesados”, viéndose un aumento en el aporte de energía, grasas, sodio y azúcar proveniente de estos productos. Asimismo, el aumento en el consumo de ultraprocesados se ha observado tanto a nivel nacional como en el resto del mundo. Según la OPS (2015), los productos ultraprocesados son la principal causa del aumento de peso, riesgo de obesidad, de enfermedades crónicas no transmisibles y se correlaciona estrechamente con la calidad general de la alimentación.

En esta investigación también se evaluaron los alimentos más consumidos por grupos. Obteniéndose resultados similares a los de las referencias bibliográficas citadas lo largo de este trabajo. Concretamente, se halló que la variedad de las verduras y frutas seleccionadas con mayor frecuencia fueron las mismas que en la publicación de CESNI (2016) y en los “Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios” de M. Martins (2009), siendo: lechuga, tomate, cebolla, y las de colores naranjas (como zanahoria, zapallo, calabaza), donde solo estas constituyen el 52% del grupo. Por su parte, los cítricos, banana y manzana, constituyen el 59% del total de las frutas.

El consumo de frutas, pescado y legumbres siguen siendo de los alimentos menos elegidos. En el caso de las carnes, la mayor selección se da por la de pollo y la de vaca, mientras que la de pescado solo representa el 11,55% del consumo del grupo (en las opciones fresco y enlatado) y en una frecuencia igual o menor a 2 veces por semana, siendo menos que lo recomendado en las Guías Alimentarias Argentinas, las cuales aconsejan su incorporación 2 o más veces por semana. Algo similar ocurre con

las legumbres, que a pesar de ser alimentos de bajo costo y alto valor nutrición, más del 36% de los encuestados no las consume.

Las Guías Alimentarias (2016) también recomiendan “En lo posible alternar aceites” y “Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar o semillas sin salar” en cuanto a esto, es notoria la preferencia que tienen los jóvenes por el aceite de girasol, siendo consumida por más del 75% de ellos, seguido a este, pero con un porcentaje mucho menor se encuentra el aceite de oliva, los demás aceites presentan una ingesta marcadamente inferior, siendo poca la variedad dentro de este grupo, por lo que se puede considerar que no se cumple con esta recomendación. Tampoco es adecuado el consumo de frutos secos y semillas, ya que más del 62% y del 83% respectivamente, no las consumen.

Cobra relevancia destacar, que se observó un predominio muy marcado por el trigo como principal cereal. Dado que la mayoría de los alimentos ultraprocesados, mencionados en este cuestionado, contienen o son hechos a base de trigo (galletitas, alfajores, barritas, facturas, turrónes, cereales de desayuno, rebozados), así como también, que las opciones “trigo - arroz refinados” y “trigo - arroz integral”, fueron las más seleccionadas dentro de los cereales, los demás granos presentaron una ingesta marcadamente inferior. Estos resultados pueden guardar relación con lo expresado por la FAO que considera al trigo y sus derivados, alimentos básicos en la dieta del 97% de los países y uno de los cuatro cultivos que representa la mayor parte de nuestras calorías diarias.

Asimismo, se presentó una leve preferencia por los refinados sobre los integrales, a pesar de que estos últimos tienen mayores beneficios para la salud (por su contenido de fibra, micronutrientes y menor índice glucémico).

Se destaca que de todos los grupos, los alimentos más seleccionados y por esto, más consumidos fueron: huevo, elegido por el 90,09% de los jóvenes, siguiendo queso con el 89,19%, luego papa con 87,39%, “tomate – lechuga” con 84,68%, “golosinas- chocolate dulce” con el 83,78%, pollo con 82,88%, “cebolla- ajo” con un 81,98%, carne de vaca con 81,08%, y por último, aceite de girasol con 75,68%.

Por otro lado, se evaluaron los factores que determinaban la elección de los alimentos en los jóvenes, para esto se adaptó el cuestionario utilizado por *Elorriaga, N. y Colombo, M.* en su investigación titulada ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? (2012).

Si bien se presentaron algunas diferencias en cuanto al orden de importancia, se puede considerar que en ambas se obtuvieron resultados similares, siendo el “precio”, “sabor” y “salud” los principales factores que se tenían en cuenta. Constituyendo el sabor su principal motivo de elección de los alimentos, en comparación con el precio que fue el más seleccionado en esta tesina (escogido por el 79% de los encuestados). Seguidos, por la “facilidad de preparación”, la “marca”, el “estado de ánimo” y por último con un porcentaje considerablemente más bajo, la “religión y filosofía” en ambas investigaciones.

Por último, tanto en el estudio realizado en Chile (Troncoso, Amaya; 2009), como en Portugal (Martins, 2009) se encontraron algunas diferencias en los hábitos alimentarios

según características de la población como el sexo y la convivencia. Observándose una posible asociación positiva entre los individuos que vivían con sus familias y hábitos más saludables, mientras que entre aquellos que vivían solos, se presentaba un mayor consumo de alimentos de bajo valor nutricional, y de fácil preparación (como los congelados). Por el contrario, en esta tesina, no se pudo hallar ninguna asociación significativa entre estas variables. Pero se observó una asociación estadísticamente significativa entre aquellos jóvenes que tenían mayores puntajes en el Índice de variedad y el consumo de legumbres ($p=0,00$), pescado ($p=0,00$) y frutas ($p=0,014$). Así como también, se presentó una correlación entre el IV y el consumo de alimentos ultraprocesados ($p=0,015$). Observándose que el 36,1% de los jóvenes con un IV mayor a 25, también tenían un consumo elevado de ultraprocesados.

10. CONCLUSIÓN:

Esta tesis evaluó el índice de variedad y los factores que determinaban la alimentación de un grupo de jóvenes voluntarios de AIESEC. De los 111 encuestados que participaron, el 68% eran mujeres y el 32% hombres.

Los resultados permitieron determinar que el 41% de los participantes tenían una alimentación marginal, el 26% regular, el 21% buena, y el 12% restantes muy buena. Observándose de esta forma un alto porcentaje de jóvenes que presentan una alimentación monótona.

En relación al consumo de alimentos, los más seleccionados fueron: huevo, elegido por el 90,09% de los encuestados, seguido por queso con el 89,19%, luego papa con 87,39%, “tomate – lechuga” con 84,68%, “golosinas-chocolate dulce” con el 83,78%, pollo con 82,88%, “cebolla- ajo” con un 81,98%, carne de vaca con 81,08%, y por último, aceite de girasol con 75,68%.

Entre los hábitos alimentarios positivos que mantiene esta población se pueden destacar, que el 100% de los participantes consumía vegetales, la preferencia por los lácteos descremados, y el alto porcentaje de personas que consumían huevo y queso. Asimismo se observó una alimentación monótona, con bajo consumo de pescado, legumbres, frutas y alta ingesta de ultraprocesados.

Estos hábitos alimentarios inadecuados evidencian la necesidad de realizar educación nutricional en esta población en estudio, con la finalidad de fomentar hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

En cuanto a los factores considerados determinantes para la elección de los alimentos, los encuestados eligieron el precio (79%), el sabor (68%) y la salud (54%), resultando los otros factores menos frecuentes.

Para finalizar, se encontró una asociación significativa entre los participantes que presentaban índices de variedad más altos (bueno y muy bueno) y su ingesta de frutas, pescado y legumbres. Como así también, un alto consumo de productos ultraprocesados.

11.RECOMENDACIONES:

- Realizar educación nutricional, mediante charlas dirigidas a los jóvenes sobre alimentación y estilo de vida saludable, como así también, talleres de cocina sana para poder difundir recetas y menús saludables, haciendo hincapié en aquellos alimentos que presentan un bajo consumo.
- Debido a que gran parte de los participantes estudian en distintas universidades (tanto públicas como privadas), sería conviniendo la implementación de quioscos y cantinas saludables, con menús a bajo costo y de buena calidad nutricional.
- Así mismo, las universidades debería contar con un área de salud con la finalidad de desarrollar campañas y talleres de educación nutricional.
- Se recomienda continuar investigando sobre la salud de los jóvenes rosarinos, incluyendo otras temáticas como la hidratación y la actividad física.
- Profundizar este estudio sobre la variedad en la alimentación, e incluir la medición de las porciones para poder analizar si cumplen con las recomendaciones de las Guías Alimentarias Argentinas. Al mismo tiempo, es aconsejable aumentar el tamaño de la muestra para obtener resultados más significativos.

12.BIBLIOGRAFÍA

- 1) Aguirre, P. (2010) *Ricos flacos y gordos pobres: La alimentación en crisis*. (3rd ed.) Buenos Aires: Capital Intelectual.
- 2) Anaya, N. (2010) *Diccionario de psicología*. Bogotá: Ecoe ediciones.
- 3) Azadbakht L, Esmailzadeh A.(2010) *Dietary diversity score is related to obesity and abdominal adiposity among Iranian female youth*. Public Health Nutrition. Volumen 14. Página: 62-69.
- 4) Britos, S; Saraví, A; Chichizola, N; Vilella, F. (2012) *Hacia una alimentación saludable en la mesa de los argentinos*. Buenos Aires: Orientación grafica editora.
- 5) Cámara de la Industria y el Comercio de Carnes y Derivados de la República Argentina. 2018. *Informe económico mensual*. Boletín n°:204. Pagina:2-19
- 6) Calañas. A. (2010). Bases científicas de una alimentación saludable. En: De Luis Roman, D., Guerrero, D. and Garcia Luna, P. *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Madrid: Diaz de Santos, pp.3-7.
- 7) Collins, C., Young, A. and Hodge, A. (2013). *Diet Quality Is Associated with Higher Nutrient Intake and Self-Rated Health in Mid-Aged Women*. Journal of the American College of Nutrition.Volumen:27. Página: 146-157.
- 8) Cussó, X; Garrabou, R. *La globalización de la dieta en España en el siglo XX*. [en línea]. Madrid, 2015 <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/10/grupos-trabajo/ponencias/162.pdf>
- 9) De Piero, A; Bassett, N; Rossi, A; Sammán, N (2015) *Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios*. Nutrición Hospitalaria. Página: 1824-1831

- 10) Elorriaga, N; Colombo, M; Hough, G; Watson, D; Vázquez, M. (2012). *¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?* Diaeta. Páginas: 16-24
- 11) Guelinckx, L; Ferreira, C; Moreno, L.; Kavouras, S; Gandy, J; Martinez, H; Salas-Salvadó, J. (2015). *Intake of water and different beverages in adults across 13 countries.* European Journal of Nutrition. Suplemento 2. Página:45-55
- 12) INDEC. (2015). Encuesta Nacional de Jóvenes 2014. Buenos Aires. [en línea: web]. Disponible en https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/poblacion/resultados_enj_2014.pdf
- 13) Katz, M. (2013). *Somos lo que comemos.* Buenos Aires, Aguilar.
- 14) Martino, A. (2008). *Porque comer frutas y hortalizas de distintos colores.* En "Revista agrovisión profesional". N° 57. Santa Fe
- 15) Martins, M. (2009). *"Hábitos alimentares de estudiantes universitarios"*, (Tesis de grado) Universidade do Porto, Portugal.
- 16) McCrory, M., Burke, A. and Roberts, S. (2012). *Dietary (sensory) variety and energy balance.* Physiology & Behavior, Volumen: 107.Página:.576-583.
- 17) Ministerio de Innovación y Cultura de la Provincia de Santa Fé. (2014). *Jóvenes santafesinos/as sujetos de derecho.* Rosario.
- 18) --- (2012). *Plan santa fe joven hacia 2015.* Santa Fe.
- 19) Ministério de Salud de Brasil (2015) *Guia alimentar para a população brasileira.* Brasília. Página: 25-46.
- 20) Ministerio de salud de la nación. (2016). *Guía Alimentaria para la población Argentina.* Buenos Aires.

- 21) ----. (2015) *tercera encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles*. Buenos Aires.
- 22) ----. (2016) *Boletín de Vigilancia de Enfermedades no Transmisibles y Factores de Riesgo Nro. 8*. Buenos Aires.
- 23) Moss, M. (2016) *Salt, Sugar, Fat: Adictos a la comida basura*. Barcelona: Deusto.
- 24) Nutrition Australia (2009). *Food Variety Checklist*. (pp. 2-6). Canberra. [En línea: Pdf]. Disponible en: http://www.nutritionaustralia.org/sites/default/files/Food%20Variety_Printable%20PDF_0.pdf.
- 25) Oliveira, E., Camargo, K., Castanho, G., Nicola, M., Portero-McLellan, K. and Burini, R. (2012). *A variedade da dieta é fator protetor para a pressão arterial sistólica elevada*. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Volumen: 98. Páginas: 338-343.
- 26) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en américa latina y el caribe*. (En línea: pdf).2017 Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf%202017>
- 27) Organización Panamericana de Salud. *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. (En línea: pdf)Washington, 2015.Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
- 28) -----.*Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. En línea: pdf). Disponible en: http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slu

[g=documentos-2014&alias=456-clasificacion-de-los-alimentos-y-sus-implicaciones-en-la-salud&Itemid=599](#)

- 29) Raynor, R. (2012). *Can limiting dietary variety assist with reducing energy intake and weight loss?*. Physiology & behavior. Volumen106.Página: 356–361.
- 30) Ross, A; Moreira, E; Rauen, M. (2008) *Determinantes do comportamento alimentar: Uma revisão com enfoque na família*. Revista nutrición Campinas. Volumen: 21. Páginas: 739-748.
- 31) Sagués, Y; Ammazzini, G; Ayala, M; Cetrángolo, M; Martello, M; Sobol, D. (2009) *Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires*. Actualización en nutrición. Volumen: 10. Página: 49-57.
- 32) Vadiveloo, M; Beth Dixon, L; Parekh, N. (2013). *Associations between dietary variety and measures of body adiposity: a systematic review of epidemiological studies*. British Journal of Nutrition. Volumen: 109. Página: 1557-1572.
- 33) Veja, M; Shamah, T; Peinador, R; Méndez, I; Melgar, H. (2014) *Inseguridad alimentaria y variedad de la alimentación en hogares mexicanos con niños menores de cinco años*. Salud pública México. Volumen: 56.
- 34) Zapata, M; Roviroso, A; Carmuega, E. *La mesa de los Argentinos en las últimas dos décadas. (En línea: pdf)* Argentina, 2016. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/la-mesa-argentina-en-las-ultimas-dos-decadas.pdf>

13.ANEXO:

I Consentimiento informado para la institución:



Universidad de Concepción del Uruguay.

Rosario, Fecha:

El propósito de la investigación es analizar la alimentación en los Jóvenes de Rosario, y los factores que determinan su compra y consumo. Los datos obtenidos se utilizaran con fines institucionales para la realización de la tesina de grado de Peñaranda, Tamara, alumna de la Universidad de Concepción del Uruguay, de manera de completar la carrera de Licenciatura en Nutrición.

Yo,..... en carácter de Presidenta de AIESEC Rosario, autorizo la realización de una encuesta con fines académicos, entre los voluntarios de la ONG y doy fe que hemos sido informados de la finalidad de dicho cuestionario y de su carácter anónimo y no obligatorio.

Firma:.....

Consentimiento para los participantes.



Universidad de Concepción del Uruguay.

Esta investigación tiene como objetivo analizar la alimentación en los Jóvenes de Rosario, y los factores que determinan su compra y consumo. Los datos obtenidos se utilizarán con fines académicos para la realización de la tesina de grado de Peñaranda, Tamara, alumna de la Universidad de Concepción del Uruguay, de manera de completar la carrera de Licenciatura en Nutrición

Habiendo sido informado previamente sobre los objetivos de la investigación y con pleno conocimiento de que el cuestionario es de carácter anónimo y no obligatorio. Acepto participar y me comprometo a responder en forma verídica.

II Cuestionario:

Sexo:

Hombre	
Mujer	

Ocupación:

Estudia	
Trabaja	
Ambos	
Ninguna	

¿Con quién vive?:

Solo	
Familia	
Compañeros/ pareja	

¿Come fuera del hogar o con delivery más de tres veces por semana?

Si	No
----	----

¿Cocina habitualmente?

Si	No
----	----

¿Sigue algún régimen alimentario específico?

Si	No
----	----

En caso de Si, ¿Cuál? _____

Marque aquellos vegetales que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas) y la frecuencia con que lo hace.

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Hojas verdes (espinaca, achicoria, acelgas, endivias, rúcula)				
Papa				
Tomate, lechuga				
Cebolla y ajo				
Coles (Bruselas, coliflor, brócoli, repollo, col china, kale)				
Choclo, batata, mandioca				
Naranjas (Calabaza, zapallo, zanahoria)				
Rojo-violeta (remolacha, pimiento, rabanito, berenjena)				
Otros Verdes (Zapallito, zuchini, espárragos, pepino, apio, alcaucil, ají, puerro, chaucha, hinojo)				
Verduras congeladas				

Marque aquellas frutas que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas)

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Banana				
Manzana				
Cítricos (naranja, mandarina, pomelo)				
Palta				
Rojos-naranjas-violetas (durazno, frutilla, caqui, níspero, granada, damasco, sandia, uva ciruela, frutos del bosque, mango)				
Verde- blanca (pera, kiwi, melón, ananá)				
Frutas congeladas				
Jugos de fruta (a base de soja, concentrados, listos para tomar)				

Marque los cárnicos que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas)

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Huevo				
Pollo				
Vaca				
Carne de cerdo- cordero				
Pescado fresco				
Pescado enlatado				
Hamburguesas, patitas de pescado				
Moluscos/crustáceos				
Vísceras/ achuras				
Hamburguesas/patitas de vaca o pollo				
Fiambres- embutidos (Salchichas, chorizo, etc.)				

Marque aquellos lácteos que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas) Sean fluidos o en polvo.

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Leche entera				
Leche descremada				
Yogur descremada				
Yogur entero				
Queso				
Postres lácteos, postres en polvo				

Marque aquellos dulces que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas)

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Azúcar				
Miel				
Edulcorante				
Golosinas, chocolate dulce				
Mermelada, membrillo				
Turrone, barritas de cereal				

Marque aquellos aceites que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas)

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Mezcla				
Girasol				
Oliva				
Coco				
Maíz				

semillas				
Frutas secas				
Manteca- crema de leche				

Marque aquellos cereales que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas)

Cereales o productos derivados como pan, masas de tarta, empanada, féculas, harinas, sémolas.

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Trigo- arroz integral				
Trigo- arroz refinados (blancos)				
Maíz (Polenta®, Vitina®, Maicena®, etc.).				
Avena				
trigo sarraceno- burgol- espelta				
Cebada- centeno				
Amaranto- mijo- quinoa				
Cereales de desayuno				
Factura, bizcochos, amasados				
Galletitas de paquete (dulces o saladas),alfajores				

Marque aquellas legumbres que consume durante **una semana** (marcar todas las opciones válidas).

Legumbres o derivados: (porotos, hamburguesas, panes). SIN INCLUIR JUGOS.

	Consumo diario	1-2 veces/ semana	3 veces/ semana	4-5 veces/ semana
Soja				
Garbanzo				
Arvejas secas				
Porotos negro, rojo, blanco				
Lentejas				

¿Cuál de los siguientes factores tiene en cuenta a la hora de comprar y consumir un alimento? (Marque todas las opciones válidas)

Precio	
Costumbre	
Sabor	
Marca conocida	
Facilidad de preparación	
Accesibilidad	
Estado de ánimo	
Religión/filosóficos	
Salud	

III Anexo de imágenes:

Promedio del consumo de líquido diario en Argentina:

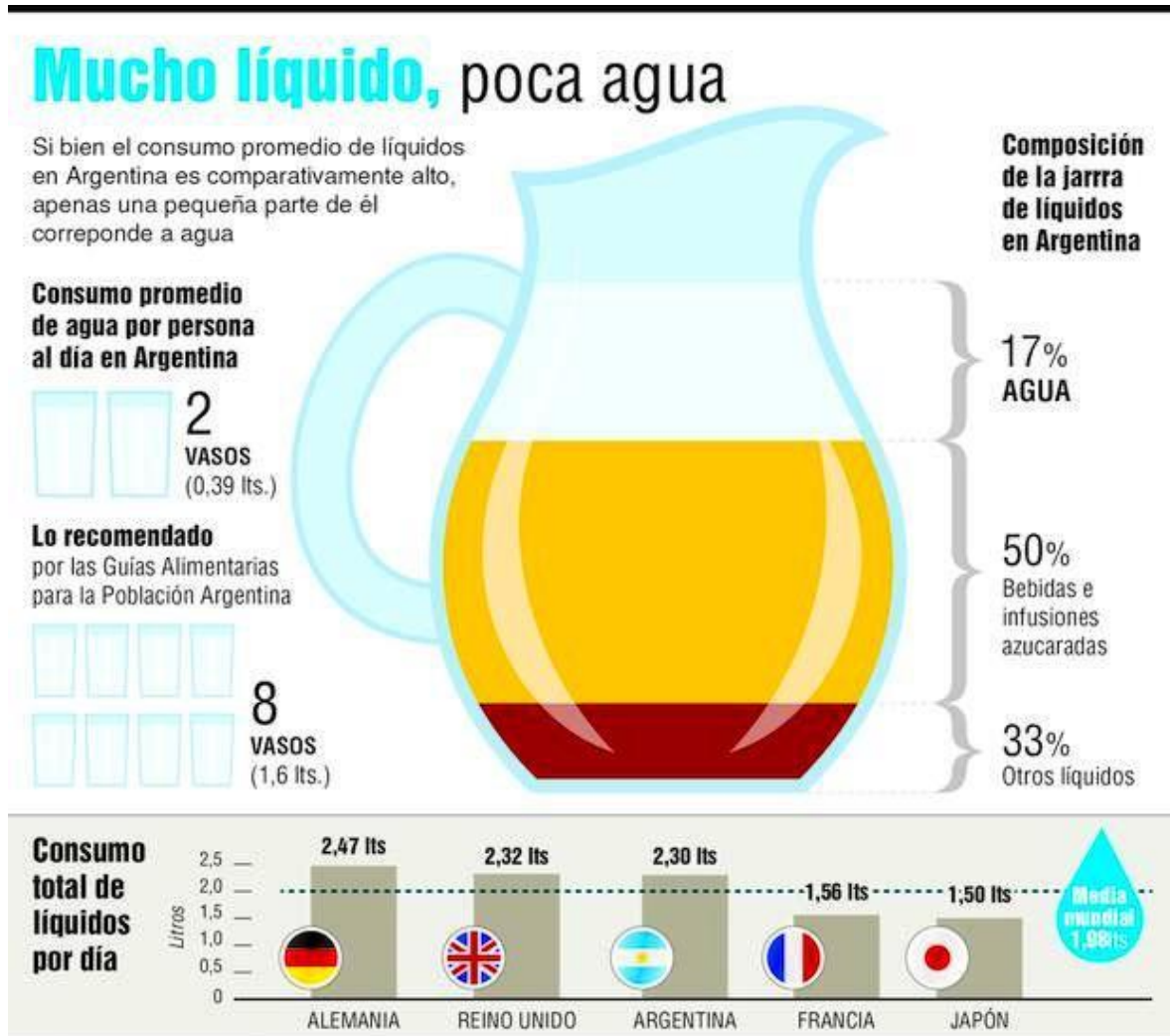


Figura 1: Conclusión del estudio de “Intake of water and different beverages in adults across 13 countries” European Journal of Nutrition (2015).

Fuente de la imagen: <http://riouruguayseguros.com>

Gráfica de la Alimentación Diaria:



Figura 2: Grafica de las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Fuente: <http://www.msal.gob.ar>

Mesa semanal de una familia tipo:



Figura 3: Consumo real de alimentos por una familia tipo durante una semana, durante el 2012 y 2013.

Fuente: “La mesa de los Argentinos en las últimas dos décadas” CESNI (2016)