

Universidad de Concepción del Uruguay

Licenciatura en Nutrición

Facultad de Ciencias Médicas

**“CONSUMO Y CONOCIMIENTO DE PRODUCTOS
ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DE 16 A
18 AÑOS QUE CONCURREN AL INSTITUTO SAN
VICENTE DE PAÚL DE LA CIUDAD DE
CONCEPCIÓN DEL URUGUAY”**

**Tesina presentada para completar los requisitos del plan
de estudios de la Licenciatura en Nutrición**

Alumna: MUÑOZ, LUCÍA MARTINA

Directora: SERUR, SOL

Año lectivo: 2024

Concepción del Uruguay



Índice

RESUMEN.....	2
PALABRAS CLAVES.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
JUSTIFICACIÓN.....	9
ANTECEDENTES.....	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
OBJETIVOS.....	19
HIPÓTESIS.....	21
MARCO TEÓRICO.....	23
CAPÍTULO 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	24
CAPÍTULO 2: ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.....	27
CAPÍTULO 3: ALIMENTACIÓN EN EL ADOLESCENTE.....	34
MATERIAL Y MÉTODOS.....	38
RESULTADOS ALCANZADOS.....	44
DISCUSIÓN.....	94
CONCLUSIÓN.....	100
RECOMENDACIONES.....	104
BIBLIOGRAFÍA.....	106
ANEXOS.....	111
CARTA A LA DIRECTORA DEL INSTITUTO SAN VICENTE DE PAÚL.....	112
FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS TUTORES DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SAN VICENTE DE PAÚL.....	113
ENCUESTA SOBRE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.....	114
ÍNDICE DE FIGURAS.....	127
IMÁGENES DEL TRABAJO DE CAMPO.....	129

RESUMEN

Resumen

Los productos ultraprocesados están ocupando cada vez más espacio en la dieta familiar, lo cual es motivo de preocupación debido a sus efectos perjudiciales sobre la salud. Estos alimentos están nutricionalmente desequilibrados, ya que tienen un alto contenido de azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido de proteínas, fibra, minerales y vitaminas en comparación con los alimentos no procesados o mínimamente procesados.

El consumo de alimentos ultraprocesados conlleva varios riesgos para la salud. Además de su pobre calidad nutricional, son extremadamente palatables y pueden llegar a ser adictivos. A menudo imitan a los alimentos naturales y suelen generar una falsa percepción de que son productos saludables.

Por lo mencionado anteriormente, es que se realizó una investigación con 49 adolescentes de entre 16 a 18 años que concurren al Instituto San Vicente de Paul, en la ciudad de Concepción del Uruguay, en el año 2024, con el objetivo de evaluar la frecuencia de consumo y los conocimientos acerca de productos ultraprocesados de dichos adolescentes.

Esta, fue una investigación cuantitativa, prospectiva, transversal y descriptiva, con un tipo de muestreo no probabilístico e intencional.

Para poder evaluar el consumo y conocimiento de los adolescentes con respecto a los productos ultraprocesados, se realizaron encuestas virtuales, las cuales contenían 12 alimentos ultraprocesados diferentes. Los resultados, fueron organizados en gráficos, porcentajes y tablas.

Como resultado, se determinó que no se puede afirmar que exista un alto consumo de ultraprocesados. En la mayoría de los casos, la opción predominante

Muñoz, Lucía Martina

fue "no lo consumo", y solo una minoría los consume, siendo la frecuencia con mayor generalidad "entre 1-2 días a la semana".

Además, la percepción de los adolescentes hacia la mayoría de los productos encuestados es que no son saludables. Asimismo, los productos catalogados como saludables no se consumen en mayor medida. Por lo tanto, en su mayoría, los adolescentes muestran un conocimiento preciso sobre la composición de los productos estudiados.



PALABRAS

CLAVES

Muñoz, Lucía Martina

Palabras claves

Adolescentes, frecuencia de consumo, conocimiento, ultraprocesados, alimentación saludable.

INTRODUCCIÓN

Introducción

Según una investigación realizada por UNICEF en abril del año 2023, se pudo saber que la alimentación de niñas, niños y adolescentes se caracteriza por un alto aporte de productos ultraprocesados, como bebidas azucaradas y carnes procesadas, concluyendo por lo tanto que, los productos ultraprocesados son la base de su alimentación, representando más del 35% del aporte calórico diario.

En ciertas ocasiones, estos productos pueden dar una impresión errónea de ser saludables. Esto se debe a que los fabricantes suelen incluir imágenes de alimentos naturales en el empaquetado y material promocional. Además, al comunicar en los paquetes o propagandas que estos productos son adicionados con vitaminas, minerales y otros compuestos, se les otorga la capacidad de declarar propiedades saludables. También es común encontrar en los empaques expresiones que pueden ser mal interpretadas como atributos saludables, como ocurre con descripciones como "dietético", "light", o el uso del color verde en los envases (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Considerando lo anterior, se realizó una investigación en adolescentes, para conocer las razones por las que algunos alimentos ultraprocesados son considerados saludables, y su frecuencia de consumo y en base a la información obtenida, se planteó el conocimiento que tienen los adolescentes sobre los alimentos ultraprocesados que compran y consumen.

JUSTIFICACIÓN

Justificación

En este trabajo se desarrollarán las razones de por qué se consideran saludables ciertos productos ultraprocesados, debido a que es un tema importante, ya que, la información sobre alimentos y alimentación siempre está al alcance de todos pero no siempre es adecuada, y en base a esta, las personas suelen comprar y consumir los alimentos. Por lo tanto, por medio de esta investigación se aporta información relacionada al conocimiento que tienen los adolescentes sobre los productos que consumen en su vida diaria.

El pensamiento de que algunos productos ultraprocesados son saludable se puede ver en todos los rangos etarios de la sociedad, pero esta investigación se centró en adolescentes de entre 16 a 18 años, puesto que, son la población más propensa a adoptar todo tipo de información que esté a su alcance, ya sea de redes sociales, como de su entorno social (UNICEF, 2020).

En resumen, esta investigación fue crucial para comprender el nivel de conocimiento que tienen los adolescentes sobre estos productos y determinar si realmente son conscientes de lo que están consumiendo.

ANTECEDENTES

Antecedentes

Se eligieron las siguientes investigaciones debido a su pertinencia con el tema en cuestión, ya que, aborda la temática sobre el conocimiento que tiene la población en cuanto a la composición de los productos ultraprocesados y el impacto adverso que pueden tener en la salud. Asimismo, han demostrado la existencia de diversos factores que promueven el incremento en el consumo de estos alimentos.

Los autores Chanin Sangochian, González, Nieto Orozco, Tamborrel Signoret, Vergara Castañeda y Vidal Tolentino-Mayo (2017), realizaron una investigación para poder identificar la percepción que tienen los estudiantes de posgrado de la Ciudad de México sobre los alimentos procesados y ultraprocesados, teniendo en cuenta los criterios para definir alimentos procesados, las razones de consumo, la percepción negativa de los alimentos procesados, y la confusión entre alimentos procesados y ultraprocesados.

Se realizó un estudio transversal en el cual se efectuaron entrevistas a 10 hombres jóvenes de 25 a 32 años, estudiantes de posgrado, de una universidad pública. Posterior a la entrevista, se realizó una prueba con imágenes para conocer si clasificaban los alimentos de acuerdo al nivel de procesamiento.

Teniendo en cuenta esto, pudieron deducir que, para la mayoría, el empaquetado, que los alimentos pasen por una industria, la marca, que contengan conservantes, que sean enlatados, que duren más y que no se echen a perder, son criterios para definir a un alimento como procesado.

También se pudo conocer las razones por las que consumen estos alimentos, dentro de las cuales se encuentran, la duración del producto y la capacidad de no echarse a perder con el tiempo.

Además, la percepción negativa sobre los alimentos procesados que se identificó en los estudiantes es que los alimentos procesados son productos industrializados que han pasado por etapas o procesos que alteran sus características naturales, o que son productos industrializados, empacados o enlatados que contienen muchos ingredientes y conservantes.

Con esta investigación, también se pudo notar que los estudiantes demuestran que a todos los productos los clasifican como procesados, incluso los mínimamente procesados. Sin embargo, la mayoría de los participantes mostraron confusión entre la clasificación de alimentos procesados y ultraprocesados.

Por último, en relación con las imágenes mostradas después de la entrevista, de acuerdo al modelo de la OPS donde se clasifica al huevo como un alimento mínimamente procesado, el 50% de los participantes clasificó incorrectamente al huevo como un producto procesado. El cereal de caja está clasificado como un producto ultraprocesado y sólo el 30% lo clasificó así. La fruta en almíbar y el jugo tetrapack tuvieron el alto porcentaje de participantes que clasificaron estos productos de manera correcta: 70 y 60%, respectivamente.

Los autores Delgado Pérez y Roja -Huayllani (2013), realizaron una investigación para poder determinar cómo influye la publicidad televisiva peruana en el consumo de alimentos no saludables en escolares entre 9 y 12 años de edad de 4to, 5to y 6to grado de primaria del turno mañana en la Institución Educativa N° 7072 San Martín de Porres, del Distrito Villa El Salvador, en Lima, Perú en el año 2013.

Estos autores realizaron dos encuestas previamente validadas y probadas en prueba piloto, a 120 escolares de ambos sexos que asistieron a clases y que tuvieron consentimiento informado firmado por sus padres. Para esto, se elaboraron dos instrumentos, uno para determinar el tiempo dedicado a ver televisión y el otro para medir el consumo de alimentos no saludables. En base a esta, pudieron notar que, el 100% de los estudiantes veía televisión todos los días y el grupo de alimentos no saludables con mayor publicidad televisiva fueron las galletitas, 31,5%, seguido por las bebidas azucaradas 30,4%, chocolates 17,3%; mientras que, los de menor publicidad televisiva fueron los caramelos, con 9,2%.

Los estudiantes dedican en promedio 7 horas al día para mirar televisión, en la que se pueden ver publicidades sobre diferentes alimentos y dentro de ellas, los alimentos más publicitados y comprados son galletitas y bebidas azucaradas.

Por lo tanto, teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que, si existe una asociación significativa entre los alimentos no saludables más vistos en la televisión y el consumo de ellos.

Este antecedente contribuye a esta investigación, ya que, demuestra que en los escolares hay un elevado consumo de alimentos ultraprocesados y esto se ve influenciado por un factor como la publicidad televisiva. Lo que demuestra también, que pueden existir otros factores diferentes al mencionado anteriormente, que pueden tener una gran influencia al momento de la elección de un alimento para consumir.

Las autoras Chapado y Weiner (2022), realizaron una investigación para poder determinar el consumo de alimentos ultraprocesados en la alimentación de los

adolescentes que concurren al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe, y a la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos. Para lograr dicha investigación se evaluaron 120 adolescentes de entre 15 y 17 años, de los cuales, 60 de ellos correspondieron al Instituto General Don José de San Martín y, los demás, a la Escuela Privada N° 6 La Salle, durante el mes de noviembre del año 2021.

Para poder conseguir la información necesaria, se realizaron encuestas para valorar la ingesta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados. Estas contenían dos cuestionarios sobre la ingesta alimentaria y, la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, de las cuales, se pudo determinar que, de los adolescentes evaluados, solo un 23,33% consume “Verduras y Frutas” todos los días. También se mostró que, la cantidad de “Verduras” ingeridas es adecuada, pero no así en las “Frutas”.

En el caso de las “Legumbres” el 36,27%, no las incorporan en su alimentación, mientras que el 25% consume “Cereales, Pan y Pastas” diariamente.

Si bien los “Lácteos” son consumidos por el 54,17%, los 7 días de la semana, lo hacen en pocas porciones.

El 35% especificó consumir “Carnes” todos los días, predominando el pollo en un 47,5% y, el 62,5% elige quitarle la grasa visible a este tipo de alimentos. En cambio, el “Huevo”, solo es consumido por un 20%, 2 veces a la semana. Los “Fiambres y Embutidos”, en un 30%, son ingeridos 1 vez a la semana.

El consumo de “Aceites (crudos), Frutos Secos y Semillas”, es bajo, siendo que solo el 23,33% de los encuestados, eligen consumirlos 3 veces a la semana.

Con respecto al consumo de “Dulces y grasas”, un 27,5% lo hace 2 veces a la semana, sin embargo, la opción más elegida en los recreos escolares son los dulces, destacándose las galletitas, obtenidas en el kiosco de la institución.

El agua natural fue la bebida más elegida por los estudiantes, en un 80%, frente a las gaseosas, aguas saborizadas y jugos naturales.

En cuanto a la variable “Frecuencia de Consumo de Alimentos Ultraprocesados”, se pudo determinar que un 67,5% de los encuestados, presentan un consumo “Muy Alto” de este tipo de alimentos. Esto quiere decir que, existe un consumo elevado de alimentos ultraprocesados en la alimentación de los adolescentes.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Con esta investigación se desea averiguar el consumo y conocimiento de los adolescentes sobre algunos productos alimenticios, por lo tanto, se planteó lo siguiente:

¿Cómo es la frecuencia de consumo y cuáles son los conocimientos acerca de productos ultraprocesados de adolescentes de 16 a 18 años, que concurren al Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay, en el año 2024?

OBJETIVOS

Objetivos

General

- Evaluar la frecuencia de consumo y los conocimientos acerca de productos ultraprocesados de adolescentes de 16 a 18 años, que concurren al Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay, en el año 2024.

Específicos

- Determinar la frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados de los adolescentes encuestados que concurren al Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay.
- Analizar los conocimientos en función de si los adolescentes de 16 a 18 años, que concurren al Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay, consideran saludables a los productos ultraprocesados que consumen.
- Identificar las razones por las que los adolescentes de 16 a 18 años, que concurren al Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay, consideran saludables o no a ciertos productos ultraprocesados.

HIPÓTESIS

Hipótesis

Los adolescentes de 16 a 18 años que concurren al Instituto San Vicente de Paúl, de la ciudad de Concepción del Uruguay, perciben ciertos productos ultraprocesados como saludables debido a diversas razones, como el diseño de sus empaquetados, su baja contribución calórica y la ausencia de grasas.

Los productos ultraprocesados considerados saludables presentan una mayor frecuencia de consumo.

Se espera que los adolescentes no cuenten con un conocimiento preciso sobre la composición de los productos involucrados en el estudio.

MARCO TEÓRICO

Marco teórico

CAPÍTULO 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es un proceso que se hace de forma consciente y voluntaria, donde se trata de satisfacer la necesidad de comer a través de la ingestión de alimentos. Una alimentación saludable es aquella que le brinda a las personas todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que puedan realizar las actividades diarias y mantenerse sanos (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Para saber cómo llevar a cabo una alimentación saludable, a través de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA, 2018) se han propuesto las siguientes recomendaciones:

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- Consumir legumbre, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

También, dentro de las GAPA (2018) se puede encontrar la Gráfica de Alimentación Saludable (Anexo III, figura 1), la cual, es una guía para realizar una alimentación completa de forma variada, moderada y armónica.

Esta incluye alimentos que se deben consumir a lo largo del día, dentro de las cuatro comidas recomendadas (desayuno, almuerzo, merienda y cena). También dentro de la gráfica se pueden ver los alimentos de consumo opcional, que son aquellos que no es necesario ni recomendable consumirlos todos los días como si es el caso del resto de los alimentos (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

En la gráfica se pueden diferenciar seis grupos que incluyen diferentes tipos de alimentos, pero los grupos del 1 al 5, son los que cobran mayor importancia en nuestra alimentación, ya que, aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo:

El grupo 1 está constituido por las verduras y frutas, las cuales son fuente de vitamina A y C, fibra, agua y minerales, como potasio y magnesio. Su recomendación es de 5 porciones al día.

El grupo 2 se encuentra formado por legumbres, cereales, papa, pan y pastas, los cuales son alimentos fuente de hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas del complejo B. Se deben consumir 4 porciones al día de este grupo.

El grupo 3 se conforma por leche, yogur y queso. Estos alimentos son ricos en calcio, proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D, por lo tanto se recomienda consumir 3 porciones al día.

Las carnes y el huevo forman parte del grupo 4, los mismos son fuente de hierro, proteínas de alto valor biológico, zinc y vitamina B1. De este grupo debe consumirse 1 porción al día.

En cambio, el grupo 5 que está formado por aceites, frutas secas y semillas, son fuente principalmente de vitamina E, antioxidantes y ácidos grasos esenciales y se recomienda consumir 2 porciones al día de este grupo.

Por último, en el grupo 6, se encuentran los alimentos de consumo opcional, que son aquellos fuente de grasas, azúcares, sal, conservantes y aditivos. Estos alimentos no deben formar parte de la alimentación diaria (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

CAPÍTULO 2: ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Según el Código Alimentario Argentino, en su Artículo 6 del Capítulo I, define al alimento como “ toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Dentro de estos también se incluyen sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito o costumbre tengan o no valor nutritivo, como el té, café o los condimentos”.

Se denomina productos alimenticios o alimentos procesados a aquellos alimentos que han cambiado sus caracteres físicos y/o su composición química a raíz de un proceso de manipulación industrial (Lopez y Suarez, 2017).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) junto a la Organización Mundial de la Salud (OMS) propusieron una clasificación de los alimentos, denominada NOVA, considerando el grado de procesamiento, la naturaleza y la finalidad de los alimentos.

Los alimentos se clasificaron en las siguientes categorías:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: son aquellas partes de plantas o animales que no han pasado por ningún procesamiento industrial. Algunos ejemplos: frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y legumbres; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche (Ministerio de desarrollo social Argentina, 2022).
2. Ingredientes culinarios procesados: son sustancias que por lo general no se consumen solas, sino que, su principal función en la alimentación se da en las preparaciones culinarias; incluye a las grasas, aceites, sal y azúcares.
3. Alimentos procesados: se producen al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para

aumentar su duración y, también, para hacerlos más sabrosos. Incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes saladas y curadas; y frutas, legumbres y verduras en conserva.

4. Productos ultraprocesados: son aquellos que vienen listos para consumir o para calentar, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Son los mencionados en el grupo de opcionales (Ministerio de desarrollo social Argentina, 2022).

Con respecto a esta clasificación de alimentos, la categoría número 4, denominada productos ultraprocesados, se utilizará como eje principal para desarrollar la presente investigación, debido a que en la actualidad, con el pasar del tiempo se ha logrado denotar un aumento y constante oferta de estos productos, así como también cada vez son más accesibles para la población. A raíz de estos se provoca un desplazamiento en la alimentación de los alimentos naturales como frutas, verduras y cereales integrales (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Sin embargo el consumo de los productos ultraprocesados no ayuda en ningún aspecto de forma positiva a la salud de las personas, ya que estos, provocan que aumente el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica no transmisible. Entre estas enfermedades se pueden destacar: obesidad, sobrepeso, hipertensión, diabetes, dislipemia, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, entre otras (OPS y OMS, 2015; Ministerio de Salud Argentina, 2018) .

El riesgo de padecer este tipo de patologías se ve influenciado debido al elevado contenido de ciertos nutrientes críticos que poseen los productos ultraprocesados, entre los cuales se encuentran los siguientes:

- Los hidratos de carbono simples, que son los llamados azúcares, incluyen mono y disacáridos, brindan energía altamente disponible, que puede ser usada rápidamente por nuestro organismo, puesto que, su digestión y absorción es muy simple. Es importante conocer la diferencia entre los hidratos de carbono simples intrínsecos, que son aquellos que se obtienen a través de frutas, vegetales, leche y derivados como el yogur (sin agregado de azúcares), los cuales no tienen efectos negativos para la salud; de los azúcares agregados que se encuentran en dulces, bebidas azucaradas, golosinas, azúcar refinada, entre otros, que se agregan a los alimentos con el objetivo de endulzar y de los cuales se recomienda disminuir su consumo, ya que favorece la formación de caries, la aparición de sobrepeso, obesidad, entre otras (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

- Los ácidos grasos saturados son moléculas con cadenas hidrocarbonadas, con enlaces simples, y estructura lineal, lo que determina que a temperatura ambiente sean sólidos.

Se encuentra principalmente en alimentos de origen animal como, manteca, crema, quesos, vísceras, achuras, embutidos y cortes de carne grasos, galletitas, golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín.

Consumidas en exceso pueden aumentar los niveles de colesterol, triglicéridos, colesterol LDL y disminuir el colesterol HDL (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

- Las grasas trans son aquellas que se obtienen por hidrogenación de aceites, en donde se incorpora Hidrógeno en las dobles ligaduras de los ácidos grasos insaturados transformándolos en saturados, lo que determina que sean sólidos a temperatura ambiente.

Se pueden encontrar en margarinas y en varios alimentos procesados, como productos panificados y de copetín, amasados de pastelería, galletitas, alfajores y alimentos con cobertura de chocolate, entre otros.

Son perjudiciales para la salud, ya que, aumentan el colesterol LDL y disminuyen el colesterol HDL, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. (Ministerio de Salud Argentina, 2018)

- El colesterol es un tipo de lípido, que se encuentra en los alimentos de origen animal. En exceso es perjudicial para la salud.
- El sodio es un micronutriente que se agrega a los alimentos como saborizante y conservante, pero que consumido en exceso eleva el riesgo de padecer enfermedades vasculares, además de que puede alterar el reconocimiento del sabor natural de los alimentos frescos (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Además de los nutrientes críticos mencionados anteriormente, en los productos ultraprocesados se puede encontrar una elevada concentración de diferentes aditivos, los cuales son sustancias que se introducen a los alimentos con fines técnicos, como por ejemplo mejorar la inocuidad, aumentar el periodo de conservación o modificar sus propiedades sensoriales (Organización Mundial de la Salud, 2023).

La utilización de los aditivos está regulada y para que un compuesto sea autorizado, las empresas que lo agreguen deben poder demostrar que son seguros a través de estudios y además deben proporcionar dosis máximas de uso. Si bien los aditivos usualmente son compuestos químicos, algunos pueden ser de fuentes naturales.

Igualmente, existen estudios en los que se ha demostrado que algunos aditivos, usados para mejorar la textura y la conservación de alimentos, son capaces de producir inflamación y alteración de la microbiota intestinal, lo que podría favorecer el desarrollo de enfermedades crónicas. Pero también, los mismos podrían provocar hipersensibilidades o alergias a los aditivos alimentarios (Instituto de Microecología, 2019).

Teniendo en cuenta lo anterior, en Argentina, para contribuir al cuidado de la salud de las personas, se crearon diferentes leyes que tratan de regular la presencia de algunos de los nutrientes críticos mencionados anteriormente, con el objetivo de brindar información para que, quien consuma productos que contengan estos nutrientes, puedan tomar la decisión de elegir otra opción más saludable, que favorezcan su salud y estado nutricional, pero también buscando que las industrias alimentarias reduzcan los nutrientes que pueden ser perjudiciales para los consumidores. Entre estas se pueden mencionar: Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley N° 27.642), Ley de grasas trans (artículo 155 tris al Código Alimentario Argentino), Ley sodio (Ley N° 26.905).

Por otro lado, quienes fabrican estos productos a menudo producen una impresión falsa de que los ultraprocesados son saludables al poner imágenes de alimentos naturales en el empaquetado y material promocional, o también al comunicar, en los paquetes o propagandas, que se adicionan vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que les permite implicar o declarar propiedades saludables (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Asimismo, es común encontrar en los envases de los alimentos determinadas expresiones que pueden relacionarse erróneamente con atributos saludables, una

de ellas es la descripción “dietético”, la cual hace referencia a que la composición original del producto fue modificada para que se puedan consumir en ocasiones biológicas particulares. Por otro lado, otra expresión común de ver es la denominación “light”, que se coloca debido a que al alimento se le realizó una reducción en un mínimo del 25% de algún atributo de su composición como pueden ser las calorías totales, hidratos de carbono, grasas totales, grasas saturadas, colesterol o sodio (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Otra cuestión para tener presente es el color verde de los envases de los alimentos. Muchas veces se asocia con la idea equivocada de “alimento saludable” o “alimento para adelgazar” cuando no lo es (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Por lo mencionado anteriormente, es que estos alimentos no deben ser consumidos en la cotidianidad, ya que, aportan un contenido calórico alto y un valor nutricional bajo, debido a que, se caracterizan por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas y diferentes micronutrientes. Por lo general suelen tener un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, y una carga glucémica alta. Estos productos están hechos para satisfacer antojos, al ser exageradamente sabrosos generan hábito y pueden ser hasta adictivos (OPS y OMS, 2015).

Ciertas características (sabores, propiedades, etc.) agregadas a este tipo de productos mediante el procesamiento, pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro, que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que contribuye a un consumo excesivo. Por lo tanto, el consumo de tales productos puede interferir con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios,

Muñoz, Lucía Martina

además de perjudicar la salud de los consumidores al aumentar el riesgo de sufrir distintas patologías (OPS y OMS, 2015).

CAPÍTULO 3: ALIMENTACIÓN EN EL ADOLESCENTE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y los 19 años; por su parte, para el Código Civil Argentino (Ley N° 26.994 de 2014) la adolescencia abarca desde los 13 hasta los 18 años (art. 26) (Ministerio de salud y desarrollo social, 2018).

El evento madurativo central y característico de esta etapa es la pubertad. Esta, marca el comienzo de la adolescencia, ya que en ella se produce la maduración del eje hipotálamo-hipófiso-gonadal.

La adolescencia va a estar marcada principalmente por: la maduración sexual, un aumento de peso y talla, cambios en la composición corporal (distribución de grasa y masa muscular) y cambios psicológicos. Conjuntamente, en el adolescente se producen una serie de cambios biopsicosociales, los cuales, van a influir en los hábitos de vida y marcarán su desarrollo: mayor importancia a las opiniones de los demás y de la apariencia física, sensación de independencia, deseo de experimentar y sentimientos de desconfianza. Además, establecen pautas de comportamiento relacionadas con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual. Todo ello puede proteger su salud o ponerla en riesgo, pero también condicionar la aparición de hábitos nutricionales poco saludables como obesidad, anorexia o bulimia. Dichas pautas de alimentación instauradas en esta época se extenderán a la edad adulta (Salazar Quero y Crujeiras Martínez, 2023).

Es un período de la vida muy vulnerable, principalmente desde el punto de vista nutricional. Los adolescentes se vuelven más independientes, toman decisiones sobre la comida por sí solos y tienden a comer más comidas fuera de casa, por lo que están más expuestos a consumir alimentos menos saludables.

Cabe señalar, que la edad no es la única variable que influye al momento de consumir o elegir algún alimento.

Junto al aumento de las necesidades de energía y nutrientes, los adolescentes se ven influenciados por una serie de factores que condicionan cambios conductuales, entre los que se incluyen los hábitos alimentarios. Entre los factores de riesgo alimentario se encuentran:

- Saltarse o suprimir comidas principales, cambiándolas por otras de bajo valor nutricional. En general, en este tipo de comidas se consumen alimentos como productos de panadería o snacks, ricos en grasas saturadas, carbohidratos refinados, sal y escaso aporte de fibra, vitaminas y minerales.
- Aumento de frecuencia de consumo de alimentos precocinados en lugar de los alimentos frescos, con la consiguiente mayor contribución de grasas saturadas y trans y un bajo aporte de hidratos de carbono complejos y fibra.
- Consumo de jugos industriales, los cuales aportan un exceso de calorías que ayudan en el desarrollo de obesidad, y también, implica muchas veces una disminución de la ingesta de lácteos, que es necesaria para el adecuado aporte de calcio.
- Los “Picoteos” entre comidas, suelen basarse en el consumo de dulces, golosinas, bollería, etc, los cuales son alimentos con un alto valor energético y bajo valor nutricional (Salazar Quero y Crujeiras Martínez, 2023).
- Adquisición de hábitos tóxicos, consumo de alcohol y tabaco. La ingesta excesiva de alcohol altera la absorción de la tiamina, el folato y la vitamina C. El tabaco altera el metabolismo de la vitamina C y del folato, y aumenta las necesidades de vitamina E.

- Iniciar dietas especiales (hipocalóricas, vegetarianas, naturistas, de aumento de masa muscular, etc), persiguiendo patrones físicos y de salud erróneos. En ocasiones la comida sirve para canalizar la angustia y la no adaptación, disminuyendo la ingesta o aumentándola, al comer compulsivamente (Salazar Quero y Crujeiras Martínez, 2023).

La adolescencia es una etapa en la que se deben enseñar hábitos alimentarios adecuados que puedan ayudar a prevenir enfermedades crónicas en la vida adulta. Los cambios en los hábitos alimentarios que se dan en este periodo pueden llevar a provocar riesgos nutricionales importantes, tanto por exceso como por déficit, y relacionarse con el aumento de la prevalencia de patologías (Salazar Quero y Crujeiras Martínez, 2023).

Argentina tiene la mayor tasa de exceso de peso en menores de 5 años de América Latina con un 13,6%; el sobrepeso y la obesidad afectan a más del 40% de los niños y niñas de entre 5 y 17 años y al 70% de la población con 18 años o más, según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2, 2018). Las niñas, niños y adolescentes, son quienes consumen más del 40% de bebidas azucaradas y el triple de golosinas que las personas adultas (ENNyS 2, 2018 ; UNICEF, 2022).

Los alimentos ultraprocesados desplazaron por completo de la alimentación de los niños de entre 2 y 17 años a las frutas, verduras y cereales, de acuerdo con un diagnóstico de qué comen los chicos y adolescentes. Un análisis de encuestas nacionales afirma que se encuentra lejos de las recomendaciones nutricionales, sin tener en cuenta la edad, el lugar de residencia o el nivel socioeconómico. La Fundación Interamericana del Corazón (FIC) Argentina y Unicef utilizaron los datos

de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS, 2005) y la Encuesta Nacional de Salud Escolar (EMSE, 2012) para determinar los cambios en la relación que existe entre el estado nutricional y el nivel socioeconómico de los hogares para los chicos y adolescentes, con una muestra representativa del país, para el período 2012-2018. Después, cotejaron el patrón de consumo declarado con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y un sistema (NOVA), el cual clasifica los productos de acuerdo al grado de procesamiento. El análisis reveló que lo que comen a diario está lejos de las recomendaciones diarias en la mayoría de los grupos de alimentos de las GAPA, más que nada en el de frutas y verduras: su consumo es apenas el 22% de la cantidad recomendada. Esto representa solo un 3,3% de la energía para una dieta promedio de 2000 calorías diarias, comparado con un 16% que aconsejan las guías. El resto de los grupos (lácteos (leche, yogur y queso), legumbres y cereales o aceites, semillas y frutos secos) oscilan entre el 55,6 y 63,7% de la proporción diaria recomendada. La única excepción es el grupo de carne y huevo, que alcanza el 99% de la recomendación. Los “opcionales y dulces”, en cambio, que no deberían superar el 13,5% del aporte calórico diario, en la dieta infanto-juvenil contribuye con un 35%. Son los alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, sodio y azúcar que, de acuerdo con los autores del relevamiento, desplazaron en todo el país, edades y nivel socioeconómico a los alimentos considerados más naturales por la baja cantidad de aditivos incorporados (Czubaj, 2023; UNICEF, 2023).



MATERIAL Y MÉTODOS

Material y métodos

Esta investigación se llevó a cabo en la ciudad de Concepción del Uruguay, en la provincia de Entre Ríos, dentro de la institución estudiantil San Vicente de Paul (Anexo IV, figura 2), ubicada en la calle Zaninetti 236 (Anexo IV, figura 3), la cual, es un colegio con primaria y secundario de gestión mixta y de formación laica, inaugurada en el año 1998.

En la actualidad cuenta con 250 alumnos en su secundaria, la cual está conformada por 12 cursos desde 1ro hasta 6to año, divididos el ciclo básico en A y B, y el ciclo orientado en ciencias sociales y ciencias naturales.

En el presente trabajo se ha utilizado la forma de investigación cuantitativa, mediante la utilización del método de encuesta. Se ha elegido este tipo de investigación, ya que es apropiada cuando se desea medir y cuantificar fenómenos y también obtener respuestas específicas a través de estadísticas. El instrumento de recolección de información seleccionado fue la encuesta, ya que permitió obtener datos numéricos, a partir de los que se pudieron medir los conocimientos de los participantes sobre los productos ultraprocesados, al recopilar información sobre la percepción que tienen los adolescentes en cuanto a los alimentos ultraprocesados que se plantearon, y así, en base a esta, se determinó si ellos tienen un conocimiento certero o no de estos productos, así como también, la frecuencia de consumo de los mismos.

Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros de la información es una investigación prospectiva. Este tipo de estudio se ha escogido debido a que se recopiló información en el momento en que se realizó la encuesta desarrollada para

cumplir los objetivos propuestos en la presente investigación. No se basa en datos pasados o retrospectivos, lo que es apropiado para obtener conclusiones sobre las percepciones presentes de los estudiantes.

Teniendo en cuenta el periodo y secuencia de estudio, esta es una investigación transversal. La elección de este enfoque se justifica porque no se realizó un seguimiento a lo largo del tiempo. En lugar de recopilar datos en múltiples momentos, se obtuvieron datos en un solo punto en el tiempo.

En cuanto al análisis y el alcance de los resultados es descriptiva. Este enfoque es adecuado porque su objetivo principal es describir un fenómeno o una situación de un grupo de interés. En este caso particular, se utilizó para comprender el conocimiento de cada estudiante sobre los alimentos ultraprocesados.

El área de estudio fue el Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay, provincia de Entre Ríos.

La población fueron los adolescentes de 16 a 18 años de la ciudad de Concepción del Uruguay, mientras que la muestra fueron los alumnos de 16 a 18 años que concurren al Instituto San Vicente de Paul, en el año 2024.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asistieron a la institución el día que se realizó la encuesta.
- Estudiantes que no desearon responder la encuesta.
- Alumnos que no cumplían con la edad establecida.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que respondieron todas las preguntas.

Muñoz, Lucía Martina

- Alumnos que tuvieron la autorización de los padres para participar de la investigación.
- Estudiantes que contaron con internet en sus celulares para poder realizar la encuesta.

Variables de estudio:

- Frecuencia de consumo de alimentos: es aquella que permite reconocer la ingesta usual en un tiempo determinado (González Zapata y Monsalve Álvarez, 2011).
- Conocimiento: Entendimiento, inteligencia, razón natural (Real Academia Española, 2001).

Estas variables se midieron mediante una encuesta, en la que se presentaron 12 alimentos que se encuentran en el 6to grupo de alimentos de la Gráfica de Alimentación Saludable, el cual es llamado grupo de consumo opcional. Los adolescentes debieron estipular, con qué frecuencia suelen consumir dichos alimentos y en caso de que lo hagan, en qué cantidades. Así mismo, a través de sus conocimientos, tuvieron que determinar cuáles de los alimentos presentes en la encuesta consideran saludables y cuales no y en base a esto, justificar por qué tienen ese pensamiento, a través de diferentes opciones de razones que se les plantearon en la encuesta.

Los resultados obtenidos sobre los alimentos considerados saludables se compararon con su composición química, para explicar porque en verdad no son

alimentos saludables y además se analizó la frecuencia de consumo teniendo en cuenta lo establecido por las GAPA (Ministerio de Salud Argentina, 2018).

Los alimentos ultraprocesados que se utilizaron en esta investigación fueron seleccionados ya que son productos de fácil acceso y se encuentran disponibles en kioscos, supermercados y escuelas.

Los alimentos que se seleccionaron dentro del grupo de alimentos de consumo opcional para evaluar dentro de la encuesta fueron: barrita de cereal “Cereal Mix”, alfajor “Sin Culpa”, bizcochos dulces de arroz “Gallo”, galletitas saladas “Cerealitas”, cereales azucarados “Skarchitos”, alfajor “Chocoarroz”, galletas de arroz “Cerealitas”, galletitas dulces “Frutigran”, galletitas dulces “Molino Natural”, turrón de maní “Arcor”, galletitas dulces “Cereal Mix” y alfajor “Ser” (o productos similares de diferente marca o sabor).

La técnica e instrumento de recolección de datos que se utilizó para evaluar las variables a estudiar fue una encuesta estructurada, con preguntas cerradas que presentaban respuestas de múltiple opción en las que podían elegir una sola opción, o en ciertos casos, varias opciones, pero también, se exponían preguntas abiertas al preguntar las cantidades que consumen de un alimento, como también, al justificar la respuesta en la opción “otros” . Esta encuesta constaba de 12 productos ultraprocesados y por cada uno de ellos, 5 preguntas. Se pidió una autorización a los padres de los adolescentes para que puedan realizar la encuesta y se envió la encuesta en formato virtual, a través de un formulario de Google, a los directivos del institución San Vicente de Paúl, la cual fue enviada a los estudiantes por lo mismos directivos el día en que se realizó el trabajo de campo. Cada cuestionario incluyó

imágenes de cada producto ultraprocesado, las celdas para registrar la frecuencia de consumo de cada alimento y los espacios para que puedan expresar la cantidad que consumen por día del mismo producto, así mismo, se presentaban diferentes casilleros para marcar si consideraban dicho producto saludable o no, y las diversas opciones de razones para justificar lo seleccionado anteriormente.

El tipo de muestreo de esta investigación es no probabilístico, ya que, no todos los sujetos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos, porque el grupo de adolescentes que se encuestó fue elegido por conveniencia y no por algún tipo de sorteo. Además, fue intencional, dado que se caracterizó por un esfuerzo deliberado de obtener muestras “representativas” mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos, ya que el grupo seleccionado presentaba el mismo rango etario (Martínez Bencardino, 2012).



RESULTADOS

ALCANZADOS

Resultados alcanzados

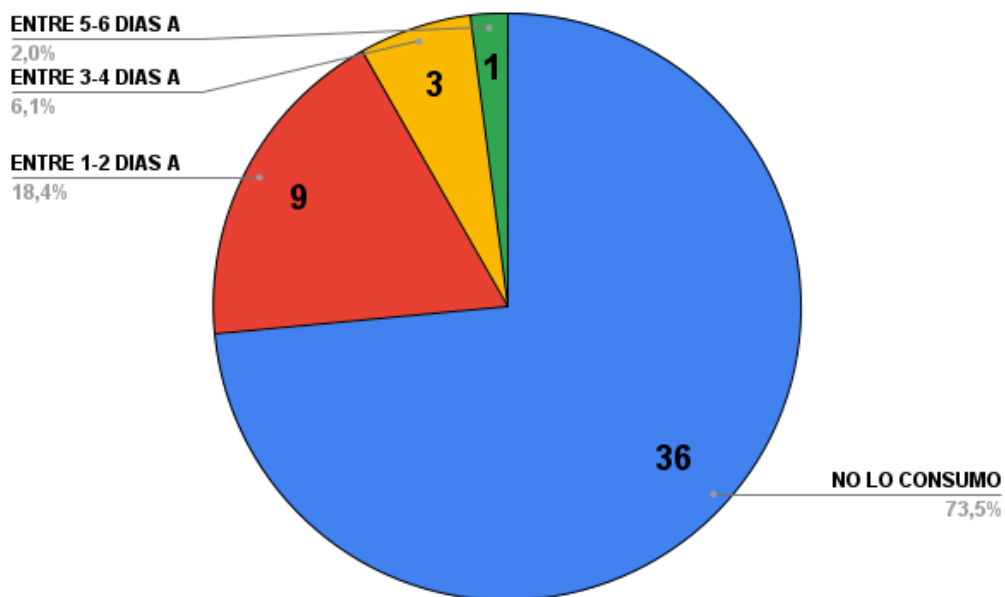
Los resultados obtenidos en este estudio se muestran a continuación. En primera instancia, se mostrarán los datos obtenidos para cada uno de los productos ultraprocesados incorporados en este trabajo.

Resultados obtenidos sobre la barrita de cereal “Cereal Mix”

En el siguiente gráfico se expresa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a las barritas de cereal “Cereal Mix”. En este, se puede ver que la mayoría, es decir, el 73,5% no consume este producto; también se puede observar que, el 18,4% lo consume “entre 1-2 días a la semana”, el 6,1% “entre 3-4 días a la semana” y solo el 2% lo consume “entre 5-6 días a la semana”.

Figura 4.

Gráfico frecuencia de consumo de barritas de cereal “Cereal Mix”.



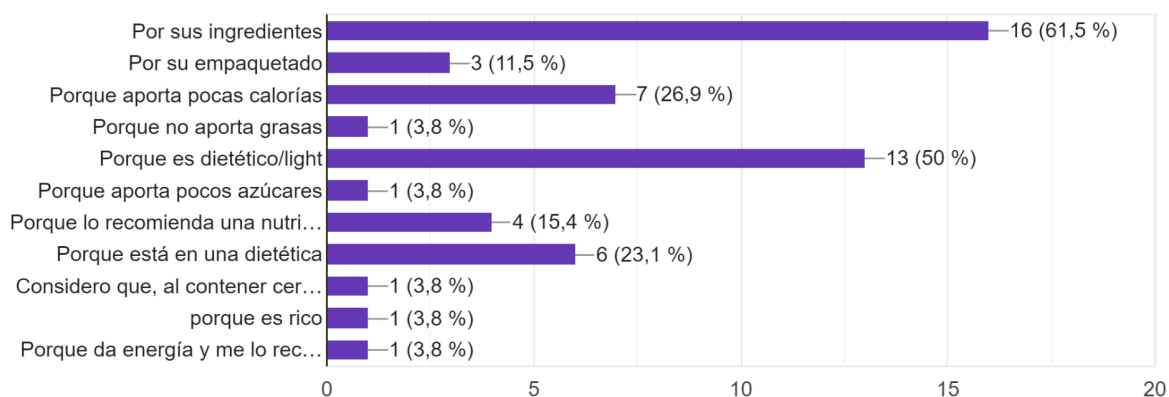
Con respecto a la porción que consumen por día de la barra de cereal “Cereal Mix”, se pudo determinar que, del 26,5% (13 personas) de los encuestados que consumen este producto, el 14,3% (7 personas) consumen 1 barra al día, un 8,2% (4 personas) consume entre 1-2 por día, un 2% (1 persona) consume 2 barras por día y el 2% restante (1 persona) consume entre 2-3 por día.

A través de la encuesta, se pudo notar que, la mayoría de los encuestados (57,1% - 28 personas) sí considera saludable a la barra de cereal “Cereal Mix”, mientras que los encuestados restantes (42,9% - 21 personas) no consideran este producto así.

En el gráfico de barras siguiente se pueden observar las razones por las cuales los encuestados sí consideran saludable a la barra de cereal “Cereal Mix”. Con el mismo se pudo determinar que la mayoría de las respuestas estuvieron en las opciones “por sus ingredientes” y “porque es dietético/light”, mientras que las opciones menos elegidas fueron “porque no aporta grasas” y “porque aporta pocos azúcares”.

Figura 5.

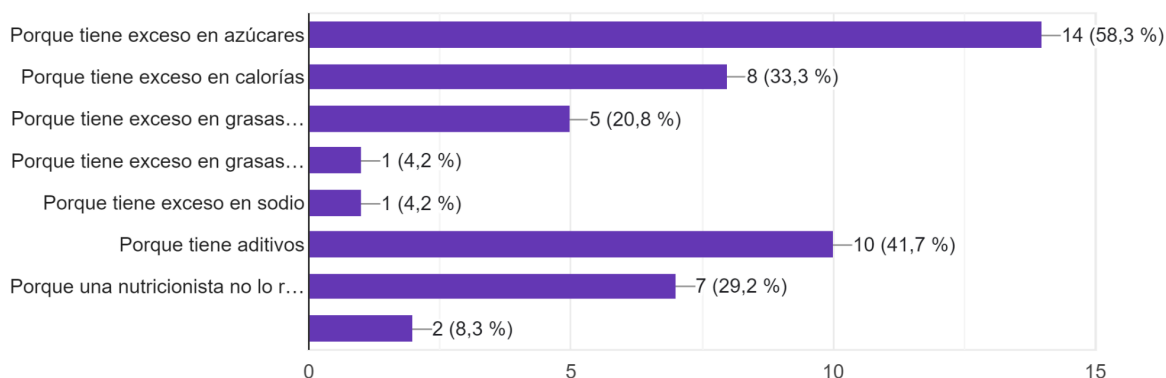
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a la barrita de cereal “Cereal Mix”.



Con el gráfico de barras siguiente, se pudo observar las razones por las que los encuestados no consideran saludable a la barrita de cereal “Cereal Mix”. En este, se puede ver que las opciones más elegidas fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene aditivos”, mientras que las opciones menos elegidas fueron “porque tiene exceso en grasas” y “porque tiene exceso en sodio”

Figura 6.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a la barrita de cereal “Cereal Mix”.



En la tabla que se observa a continuación, se puede ver la consideración como saludable que tienen los encuestados con respecto a la barrita de cereal “Cereal Mix” y el consumo del mismo. En esta se pudo determinar que, el 18,4% (9 personas) si considera saludable y si consume este producto, un 38,8% (19 personas) si lo considera saludable pero no lo consume, el 8,2% (4 personas) no considera saludable este producto pero si lo consume y el 34,7% restante (17 personas) no lo considera saludable y no lo consume.

Tabla I.

Consideración como saludable y consumo de la barrita de cereal “Cereal Mix”.

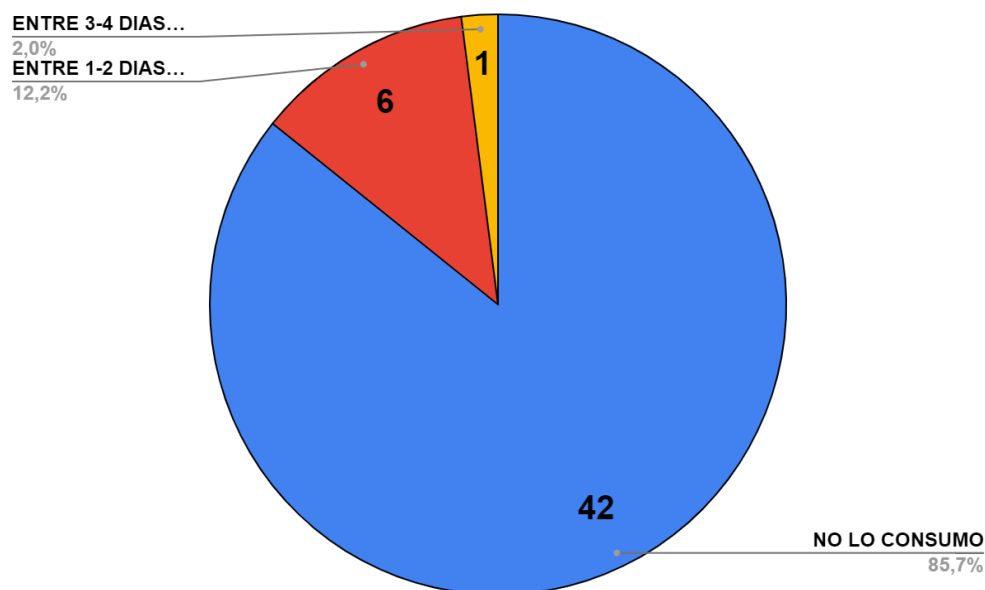
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	9	19
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	4	17

Resultados obtenidos sobre el alfajor “Sin Culpa”

El gráfico que se puede ver a continuación expresa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto al alfajor “Sin Culpa”. En él se puede observar que mayormente los encuestados no consumen este producto (85,7%) y que solo un pequeño porcentaje lo consume, siendo este, el 12,2% quienes lo consumen “entre 1-2 días a la semana” y un 2% restante “entre 3-4 días a la semana.”

Figura 7.

Gráfico frecuencia de consumo de alfajor “Sin Culpa”.



Del 14,2% (7 personas) de los encuestados que consumen el alfajor “Sin Culpa”, solo el 8,2% (4 personas) determinó que el consumo de este producto es de 1 alfajor por día.

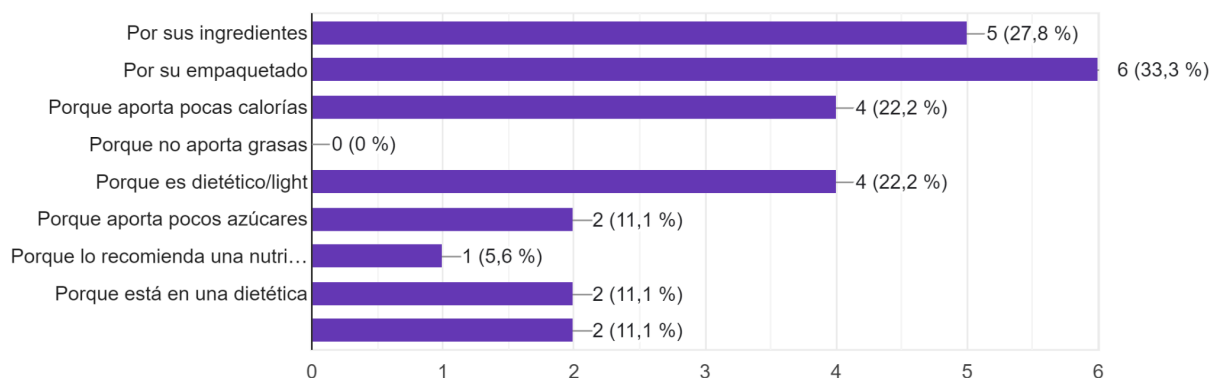
Además, se puede determinar que la mayoría de los encuestados (63,3% - 31 personas) no considera saludable al alfajor “Sin Culpa”, mientras que el resto de los encuestados (36,7% - 18 personas) sí considera saludable este producto.

En el gráfico a continuación se pueden ver las razones por las cuales los encuestados sí consideran saludable al alfajor “Sin Culpa”. Teniendo en cuenta este, se puede saber que las razones más elegidas por los encuestados para justificar que este producto es saludable son, “por su empaquetado” y “por sus ingredientes”,

mientras que, las opciones con menos elecciones fueron “porque lo recomienda una nutricionista” y “porque no aporta grasas” .

Figura 8.

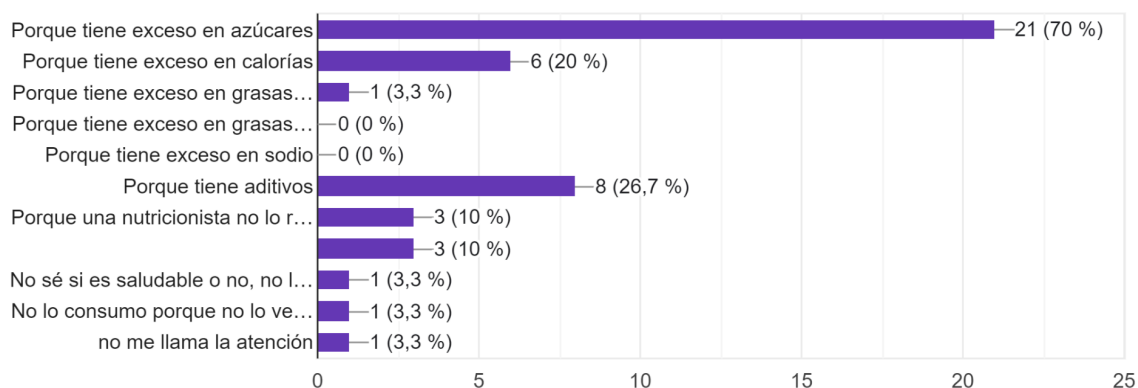
Gráfico razones por las que sí consideran saludable al alfajor “Sin Culpa”.



En el siguiente gráfico se expresan las razones por las que los encuestados no consideran saludable al alfajor “Sin Culpa”. Las razones con mayor porcentaje obtenido fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene aditivos”, en cambio, las razones que alcanzaron menor porcentaje fueron “porque tiene exceso en grasas saturadas” y “porque tiene exceso en sodio”.

Figura 9.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a la barra de cereal “Cereal Mix”.



Con la siguiente tabla que se expresa a continuación, teniendo en cuenta la consideración como saludable y el consumo del alfajor “Sin Culpa”, se pudo determinar que el 6,1% de los encuestados (3 personas) considera saludable y consume el alfajor, el 30,6% (15 personas) lo considera saludable pero no lo consume, un 8,2% (4 personas) no lo considera saludable pero si consume el producto y el 55,1% de los encuestados restantes (27 personas) no lo considera saludable ni consume al alfajor “Sin Culpa”.

Tabla II.

Consideración como saludable y consumo del alfajor “Sin Culpa”.

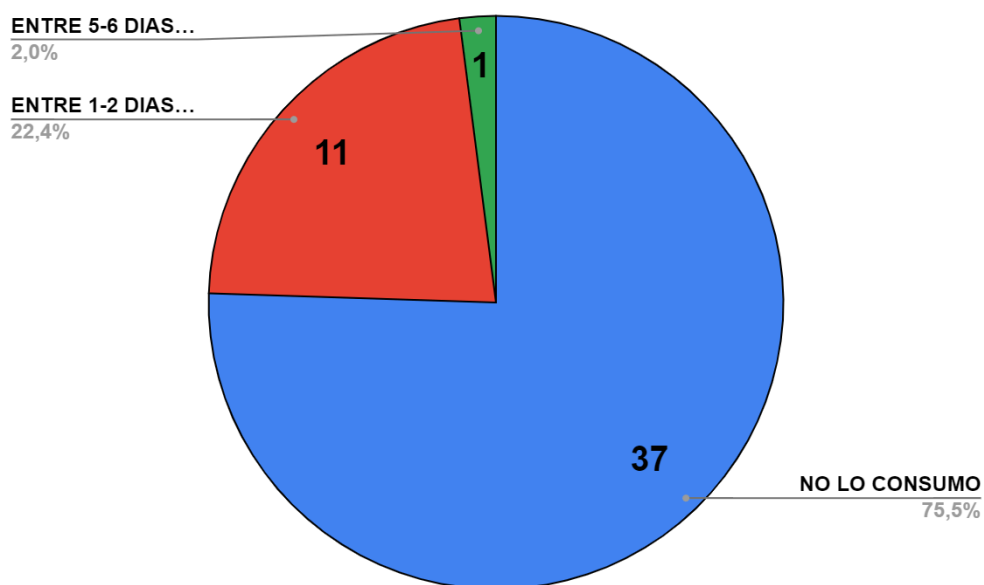
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	3	15
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	4	27

Resultados obtenidos sobre los bizcochos dulces de arroz “Gallo”

En el gráfico que se puede ver a continuación, se observa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a los bizcochos dulces de arroz “Gallo”. En este gráfico, se puede ver que la mayor parte de los encuestados (75,5%) no consume este producto, mientras que una parte restante (22,4%) los consume “entre 1-2 días a la semana”, y una parte muy pequeña (2%) “entre 5-6 días a la semana”.

Figura 10.

Gráfico frecuencia de consumo de los bizcochos dulces de arroz “Gallo”.



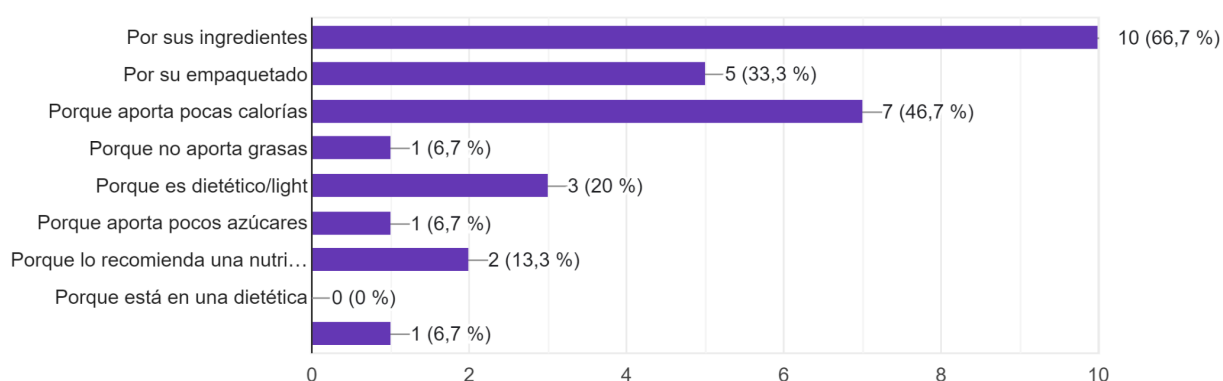
El 24,4% (12 personas) de los encuestados consume los bizcochos dulces de arroz “Gallo”, pero solo el 12,3% (6 personas) respondió con precisión la cantidad del producto que consumen por día, que son las siguientes: el 2% (1 persona) consume 5 galletitas, el 8,2% (4 personas) consume 1 paquete y un 2% (1 persona) consume ½ paquete al día.

En cuanto a las consideraciones como saludable o no que tienen los encuestados con respecto a los bizcochos dulces de arroz “Gallo”, se pudo ver que la mayoría de los encuestados (71,4% - 35 personas) no considera saludable este producto, mientras que el resto (28,6% - 14 personas) si lo considera saludable.

Con el gráfico que se ve a continuación se pueden determinar las razones por la que los encuestados sí consideran saludable a los bizcochos dulces de arroz “Gallo”. Las razones que fueron mayormente seleccionadas fueron “por sus ingredientes” y “porque aporta pocas calorías”, por el contrario, las que fueron menor escogidas son “porque está en una dietetica” y las siguientes que obtuvieron el mismo porcentaje “porque no aporta grasas”, “porque aporta pocos azúcares” y “otros”.

Figura 11.

Gráfico razones por las que sí consideran saludable a los bizcochos dulces de arroz “Gallo”.

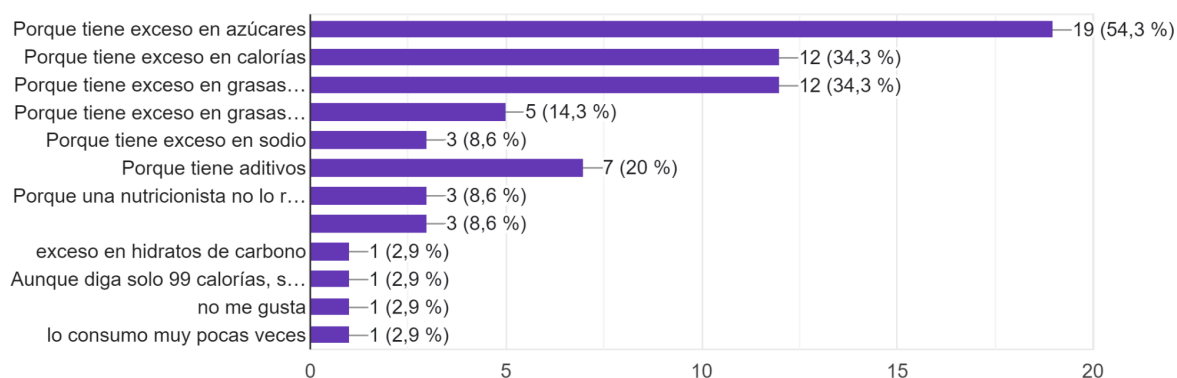


Con el gráfico que se ve a continuación se pueden observar las razones por las que los encuestados no consideran saludable a los bizcochos dulces de arroz

“Gallo”. Aquellas opciones más elegidas para justificar que dicho producto no es saludable fueron “porque tiene exceso en azúcares” y las siguientes que obtuvieron los mismos porcentajes, “porque tiene exceso en calorías” y “porque tiene exceso en grasas totales”, en tanto que, las opciones menos elegidas fueron, “porque tiene exceso en sodio” y “porque una nutricionista no lo recomienda”, las cuales también obtuvieron igual porcentaje.

Figura 12.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a los bizcochos dulces de arroz “Gallo”.



Teniendo en cuenta la siguiente tabla, en donde se determina la consideración como saludable y el consumo de los bizcochos dulces de arroz “Gallo”, se puede observar que el 12,3% (6 personas) de los encuestados si considera saludable el producto y también lo consume, el 16,3% (8 personas) lo considera saludable pero no lo consume, un 12,3% (6 personas) no lo considera saludable pero si lo consume y el 59,2% restante de los encuestados (29 personas) no lo considera saludable y tampoco lo consume.

Tabla III.

Consideración como saludable y consumo de los bizcochos dulces de arroz “Gallo”.

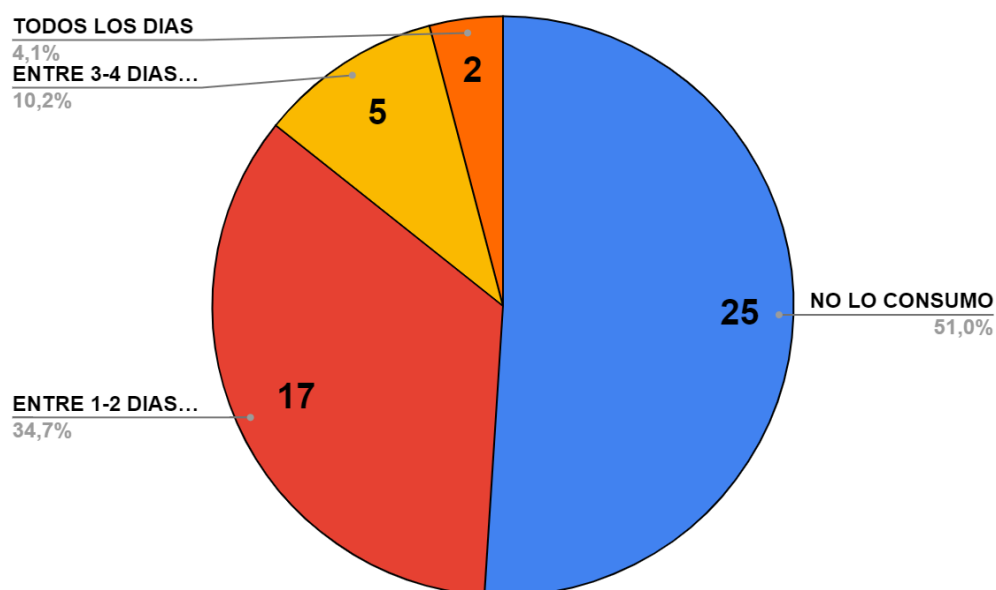
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	6	8
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	6	29

Resultados obtenidos sobre las galletitas saladas “Cerealitas”

El gráfico que se puede ver posteriormente, expresa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a las galletitas saladas “Cerealitas”. En este, se puede notar que, el 51% de los encuestados, es decir la mayor parte, no consume el producto, en cambio, un 34,7% lo consume “entre 1-2 días a la semana”, un 10,2% entre “3-4 días a la semana” y el 4,1% restante de los encuestados lo consume “todos los días”.

Figura 13.

Gráfico frecuencia de consumo de las galletitas saladas “Cerealitas”.



Del 49% (24 personas) de los encuestados que consumen las galletitas saladas “Cerealitas”, sólo el 36,7% (18 personas) determinó con exactitud la cantidad de galletitas que consumen por día, siendo esta la siguiente:

2 galletitas: 2% de los encuestados (1 persona)

3-4 galletitas: 10,2% de los encuestados (5 personas)

5-8 galletitas: 10,2 % de los encuestados (5 personas)

10 galletitas: 2% de los encuestados (1 persona)

½ paquete: 6,1% de los encuestados (3 personas)

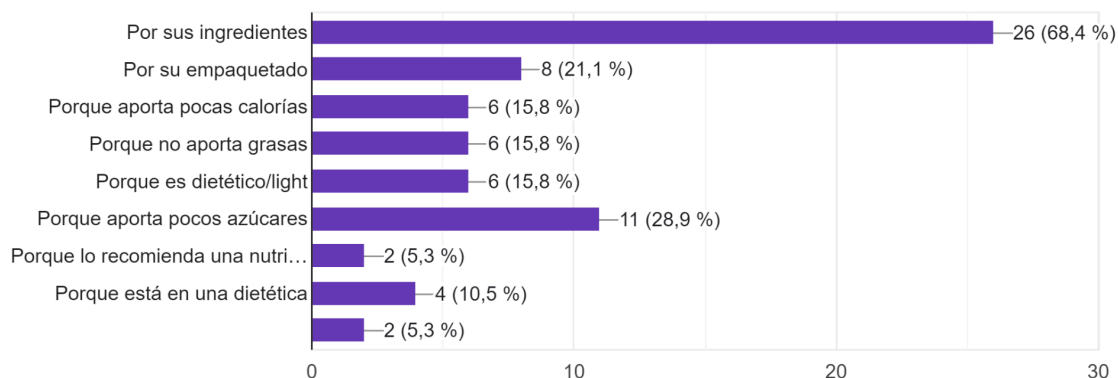
1 paquete: 6,1% de los encuestados (3 personas)

Sobre las consideraciones como saludable o no que tienen los encuestados en relación a las galletitas saladas “Cerealitas”, se pudo determinar que la mayoría de los encuestados (79,6% - 39 personas) sí considera saludable este producto, mientras que el resto de los encuestados (20,4% -10 personas) no considera este producto de esa forma.

Con el gráfico de barras que se puede ver seguidamente, se determinan las razones por las que los encuestados sí consideran saludables a las galletitas saladas “Cerealitas”; las razones con mayor selección “fueron por sus ingredientes” y “porque aporta pocos azúcares”, mientras que, las que fueron menos elegidas son “porque lo recomienda una nutricionista” y “otros”, las cuales obtuvieron un mismo porcentaje de elección.

Figura 14.

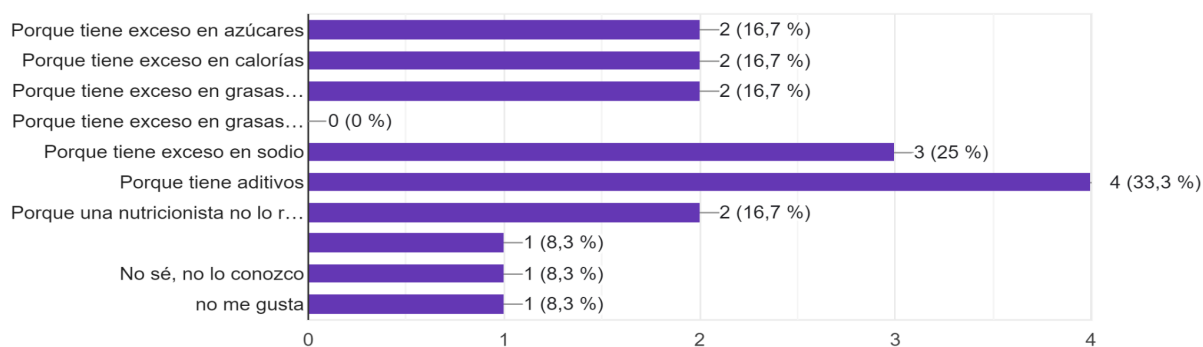
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a las galletitas saladas “Cerealitas”.



En la siguiente figura se muestran las razones por las que los encuestados consideran que las galletitas saladas “Cerealitas” no son un producto saludable. Las opciones más elegidas fueron “porque tiene aditivos” y las siguientes que alcanzaron los mismos porcentajes, “porque tiene exceso en sodio” y “otros”. En cambio, las razones menos seleccionadas fueron las siguientes, las cuales obtuvieron iguales porcentajes, “porque tiene exceso en azúcares”, “porque tiene exceso en grasas totales”, “porque una nutricionista no lo recomienda” y por último, “porque tiene exceso en grasas saturadas”, opción que no consiguió ninguna elección.

Figura 15.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a las galletitas saladas “Cerealitas”.



Con la tabla que se ve a continuación, la cual tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo de las galletitas saladas “Cerealitas”, se pudo determinar que el 42,9% de los encuestados (21 personas) consume el producto y lo considera saludable, el 36,7% (18 personas) no lo consume pero si lo considera saludable, un 6,1% (3 personas) lo consume pero no lo considera saludable y el 14,3% de los encuestados (7 personas) no lo consume y tampoco lo considera saludable.

Tabla IV.

Consideración como saludable y consumo de las galletitas saladas “Cerealitas”.

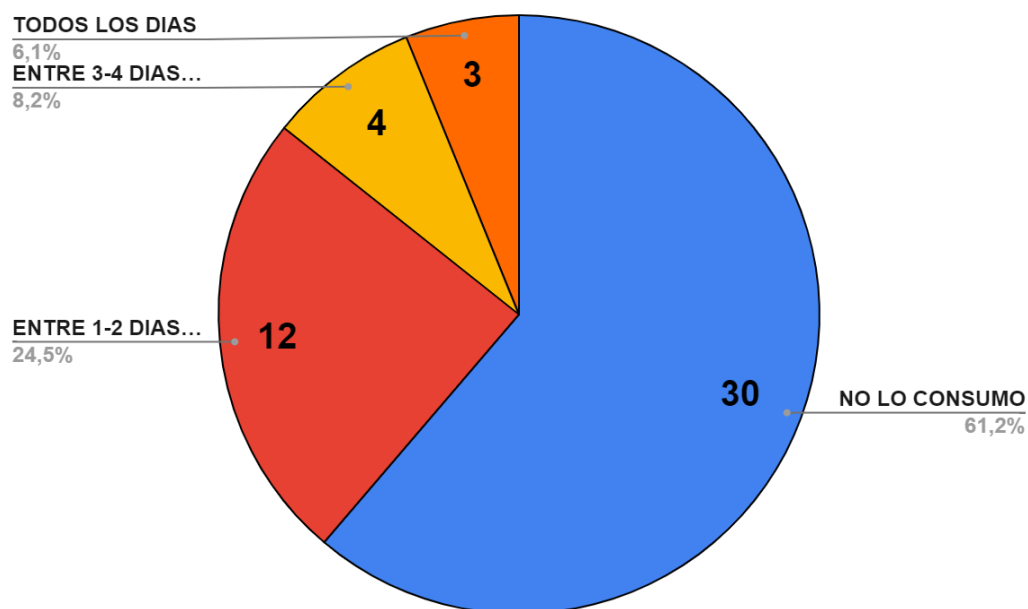
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	21	18
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	3	7

Resultados obtenidos sobre los cereales azucarados “skarchitos”

En el gráfico que se ve seguidamente se expresa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados en base a los cereales azucarados “Skarchitos”, esta frecuencia es mayor en aquellas personas que no consumen el producto, siendo de 61,2%, el 24,5% de los encuestados lo consume “entre 1-2 días a la semana”, un 8,2% “entre 3-4 días a la semana” y el 6,1% restante lo consume “todos los días”.

Figura 16.

Gráfico frecuencia de consumo de los cereales azucarados “Skarchitos”.



El 38,8% de los encuestados (19 personas) consume cereales azucarados “Skarchitos”, pero solo 22,5% (11 personas), determinó con precisión la cantidad que consume del producto.

½ paquete: 2% (1 persona)

100 gr: 4,1% (2 personas)

2 puñados: 2% (1 persona)

4 puñados: 2% (1 persona)

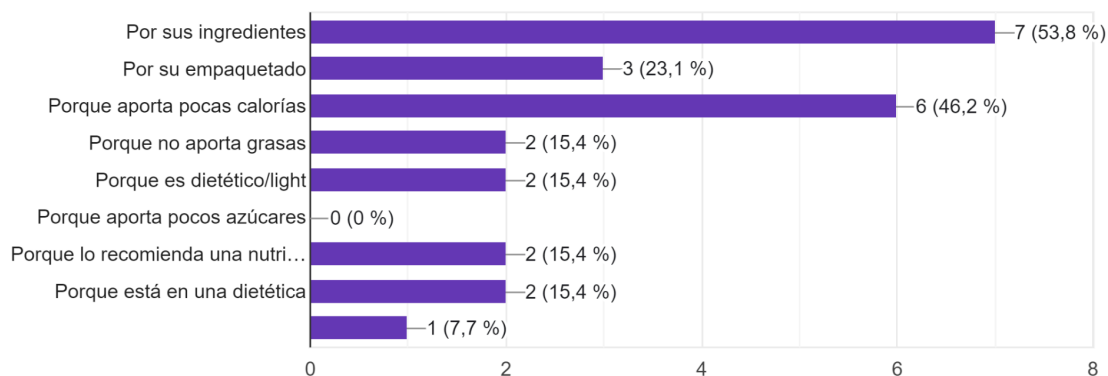
1 taza: 12,3% (6 personas)

Con relación a la consideración como saludable o no que tienen los encuestados con respecto al producto cereales azucarados “Skarchitos”, se pudo ver que, la mayoría, es decir el 69,4% (34 personas), no considera saludable este producto, mientras que el 30,6% (15 personas) restante si lo considera saludable.

En la figura que se puede ver posteriormente, se determinan las razones por las que los encuestados sí consideran saludable a los cereales azucarados “Skarchitos”; las opciones más elegidas fueron, .”por sus ingredientes y “porque aporta pocas calorías”, en cambio, las menos seleccionadas fueron “otros” y “porque aporta pocos azúcares”.

Figura 17.

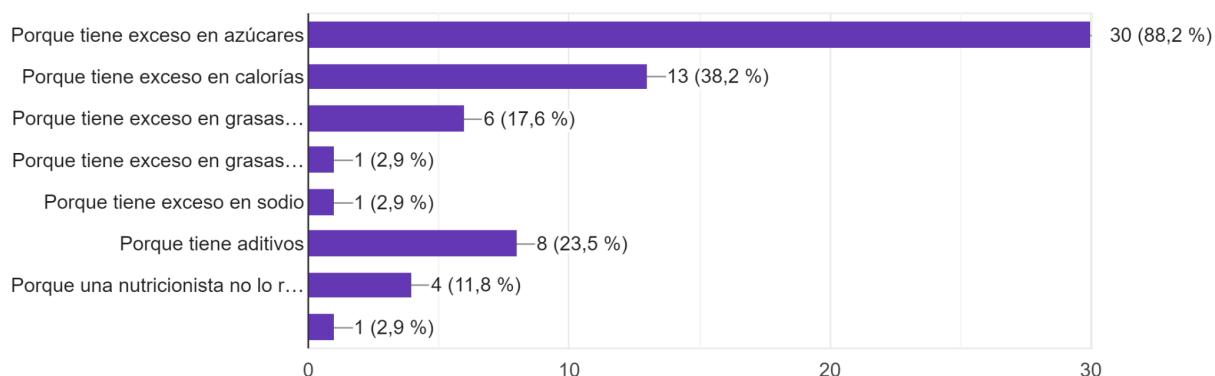
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a los cereales azucarados “Skarchitos”.



En el gráfico de barras que se ve a continuación, se encuentran las razones por la que los encuestados no consideran saludable a los cereales azucarados “Skarchitos”. Las razones que alcanzaron mayor porcentaje fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene exceso en calorías”, por el contrario, las opciones menos escogidas fueron “porque tiene exceso en grasas saturadas”, “porque tiene exceso en sodio” y “otros”, las cuales obtuvieron iguales porcentajes.

Figura 18.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a los cereales azucarados “Skarchitos”.



Con la tabla que se encuentra a continuación, la cual cuenta con la consideración como saludable y el consumo que tienen los encuestados en base a los cereales azucarados “Skarchitos”, se determinó que el 16,3% de los encuestados (8 personas) considera el producto saludable y lo consume, el 14,3% (7 personas) considera el producto saludable pero no lo consume, un 22,5% (11 personas) no considera el producto saludable pero sí lo consume, y el 47% de los encuestados restantes (23 personas) no considera el producto saludable ni lo consume.

Tabla V.

Consideración como saludable y consumo de los cereales azucarados “Skarchitos”.

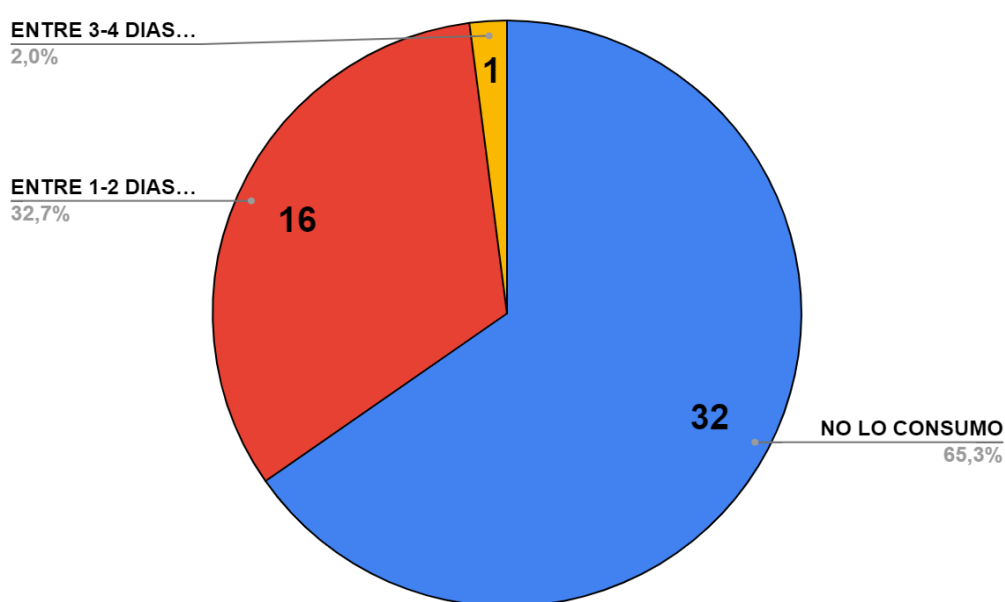
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	8	7
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	11	23

Resultados obtenidos sobre el alfajor “Chocoarroz”

En el gráfico siguiente se puede observar la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto al alfajor “Chocoarroz”, esta frecuencia es mayor en el caso de los encuestados que no lo consumen, la cual es del 65,3%, mientras que el 32,7% lo consume “entre 1-2 días a la semana” y un 2% lo consume “entre 3-4 días a la semana”.

Figura 19.

Gráfico frecuencia de consumo del alfajor “Chocoarroz”.



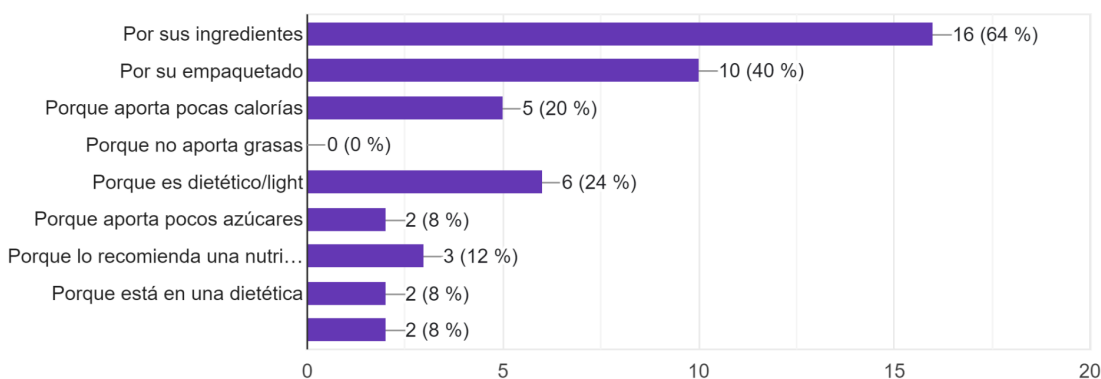
Con respecto a la porción que consumen por día del alfajor “Chocoarroz”, aunque un 34,7% (17 personas) lo consume, solo el 20,4% (10 personas) determinó la cantidad diaria que consume del producto. El 18,4% (9 personas) consume 1 alfajor, mientras que el 2% (1 persona) consume entre 1-2 alfajores.

En relación con la consideración como saludable o no que tienen los encuestados con respecto al alfajor “Chocoarroz”, se pudo conocer que un 55,1% de los encuestados (27 personas) no lo considera saludable y que el 44,9% (22 personas) restante sí lo considera saludable.

Con el gráfico de barras que se ve a continuación, se pueden determinar las razones por las cuales los encuestados si consideran saludable al alfajor “Chocoarroz”. Las razones más elegidas fueron “por sus ingredientes” y “por su empaquetado”, mientras que las menos escogidas fueron “porque aporta pocas azúcares”, “porque está en una dietética”, “otros”, las cuales alcanzaron iguales porcentajes y la razón “porque no aporta grasas” la cual no fue seleccionada.

Figura 20.

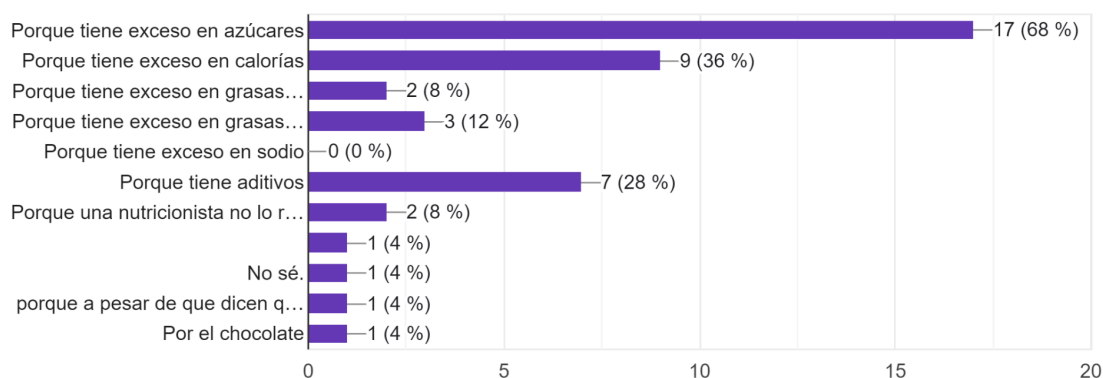
Gráfico razones por las que sí consideran saludable al alfajor “Chocoarroz”.



Con la figura que se encuentra posteriormente, se pueden conocer las razones por las cuales, los encuestados no consideran saludable al alfajor “Chocoarroz”. Las opciones más seleccionadas fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene exceso en calorías”, por el contrario, las razones menos elegidas fueron, “porque tiene exceso en grasas totales”, “porque una nutricionista no lo recomienda, razones que obtuvieron iguales porcentajes y la razón, “porque tiene exceso en sodio”, la cual no fue seleccionada.

Figura 21.

Gráfico razones por las que no consideran saludable al alfajor “Chocoarroz”.



En la tabla a continuación se tienen en cuenta la consideración como saludable y el consumo del alfajor “Chocoarroz” que tienen los encuestas, con esta, se determinó que, un 16,3% de los encuestados (8 personas) si considera saludable y si consume este producto, un 28,6% (14 personas) lo considera saludable pero no lo consume, el 18,4% (9 personas) no lo considera saludable pero si lo consume y el 36,7% restante de los encuestados (18 personas) no lo consume ni lo considera saludable.

Tabla VI.

Consideración como saludable y consumo del alfajor “Chocoarroz”.

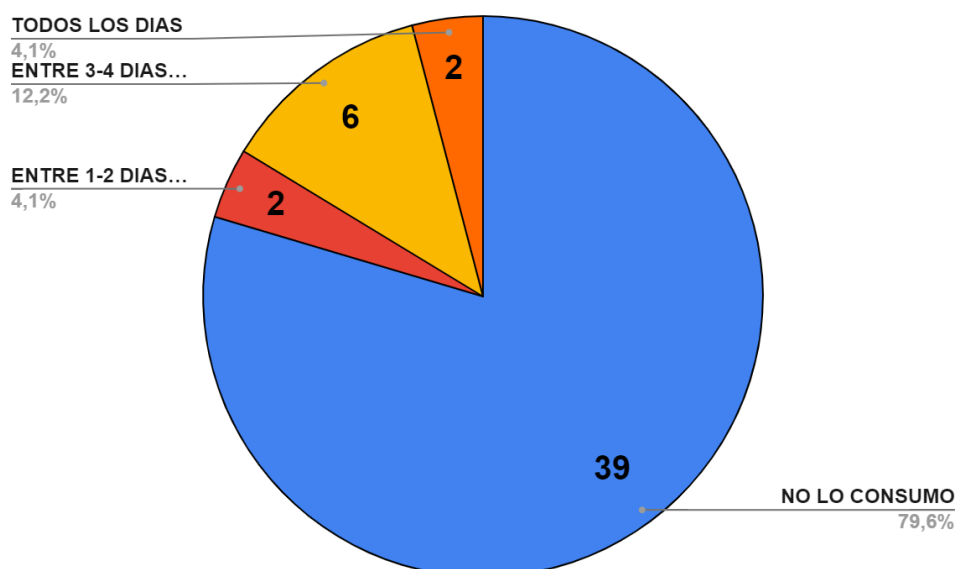
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	8	14
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	9	18

Resultados obtenidos sobre las galletas saladas de arroz “cerealitas”

En el gráfico que se puede ver a continuación se menciona la frecuencia de consumo que tienen los estudiantes con respecto a las galletas saladas de arroz “Cerealitas”, en este se puede ver que la mayoría de los encuestados no consume este producto, siendo un total del 79,6%, mientras que un 4,1% las consume “entre 1-2 días a la semana”, el 12,2% “entre 3-4 días a la semana” y el 4,1% de los encuestados restante las consume “todos los días”.

Figura 22.

Gráfico frecuencia de consumo de las galletas saladas de arroz “Cerealitas”.



El 20,4% (10 personas) de los encuestados consume galletas saladas de arroz "Cerealitas"; pero solo el 28,4% (9 personas) determinó la porción del producto que consume por día.

2 galletas: 6,1% (3 personas)

3 galletas: 8,2% (4 personas)

4 galletas: 2% (1 persona)

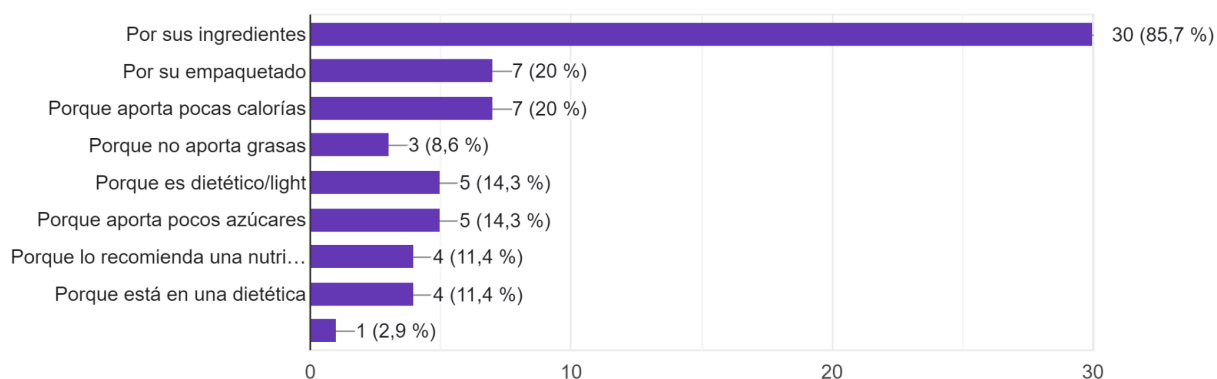
5 galletas: 2% (1 persona)

En cuanto a las consideraciones como saludable que tienen los encuestados con respecto a las galletas saladas de arroz "Cerealitas", se observó que la mayoría de los encuestados, en este caso un 77,6%, (38 personas) sí considera saludable el producto, mientras que el resto, es decir, el 22,4% (11 personas) no lo considera saludable.

A continuación, se muestra una figura en donde se mencionan las razones por las que los encuestados determinaron que sí consideran saludable a las galletas saladas de arroz "Cerealitas". Las razones mayormente seleccionadas fueron "por sus ingredientes", y las siguientes que comparten los mismos porcentajes, "por su empaquetado, "porque aporta pocas calorías", mientras que las menos seleccionadas fueron "porque no aporta grasas " y "otros ".

Figura 23.

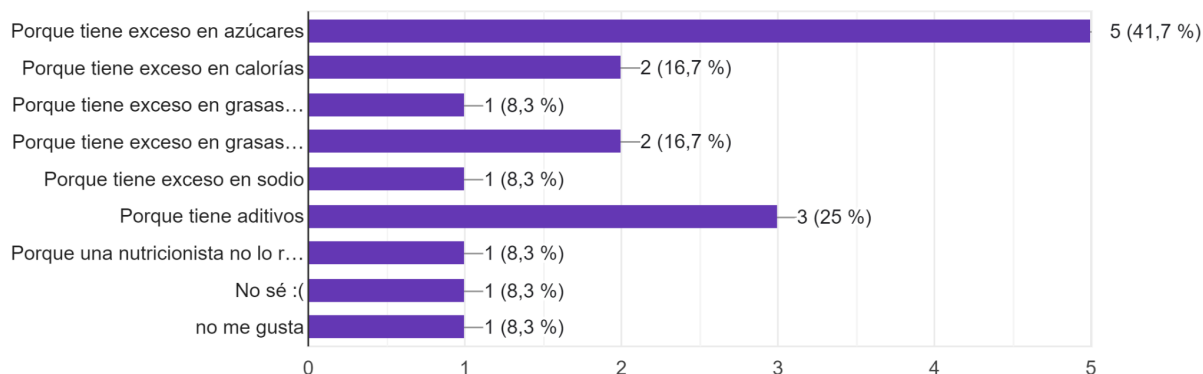
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a las galletas saladas de arroz “Cerealitas”.



En el gráfico que se puede ver a continuación, se muestran las razones que seleccionaron los encuestados, por las que consideran que las galletas saladas de arroz “Cerealitas” no son saludables, aquellas más elegidas fueron, “porque tiene exceso en azúcares y “porque tiene aditivos”, mientras que las siguientes razones, las cuales obtuvieron mismos porcentajes, son las menos seleccionadas, “porque tiene exceso en grasas totales, “porque tiene exceso en sodio” y “porque una nutricionista no lo recomienda”.

Figura 24.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a las galletas saladas de arroz “Cerealitas”.



En la tabla que se muestra a continuación, se tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo de las galletas saladas de arroz “Cerealitas”, en base a esto, se pudo determinar que un 20,4% de los encuestados (10 personas) considera saludable este producto y lo consume, un 57,1% (28 personas) considera saludable este producto pero no lo consumen y el 22,5% de los encuestados restantes (11 personas) no considera saludable este producto ni lo consume.

Tabla VII.

Consideración como saludable y consumo de las galletas saladas de arroz “Cerealitas”.

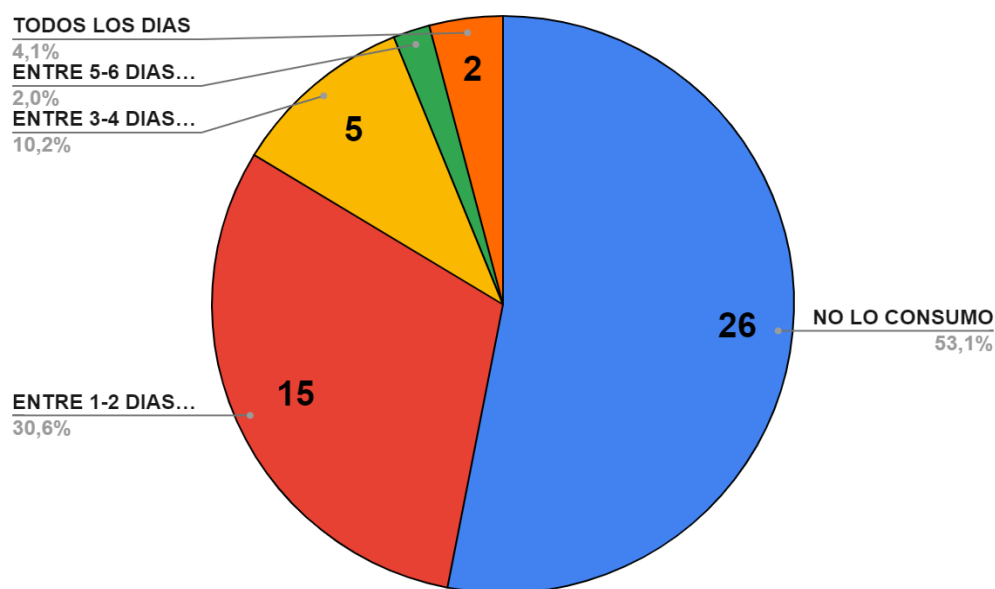
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	10	28
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	-	11

Resultados obtenidos sobre las galletitas dulces “Frutigran”

En la figura que se muestra a continuación, se observa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a las galletitas dulces “Frutigran”. En el gráfico se puede ver que el 53,1%, es decir, la mayor parte de los encuestados, no consume el producto, un 30,6% lo consume “entre 1-2 días a la semana”, un 10,2% lo consume “entre 3-4 días a la semana”, un 2% “entre 5-6 días a la semana” y el 4,1% restante de los encuestados lo consume todos los días.

Figura 25.

Gráfico frecuencia de consumo de las galletitas dulces “Frutigran”.



Con respecto a la porción de galletitas dulces “Frutigran” que consumen por día los encuestados, a pesar de que un 46,9% (23 personas) las consume, solo el 30,6% (15 personas) determinó la cantidad que consume por día.

1 galletita: 2% (1 persona)

3-4 galletitas: 10,2% (5 personas)

Muñoz, Lucía Martina

5 galletitas: 2% (1 persona)

6 galletitas: 2% (1 persona)

5-8: galletitas: 4,1% (2 personas)

10-12 galletitas: 2% (1 persona)

1 paquete: 4,1% (2 personas)

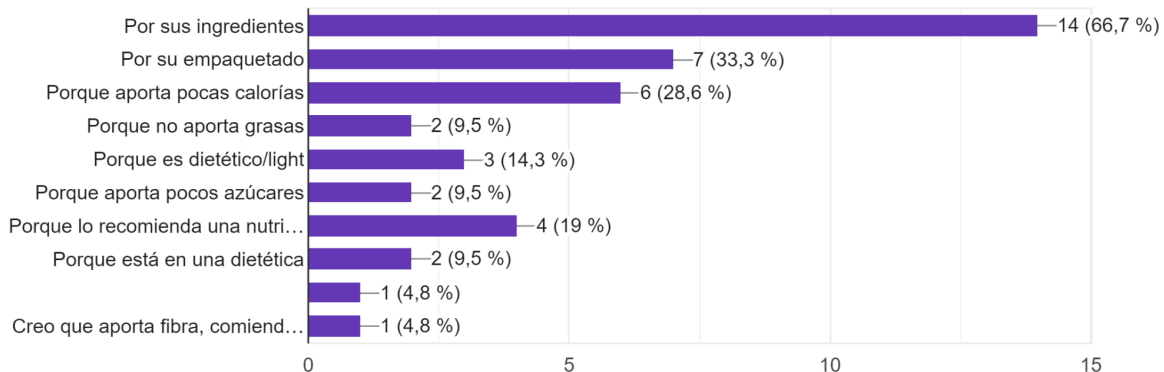
2 paquetes: 4,1% (2 personas)

Acerca de las consideraciones como saludables o no que tienen los encuestados con respecto a las galletitas dulces “Frutigran”, se pudo notar que el 59,2% (29 personas) de los encuestados, es decir, la mayoría, no considera que dicho producto sea saludable, mientras que el 40,8% (20 personas) restante si lo considera saludable.

Posteriormente se muestra un gráfico de barras en el que se determinan las razones por las que los encuestados sí consideran saludable a las galletitas dulces “Frutigran”. Las razones más elegidas para justificar que son un producto saludable fueron “por sus ingredientes” y “por su empaquetado”, en cambio, las menos elegidas fueron las siguientes que obtuvieron iguales porcentajes, “porque no aporta grasas”, “porque aporta pocos azúcares”, “porque está en una dietética” y “otros”.

Figura 26.

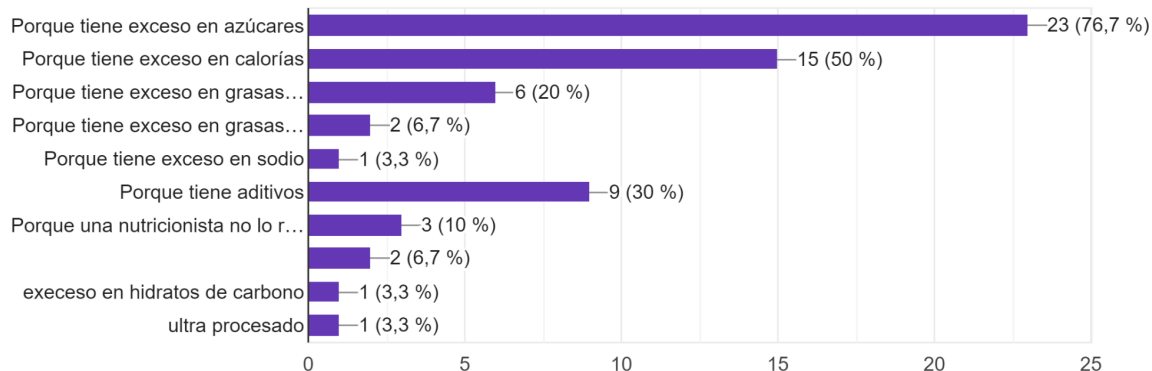
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a las galletitas dulces “Frutigran”.



A continuación, con el gráfico de barras, se muestran las razones por las que los encuestados no consideran saludables a las galletitas dulces “Frutigran”, las opciones más escogidas fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene exceso en calorías”, mientras que las menos seleccionadas fueron “porque tiene exceso en grasas saturadas” y “porque tiene exceso en sodio”.

Figura 27.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a las galletitas dulces “Frutigran”.



En la tabla que se observa a continuación, se tienen en cuenta la consideración como saludable y el consumo de las galletitas dulces “Frutigran”, en base a esto, se determinó que, el 22,5% de los encuestados (11 personas) si considera saludable el producto y si lo consume, un 18,4% (9 personas) lo considera saludable pero no lo consume, un 24,5% (12 personas) no lo considera saludable pero si lo consume y el 34,7% restante (17 personas) no considera saludable dicho producto y tampoco lo consume.

Tabla VIII.

Consideración como saludable y consumo de las galletitas dulces “Frutigran”.

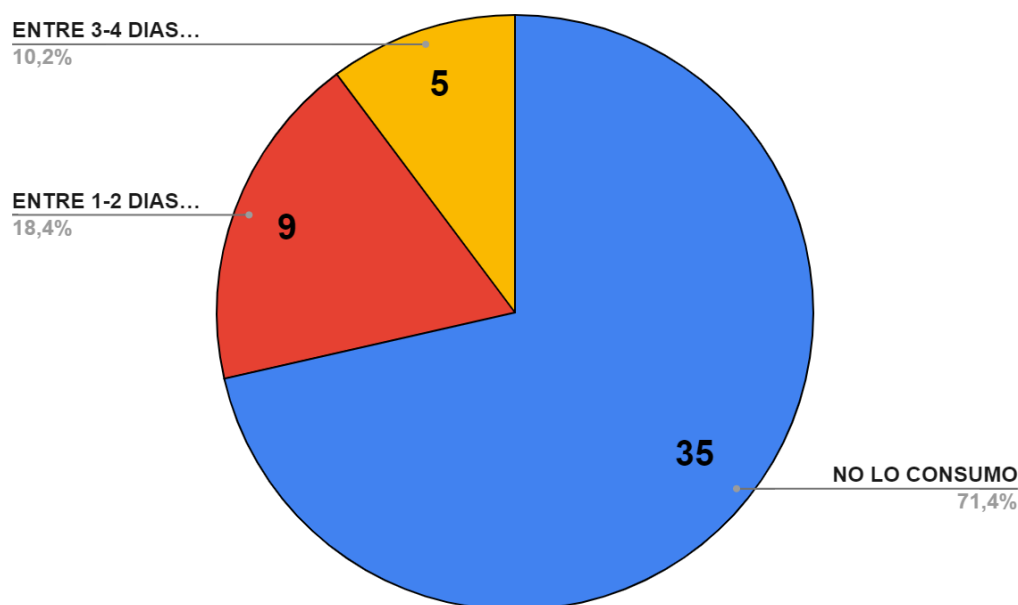
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	11	9
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	12	17

Resultados obtenidos sobre las galletitas dulces “Molino Natural”

En la siguiente figura se expresa la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a las galletitas dulces “Molino Natural”. En este gráfico se puede ver que la mayoría o el 71,4% de los encuestados no consume dicho producto, un 18,4% lo consume “entre 1-2 días a la semana” y el 10,2% restante de los encuestados consume las galletitas “entre 3-4 días a la semana”.

Figura 28.

Gráfico frecuencia de consumo de las galletitas dulces “Molino Natural”.



El 28,6% de los encuestados (14 personas) consume las galletitas dulces “Molino Natural”, pero solo un 22,5% (11 personas) establece la cantidad de galletitas que consume por día.

2-3 galletitas: 6,1% (3 personas)

4-5 galletitas: 8,2% (4 personas)

½ paquete: 2% (1 persona)

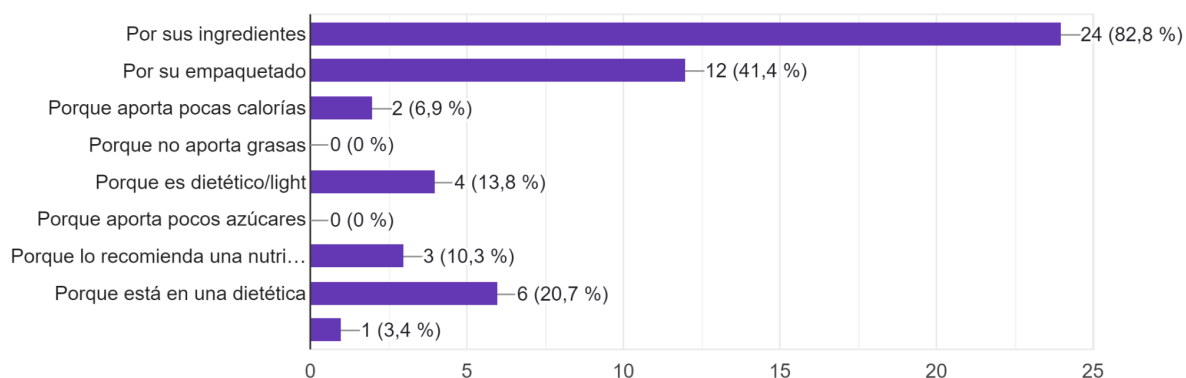
1 paquete: 6,1% (3 personas)

Sobre las consideraciones como saludable o no que tienen los encuestados con respecto a las galletitas dulces “Molino Natural”, se pudo observar que, la mayoría, es decir, un 61,2% (30 personas) de los encuestados si considera saludable a dicho producto, mientras que el 38,8% (19 personas) restante no considera saludable a las galletitas “Molino Natural”.

Con el gráfico de barras que se ve a continuación, se determinan las razones por las que los encuestados sí consideran saludable a las galletitas dulces “Molino Natural”. Las razones que obtuvieron mayor porcentaje fueron “por sus ingredientes” y “por su empaquetado”, mientras que las razones con menor porcentaje fueron “porque aporta pocas calorías” y “otros”.

Figura 29.

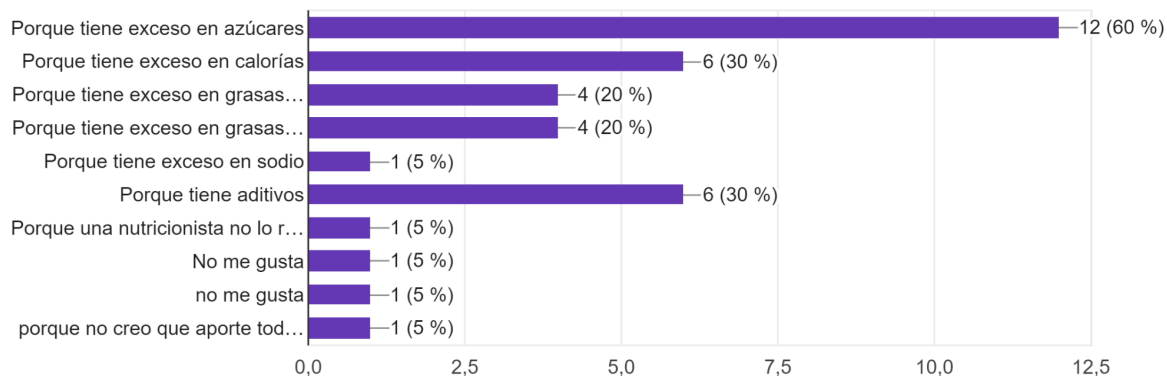
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a las galletitas dulces “Molino Natural”.



En el gráfico que se puede ver a continuación, se muestran las razones por las que los encuestados no consideran saludable a las galletitas dulces “Molino Natural”, en donde, las más elegidas fueron “porque tiene exceso en azúcares” y las siguientes que consiguieron mismos porcentajes, “porque tiene exceso en calorías” y “porque tiene aditivos”, por el contrario, las razones que obtuvieron menor porcentaje fueron “porque tiene exceso en sodio” y “porque una nutricionista no lo recomienda”

Figura 30.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a las galletitas dulces “Molino Natural”.



Con la siguiente tabla, la cual, tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo de los encuestados con respecto a las galletitas dulces “Molino Natural”, se determinó que el 20,4% de los encuestados (10 personas) si considera saludable este producto y también lo consume, un 40,8% (20 personas) lo considera saludable pero no lo consume, el 8,2% de los encuestados (4 personas) no lo considera saludable pero si lo consume y el 30,6% de los encuestados restantes (15 personas) no considera saludable dicho producto y tampoco lo consume.

Tabla IX.

Consideración como saludable y consumo de las galletitas dulces “Molino Natural”.

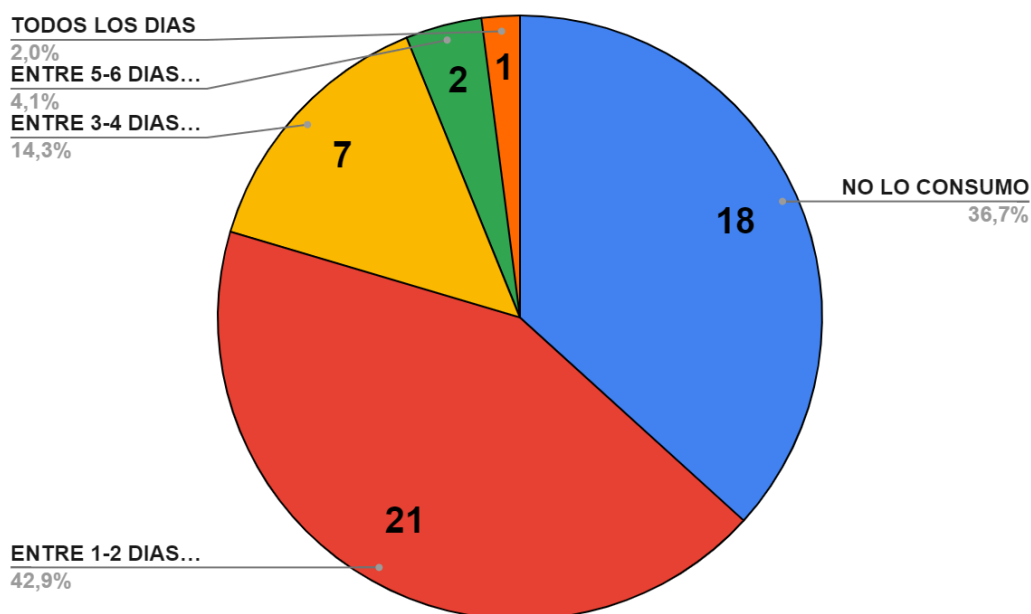
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	10	20
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	4	15

Resultados obtenidos sobre el turrón de maní “Arcor”

Con el gráfico que se observa a continuación, se determina la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto al turrón de maní “Arcor”. El 36,7% de los encuestados no consume dicho producto, mientras que, una mayor parte, es decir, el 42,9% lo consume “entre 1-2 días a la semana”, un 14,3% “entre 3-4 días a la semana”, el 4,1% lo consume “entre 5-6 días a la semana” y el 2% de los encuestados restantes lo consume “todos los días”.

Figura 31.

Gráfico frecuencia de consumo del turrón de maní “Arcor”.



El 63,3% de los encuestados (31 personas) consumen el turrón de maní “Arcor”, pero solo un 42,9% (21 personas) de los encuestados estableció la cantidad de turrón de maní “Arcor” que consume por día.

1 turrón: 36,7% (18 personas)

2 turrones: 2% (1 persona)

1-2 turrónes: 2% (1 persona)

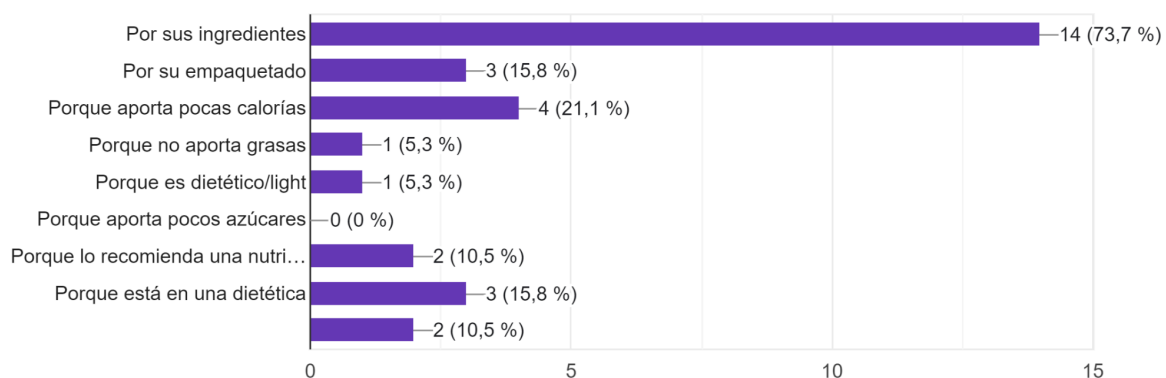
4 turrónes: 2% (1 persona)

En cuanto a la consideración como saludable o no que tienen los encuestados con respecto al turrón de maní “Arcor”, se pudo observar que la mayoría, es decir, un 63,3% (31 personas) de los encuestados, no considera saludable a dicho producto, mientras que el 36,7% (18 personas) de los encuestados si lo considera saludable.

En el gráfico de barras siguiente, se muestran las razones que eligieron los encuestados para determinar que el turrón de maní “Arcor” es saludable. Las razones que alcanzaron mayor porcentaje fueron “por sus ingredientes” y “porque aporta pocas calorías”, mientras que, las razones que fueron menos seleccionadas son “porque no aporta grasas” y “porque es dietético/light”, las cuales alcanzaron iguales porcentajes, y la opción “porque aporta pocos azúcares”, que no fue elegida.

Figura 32.

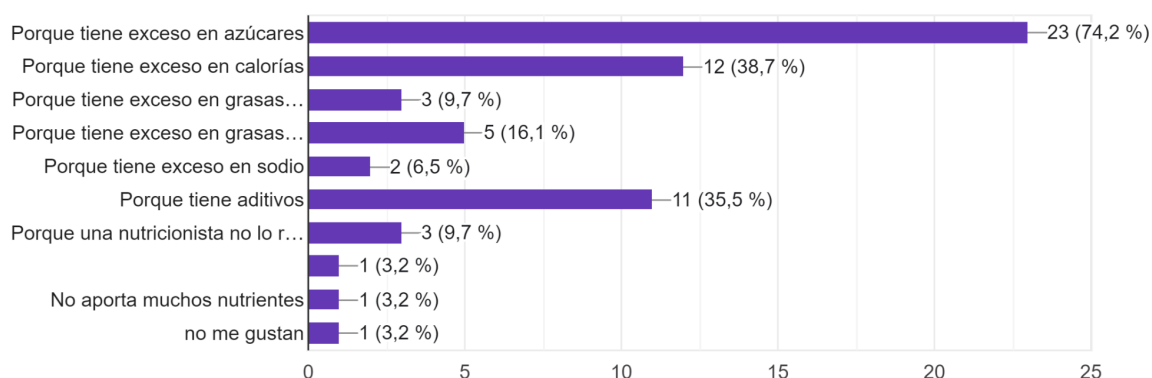
Gráfico razones por las que sí consideran saludable al turrón de maní “Arcor”.



En el siguiente gráfico de barras, se muestran las opciones que eligieron los encuestados para determinar que el turrón de maní “Arcor” no es un producto saludable, las más seleccionadas para justificar lo anterior fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene exceso en calorías”, por el contrario, las menos elegidas fueron “porque tiene exceso en grasas totales”, “porque una nutricionista no lo recomienda” y “otros”, que alcanzaron mismos porcentajes, y la opción “porque tiene exceso en sodio” que fue la menos elegida.

Figura 33.

Gráfico razones por las que no consideran saludable al turrón de maní “Arcor”.



Con la siguiente tabla, que tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo que tienen los encuestados con respecto al turrón de maní “Arcor”, se determinó que el 26,5% de los encuestados (13 personas) consume el producto y lo considera saludable, el 10,2% (5 personas) no lo consume pero si lo considera saludable, el 36,7% de los encuestados (18 personas) lo consume pero no lo considera saludable y el 26,5% de los encuestados restantes (13 personas) no consume el turrón y tampoco lo considera saludable.

Tabla X.

Consideración como saludable y consumo del turrón de maní “Arcor”.

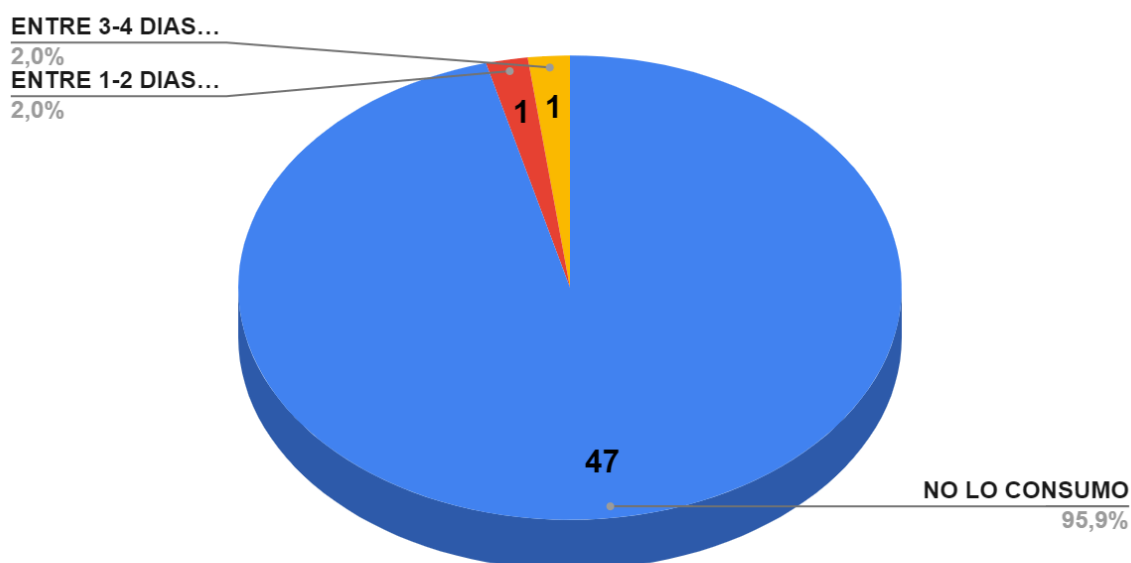
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	13	5
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	18	13

Resultados obtenidos sobre las galletitas dulces “Cereal Mix”

En la figura que se puede ver a continuación, se muestra la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a las galletitas dulces “Cereal Mix”, en él, se puede observar que la mayor parte de los encuestados, es decir, un 95,9%, no consume dicho producto, mientras que una pequeña parte, como es en el caso de un 2% de los encuestados, lo consume “entre 1-2 días a la semana”, así también, un 2% de los encuestados lo consume “entre 3-4 días a la semana”.

Figura 34.

Gráfico frecuencia de consumo de las galletitas dulces “Cereal Mix”.



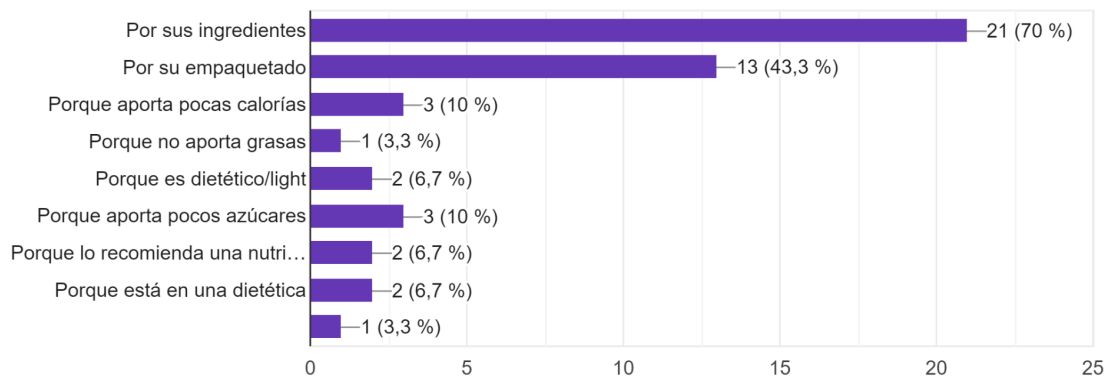
Con respecto a la porción que consumen por día de las galletitas dulces "Cereal Mix", un 4% (2 personas) de los encuestados las consume, pero solo el 2% (1 persona) determinó que consume 1 paquete por día.

Sobre la consideración como saludable que tienen los encuestados con respecto a las galletitas dulces "Cereal Mix", se conoció que la mayor parte de los encuestados, o un 63,3% (31 personas), si considera saludable a dicho producto, mientras que la menor parte restante, o un 36,7% (18 personas), no las considera así.

A continuación, se muestra un gráfico de barras, en el que se determinan las razones por las que los encuestados sí consideran saludable a las galletitas dulces "Cereal Mix", las opciones más elegidas fueron "por sus ingredientes" y "por su empaquetado", mientras que, las menos escogidas fueron las siguientes que alcanzaron los mismos porcentajes, "porque es dietético/light", "porque lo recomienda una nutricionista" y "porque está en una dietético" y las siguientes que también llegaron a iguales porcentajes pero fueron las menos votadas, "porque no aporta grasas" y "otros"

Figura 35.

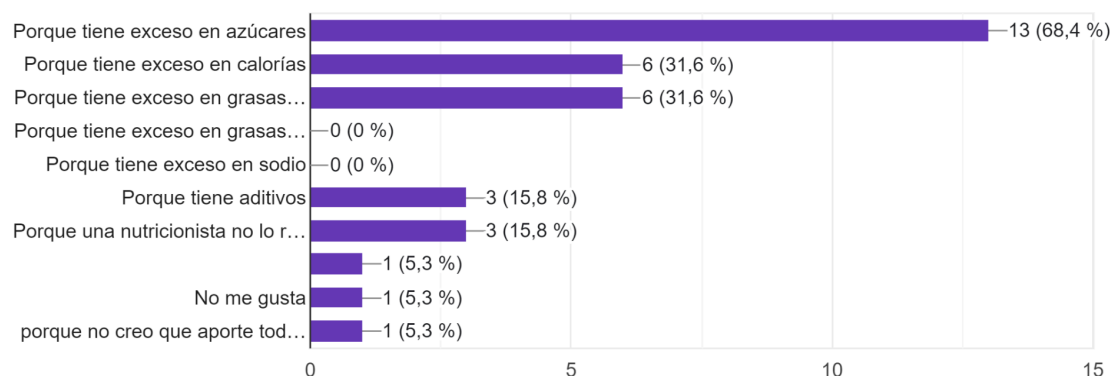
Gráfico razones por las que sí consideran saludable a las galletitas dulces “Cereal Mix”.



En la siguiente figura se muestran las razones por las que los encuestados no consideran saludable a las galletitas dulces “Cereal Mix”. Las razones que obtuvieron mayor selección fueron “porque tiene exceso en azúcares” y las siguientes que alcanzaron mismos porcentajes, “porque tiene exceso en calorías” y “porque tiene exceso en grasas totales”. En cuanto a las menos elegidas, estas fueron “porque tiene exceso en grasas saturadas” y “porque tiene exceso en sodio”.

Figura 36.

Gráfico razones por las que no consideran saludable a las galletitas dulces “Cereal Mix”.



Con la tabla que se encuentra a continuación, la cual tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo de las galletitas dulces “Cereal Mix” que tienen los encuestados, se determinó que el 2% de los encuestados (1 persona) si considera saludable el producto y también lo consume, un 61,2% (30 personas) lo considera saludable pero no lo consume, un 2% (1 persona) no lo considera saludable pero si lo consume y el 34,7% de los encuestados restantes (17 personas) no consideran saludable dichas galletitas y tampoco las consume.

Tabla XI.

Consideración como saludable y consumo de las galletitas dulces “Cereal Mix”.

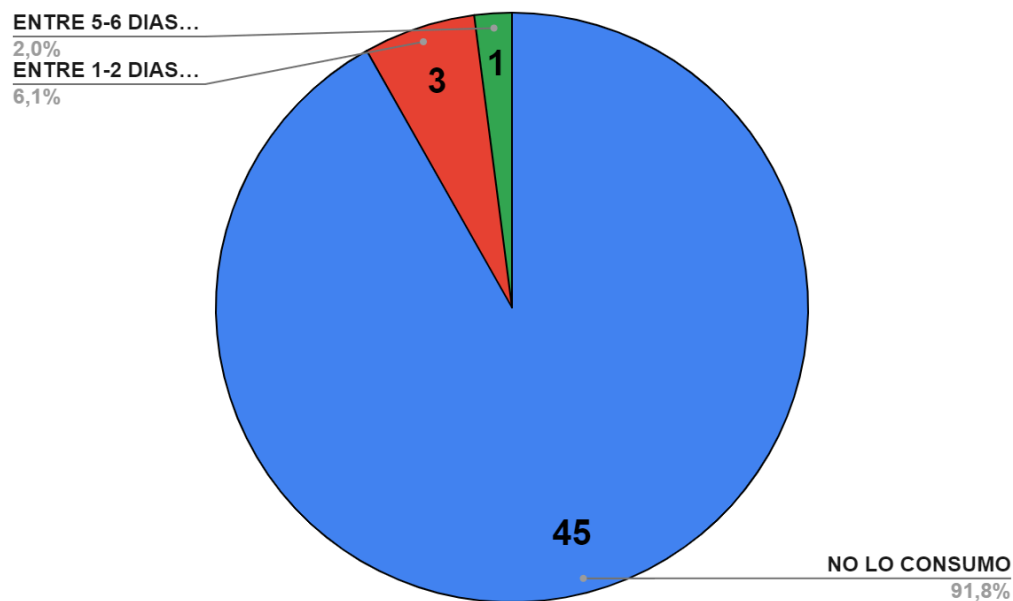
	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	1	30
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	1	17

Resultados obtenidos sobre el alfajor “Ser”

A continuación se muestra el gráfico en donde se determina la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto al alfajor “Ser”, en este, se puede observar que la mayor parte o el 91,8% de los encuestados no consume dicho producto, mientras que, un 6,1% lo consume “entre 1-2 días a la semana” y un 2% lo consume “entre 5-6 días a la semana”.

Figura 37.

Gráfico frecuencia de consumo del alfajor “Ser”.



Con respecto a la porción del alfajor “Ser” que los encuestados consumen por día, el 8,1% (4 personas) de los encuestados, determinó que esta es de 1 alfajor por día.

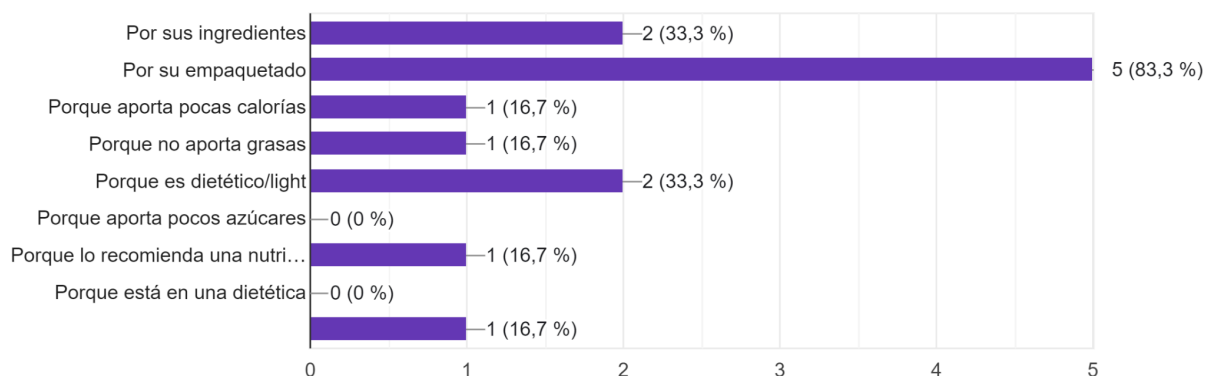
Además, el 87,8% (43 personas) de los encuestados no considera saludable al alfajor “Ser”, mientras que el 12,2% (6 personas) de los encuestados restantes si considera que el alfajor “Ser” es un producto saludable.

A continuación se muestran las razones por las que los encuestados creen que el alfajor “Ser” es un producto saludable. Las razones más elegidas para justificar lo anterior fueron “por su empaquetado” y las siguientes que obtuvieron iguales porcentajes, “por sus ingredientes” y “porque es dietético/light”, mientras que,

las opciones menos elegidas fueron, “porque aporta pocos azúcares” y “porque está en una dietética”.

Figura 38.

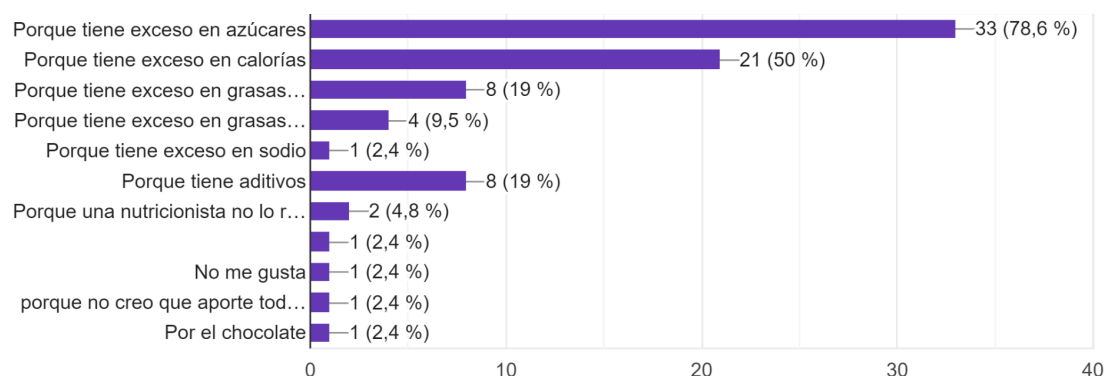
Gráfico razones por las que sí consideran saludable al alfajor “Ser”.



En la siguiente figura se muestran las razones por las que los encuestados no consideran saludable al alfajor “Ser”, las opciones más escogidas fueron “porque tiene exceso en azúcares” y “porque tiene exceso en calorías”. Por el contrario, las razones menos elegidas fueron “porque una nutricionista no lo recomienda” y “porque tiene exceso en sodio”.

Figura 39.

Gráfico razones por las que no consideran saludable al alfajor “Ser”.



Con la siguiente tabla que tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo que tienen los encuestados con respecto al alfajor “Ser”, se determinó que, el 12,3% de los encuestados (6 personas) no consume el alfajor pero si lo considera saludable, el 8,2% (4 personas) lo consume pero no lo considera saludable y el 79,6% de los encuestados restantes (39 personas) no lo consume y tampoco lo considera saludable.

Tabla XII.

Consideración como saludable y consumo del alfajor “Ser”.

	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	-	6
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	4	39

A continuación, se muestran todos los resultados generales que se obtuvieron a través de cada uno de los resultados individuales conseguidos anteriormente.

En la tabla que se observa a continuación, se muestra la frecuencia de consumo que tienen los encuestados con respecto a cada uno de los productos establecidos en la encuesta, en ella se pueden ver las respuestas obtenidas por cada alimento en cuanto a la frecuencia de consumo. En la tabla, se puede observar que la mayoría de las respuestas en cuanto a frecuencia de consumo, fueron de “no lo consumo”, con el 68,1%, seguida por la frecuencia “entre 1-2 días a la semana”, con un 22,1% de las respuestas, la frecuencia “entre 3-4 días a la semana” alcanzó el 7,2%, mientras que, “entre 5-6 días a la semana” tuvo un 1,7% de respuestas y el 0,9% restante lo consiguió la frecuencia “todos los días”.

Además, con la tabla se puede notar que en el único producto en donde no existió un predominio en la frecuencia “no lo consumo” es en el turrón de mani “Arcor”, en el resto de los productos establecidos en la encuesta, siempre predominó la frecuencia “no lo consumo”, seguida por la frecuencia entre “1-2 días a la semana”, excepto por el producto galletas saladas de arroz “Cerealitas”, en la cual hubo un predominio de la frecuencia “no lo consumo” pero estuvo seguida por la frecuencia “entre 3-4 días a la semana”.

Tabla XIII.

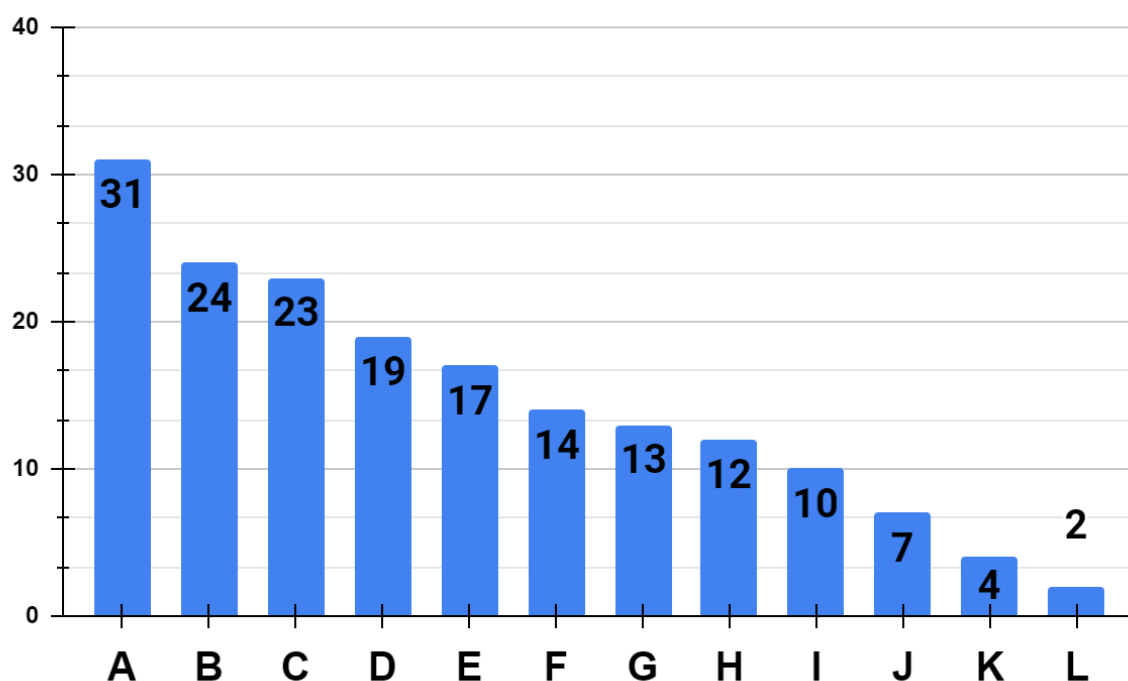
Frecuencia de consumo de los productos ultraprocesados.

PRODUCTO	NO LO CONSUMO	ENTRE 1-2 DÍAS A LA SEMANA	ENTRE 3-4 DÍAS A LA SEMANA	ENTRE 5-6 DÍAS A LA SEMANA	TODOS LOS DÍAS
Barrita de cereal "Cereal Mix"	36	9	3	1	-
Alfajor "Sin Culpa"	42	6	1	-	-
Bizcochos dulces de arroz "Gallo"	37	11	1	-	-
Galletitas saladas "Cerealitas"	25	17	5	2	-
Cereales azucarados "Skarchitos"	30	12	4	3	-
Alfajor "Chocoarroz"	32	16	1	-	-
Galletas saladas de arroz "Cerealitas"	39	2	6	-	2
Galletitas dulces "Frutigran"	26	15	5	1	2
Galletitas dulces "Molino Natural"	35	9	5	-	-
Turrón de mani "Arcor"	18	21	7	2	1
Galletitas dulces "Cereal Mix"	47	1	1	-	-
Alfajor "Ser"	45	3	-	1	-
Respuestas totales	68,1%	22,1%	7,2%	1,7%	0,9%

En el gráfico de barras que se expresa a continuación, se muestran todos los productos encuestados ordenados de manera decreciente, según las respuestas totales de consumo obtenidos por cada producto individual, es decir que, los productos que aparecen al principio del gráfico son aquellos alimentos más consumidos y los últimos que aparecen son los menos consumidos.

Figura 40.

Gráfico orden decreciente de productos según consumo.



A) turrón de mani "Arcor"; B) galletitas saladas "Cerealitas"; C) galletitas dulces "Frutigran"; D) cereales azucarados "Skarchitos"; E) alfajor "Chocoarroz"; F) galletitas dulces "Molino Natural"; G) barrita de cereal "Cereal Mix"; H) bizcochos dulces de arroz "Gallo"; I) galletas saladas de arroz "Cerealitas"; J) alfajor "Sin Culpa"; K) alfajor "Ser"; L) galletitas dulces "Cereal Mix".

Teniendo en cuenta la consideración como saludable o no de cada producto, se pudo notar que sumando las respuestas por cada opción “no” y “sí” de todos los productos, existió un predominio de respuestas en la opción “no”, la cual obtuvo el 52,6% de las elecciones, mientras que la opción “sí”, obtuvo el 47,4% de las elecciones.

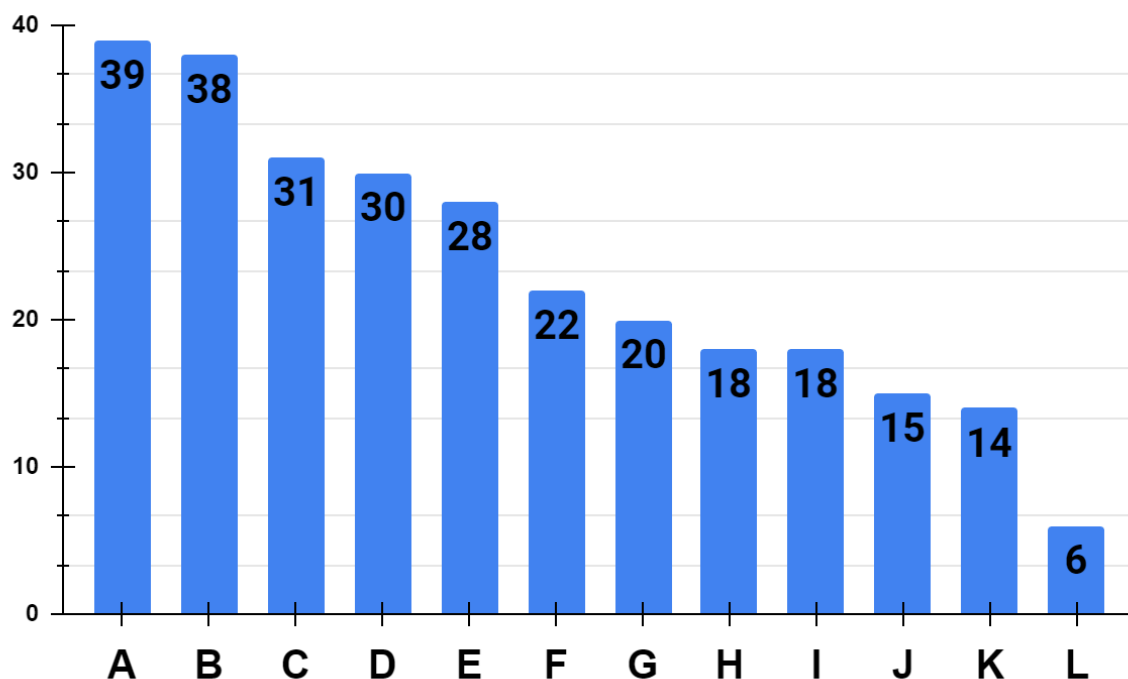
Además, los productos que obtuvieron predominio en la opción “no” fueron 7, los cuales son alfajor “Chocoarroz”, galletitas dulces “Frutigran”, alfajor “Sin Culpa”, turrón de maní “Arcor”, cereales azucarados “Skarchitos”, bizcochos dulces de arroz “Gallo”, alfajor “Ser”.

Los productos que obtuvieron un predominio en la opción “Si” fueron 5, los cuales fueron galletitas saladas “Cerealitas”, galletas saladas de arroz “Cerealitas”, galletitas dulces “Cereal Mix”, galletitas dulces “Molino Natural”, barrita de cereal “Cereal Mix”.

En el gráfico que se encuentra posteriormente, se ordenan todos los productos, de forma decreciente, teniendo en cuenta la consideración como saludable que tuvieron los encuestados hacia los diferentes productos. Los primeros productos que aparecen en el gráfico de barras, son aquellos que obtuvieron mayor cantidad de elecciones en la opción “sí”, en la consideración como saludable o no, y los últimos productos son aquellos que obtuvieron menor cantidad de elecciones “sí”.

Figura 41.

Gráfico orden decreciente de productos considerados como saludables según respuestas obtenidas en la opción “Si”.



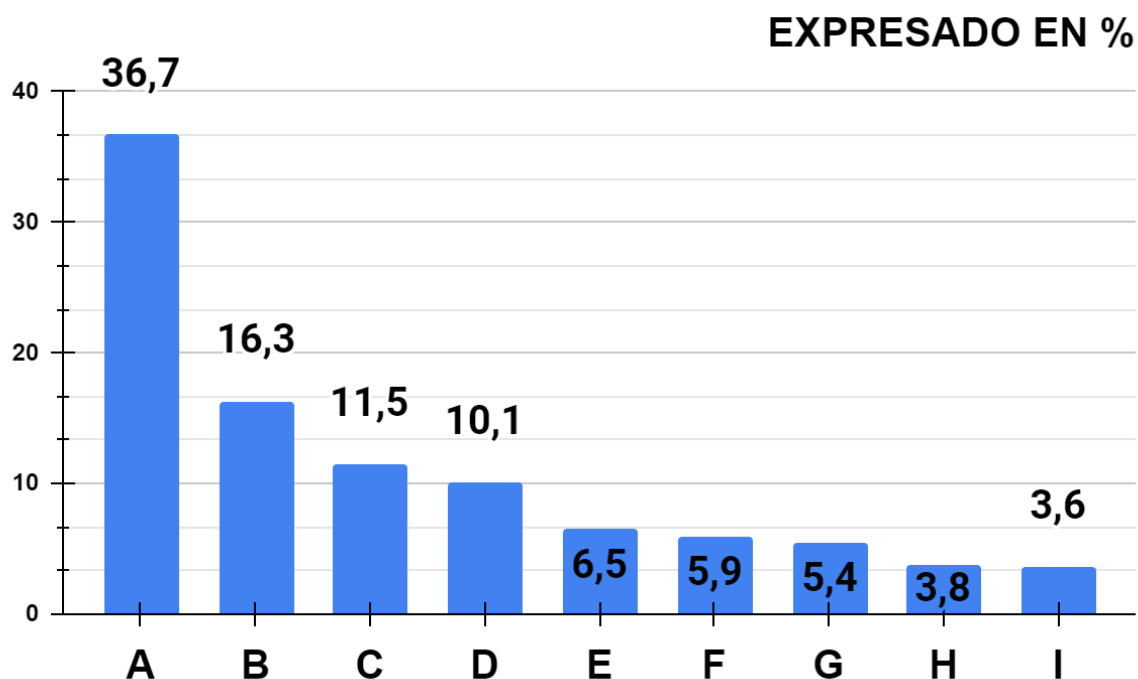
A) galletitas saladas “Cerealitas”; B) galletas saladas de arroz “Cerealitas”; C) galletitas dulces “Cereal Mix”; D) galletitas dulces “Molino Natural”; E) barra de cereal “Cereal Mix”; F) alfajor “Chocoarroz”; G) galletitas dulces “Frutigran”; H) alfajor “Sin Culpa”; I) turrón de maní “Arcor”; J) cereales azucarados “Skarchitos”; K) bizcochos dulces de arroz “Gallo”; L) alfajor “Ser”.

En el gráfico que se encuentra a continuación, se muestran las razones por las que sí consideran saludable a los productos, ordenadas de forma decreciente, teniendo en cuenta la suma total de respuestas obtenidos por cada una de las opciones en cada producto individual, en otras palabras, las primeras barras que aparecen en el gráfico son aquellas razones que obtuvieron mayor cantidad de

elecciones y las últimas barras son las razones que obtuvieron menor cantidad de elecciones.

Figura 42.

Gráfico orden decreciente de las razones por las que sí consideran saludable a los productos.



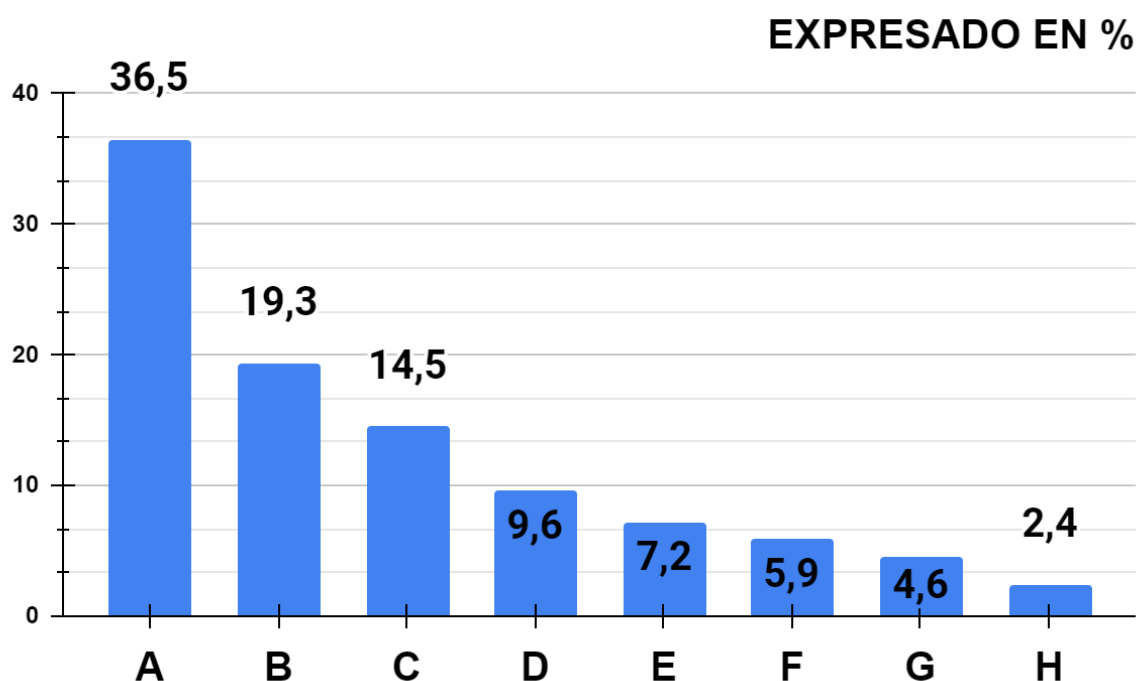
A) Por sus ingredientes; B) por su empaquetado; C) porque aporta pocas calorías; D) porque es dietético/light; E) porque está en una dietética; F) porque lo recomienda una nutricionista; G) porque aporta pocos azúcares; H) otros; I) porque no aporta grasas.

En el siguiente gráfico, se muestran las razones por las que los encuestados no consideran saludable a los productos, estas se ordenan de forma decreciente, teniendo en cuenta la suma de todas las respuestas obtenidos en cada razón por cada producto individual, esto es que, al principio del gráfico de barras se

encuentran las razones que consiguieron mayor cantidad de elecciones y al final del gráfico las razones que consiguieron menor cantidad de elecciones.

Figura 43.

Gráfico orden decreciente de las razones por las que no consideran saludable a los productos.



A) Porque tiene exceso en azúcares; B) porque tiene exceso en calorías; C) porque tiene aditivos; D) porque tiene exceso en grasas totales; E) otros; F) porque una nutricionista no lo recomienda; G) porque tiene exceso en grasas saturadas; H) porque tiene exceso en sodio.

En la siguiente tabla, la cual tiene en cuenta la consideración como saludable y el consumo, se muestra la sumatoria de todas las tablas, con lo cual se puede determinar que el 17% de los encuestados considera saludable los productos y también los consume, un 30,4% los considera saludable pero no los consume, un

12,9% no los considera saludables pero si los consume y el 39,6% de los encuestados restantes, no considera los productos saludables y tampoco los consume.

Además, en cuanto a las tablas individuales de cada producto, solo 4 de los 12 alimentos lograron un predominio de la respuesta “si lo considera saludable y si lo consume” sobre la respuesta “si lo considera saludable y no lo consume”. Estos alimentos fueron galletitas saladas “Cerealitas”, cereales azucarados “Skarchitos”, galletitas dulces “Frutigran” y turrón de maní “Arcor”.

Es decir que, en estos productos hubo mayor cantidad de adolescentes que los consideraban saludables y los consumían que aquellos que los consideraban saludables pero no los consumían.

Tabla XIV.

Consideración como saludable y consumo del total de productos.

	SI LO CONSUME	NO LO CONSUME
SI LO CONSIDERA SALUDABLE	100	179
NO LO CONSIDERA SALUDABLE	76	233

DISCUSIÓN

Discusión

Posteriormente de haber evaluado el consumo y conocimiento de los adolescentes encuestados, se analizaron los datos obtenidos de la encuesta realizada en el trabajo de campo de dicho estudio y, a continuación se comparan los mismos, con los resultados de otras investigaciones semejantes a esta.

Con las encuestas se ha podido determinar que, la mayoría de las respuestas en cuanto a frecuencia de consumo, fueron de “no lo consumo”, con el 68,1%, seguida por la frecuencia “entre 1-2 días a la semana”, con un 22,1% de las respuestas, la frecuencia “entre 3-4 días a la semana” alcanzo el 7,2%, mientras que, “entre 5-6 días a la semana” tuvo un 1,7% de respuestas y el 0,9% restante lo consiguió la frecuencia “todos los días”.

Estos datos recolectados, se pueden comparar con lo reflejado en la investigación hecha por Chapado y Weiner (2022), en la que pudieron determinar que el grupo de “Dulces y grasas” es elegido 2 veces a la semana. También, pudieron determinar que, en una de las escuelas encuestadas los porcentajes más altos obtenidos fueron en la opción “Diario” y “Nunca” con un 25% cada uno en las galletitas dulces. Con respecto a los alfajores, el 38% de esta población los elige entre “1 a 3 veces por semana”, y los turrone, el 35% refiriéndose a que la población nunca los consume. Los cereales, fueron elegidos “De 1 a 3 veces por semana”, por un 23%. En la otra escuela encuestada por Chapado y Weiner (2022) , los porcentajes más elevados corresponden a la frecuencia de consumo “Nunca”, con un 52% en los alfajores, 48% en los turrone y 30% en los cereales. El 38% de los encuestados, refirió consumir galletitas dulces “De 1 a 3 veces por semana”.

En cambio, en esta tesina se determinó que, en cuanto a las galletitas dulces, los porcentajes más elevados los obtuvo la opción “no lo consumo”, con un 75,5% los bizcochos dulces de arroz “Gallo”, las galletitas dulces “Frutigran” con un 53,1%, las galletitas dulces “Molino Natural” con un 71,4% y las galletitas dulces “Cereal Mix” con un 95,9% en la opción “no lo consumo” y en cuanto al consumo, el predominio de las galletitas dulces fue en la opción “entre 1-2 días a la semana”.

Con respecto a los alfajores, la opción con mayor frecuencia, también fue “no lo consumo”, siendo de un 85,7% para el alfajor “Sin Culpa”, un 65,3% para el alfajor “Chocoarroz” y un 91,8% para el alfajor “Ser” y en el caso del consumo, la frecuencia con mayor cantidad de elecciones fue “entre 1-2 días a la semana”.

En lo que respecta al turrón, este alcanzó un alto porcentaje en el consumo, siendo este de un 63,3%, teniendo un mayor predominio en la opción “entre 1-2 días a la semana”.

En los cereales azucarados, la mayoría de los encuestados optó por la opción “no lo consumo”, siendo esta de un 61,2% y en cuanto al consumo, existió un predominio de la opción “entre 1-2 días a la semana”.

Además, se puede notar que en el único producto en donde no existió una superioridad en la frecuencia “no lo consumo” es en el turrón de mani “Arcor”, en el resto de los productos establecidos en la encuesta, siempre predominó la frecuencia “no lo consumo”, seguida por la frecuencia entre “1-2 días a la semana”, excepto por el producto galletas saladas de arroz “Cerealitas”, en la cual existió un alto porcentaje de la frecuencia “no lo consumo” pero estuvo seguida por la frecuencia “entre 3-4 días a la semana”.

En comparación con la investigación de Chapado y Weiner (2022), la cual determinó que el producto mayor consumido por los encuestados eran las galletitas

dulces, en esta investigación se pudo determinar que el alimento más consumido fue el turrón de maní "Arcor".

Por el contrario, en esta tesina, las galletitas dulces, en cuanto a consumo quedaron en los siguientes lugares teniendo en cuenta los 12 productos encuestados: las galletitas dulces "Frutigran" en el tercer lugar, las galletitas dulces "Molino Natural" en el sexto lugar, los bizcochos dulces de arroz "Gallo" en el octavo lugar, y por último, las galletitas dulces "Cereal Mix", quedaron en el doceavo lugar.

Mientras que, los productos con menor consumo establecidos en la encuesta fueron el alfajor "Sin Culpa" y el alfajor "Ser", junto a las galletitas dulces "Cereal Mix" mencionadas anteriormente.

Sobre la consideración como saludable o no de cada producto, se pudo notar que sumando las respuestas por cada opción "no" y "sí" de todos los productos, existió un predominio de respuestas en la opción "no", la cual obtuvo el 52,6% de las elecciones, mientras que la opción "sí", obtuvo el 47,4% de las elecciones.

Además, los productos que obtuvieron predominio en la opción "no" fueron 7, los cuales son alfajor "Chocoarroz", galletitas dulces "Frutigran", alfajor "Sin Culpa", turrón de maní "Arcor", cereales azucarados "Skarchitos", bizcochos dulces de arroz "Gallo", alfajor "Ser", es decir, que estos son los productos considerados menos saludables o no saludables.

Los productos que obtuvieron un predominio en la opción "Si" fueron 5, los cuales fueron galletitas saladas "Cerealitas", galletas saladas de arroz "Cerealitas", galletitas dulces "Cereal Mix", galletitas dulces "Molino Natural", barrita de cereal "Cereal Mix", por lo tanto, estos son los productos mayor considerados saludables o productos denominados saludables.

Con respecto a las razones que los encuestados mencionaron para considerar saludables a los productos ultraprocesados, las razones que obtuvieron mayor porcentaje para justificar lo anteriormente mencionado fueron “por sus ingredientes” que alcanzó un 36,7%, “por su empaquetado” con un 16,3%, “porque aporta pocas calorías” con el 11,5% y “porque es dietético/light” con el 10,1% de las respuestas.

En cambio, las razones por las que los encuestados no consideran saludable a los productos encuestados con mayor porcentaje son “porque tiene exceso en azúcares” con un 36,5%, “porque tiene exceso en calorías” con el 19,3%, “porque tiene aditivos” que alcanzó el 14,5% y por último “porque tiene exceso en grasas totales” que consiguió el 9,6% de respuestas.

En la investigación de Chanin Sangochian, González, Nieto Orozco, Tamborrel Signoret, Vergara Castañeda y Vidal Tolentino-Mayo (2017), se determinó que los estudiantes encuestados tienen una percepción negativa de los productos ultraprocesados debido a factores como su paso por etapas o procesos que alteran sus características naturales, o que son productos industrializados, empacados o enlatados que contienen muchos ingredientes y conservantes, lo que coincide con una de las razones (porque tiene aditivos) seleccionadas en la encuesta de esta investigación para establecer que un producto no es saludable.

Por último, se pudo determinar que, el 17% de los encuestados considera saludable los productos y también los consume y un 30,4% de los encuestados los considera saludable pero no los consume.

Ciertas razones, como es el caso de sus ingredientes, el empaquetado, que el producto diga que aporta pocas calorías o que es dietético/light, influyen en que los encuestado perciban a los productos ultraprocesados como saludables, pero estas

razones no influyen significativamente en el consumo de estos productos, como si es en el caso de la investigación realizada por Delgado Pérez y Roja -Huayllani (2013), donde se pudo determinar que la publicidad televisiva influye considerablemente en el consumo de alimentos ultraprocesados, haciendo que los escolares tengan un consumo excesivo de productos ultraprocesados.

Además, se determinó que un 12,9% de los encuestados no considera saludable los productos pero si los consume y el 39,6% de los encuestados, no considera los productos saludables y tampoco los consume.

Finalmente, la percepción de ciertos productos ultraprocesados como saludables puede ser perjudicial para la salud. Estos productos suelen tener un alto contenido de nutrientes críticos, como hidratos de carbono simples, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y aditivos, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes, dislipemia, entre otras. Además, es frecuente que en la etapa de la adolescencia se reemplacen los alimentos naturales por ultraprocesados. Al tener una idea errónea sobre los mismos, esta puede influir en la elección de los ultraprocesados sobre alimentos frescos o no procesados. Esta elección también se ve facilitada debido al fácil acceso sobre estos alimentos ultraprocesados, ya que suelen estar disponibles en los kioscos escolares.

CONCLUSIÓN

Conclusión

Se encuestaron 49 adolescentes de entre 16 a 18 años que pertenecían al Instituto San Vicente de Paúl de la ciudad de Concepción del Uruguay, en el año 2024, con el objetivo de evaluar la frecuencia de consumo y los conocimientos acerca de productos ultraprocesados.

Una vez finalizado el análisis de los datos obtenidos en el trabajo de campo, se pudo destacar lo siguiente:

La frecuencia de consumo que tienen los adolescentes encuestados con respecto a los 12 productos establecidos en la encuesta es baja, debido a que, con las encuestas se ha podido determinar que, en cuanto a frecuencia de consumo, existió un predominio sobresaliente de la frecuencia “no lo consumo” y, en cuanto al consumo, la frecuencia preponderante fue “entre 1-2 días a la semana”, seguida en menor medida por la frecuencia “entre 3-4 días a la semana”, así como también, las frecuencias con mayor inferioridad fueron “entre 5-6 días a la semana” y “todos los días”.

Por lo tanto, no se puede afirmar que existe un alto consumo de ultraprocesados, ya que en la mayoría de los casos la opción predominante fue "no lo consumo" y solo una minoría consume estos productos. Además, la frecuencia de consumo más común fue "entre 1-2 días a la semana", lo cual está dentro de lo recomendado por las G.A.P.A. (2018), que establecen que estos alimentos no deben formar parte de la alimentación diaria.

A través de la encuesta realizada, se pudo determinar que, con respecto a la consideración como saludable o no de los 12 productos encuestados, existió una gran preponderancia de la opción “no” sobre la opción “si” en cuanto a saludable o

no, obteniendo por lo tanto una mayor cantidad de productos considerados no saludables con respecto a los productos considerados saludables. Por lo que, se podría decir que, en su mayoría, los adolescentes encuestados cuentan con información correcta sobre la naturaleza de los productos que se propusieron analizar en la encuesta de esta investigación.

Para justificar que los productos encuestados eran saludables, la mayoría de los adolescentes coincidió en que estos lo eran debido a sus ingredientes, el empaquetado, el bajo contenido calórico y su clasificación como dietéticos o light.

Estas razones justifican la elección de los encuestados sobre que los productos ultraprocesados propuestos son saludables, pero verdaderamente, estos alimentos no son saludable, debido a que, aportan un alto contenido de azúcares, grasas, sodio, aditivos y calorías, así como también, contienen bajos niveles de micronutrientes y fibra.

Además, como se ha explicado a lo largo de esta tesina, el hecho de que un producto tenga un empaquetado verde o la leyenda "dietético/light" debido a modificaciones realizadas en su composición, solo genera una impresión errónea de que son saludables o en otras palabras, no significa que estos son productos saludables.

Con respecto a las razones que los adolescentes seleccionaron para respaldar su percepción de los productos como no saludables, la mayoría coincidió en que estos alimentos contienen un exceso de azúcares, calorías, aditivos y grasas totales. Este conocimiento es adecuado, ya que dicha información se encuentra presente en los empaquetados de los productos gracias a la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley N° 27.642).

Por otro lado, se ha determinado que aunque los encuestados perciben los productos ultraprocesados como saludables, esto no incide en su consumo, ya que se pudo notar que muchos de ellos los consideran saludables pero no los consumen, así como, que no sean productos saludable no influye en el consumo de los mismos, debido a que se ha observado que hay una minoría de adolescente que consume los productos a pesar de que no los considere saludables.

Para concluir el análisis de datos, se puede decir que la hipótesis planteada en esta investigación es falsa. A pesar de que la diferencia entre los productos considerados saludables y no saludables no fue significativa, los adolescentes perciben la mayoría de los productos encuestados como no saludables. Además, los productos considerados saludables no muestran un mayor consumo, ya que solo 4 de los 12 ultraprocesados encuestados presentaron un predominio de la consideración como saludable y el consumo, los cuales fueron galletitas saladas “Cerealitas”, cereales azucarados “Skarchitos”, galletitas dulces “Frutigran” y turrón de maní “Arcor” . Por lo tanto, se puede afirmar que los adolescentes, en la mayoría de los casos, tienen un conocimiento preciso sobre la composición de los productos estudiados.



RECOMENDACIONES

Recomendaciones

En esta investigación se presentaron diferentes limitaciones, como fueron las reiteradas visitas a la institución de estudio para pedir datos, solicitar reunión con directivos, llevar la carta para la directora del instituto y realizar la reunión con la directora, para así poder llevar a cabo el trabajo de campo en dicha institución.

Asimismo, otra limitación fue, la ausencia de algunos estudiantes al momento de la realización de la encuesta, como así también, la encuesta misma, donde se pudo observar que en cierta preguntas no se respondió la información solicitada, dando otras respuestas que no eran las requeridas o directamente salteando la respuesta de dichas preguntas.

Por lo que, para unas futuras líneas de investigación, sería interesante, la investigación de una población más diversa, en diferentes instituciones, para así, poder obtener una investigación con más información y precisión.

Para finalizar, luego de lo mencionado a lo largo de toda la investigación, sería algo importante, poder brindarles a los adolescente la información necesaria para justificar, explicar y enseñar porque los productos ultraprocesados no son alimentos saludables, como estos influyen en nuestra salud y lo que se recomienda con respecto a dichos alimentos, así como también, reforzar la información certera que tienen los adolescentes, para que así puedan aplicarla y difundirla con demas personas.



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Chanin Sangochian, A.; González, E.; Nieto-Orozco, C.; Tamborrel Signoret, N.; Vergara-Castañeda, A; Vidal Tolentino-Mayo, L. (2017). Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. Recuperado de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300087#sec0080>

Código Alimentario Argentino: Artículo 6 del Capítulo I. Alimento; Artículo 155 Tris. Capítulo III. Ley de grasas trans. Recuperado de

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/codigoalimentario>

Czubaj, F. (2023). “Datos que alarman”: qué comen los chicos y adolescentes y por qué preocupa a los especialistas. La Nación. Recuperado de

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/datos-que-alarman-que-comen-los-chicos-y-adolescentes-y-por-que-preocupa-a-los-especialistas-nid04042023/>

Delgado-Pérez, D; Rojas-Huayllani, E. (2013). Influencia de la publicidad televisiva peruana en el consumo de alimentos no saludables en escolares de 4° a 6° primaria.

Recuperado de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000100005

Muñoz, Lucía Martina

Gobierno de Buenos Aires. (2021). Alimentos ultraprocesados: ¿por qué evitar su consumo?. Recuperado de

<https://buenosaires.gob.ar/noticias/alimentos-ultraprocesados-por-que-evitar-su-consumo#:~:text=Estos%20alimentos%2C%20representan%20un%20riesgo,de%20snacks%3B%20se%20anuncian%20y>

González Zapata L. I.; Monsalve Álvarez J. M. (2011). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. Recuperado de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021#:~:text=Respecto%20a%20la%20frecuencia%2C%20es,consumo%20diario%2C%20semanal%20y%20mensual

Instituto de Microecología. (2019). Aditivos alimentarios: ¿Qué impacto tienen en nuestra salud?. Recuperado de

<https://microecologia.es/aditivos-impacto-en-nuestra-salud/#:~:text=La%20prestigia a%20revista%20Nature%20re%3%BAne,el%20desarrollo%20de%20enfermedades%20cr%3%B3nicas.>

López, L y Suárez, M. (2017). Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial El Ateneo.

Ministerio de Desarrollo Social Argentina. (2022). Alimentación Saludable. Recuperado de

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/isis_modulo_3_alimentacion_saludable.pdf

Muñoz, Lucía Martina

Ministerio de Salud Argentina:

- - -. (2018). Guías Alimentarias para la Población Argentina. Recuperado de <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>
- - -. (2018). Guía sobre derechos de adolescentes para el acceso al sistema de salud. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_sobre_derechos_de_adolescentes_para_el_acceso_al_sistema_de_salud.pdf
- - -. Ley 27.642. Ley de promoción de la alimentación saludable. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable#:~:text=Promueve%20el%20derecho%20a%20la,envasados%20y%20bebidas%20sin%20alcohol.&text=La%20Ley%20N%C2%B0%2027.642,como%20Ley%20de%20Etiquetado%20Frontal>.
- - -. Ley 26.905. Ley Sodio. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/consumo-de-sal>

Martínez Bencardino, C. (2012). Estadística y muestreo. Ecoe Ediciones.

Organización Mundial de la Salud:

- - -. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Recuperado de https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-05/alimentos-bebidas-ultraprocesados-america-latina_obesidad_oms.pdf
- - -. (2023). Aditivos alimentarios. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>

Muñoz, Lucía Martina

Real Academia Española. (2001). Conocimiento. Recuperado de

<https://www.rae.es/drae2001/conocimiento>

Salazar Quero, J y Crujeiras Martínez, V. (2023). Nutrición en el adolescente.

Recuperado de

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf

UNICEF:

- - -(2020). Redes sociales y adolescentes: lo que tenés que saber. Recuperado de

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>

- - -(2022). OPS/OMS, UNICEF y FAO destacan la reglamentación de la Ley de Alimentación Saludable. Recuperado de

<https://www.unicef.org/argentina/comunicados-prensa/opsoms-unicef-fao-reglamentacion-ley-alimentacion-saludable>

- - -(2023). Chicas y chicos basan su alimentación en ultraprocesados y consumen el 20% de las cantidades recomendadas de frutas y verduras. Recuperado de

<https://www.unicef.org/argentina/comunicados-prensa/chicas-y-chicos-basan-su-alimentacion-en-ultraprocesados>

ANEXOS

ANEXO I

CARTA A LA DIRECTORA DEL INSTITUTO SAN VICENTE DE PAÚL

Concepción del Uruguay, 21 de mayo de 2024.

Señora Rectora Profesora Erica Kappes

Instituto D-88 San Vicente de Paul

S/D

Quién rubrica la presente, Lucía M. Muñoz, D.N.I 43.935.985 , tengo el agrado de dirigirme a usted a los efectos de solicitarle, de ser posible, me habilite la oportunidad de realizar en la institución que usted gestiona, una encuesta con el propósito de cumplimentar una de las instancia que constituyen mi trabajo de tesina en la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU).

Para mi particularmente, como alumna egresada de este instituto, sería no solo una instancia formal para finalizar mis estudios universitarios, sino también la posibilidad de referenciar en mi trabajo final la institución que me ha formado en el nivel secundario y que tanto me ha ofrecido.

Sin la intención de generar molestias, solicito a usted considere mi pedido a efectos de concertar un encuentro en caso de que usted lo crea oportuno para que de manera personal le explique mi proyecto y en qué consiste.

Sin otro particular, quedo a la espera de una respuesta favorable y aprovecho a saludarla con distinguido afecto a usted y en su nombre a la institución que usted representa

Cordialmente, Lucía M. Muñoz.

ANEXO II

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS TUTORES DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SAN VICENTE DE PAÚL

Concepción del Uruguay; mayo de 2024.

Mediante la firma del presente documento, doy mi consentimiento para que _____ (nombre del estudiante) participe de una encuesta el día viernes 31 de mayo; que será utilizada con el fin de recabar datos, para el proyecto de Tesina llamado “CONSUMO Y CONOCIMIENTO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DE 16 A 18 AÑOS DE EDAD DEL INSTITUTO SAN VICENTE DE PAÚL DE LA CIUDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY”, llevado a cabo por Muñoz, Lucía Martina, estudiante de la Licenciatura en Nutrición, dictada en la Sede Central de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU).

Permito el acceso a brindar la información solicitada; teniendo conocimiento de que, el manejo de la misma será confidencial; y de que, no deberá exponer bajo ningún concepto los datos personales. De esta manera, autorizo a que, los aportes para la encuesta, sean utilizados para los resultados concluyentes de la Tesina.

También, se solicita el permiso para que el alumno pueda utilizar su teléfono móvil para la realización de dicha encuesta.

Firma y aclaración _____

ANEXO III

ENCUESTA SOBRE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Mi nombre es Lucia Muñoz y soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Concepción del Uruguay. Estoy realizando esta encuesta con el fin de obtener datos para mi trabajo de investigación llamado “CONSUMO Y CONOCIMIENTO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DE 16 A 18 AÑOS DE EDAD DEL INSTITUTO SAN VICENTE DE PAÚL DE LA CIUDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY”, para poder conseguir mi título de Licenciada.

El objetivo de esta investigación es evaluar la frecuencia de consumo y los conocimientos acerca de productos ultraprocesados de adolescentes de 16 a 18 años, que concurren al Instituto San Vicente de Paul de la ciudad de Concepción del Uruguay, en el año 2024.

Tu participación es voluntaria y anónima, así que desde ya agradezco tu participación en este proceso para lograr el objetivo.

A continuación, se enumeran 12 productos ultraprocesados. Por favor:

1. Marca la frecuencia en que solés consumir el alimento que se presenta. Solo debes marcar una opción.
2. Contesta la cantidad que consumis por día (si es que lo consumis) del alimento que se presenta.
3. Indica si consideras saludable o no el alimento que se presenta.
4. Dependiendo tu elección en el punto anterior, selecciona la opción por la cual consideras lo anteriormente marcado. Podés seleccionar múltiples motivos para cada opción y si tu motivo no se encuentra dentro de las opciones dadas, podés explayarte dentro de la opción “otros”.

1. Barrita de cereal “Cereal Mix” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

2. Alfajor “Sin Culpa” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

3. Bizcochos dulces de arroz “Gallo” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Por sus ingredientes <input type="checkbox"/> Por su empaquetado <input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías <input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas <input type="checkbox"/> Porque es dietético/light <input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares <input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista <input type="checkbox"/> Porque está en una dietética <input type="checkbox"/> Otro: 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio <input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos <input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda <input type="checkbox"/> Otro:

4. Galletitas saladas “Cerealitas” o producto similar de diferente marca.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

5. Cereales azucarados “Skarchitos” o producto similar de diferente marca.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

6. Alfajor “Chocoarroz” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

7. Galletas saladas de arroz “Cerealitas” o producto similar de diferente marca.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Por sus ingredientes <input type="checkbox"/> Por su empaquetado <input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías <input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas <input type="checkbox"/> Porque es dietético/light <input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares <input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista <input type="checkbox"/> Porque está en una dietética <input type="checkbox"/> Otro: 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio <input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos <input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda <input type="checkbox"/> Otro:

8. Galletitas dulces “Frutigran” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

9. Galletitas dulces “Molino Natural” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Por sus ingredientes <input type="checkbox"/> Por su empaquetado <input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías <input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas <input type="checkbox"/> Porque es dietético/light <input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares <input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista <input type="checkbox"/> Porque está en una dietética <input type="checkbox"/> Otro: 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio <input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos <input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda <input type="checkbox"/> Otro:

10. Turrón de maní “Arcor” o producto similar de diferente marca.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

11. Galletitas dulces “Cereal Mix” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Por sus ingredientes<input type="checkbox"/> Por su empaquetado<input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías<input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas<input type="checkbox"/> Porque es dietético/light<input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares<input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista<input type="checkbox"/> Porque está en una dietética<input type="checkbox"/> Otro:	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas<input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio<input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos<input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda<input type="checkbox"/> Otro:

12. Alfajor “Ser” o producto similar de diferente marca o sabor.



¿Con qué frecuencia solés consumir este alimento?

- No lo consumo
- Entre 1-2 días a la semana
- Entre 3-4 días a la semana
- Entre 5-6 días a la semana
- Todos los días

¿Qué porción consumís por día?: _____

¿Lo consideras saludable?:

- SI
- NO

Si seleccionaste SÍ ¿Cuáles son tus motivos?:	Si seleccionaste NO ¿Cuáles son tus motivos?:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Por sus ingredientes <input type="checkbox"/> Por su empaquetado <input type="checkbox"/> Porque aporta pocas calorías <input type="checkbox"/> Porque no aporta grasas <input type="checkbox"/> Porque es dietético/light <input type="checkbox"/> Porque aporta pocos azúcares <input type="checkbox"/> Porque lo recomienda una nutricionista <input type="checkbox"/> Porque está en una dietética <input type="checkbox"/> Otro: 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en azúcares <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en calorías <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas totales <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en grasas saturadas <input type="checkbox"/> Porque tiene exceso en sodio <input type="checkbox"/> Porque tiene aditivos <input type="checkbox"/> Porque una nutricionista no lo recomienda <input type="checkbox"/> Otro:

ANEXO IV

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.

Gráfica de la alimentación saludable.

Fuente: Ministerio de Salud Argentina, 2018. (Marco teórico, página número 25).



Muñoz, Lucía Martina

Figura 2.

Instituto San Vicente de Paúl.

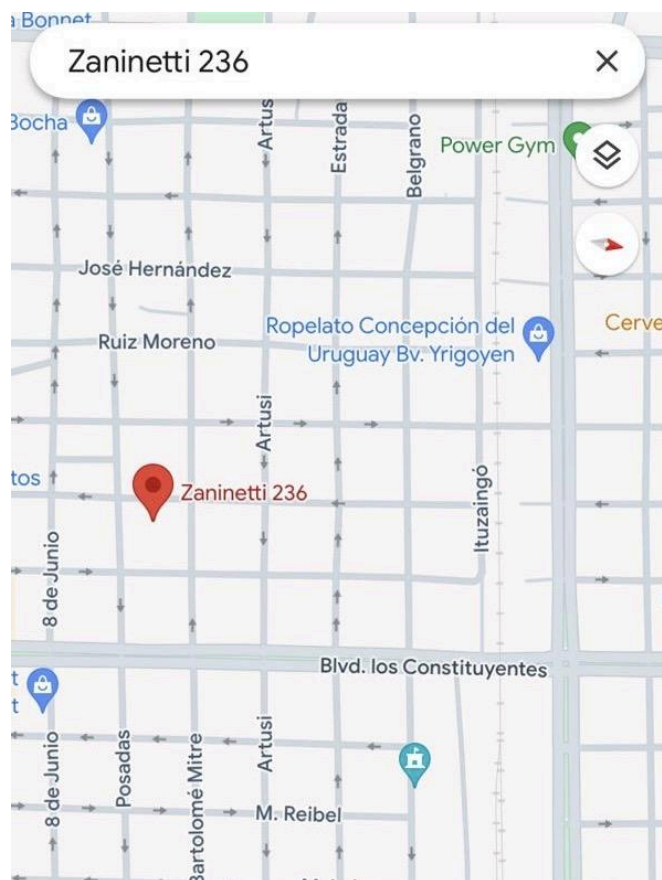
(Material y métodos, página número 39).



Figura 3.

Ubicación del Instituto San Vicente de Paúl.

(Material y métodos, página número 39).



ANEXO V

IMÁGENES DEL TRABAJO DE CAMPO

Figura 44.



Figura 45.

