



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CENTRO REGIONAL SANTA FE

**“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, EN NOVIEMBRE
DEL AÑO 2021.”**

Tesina de Grado de Licenciatura en Nutrición

**Alumnas: Chapado, Mercedes
Weiner, Corina**

Directora: Licenciada en Nutrición Perez Vici, María Sol

Santa Fe 2022



**Universidad de Concepción del Uruguay
Facultad de Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura en Nutrición**

**“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, EN
NOVIEMBRE DEL AÑO 2021.”**

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

ALUMNA: CHAPADO, MERCEDES

.....

ALUMNA: WEINER, CORINA

.....

**DIRECTORA: PÉREZ VICI, MARÍA SOL
LIC. EN NUTRICIÓN MAT 1271**

Ma. Sol Pérez Vici
Lic. en Nutrición
Mat. 1271

.....

– Santa Fe, abril 2022 –

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



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, por habernos permitido formarnos profesionalmente.

A nuestra profesora y directora, la Licenciada en Nutrición María Sol Pérez Vici, por acompañarnos a lo largo de este camino y, en la elaboración de nuestra tesina, con mucho entusiasmo.

A los directivos, personal docente y no docente y, a los alumnos del Instituto General Don José de San Martín y la Escuela La Salle, por habernos permitido realizar el trabajo de campo.

A nuestros padres y hermanas, por apoyarnos a lo largo de toda la carrera y no dejarnos bajar los brazos.

A nuestros familiares, amigos y a Simón, por estar a nuestro lado, alentarnos y celebrar cada meta alcanzada.



Índice:

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	7
Características y hábitos en la adolescencia:	7
Alimentación saludable:	9
Transición alimentaria:	10
Clasificación de alimentos según NOVA:.....	11
Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:.....	12
Ingredientes culinarios procesados:.....	12
Alimentos procesados:.....	12
Alimentos ultraprocesados:.....	13
Antecedentes:	17
Justificación y pregunta problema:.....	19
HIPÓTESIS	20
OBJETIVOS	21
General:	21
Específicos:	21
MATERIALES Y MÉTODOS	22
Diseño metodológico:	22
Localidad y período:.....	22
Ámbito de aplicación:.....	22
Población, muestra y unidad de análisis:	23
Criterios de inclusión y exclusión:	24
Operacionalización de las variables en estudio:	24
Técnica e instrumentos de medición:.....	26
Plan de trabajo:.....	26



CONSIDERACIONES ÉTICAS:	28
RESULTADOS OBTENIDOS.....	29
Distribución de la población estudiada:.....	29
Cuestionario sobre Ingesta alimentaria:.....	29
Cuestionario de frecuencia de consumo:.....	34
DISCUSIÓN	45
CONCLUSIÓN	49
LIMITACIONES DE ESTUDIO.....	50
RECOMENDACIONES	51
BIBLIOGRAFÍA:	52
ANEXOS:	56



RESUMEN

El nivel de consumo de productos ultraprocesados se correlaciona estrechamente con la calidad de los patrones alimentarios. El ambiente familiar y social, tiene un impacto sobre el patrón de ingesta, conducta y hábitos alimentarios de los adolescentes. La frecuencia y cantidad de estos alimentos, ricos en azúcares, grasas y sodio, reemplazan las elaboraciones caseras y realmente nos afectan. Entre los efectos adversos, que tienen los ultraprocesados sobre la salud, están las enfermedades metabólicas como: resistencia a la insulina y enfermedades cardiovasculares.

El objetivo de la presente tesina, consistió en 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 llevar a cabo la presente 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. La muestra fue seleccionada a través de un método no probabilístico, intencional o selectivo. Se realizó un estudio cuali-cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal.

Para valorar la ingesta alimentaria y evaluar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, se realizaron encuestas, que contenían dos cuestionarios sobre la ingesta alimentaria y, la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados. Los resultados y puntajes obtenidos, se organizaron en tablas de frecuencia, porcentajes y gráficos, por medio de Microsoft Office Excel 2016.

Como resultado, se pudo determinar que existe un consumo elevado de alimentos ultraprocesados, en el que un 67,5% de los encuestados, presentan un consumo “Muy Alto” de este tipo de alimentos.

Palabras claves: adolescentes, escolares, alimentos ultraprocesados, frecuencia de consumo, ingesta alimentaria.



INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La alimentación es un proceso voluntario y consciente, susceptible de ser socializado y, como tal, presenta la síntesis de tres factores: los sistemas biológicos, la cultura y el medio. Es un referente y un elemento de la vida material y subjetiva de los seres humanos, a través de ella comunicamos y socializamos, además instituímos un sentido de pertenencia a un lugar o a un grupo social determinado, de tal manera que la alimentación también se expresa en nuestra identidad (Meléndez Torres et al., 2012).

En el último siglo, los países de ingresos altos (como Estados Unidos y naciones de Europa) desplazaron sus patrones de alimentación (Sívori & Fros Campelo, 2017).

La alimentación urbana en el AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires) ha sufrido enormes transformaciones, la principal ha sido el pasaje de los alimentos frescos a los alimentos industriales (Katz et al., 2010).

La alimentación evoluciona con el tiempo bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos, los precios, las preferencias individuales, las creencias y tradiciones culturales, las estrategias de marketing y la masificación de los productos alimentarios, así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos conforman, en su compleja interacción, las características del consumo de alimentos (Zapata et al., 2016).

Hoy la única forma de saber qué es lo que estamos comiendo depende de los sistemas expertos, ya sea de los creadores, de los fabricantes o, por supuesto, de los publicistas que inventan la historia que quieren contar sobre nuevos productos a través de los medios masivos. Por el contrario, las culturas alimentarias del pasado eran creaciones colectivas con el saber acumulado por ensayo y error a través de muchas generaciones (Katz et al., 2010).

Características y hábitos en la adolescencia:

La adolescencia es un proceso vital de cambios bio-psico-sociales que un individuo normal desarrolla en el período de su vida que abarca desde los 10 a los 20 años de edad.

Según la OMS, la adolescencia es “el período de la vida en el cual el individuo



adquiere la madurez reproductora, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y establece su independencia socioeconómica”.

Para los adolescentes de entre 15 a 17 años, la autoimagen es muy dependiente de la opinión de terceros. El involucramiento del adolescente en la subcultura de pares es intenso. El joven adopta la vestimenta, la conducta y los códigos y valores de su grupo de pares, en un intento de separarse más de la familia y encontrar su propia identidad. La presión de los pares puede influir tanto en forma positiva, como negativa (Gaete, 2015).

Los cambios emocionales en el adolescente (Torresani, 2010), como el distanciamiento afectivo de la familia y el acercamiento al grupo de pares (Gaete, 2015), afectan sus conductas. Son particularmente vulnerables a rupturas dentro de su entorno y a cambios relativos al desarrollo (Torresani, 2010). El joven tiende al aislamiento y pasa más tiempo a solas, se incrementa el rango y la apertura de las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por otros (Gaete, 2015).

Estas características o modalidades, son adaptativas y estructurantes de la personalidad en este período de la vida. No deben ser rotuladas como patológicas, sino como resultantes lógicas de una situación conflictiva en proceso permanente de reestructuración (Torresani, 2010).

La influencia y la aceptación de los compañeros pueden llegar a ser más importantes que los valores familiares, todos estos cambios ejercen un efecto directo sobre las necesidades de nutrientes y los hábitos dietéticos de los adolescentes (Mahan & Raymond, 2017).

Practican patrones de alimentación definidos por las preferencias a determinadas comidas y alimentos que influyen en la aceptación de su imagen corporal, lo que conlleva a adquirir prácticas alimentarias que podrían conducirlos a una alimentación desequilibrada en el afán de asemejarse a un prototipo de belleza (Fustamante Ticlla & Quispe Nuñoncca, 2019).

En lo que se refiere a la alimentación del adolescente, se recomienda comer la mayor variedad posible de alimentos, guardar un equilibrio entre lo que se come y la actividad física, elegir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas, pobre en grasa saturada, sal, y que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer los



requerimientos de un organismo en crecimiento (Román & Quintana, 2010).

El fundamento para que los adolescentes practiquen una alimentación armoniosa, equilibrada y sana radica en que el organismo necesita cubrir sus necesidades biológicas básicas, y tener un óptimo desarrollo corporal, para lograr un buen rendimiento intelectual, físico, psicológico para desarrollarse socialmente, y evitar problemas posteriores de salud (Fustamante Ticlla & Quispe Nuñoncca, 2019).

Alimentación saludable:

La alimentación es el pilar del desarrollo de las personas (Fajardo et al., 2020). Entendemos por alimentación saludable aquella que es variada, aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades; ello previene enfermedades, como desnutrición, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer (Román & Quintana, 2010). Cada fase de desarrollo tiene diferentes necesidades energéticas, vitamínicas, minerales y proteicas (Fajardo et al., 2020).

Dentro de la alimentación, se pueden incluir alimentos de diferentes colores y texturas, para asegurar una mejor selección de alimentos. Tratar de preparar comidas caseras, incorporando alimentos frescos, regionales y preferentemente de estación cuando su precio, por otra parte, suele ser menor dada la mayor abundancia en el mercado (Ministerio de Salud de la Nación, 2018). Nos proponemos a incorporar todos los nutrientes necesarios a diario y que en la alimentación predominen alimentos en todas sus variedades, como: verduras y frutas, lácteos descremados, hidratos de carbonos complejos, carnes magras y grasas insaturadas (Murcho, 2017).

La alimentación debe cumplir tres objetivos en el transcurso de la vida: lograr un crecimiento y desarrollo adecuado evitando el déficit de nutrientes, prevenir enfermedades crónicas secundarias a los déficits o excesos de alimentos y generar hábitos adecuados de alimentación (Fajardo et al., 2020).

La conducta alimentaria comienza en casa, desde que los chicos dependen de los adultos para sus necesidades básicas. Los padres proveen alimentos, primeras experiencias, recompensas y estímulos, además de hábitos saludables o no (Katz et al., 2010).

Lograr una nutrición adecuada en los primeros años de vida es fundamental para



el crecimiento y desarrollo infantil y los hábitos alimentarios adquiridos temprano tienden a persistir no solo en la niñez sino también en la edad adulta (Araujo Batalha et al., 2017). Involucrar a toda la familia en la elaboración de las comidas, aprovechando para transmitir hábitos alimentarios y valores, generando un vínculo más cercano con los alimentos (Ministerio de Salud de la Nación, 2018).

Hoy en día se conocen bien los principios básicos de una alimentación saludable. La alimentación basada en comidas hechas con alimentos sin procesar o mínimamente procesados y preparadas con ingredientes culinarios se asocia de manera sistemática con una incidencia relativamente baja de enfermedades, así como con buena salud y bienestar.

Esto es el resultado de la calidad nutricional de dichos alimentos e ingredientes, así como de los beneficios emocionales, mentales y sociales de preparar comidas con ellos y compartirlas con otras personas (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Comer saludablemente no significa no incorporar nunca un alimento de otro tipo, como una pizza, hamburguesa, chocolate o un helado. Comer cada tanto un alimento “no sano” no hace que la forma de comer sea poco saludable o mala. Distinto sería que todos los días lo comieran (Murcho, 2017).

Transición alimentaria:

Las transformaciones demográficas, epidemiológicas, sociales y económicas han afectado a Latinoamérica en los últimos años, impactando directa o indirectamente en la alimentación, el estilo de vida y la salud de la población (Zapata et al., 2016).

Se ha trasladado gran parte de las funciones de producción, conservación y preparación de los alimentos desde el ámbito doméstico y artesanal, a las fábricas y, en concreto, a las estructuras industriales y capitalistas de producción y consumo (Pérez Izquierdo et al., 2012).

La Argentina ha sido siempre un país con excelentes potencialidades y un nivel aceptable de producción de alimentos. La vulnerabilidad e inseguridad alimentaria de ciertos grupos de población es más bien atribuible a sus limitaciones en el acceso y consumo de alimentos.

En los últimos 30 años surge la obesidad como importante problema de salud



pública a nivel mundial, siendo la primera vez que una enfermedad crónica no transmisible es considerada epidemia, a la que la Organización Mundial de la Salud llamó epidemia global. El cambio en la dieta ocurrió en forma dramática en países con bajo y moderado ingreso. En este contexto, la Argentina es uno de los países latinoamericanos con mayor sobrepeso y obesidad.

La transición nutricional se caracteriza por alto consumo de carnes, grasas saturadas y azúcares refinados, relativamente bajo consumo de fibras e hidratos de carbono complejos (Lomaglio, 2012).

En los últimos años se han producido cambios importantes en el patrón de consumo alimentario de la población en general, repercutiendo especialmente en la población adolescente.

En general, los hábitos alimentarios de los adolescentes se caracterizan por: mayor tendencia a pasar por alto las comidas, especialmente el desayuno y almuerzo; consumo de refrigerados o snacks, especialmente dulces; consumo inadecuado de comidas rápidas generalmente ricas en grasas y sodio; seguir dietas disarmónicas y deficiente consumo de fibra alimentaria, vitaminas y minerales (Torresani, 2010).

Desde el punto de vista del desarrollo, muchos adolescentes son incapaces de asociar los actuales hábitos alimenticios con el riesgo futuro de enfermedad. Los adolescentes a menudo se centran más en ajustarse a sus compañeros (Mahan & Raymond, 2017).

Clasificación de alimentos según NOVA:

El cambio más sorprendente en los sistemas alimentarios es el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por otros que se basan cada vez más en productos ultraprocesados.

La modificación en la estructura de la dieta atraviesa a todo el entramado social en diferente medida, y parecería indicar un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos, relacionado con una mayor practicidad y menos tiempo dedicado a la preparación, a lo cual se suma la falta de conocimientos y habilidades culinarias que como consecuencia incrementa la necesidad de comidas de fácil elaboración o listas para consumir.



Otro factor es la necesidad de comer comidas fuera del hogar, en los niños y adolescentes, por razones de sociabilidad o escolaridad (Zapata et al., 2016).

El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento. Comprende cuatro grupos:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados.
2. Ingredientes culinarios procesados.
3. Alimentos procesados.
4. Productos ultraprocesados.

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:

Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial.

Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifica de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable.

Ingredientes culinarios procesados:

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

Alimentos procesados:

Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos



más duraderos y, por lo general, más sabrosos.

Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes saladas y curadas; y frutas, leguminosas y verduras en conserva (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Alimentos ultraprocesados:

Este grupo está constituido por formulaciones industriales que tienen cinco o más ingredientes (Baquero Ortega, 2018), elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernos. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.

Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones.

Tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Son característicamente grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas, diversos micronutrientes y otros compuestos bioactivos. A menudo tienen un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, y una carga glucémica alta (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Además, tienen un contenido mínimo de alimentos integrales y usan aditivos para obtener un color, una textura, un sabor y unas características de palatabilidad similares a los alimentos (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Algunos ejemplos son las papas fritas en paquete, snacks empaquetados; helados, chocolates y caramelos; panes, bollos, galletitas, pasteles y tortas empaquetados; cereales endulzados; barras energizantes; mermeladas y jaleas; margarinas; gaseosas; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; bebidas de chocolate.

Están hechos para saciar antojos; a menudo son exageradamente sabrosos,



generadores de hábito y, a veces, llegan a ser casi adictivos.

Además, los fabricantes a menudo crean una falsa impresión de que los productos ultraprocesados son saludables al incluir imágenes de alimentos naturales en el etiquetado, empaquetado y material promocional, o bien anunciar que agregan vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que les permite implicar o declarar propiedades saludables.

Habitualmente pueden consumirse casi en cualquier lugar: en locales de alimentos, en restaurantes con servicio directo a los vehículos y lugares de comida para llevar, en casa, en el lugar de trabajo o en la calle. Son convenientes, fáciles de almacenar y transportar y, por lo general, no requieren vajilla ni utensilios. Desplazan a los alimentos recién cocinados, así como los platos y comidas preparados con ellos y servidos tanto en casa como fuera de ella. Como resultado, puede interferir con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Sucede que hay muchas variables en el mercado que nos empujan a comer alimentos que se producen a escala industrial y son los que por excelencia encontramos en supermercados, quioscos y todos los comerciales de televisión. La frecuencia y la cantidad en los cuales estos alimentos vienen remplazando nuestras propias elaboraciones caseras, realmente nos afecta (Sívori & Fros Campelo, 2016).

Son productos de marcas de empresas multinacionales y de otras corporaciones, que compran o producen los ingredientes industriales necesarios a un costo muy bajo y operan economías de escala. Estas empresas destinan enormes presupuestos en su publicidad y promoción (Asinari et al., 2017).

Las estrategias de mercadotecnia muchas veces recurren a ideas, lenguaje e imágenes sumamente seductores y excitantes, que socavan el deseo y la capacidad de elegir opciones racionales y saludables, y son particularmente eficaces cuando se dirigen a los niños, los adolescentes y otros grupos vulnerables.

En un ambiente de creciente aumento de horas de televisión, existe un amplio cuerpo de evidencia que establece el fuerte vínculo entre el aumento del número de anuncios de productos alimenticios ultraprocesados y el aumento de la obesidad, especialmente entre los niños.

Esta cantidad de propaganda y publicidad, genera un ambiente obesogénico (Malo-



Serrano, 2017), es decir, un ambiente en donde las personas son constantemente incentivadas al consumo de alimentos procesados y ultraprocesados (Archain et al., 2017). Si se mantiene la publicidad negativa donde lo saludable es desabrido, aburrido, trabajoso, frente a la publicidad de la agroindustria que promete alimentos mejorados, rápidos, cómodos, preparados. Debemos reconstruir una imagen positiva de los alimentos saludables. Los aspectos simbólicos de la cultura alimentaria urbano-industrial deben ser tenidos en cuenta, de manera de ofrecer alimentos saludables adaptados a la vida moderna.

Si queremos fomentar elecciones saludables, debemos reconstruir un gusto por lo natural, lo fresco y variado. (Katz et al., 2010).

El nivel de consumo de productos ultraprocesados se correlaciona estrechamente con la calidad de los patrones alimentarios en general. Dichos patrones se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. Además, el ambiente familiar compartido, tiene un impacto relevante sobre el patrón de ingesta, la conducta alimentaria y la obesidad infantil (Moszoro & Paiz, 2017).

Se nombran como “alimentos de consumo opcional”. No deberían formar parte de la alimentación diaria porque su consumo excesivo puede dañar nuestra salud (Ministerio de Salud de la Nación, 2018).

Entre los efectos adversos que tienen los ultraprocesados sobre la salud están las enfermedades metabólicas como: resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares y la hiperinsulinemia, ya que estos productos llevan una gran cantidad de azúcares añadidos y grasas saturadas. Por otro lado, se sabe que estos productos tienen varias sustancias en su lista de ingredientes que son proinflamatorios lo cual conlleva a una inflamación crónica dentro del organismo ligado a la actividad de agentes carcinógenos y al aumento del riesgo de padecer algún tipo de degeneración celular (Witte Mena & Suasnavas Celleri, 2020).

La proporción de productos ultraprocesados en los suministros de alimentos puede considerarse una medida de la calidad general de la alimentación de una población (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Recomendación establecida por consenso: para la población objetivo representada



por la unidad de consumo, sobre la base de un plan de 2000 Kcal / día se estableció la siguiente relación.

- 1- Al menos un 86.5% / 1730 Kcal aportadas por alimentos de alta densidad nutricional.
- 2- Un máximo de 13.5% / 270 Kcal aportadas por alimentos de consumo opcional.

La actual recomendación de la OMS, que data de 2002, propone que el consumo de azúcares debe representar menos del 10% de la ingesta calórica total diaria. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales (Ministerio de Salud de la Nación, 2016).

Conocer los cambios en el consumo aparente a lo largo del tiempo es esencial para diseñar y redireccionar las políticas públicas, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos, con el propósito de mejorar la alimentación de la población, sobre todo desde la infancia (Zapata et al., 2016).

Los adolescentes cumplen un papel dentro de la comunidad, ellos serán los principales actores en un futuro, por eso deben desarrollar una buena actitud frente a su salud (Awuapara Flores & Valdivieso Vargas Machuca, 2013).

Una nutrición adecuada constituye un beneficio favorable en la salud individual. Aquellas personas que tienen una buena alimentación son encaminadas a ser más productivas y tienen la capacidad de aprender con facilidad, beneficiando no solo a uno como individuo, sino que, también en beneficio de sus familias, la comunidad y el mundo en general (Eras Díaz, 2016).



Antecedentes:

Archáin, et al; (2017) en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, mencionaron que la población argentina comenzó un proceso de transición nutricional, el cual se caracteriza por un incremento en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y un bajo consumo de alimentos naturales.

Palenzuela Paniagua, et al; (2014) en la provincia de Córdoba, España, establecieron que la adolescencia es un momento clave para la instauración de hábitos alimentarios saludables ya que en este período se asientan las bases para la alimentación adulta. Las conductas alimentarias nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en el contacto con pares y con el medio social.

Marti, et al; (2021) en la ciudad de Navarra, Pamplona, España, demostraron que otro dato relevante es que el consumo de alimentos ultraprocesados puede deteriorar la salud de manera directa pero también de manera indirecta, pues al consumirlos se desplaza la ingesta de alimentos no procesados.

Fustamante Ticlla, et al; (2019) en la ciudad de Lima, Perú, encontraron que los adolescentes presentaron una actitud favorable o positiva en optar por una alimentación saludable, pero sus patrones alimenticios los conllevan a consumir o preferir alimentos pocos saludables.

La Organización Panamericana de la Salud, (2015) demostró que los estudios que examinan el efecto de los productos ultraprocesados sobre la obesidad y las ENT crónicas arrojan resultados similares. En varios países, el nivel de consumo de productos ultraprocesados se correlaciona estrechamente con la calidad de los patrones de alimentación en general.

La Organización Panamericana de la Salud, (2019) destacó que diversos estudios indican que el consumo de productos ultraprocesados es mayor en los adultos más jóvenes, niños y adolescentes.

En la Encuesta Mundial de Salud Escolar, (2018) se observó un bajo consumo de frutas y verduras en los adolescentes en general. El consumo de alimentos en cadenas de comida rápida fue mayor en los chicos de 13 a 15 años respecto de los de 16 a 17.

El aumento del consumo de alimentos ultraprocesados en cadenas de comida



“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, en noviembre del año 2021”.

rápida, en chicos de 13 a 15 años, respecto de la edición anterior de la EMSE, resulta consistente con múltiples fuentes de información que muestran el empeoramiento de los patrones alimentarios en la población argentina.



Justificación y pregunta problema:

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de una persona, debido a que se generan diversos cambios corporales, psicológicos y también en los hábitos alimentarios, que luego se van a sostener en la etapa adulta.

La sociedad de consumo influye en mayor medida en este grupo que se encuentra en busca de su identidad y no son conscientes de las consecuencias que puede ocasionar a futuro, el consumo elevado de alimentos ultraprocesados. Es por eso que brindar información y herramientas útiles puede ser una manera de promover hábitos alimentarios más saludables y generar consciencia en los jóvenes sobre sus elecciones alimentarias, de esta manera se podrían prevenir las patologías asociadas al consumo excesivo de grasas, azúcares y sodio.

Ante esta situación, el presente estudio se enfocará en investigar: ¿Cuánto es 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, en noviembre del año 2021?



“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, en noviembre del año 2021”.

HIPÓTESIS

Existe un consumo elevado 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.



OBJETIVOS

General:

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.

Específicos:

Para realizar esta Tesina se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Valorar la ingesta alimentaria 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.
- Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados 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.
- Comparar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados entre 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.



MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico:

Para el cumplimiento de los objetivos previstos, se llevó a cabo un enfoque metodológico de tipo cuali-cuantitativo. Fue cualitativo, por el método utilizado para evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados. También, fue cuantitativo, ya que se determinó si el consumo era muy alto, medio o bajo, a partir de una puntuación asignada a cada respuesta.

El tipo de estudio fue descriptivo, debido a que se describió la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.

El diseño de la investigación fue no experimental y transversal, ya que se llevó a cabo en un momento determinado, es decir, que no tuvo continuidad en el eje del tiempo.

Localidad y período:

El estudio se realizó durante el mes de noviembre de 2021, en dos establecimientos educativos: Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe y Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos.

Ámbito de aplicación:

El ámbito de aplicación del trabajo de campo de la presente tesina, fue en dos instituciones, una perteneciente a la Provincia de Santa Fe y otra, a la Provincia de Entre Ríos.

El “Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069”, se encuentra en la localidad de Pilar, Provincia de Santa Fe, en Av. Belgrano 1334. Pilar, es un pueblo pequeño, por lo que, asisten aproximadamente 240 jóvenes de diferentes clases sociales, siendo 146 los alumnos de entre 15 a 17 años, ya que es el único colegio de nivel secundario.

La Escuela Privada N° 6 La Salle, está ubicada en calle Santa Fe 474, en Paraná, Entre Ríos. A ella asisten aproximadamente 840 alumnos en los niveles inicial, primario y secundario, de los cuales, 240 son alumnos de entre 15 a 17 años. El colegio antes mencionado, se encuentra en el barrio centro de la ciudad por lo que la población que concurre a ella, pertenece a la clase social media y alta.



Esta elección se debe a que son dos establecimientos que no comparten las mismas características. Pilar cuenta con 7342 habitantes, en cambio la ciudad de Paraná, es mucho más grande, por lo que la cantidad del alumnado que asiste a esta institución es el triple, aproximadamente, que en el Instituto General Don José de San Martín.

Teniendo en cuenta las costumbres que caracterizan a un pueblo, en Pilar los horarios de comercio son más acotados por lo que la oferta gastronómica de alimentos ultraprocesados y comida rápida, es menor y los jóvenes regresan a sus hogares luego de la jornada escolar para realizar el almuerzo. En cambio, en Paraná, los adolescentes tienen mayor acceso a este tipo de alimentación debido a que hay más locales de comidas y permanecen abiertos más tiempo, es común que los adolescentes se encuentren en estos locales luego de asistir al colegio.

Población, muestra y unidad de análisis:

La población de estudio estuvo constituida por los alumnos del Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe y la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos.

La muestra se seleccionó a través de un método no probabilístico, intencional o selectivo, basándose en aquellos que presentaron la autorización solicitada. Fue de 120 adolescentes de entre 15 y 17 años, perteneciendo 60 de ellos al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe, y los demás a la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos.

La unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los adolescentes de entre 15 y 17 años que asistieron a ambos colegios.



Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Adolescentes de ambos sexos, que tenían entre 15 y 17 años, y que concurren a los establecimientos educativos.
- Adolescentes que desearon participar de la encuesta.
- Adolescentes que tenían autorización y consentimiento informado por parte de los padres, familiar o tutor a cargo.

Criterios de Exclusión:

- Adolescentes que tenían menos de 15 años, o más de 17 años y que concurrían a los establecimientos educativos.
- Adolescentes que no desearon participar de la encuesta.
- Adolescentes que no tenían autorización ni consentimiento informado por parte de los padres, familiar o tutor a cargo.

Operacionalización de las variables en estudio:

- Ingesta alimentaria: Es aquel proceso por el cual se ingiere un determinado alimento para luego ser sintetizado en el sistema digestivo y cumplir con establecidas funciones en el organismo humano. (García Ramírez & Ramos Cruz, 2019).
 - Variable cualitativa nominal, ya que mide una cualidad e identifica características entre las categorías.
 - Medición: Se determinó si la ingesta alimentaria es saludable a partir de una comparación entre, las recomendaciones plasmadas en los distintos mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) para cada grupo de alimento y, lo obtenido en este estudio.
 - Interpretación: Se evaluó la ingesta alimentaria a partir de las recomendaciones plasmadas en los distintos mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).



- Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados: Es un método retrospectivo, se investiga a través del recordatorio del paciente la frecuencia con que son consumidos todos los alimentos o bien un grupo de ellos en un tiempo determinado (Torresani, 2016).
 - Variable cuantitativa discreta, ya que mide una cantidad numérica y resulta cuando el n de valores posibles puede contarse.
 - Medición: Se determinó si el consumo es muy alto, medio o bajo, a partir de una puntuación que se le asignó a cada respuesta del cuestionario según el rango de frecuencia (diario, de 2 a 4 veces a la semana, de 1 a 3 veces a la semana, de 1 a 3 veces al mes, o nunca). (Adaptado de Marchan & Mendoza, 2020).
 - Interpretación: Se determinó la cantidad de alimentos ultraprocesados que se consume a partir de la tabla de puntajes por respuesta.

TABLA DE PUNTAJE POR RESPUESTA		
Alternativa	Puntaje	Valoración
a) Diario	5	88 - 145 = Muy Alto
b) De 2 a 4 veces a la semana	4	
c) De 1 a 3 veces a la semana	3	59 - 87 = Medio
d) De 1 a 3 veces al mes	2	29 - 58 = Bajo
e) Nunca	1	

Variables extras:

- Edad: Tiempo que ha vivido una persona (RAE)⁽¹⁾.
 - Variable cuantitativa discreta, ya que mide una cantidad numérica y

⁽¹⁾ RAE: Real Academia Española.



resulta cuando el n de valores posibles puede contarse.

- Medición: años de una persona.
- Género: Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (RAE).
 - Variable cualitativa nominal, ya que mide una cualidad e identifica características entre las categorías.
 - Medición: Masculino, femenino, no binario.
- Escuela: Establecimiento o institución donde se dan o se reciben ciertos tipos de instrucción (RAE).
 - Variable cualitativa nominal, ya que mide una cualidad e identifica características entre las categorías.
 - Medición: pública o privada.

Técnica e instrumentos de medición:

Para evaluar las variables antes mencionadas, se asistió a cada una de las instituciones, en el horario de cursado, donde se les entregó a los alumnos una encuesta de carácter anónimo, que contenía dos cuestionarios compuestos por un conjunto de preguntas de opción múltiple sobre la ingesta alimentaria (Adaptado de Márquez Sandoval et al., 2014), y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (Adaptada de Romero, 2019). (Anexo V).

Con los resultados y los puntajes obtenidos de la misma, se procedió a organizar las respuestas en tablas de frecuencia y porcentajes, junto a sus gráficos correspondientes, por medio del programa Microsoft Office Excel 2016.

Plan de trabajo:

Para dar comienzo a esta investigación, teniendo en cuenta el Reglamento para la elaboración de Tesinas de Grado, propuesto por la Universidad de Concepción del Uruguay, se envió una carta de intención a la coordinadora de la carrera “Licenciatura en Nutrición” de la Universidad de Concepción del Uruguay, Lic. Delfina Stamatti, con



el objetivo de recibir autorización para iniciar nuestro proyecto de investigación. (Anexo I).

Luego, se presentó a los directivos del Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe y la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos, una carta solicitando permiso para llevar a cabo la investigación, manteniendo los protocolos vigentes por la pandemia COVID-19.

Una vez otorgado el mismo, se entregaron los consentimientos informados y las autorizaciones correspondientes a los adolescentes que formaron parte de la muestra, para que fueran remitidas a sus padres.

Contando con la aprobación parental, se acordó con los directivos día y hora para realizar la actividad con los alumnos sin interrumpir el dictado de clases.

Se concurrió a las instituciones en el día establecido por los directivos donde, en una primera instancia, se les explicó a los estudiantes de los cursos cuya población sea de entre 15 a 17 años, en qué consistía el estudio y luego se entregaron, a cada uno, las encuestas impresas para que sean contestadas.

Con los resultados y los puntajes que se obtuvieron de la misma, se procedió a organizar las respuestas en tablas de frecuencia y porcentajes. También se llevó a cabo una comparación entre ambas instituciones, y a su vez, con las recomendaciones que se establecen en los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, plasmándose la información en gráficos, por medio del programa Microsoft Office Excel 2016.



CONSIDERACIONES ÉTICAS:

La investigación fue realizada por dos estudiantes, Chapado, Mercedes y Weiner, Corina, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, bajo el consentimiento de la misma.

Esta investigación estuvo conformada por principios científicos aceptados y se apoyó en un profundo conocimiento de la bibliografía científica, así como en otras fuentes de información pertinentes.

Con base a la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013), las consideraciones éticas, fueron las siguientes:

Respetar la intimidad, la integridad y la confidencialidad de la información que se obtuvo acerca de las personas que participaron en la investigación.

Dichos adolescentes participaron de manera voluntaria, siendo previamente informados del derecho de decidir ser parte o no del estudio, teniendo la opción de poder retirar su participación en cualquier momento.

Cada alumno que participó, recibió información adecuada acerca de los objetivos, métodos, posibles conflictos de interés, riesgos e incomodidades derivadas del trabajo, y todo otro aspecto pertinente de la investigación.

Los resultados obtenidos en esta investigación no fueron divulgados públicamente, sino que se utilizaron a fin de desarrollar el proyecto de Tesina final de la carrera, y serán puestos, en un futuro, al alcance de la población en estudio, a modo de herramienta para su capacitación.



RESULTADOS OBTENIDOS

En el mes de enero del año 2022 se realizó el análisis estadístico de los datos obtenidos de las diferentes encuestas aplicadas a 120 alumnos entre 15 a 17 años que asistían 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.

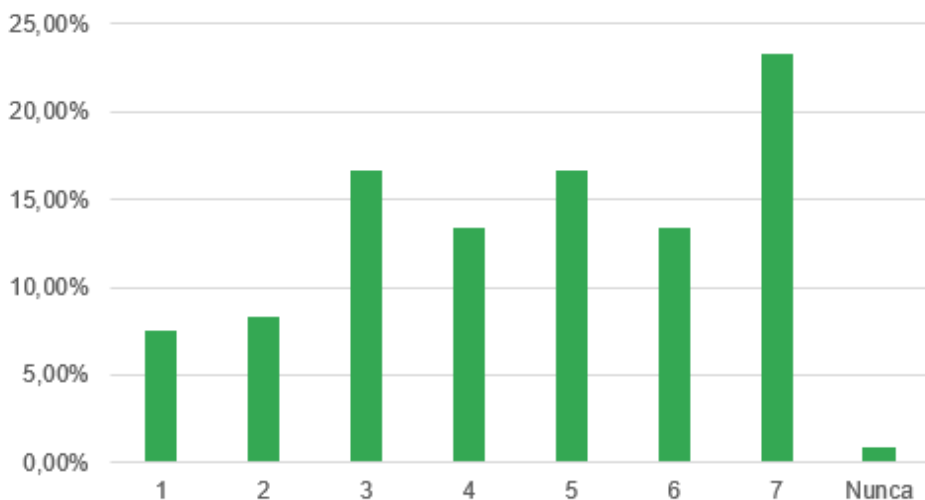
Distribución de la población estudiada:

Del total de alumnos encuestados (n=120), un 50% (n=60) pertenecían al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe y un 50% (n=60) a la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos, siendo un 55% (n=66) participantes del género femenino y un 45% (n=54) del género masculino. La muestra abarcó un rango etario de 15 a 17 años. El 29% (n=35) tenía 15 años, el 39% (n=47) 16 años y por último el 32% (n=38) 17 años.

Cuestionario sobre Ingesta alimentaria:

A continuación, se establecen los resultados obtenidos plasmados en gráficos de las encuestas realizadas a los alumnos de entre 15 a 17 años que asistían 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”.

Gráfico N° 1: “Consumo semanal de verduras y frutas”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

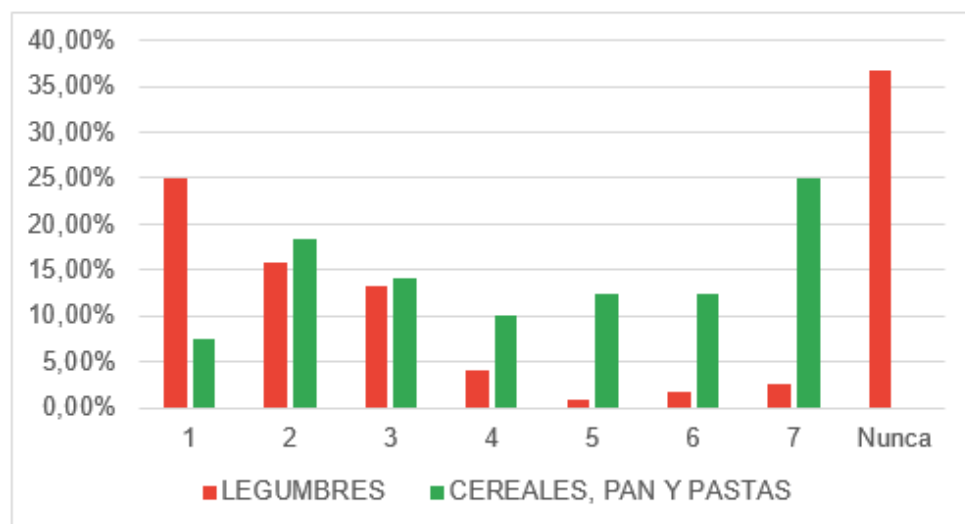


Analizando la ingesta alimentaria establecida en la encuesta, considerando el gráfico N° 1, se encontró que un 23,33% de los encuestados (n=28), consumían verduras y frutas a diario, siendo un 18,33% (n=22) de la Escuela La Salle y un 5% (n=6), del Instituto General Don José de San Martín.

Haciendo mención a la cantidad de platos de verduras consumidos por día, el 39,17% (n=47), especificó que consumen 1 plato de verduras. Siendo, el 15% (n=18) en el caso de la Escuela La Salle y, un 9,17% (n=11) en el Instituto General Don José de San Martín.

Con respecto al consumo de frutas por día, el 45,83% (n=55) de los encuestados, refirió consumir 1 unidad, de los cuales, el 18,33% (n=22) pertenecían a la Escuela La Salle y, el 27,5% (n=33) al Instituto General Don José de San Martín.

Gráfico N° 2: “Consumo semanal de legumbres, cereales, pan y pastas”



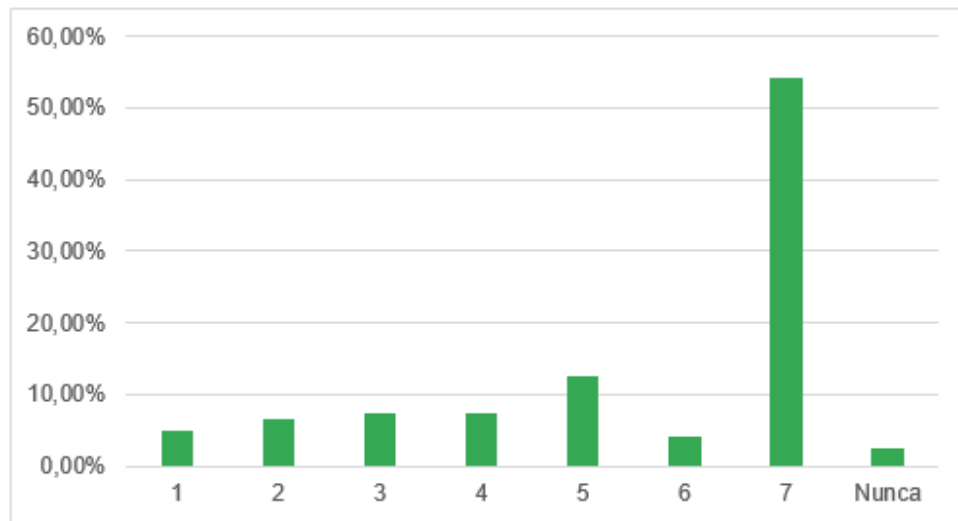
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Considerando el gráfico N° 2, se pudo observar que el 36,67% (n=44) de los adolescentes, mencionó que no consumen legumbres, siendo un 12,5% (n=15) el valor obtenido en el Escuela La Salle y, un 24,17% (n=29) el del Instituto General Don José de San Martín.

Haciendo referencia al consumo de cereales, pan y pastas, el 25% (n=30) refirió consumirlos los 7 días de la semana, donde el 15% (n=18) corresponde a la Escuela La Salle y el 10% (n=12) al Instituto General Don José de San Martín.



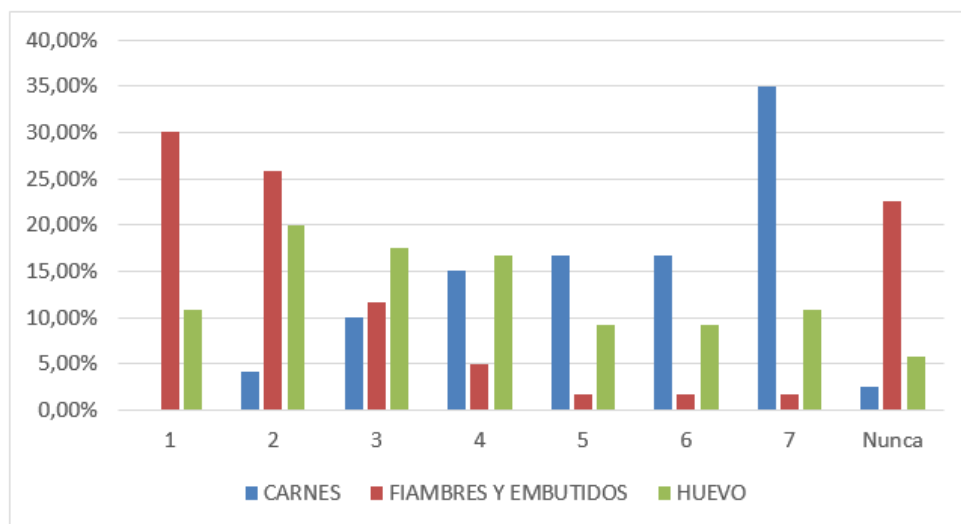
Gráfico N° 3: “Días a la semana que consumen lácteos”



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 3, que hace referencia a los lácteos, se demostró que el 54,17% (n=65) de los encuestados consumen este tipo de alimento todos los días, de los cuales el 35,83% (n=43) corresponde a la Escuela La Salle y un 18,33% (n=22) al Instituto General Don José de San Martín. Predominando 2 porciones al día, con un 40% (n=48), siendo un 21,67% (n=26) el valor obtenido en la primera institución mencionada y, un 18,33% (n=22) en la segunda.

Gráfico N° 4: “Consumo semanal de carnes, fiambres, embutidos y huevo”



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Analizando el consumo de carnes, la información recolectada, establece que el 35% (n=42) de los alumnos, la consumen todos los días, correspondiendo un 14,17% (n=17) a la Escuela La Salle y, un 20,83% (n=25) al Instituto General Don José de San Martín.

En la misma categoría, predomina la carne de pollo en un 47,5% (n=57), donde el

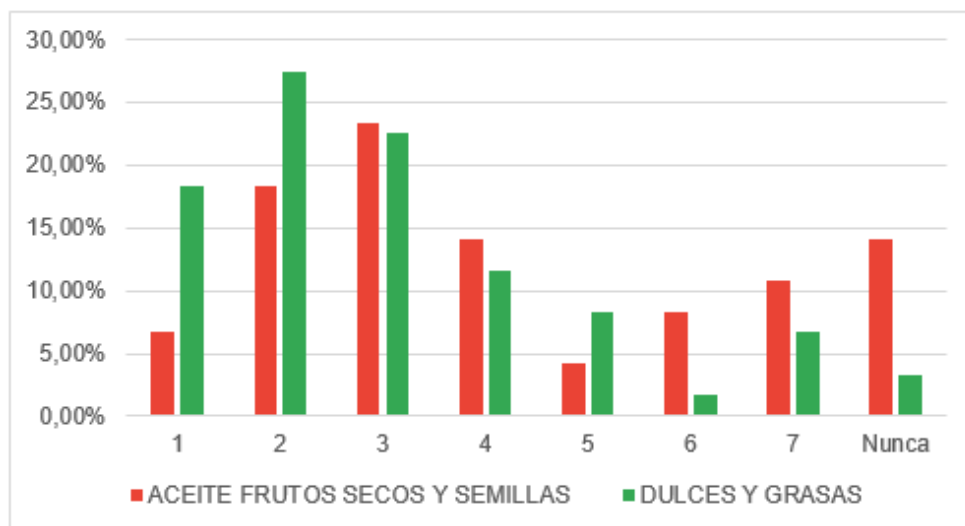


24,17% (n=29) son de la Escuela La Salle y, el 23,33% (n=28) del Instituto General Don José de San Martín. También, se observó que el 62,5% (n=75), de los cuales, el 28,33% (n=34) fueron alumnos de la Escuela La Salle y, un 34,17% (n=41) de los adolescentes del Instituto General Don José de San Martín, mencionaron quitarle toda la grasa visible.

Por otro lado, analizando la ingesta semanal de fiambres y embutidos, se estableció que el 30% (n=36) elige consumirlos 1 vez a la semana, de los cuales, el 12,5% (n=15) pertenece a los jóvenes de la Escuela La Salle y, el 17,5% (n=21) a los estudiantes del Instituto General Don José de San Martín.

Además, con respecto a la ingesta de “Huevo”, el 20% (n=24) refirió comerlo 2 veces a la semana. Del porcentaje antes mencionado, el 9,17% (n=11) corresponde a la Escuela La Salle y, el 10,83% (n=13) al Instituto General Don José de San Martín.

Gráfico N° 5: “Consumo semanal de aceites (crudos), frutos secos y semillas y, de dulces y grasas”



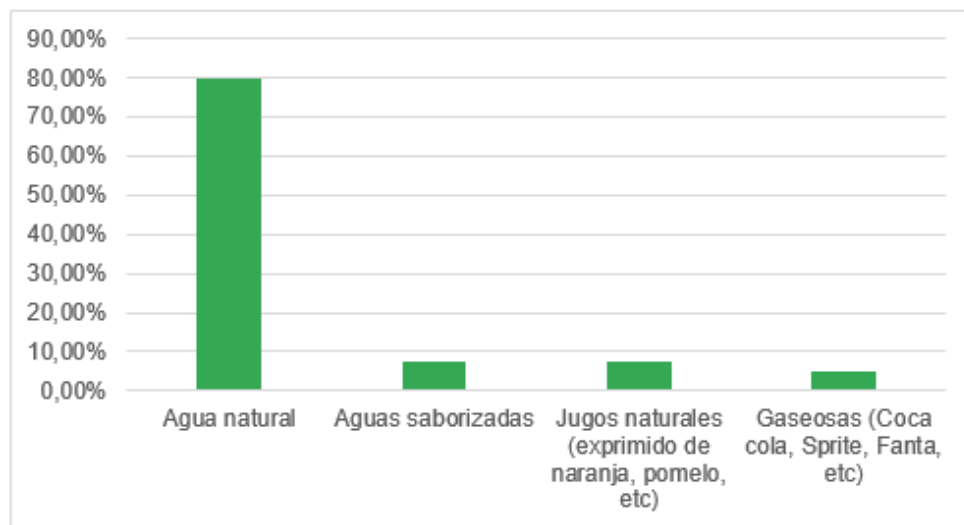
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 5, se detalla que un 23,33% (n=28) consume aceites (crudos), frutos secos y semillas, solo 3 veces a la semana, donde el 15,83% (n=19) corresponde a la Escuela La Salle y, el 7,5% (n=9) al Instituto General Don José de San Martín.

Por otra parte, con respecto al consumo de dulces y grasas (tortas, helados, bizcochos, facturas, etc.), se pudo observar que un 27,5% (n=33) consumen 2 veces a la semana este tipo de alimentos, siendo un 16,67% (n=20) de la Escuela La Salle y un 10,83% (n=13) del Instituto General Don José de San Martín.



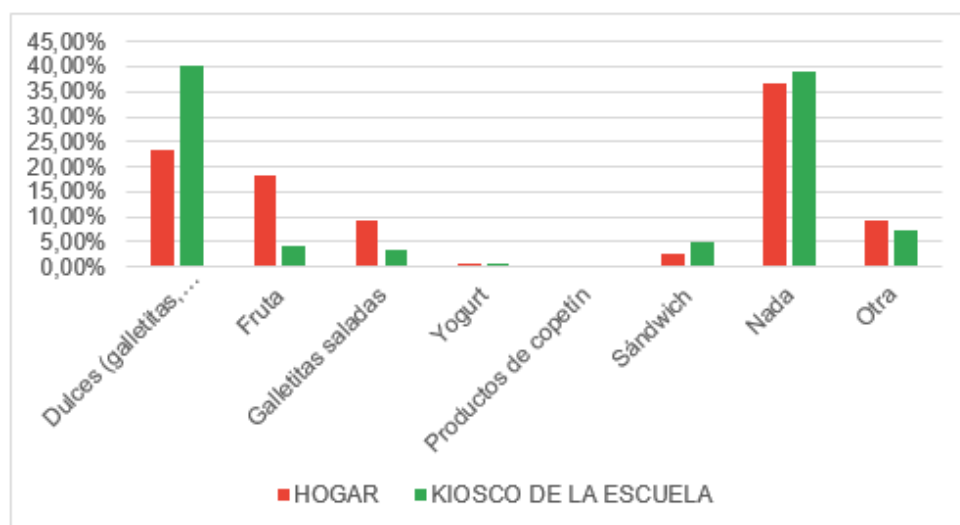
Gráfico N° 6: “Consumo de bebidas durante el día”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 6, considerando el consumo diario de bebidas, el 80% (n=96) elige agua natural sobre las demás opciones, donde un 41,67% (n=50) corresponde a la Escuela La Salle y, un 38,33% (n=46) al Instituto General Don José de San Martín.

Gráfico N° 7: “Alimentos consumidos en el colegio”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Teniendo en cuenta el gráfico N° 7, en donde se consultó sobre los alimentos que llevan desde el hogar a la institución y los que compran en el kiosco de la misma, el 36,67% (n=44) refirió no llevar nada para consumir en los recreos, donde un 13,33% (n=16) corresponde a los alumnos de la Escuela La Salle y, el 23,33% (n=28) a los del Instituto General Don José de San Martín. En cambio, el 40% (n=48) compran dulces como galletitas, alfajores, chocolates, caramelos o turrone, donde el 5,83% (n=7) es el valor correspondiente a la Escuela La Salle y, el 34,17% (n=41) al Instituto General

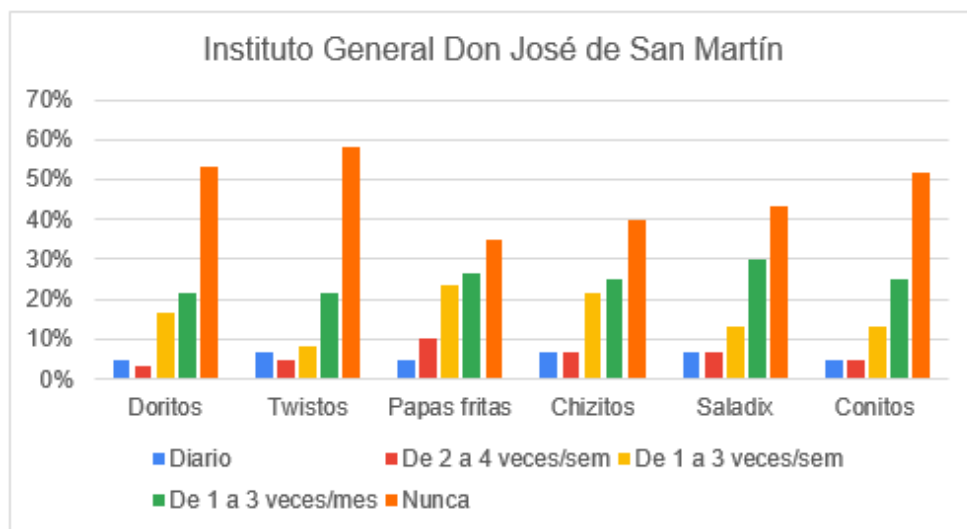


Don José de San Martín.

Cuestionario de frecuencia de consumo:

El cuestionario fue dividido en 8 secciones. A cada una de las partes, le corresponde un gráfico reflejando los resultados de los alumnos que asistieron al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe, y otro, con las respuestas de los estudiantes de la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos.

Gráfico N° 8: “Consumo semanal de productos de copetín (Doritos®, Twistos®, Papas fritas, Chizitos, Saladix® y Conitos)”.



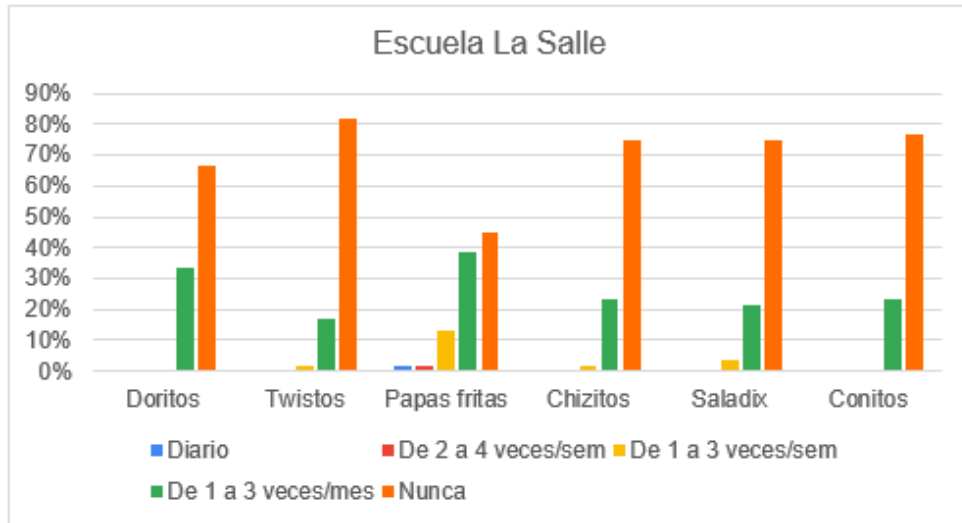
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En cuanto a los productos de copetín, en el gráfico N° 8, a partir de los resultados obtenidos, se pudo observar que este tipo de alimentos ultraprocesados no son elegidos por los concurrentes del Instituto General Don José de San Martín. Siendo 53% el valor obtenido para los Doritos®, 58% para los Twistos®, 35% en el caso de las Papas fritas, 40% en los Chizitos, 43% en las Saladix® y 52% en los Conitos.

Las siguientes frecuencias más elegidas fueron, “De 1 a 3 veces por mes” y “De 1 a 3 veces por semana”. En cambio, las opciones “Diario” y “De 2 a 4 veces por semana”, obtuvieron los menores porcentajes.



Gráfico N° 9: “Consumo semanal de productos de copetín (Doritos®, Twistos®, Papas fritas, Chizitos, Saladix® y Conitos)”.

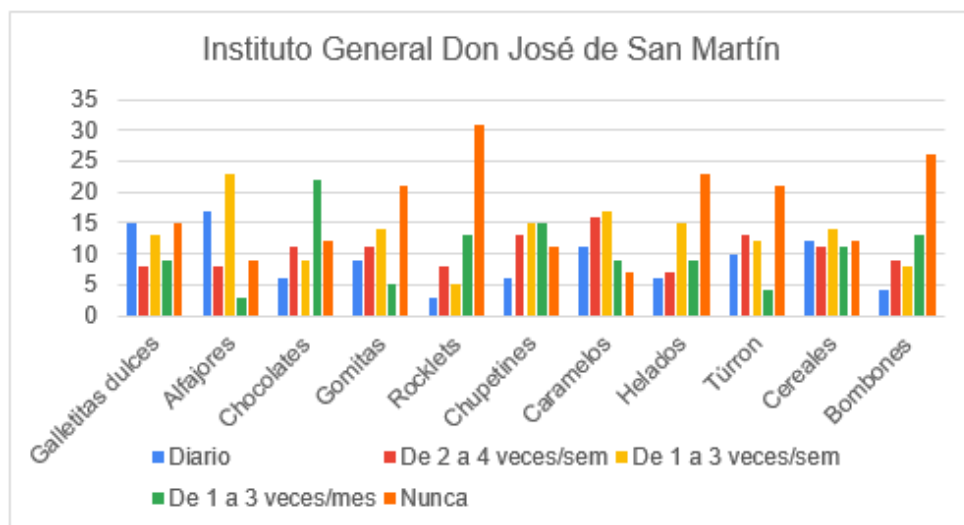


Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Con respecto a la Escuela La Salle, como se muestra en el gráfico N° 9, los datos obtenidos en esta sección fueron más altos para la frecuencia “Nunca”, con 67% en los Doritos®, un 82% en los Twistos®, 45% en las Papas fritas, 75% tanto en Chizitos como en Saladix® y 77% en los Conitos.

La opción “De 1 a 3 veces por mes” fue la segunda más seleccionada, disminuyendo los porcentajes para las demás frecuencias.

Gráfico N° 10: “Consumo semanal de dulces (galletitas dulces, alfajores, chocolates, gomitas, Rocketls®, chupetines, caramelos, helados, turrón y cereales)”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 10, que hace referencia a la sección de dulces, en el Instituto General Don José de San Martín, se observó que los porcentajes más altos obtenidos fueron en

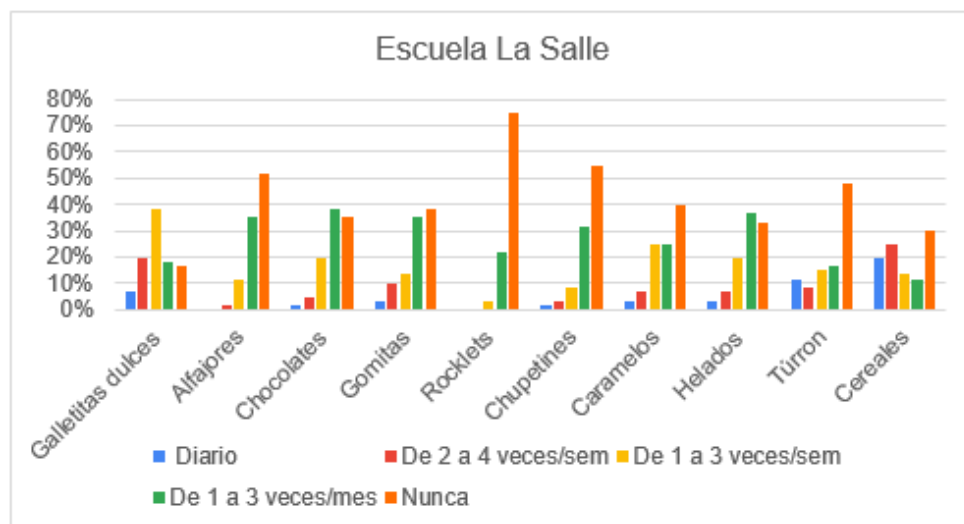


la opción “Diario” y “Nunca” con un 25% cada uno en las galletitas dulces. Con respecto a los alfajores, el 38% de esta población los elige entre “1 a 3 veces por semana” y, los chocolates son elegidos por un 37% “De 1 a 3 veces al mes”.

En el caso de las gomitas y los turrónes, el 35% en ambas opciones y un 52% en los Rocklets®, fueron los porcentajes obtenidos refiriéndose a que la población nunca los consume.

Haciendo mención a los chupetines, los mismos fueron elegidos “De 1 a 3 veces a la semana” y “De 1 a 3 veces al mes”, ambos con un 25%. En cambio, los caramelos, un 28% refirió consumirlos “De 1 a 3 veces por semana”. Los cereales, fueron elegidos “De 1 a 3 veces por semana”, por un 23%. Por último, el 38% estableció no consumir helados.

Gráfico N° 11: “Consumo semanal de dulces (Galletitas dulces, Alfajores, Chocolates, Gomitas, Rocketls®, chupetines, caramelos, helados, turrón y cereales)”.



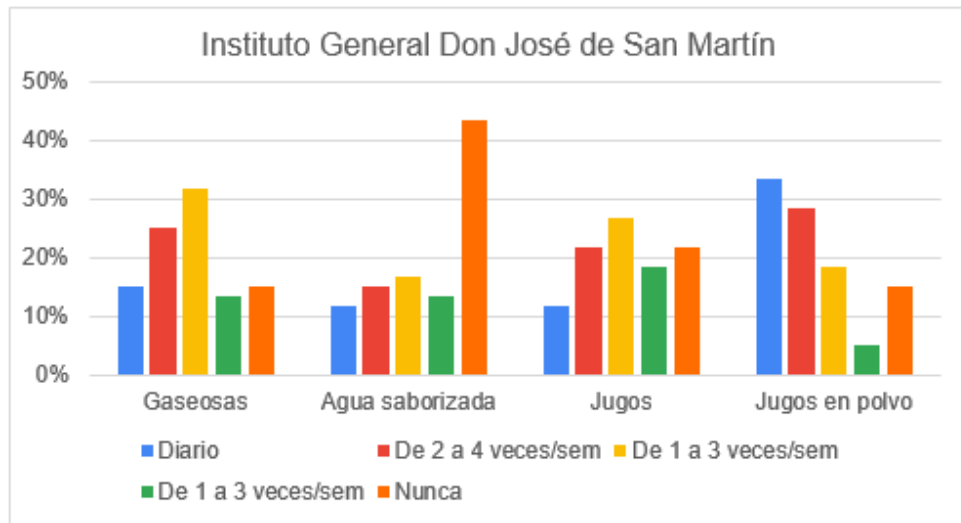
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Para la Escuela La Salle, en el gráfico N° 11, los porcentajes más elevados corresponden a la frecuencia de consumo “Nunca”, con un 52% en los alfajores, 38% en las gomitas, 75% en los Rocklets®, un 55% en los chupetines, 40% en los caramelos, 48% en los turrónes y 30% en los cereales.

El 38% de los encuestados, refirió consumir galletitas dulces “De 1 a 3 veces por semana”. El 38% en el caso de los chocolates y, el 37% para los helados, fueron los resultados obtenidos para la frecuencia “De 1 a 3 veces por mes”.



Gráfico N° 12: “Consumo semanal de bebidas azucaradas (gaseosas, aguas saborizadas, jugos y jugos en polvo)”.

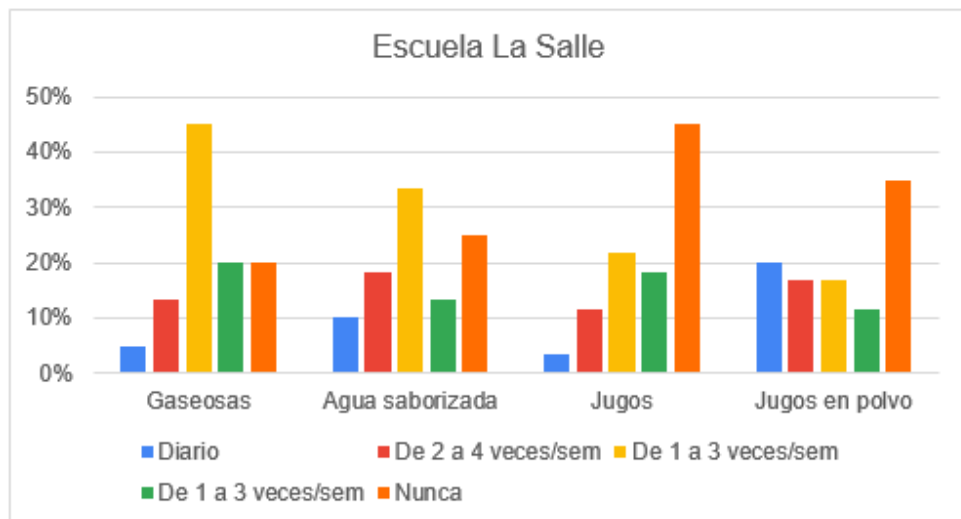


Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En la sección de bebidas azucaradas del gráfico N° 12, los jóvenes del Instituto General Don José de San Martín, refirieron consumir “De 1 a 3 veces por semana” gaseosas con un 32% y jugos con un 27%.

El 33% especificó ingerir jugos en polvo diariamente. Mientras, que un 43%, nunca consume aguas saborizadas.

Gráfico N° 13: “Consumo semanal de bebidas azucaradas (gaseosas, aguas saborizadas, jugos y jugos en polvo)”.



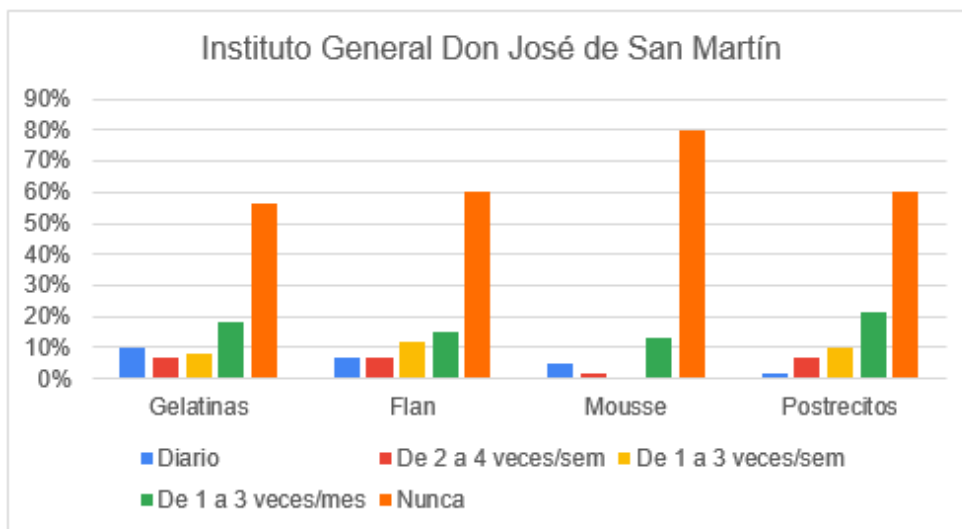
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 13, que corresponde a la Escuela La Salle, tanto los jugos como los jugos en polvo, en un 45% y 35% respectivamente no son consumidos por los alumnos. Por otro lado, las gaseosas y las aguas saborizadas fueron elegidas “De 1 a 3 veces



por semana” con un 45% y 33%.

Gráfico N° 14: “Consumo semanal de postres (gelatinas, flan, mousse, postrecitos)”

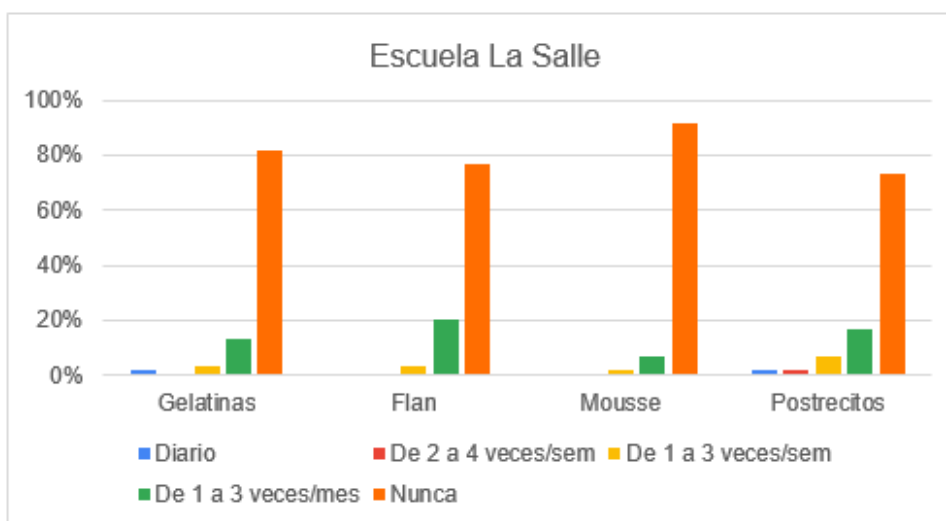


Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Los resultados plasmados en el gráfico N° 14, mostraron que los alumnos pertenecientes al Instituto General Don José de San Martín, seleccionaron que nunca consumen postres, con un porcentaje de 57% para las gelatinas, un 60% tanto para los flanes como los postrecitos y, un 80% en el caso del mousse.

Con respecto a las demás frecuencias, fueron seleccionadas de manera decreciente las opciones “De 1 a 3 veces por mes”, “De 1 a 3 veces por semana”, “De 2 a 4 veces por semana” y “Diariamente”.

Gráfico N° 15: “Consumo semanal de postres (gelatinas, flan, mousse, postrecitos)”



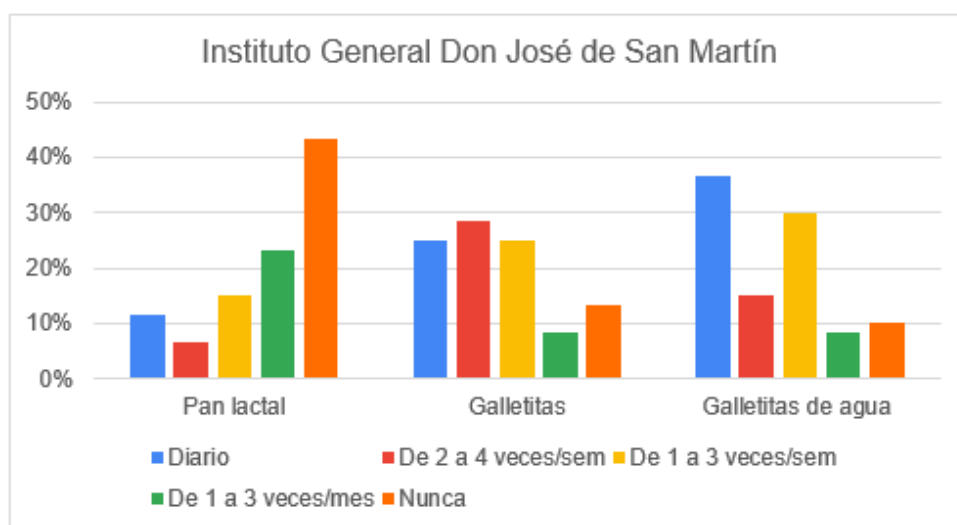
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU



Los valores obtenidos que se ven plasmados en el gráfico N° 15, correspondientes a la Escuela La Salle son los siguientes:

La categoría “Nunca” tuvo los porcentajes más elevados, con un 82% para las gelatinas, 77% para los flanes, 73% para los postrecitos y, por último, un 92% en el mousse. En segundo lugar, la frecuencia “De 1 a 3 veces al mes” y en menor valor las demás opciones.

Gráfico N° 16: “Consumo semanal de panificados (pan lactal, galletas, galletitas de agua”.

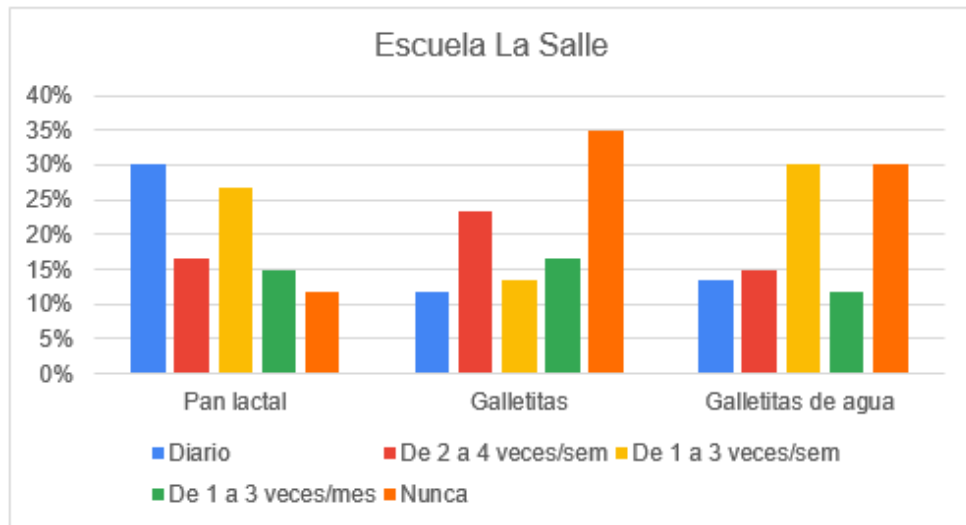


Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Según los datos recolectados, exployados en el gráfico N° 16, con respecto al consumo de panificados se estableció que, en el Instituto General Don José de San Martín, un 43% no consume pan lactal, el 28% ingiere galletitas “De 2 a 4 veces por semana” y el 37% optó por el consumo diario de galletitas de agua.



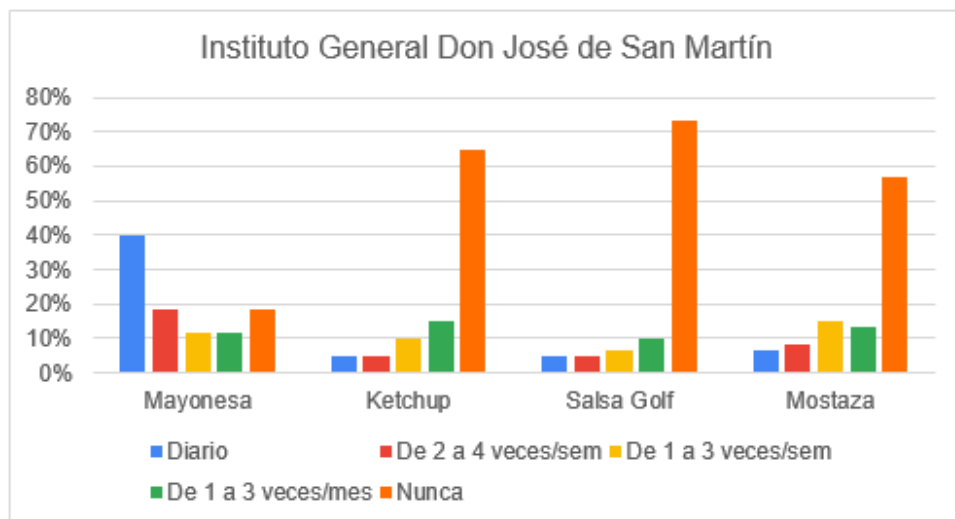
Gráfico N° 17: “Consumo semanal de panificados (pan lactal, galletas, galletitas de agua”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

El gráfico N° 17 que, arroja los resultados pertenecientes a los alumnos de la Escuela La Salle demostró que, los adolescentes eligieron la frecuencia “Diario” con respecto al pan lactal en un 30%, mientras que, con el mismo porcentaje, las galletitas de agua no son elegidas o lo son “De 1 a 3 veces por semana”. El 35% nunca consume galletitas.

Gráfico N° 18: “Consumo semanal de aderezos (mayonesa, ketchup, salsa golf y mostaza)”

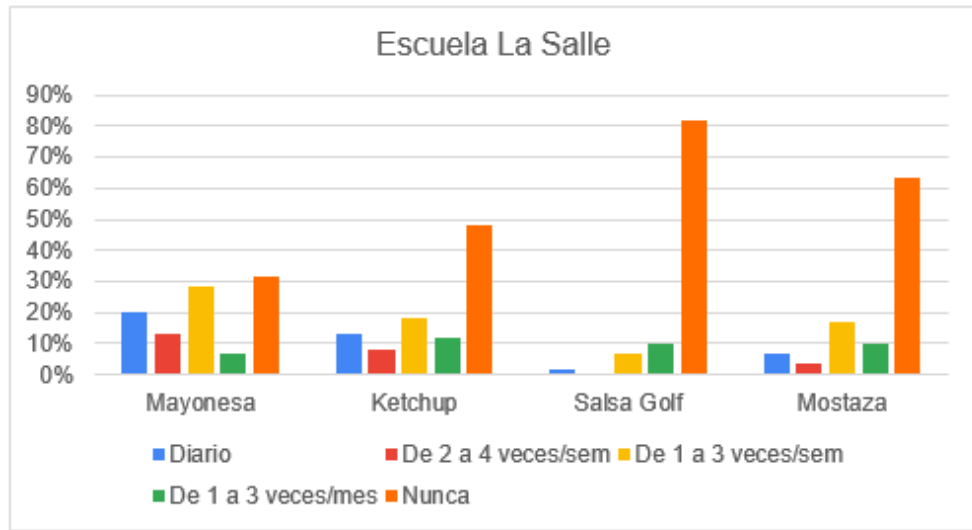


Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 18, que hace referencia a los aderezos, en el Instituto General Don José de San Martín, el 40% estableció consumir mayonesa a “Diario”. En cambio, el ketchup, salsa golf y la mostaza, no son consumidos siendo demostrado con un 65%, 73% y 57% respectivamente.



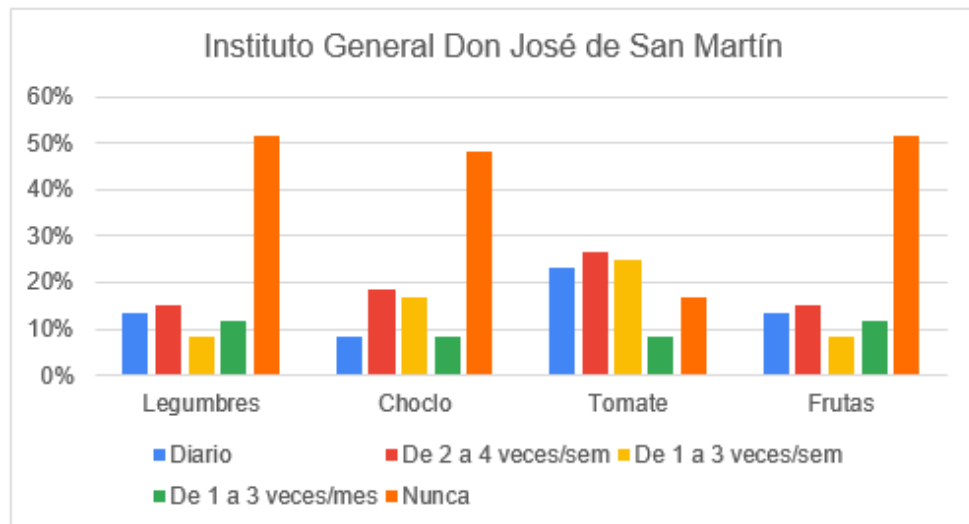
Gráfico N° 19: “Consumo semanal de aderezos (mayonesa, ketchup, salsa golf y mostaza)”



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En el gráfico N° 19 correspondiente a los aderezos, en la Escuela La Salle, predominó la frecuencia de consumo “Nunca” con un 32% para la mayonesa, 48% en el ketchup, 82% en la salsa golf y un 63% para la mostaza.

Gráfico N° 20: “Consumo semanal de enlatados (legumbres, choclo, tomate y frutas)”

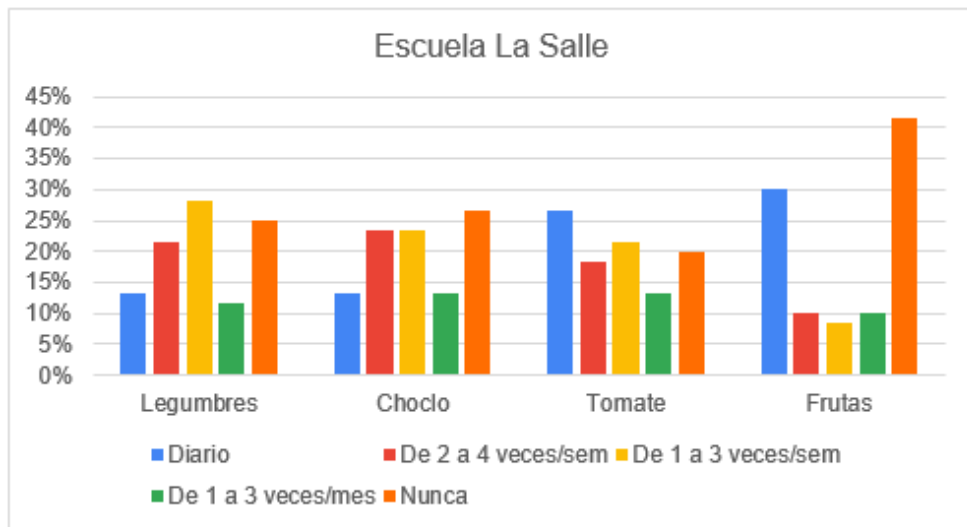


Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

En la sección de enlatados, en el gráfico N° 20, correspondiente al Instituto General Don José de San Martín, se pudo observar que el tomate fue elegido por un 27% con un consumo “De entre 2 a 4 veces por semana”, mientras que las legumbres y las frutas con un 52% cada una y, el choclo con un 48%, no son elegidos.



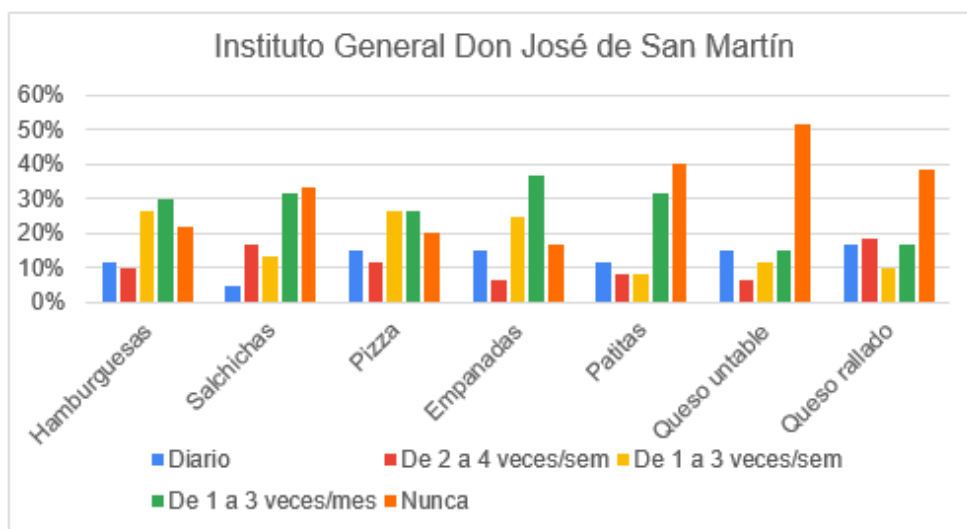
Gráfico N° 21: “Consumo semanal de enlatados (legumbres, choclo, tomate y frutas)”



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Haciendo mención al gráfico N° 21, correspondiente a la Escuela La Salle, el porcentaje del consumo de tomate fue de un 27% en la opción “Diario”, las legumbres con un 28% son elegidas “De 1 a 3 veces por semana”, en cambio, ni el choclo, ni las frutas, son ingeridas obteniendo un 27% y 42% respectivamente.

Gráfico N° 22: “Consumo semanal de otros ultraprocesados (hamburguesas, salchichas, empanadas, pizza, patitas, queso untable y queso rallado)”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

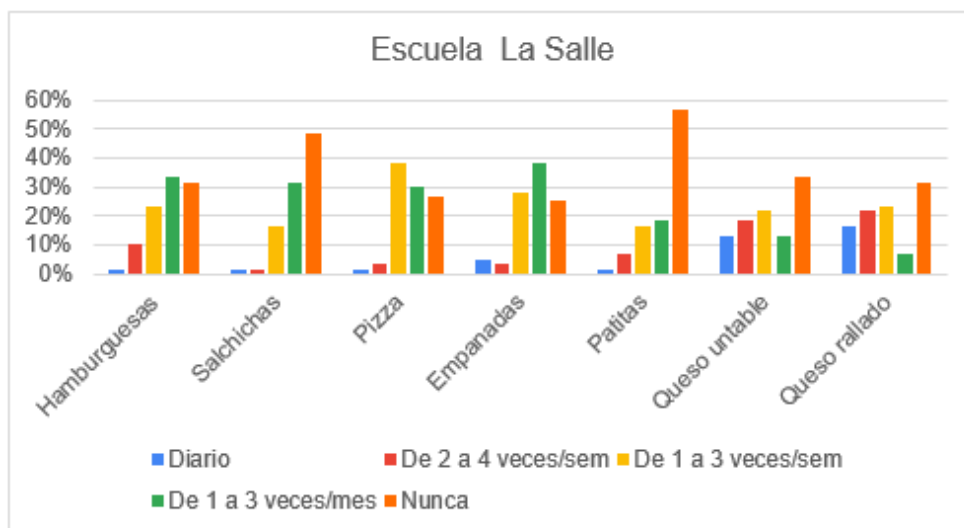
En el gráfico N° 22, que hace mención a otros tipos de alimentos ultraprocesados, se pudo ver que con respecto a las hamburguesas el 30% y el 37% en el caso de las empanadas, son consumidas “De 1 a 3 veces por mes”.

En el caso de la pizza, el 27% refirió consumirla “De 1 a 3 veces por semana” y con el mismo porcentaje, “De 1 a 3 veces por mes”.



En cambio, las salchichas, patitas, queso untable y rallado, no son elegidos con un porcentaje de 33%, 40%, 52% y 38%. Estos datos fueron recolectados de los cuestionarios realizados a los adolescentes que asistían al Instituto General Don José de San Martín.

Gráfico N° 23: “Consumo semanal de otros ultraprocesados (hamburguesas, salchichas, empanadas, pizza, patitas, queso untable y queso rallado)”.



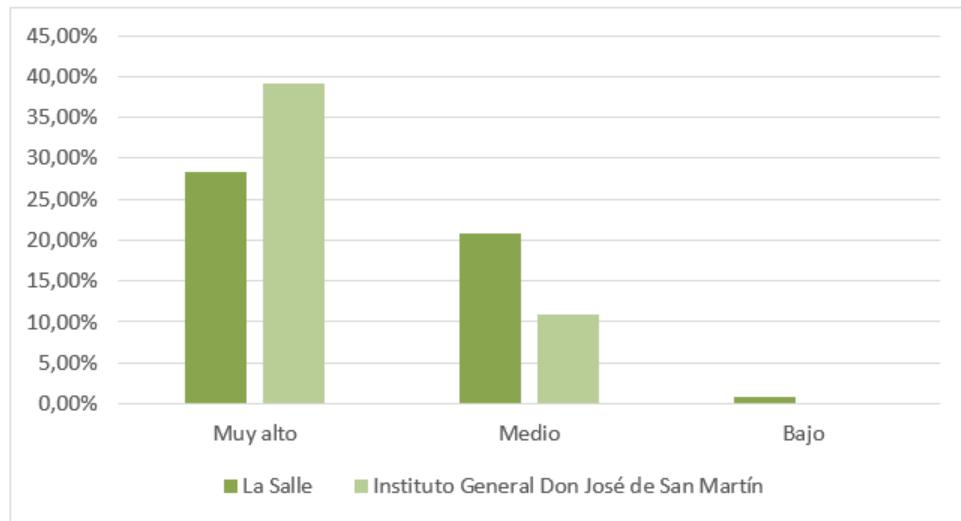
Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Los valores obtenidos de la Escuela La Salle, que se muestran en el gráfico N° 23, arrojaron que el 33% ingiere hamburguesas y un 38% empanadas “De 1 a 3 veces al mes” y la pizza, es elegida por un 38% “De 1 a 3 veces por semana”.

En cambio, las salchichas, patitas, queso untable y rallado no son consumidos obteniendo los siguientes valores, 48%, 57%, 33% y 32%.



Gráfico N° 24: “Valoración del consumo de alimentos ultraprocesados por institución”.



Fuente: Chapado, Mercedes y Weiner, Corina alumnas de la Lic. en Nutrición - UCU

Considerando los datos obtenidos del “Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos Ultraprocesados” y, luego de analizar cada uno de ellos, en base al criterio de puntuación establecido para valorar si el consumo de estos alimentos es muy alto, medio o bajo, se puede observar en el gráfico N° 24 que, el 67,5% (n=81) de los encuestados presentan un “Muy Alto” consumo de alimentos ultraprocesados, de los cuales el 28,33% (n=34) corresponden a la Escuela La Salle y un 39,17% (n=47) al Instituto General Don José de San Martín.

También, pudimos ver que el 31,67% (n=38) de los adolescentes, tienen un consumo de alimentos ultraprocesados de carácter “Medio”, siendo el 20,83% (n=25) el valor obtenido en la Escuela La Salle y, un 10,83% (n=13) en el Instituto General Don José de San Martín.

Por otro lado, el 0,83% (n=1) demostró tener un consumo “Bajo” de alimentos ultraprocesados. Este valor, corresponde a un estudiante de la Escuela La Salle.



DISCUSIÓN

Luego de haber valorado la ingesta alimentaria de los adolescentes y, evaluado los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, se analizaron los datos recolectados en el trabajo de campo del presente estudio y, se compararon los mismos, con otras investigaciones semejantes.

El objetivo general de la presente tesina, fue 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.

Se ha demostrado que la población en estudio, presenta un tipo de alimentación donde el consumo de frutas y verduras, es bajo, por lo cual, el aporte de fibra alimentaria, es deficiente, tal como se describe en la Encuesta Mundial de Salud Escolar, (2018).

Con respecto a la ingesta de proteínas, los adolescentes que participaron en el estudio, presentaron preferencia por los lácteos y la carne de ave, sobre el consumo de huevo u otros tipos de carnes.

Por otro lado, se observó un consumo elevado de carbohidratos, grasas y azúcares, predominando alimentos como, panificados, dulces, harinas refinadas, jugos en polvo, entre otros. Además, se registró un alto consumo de productos congelados tales como, hamburguesas, pizzas, empanadas y enlatados, siendo estos, ricos en sodio. El estudio de la Organización Panamericana de la Salud, (2019), muestra que el mayor aporte de este tipo de nutrientes, provienen de los alimentos mencionados anteriormente.

Estos datos recolectados, coinciden con lo reflejado en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, (2016), que establece que, en la dieta de los argentinos, se identifica y describe un bajo consumo de alimentos de buena calidad nutricional y, alta ingesta de productos de elevada densidad energética, con exceso de calorías, grasas totales, saturadas, sodio y azúcares.

Haciendo mención a las “Frutas y Verduras”, la información recolectada en el trabajo de campo, demostró que el 23,33% de los encuestados, consumen este tipo de alimento todos los días. Con respecto a la cantidad de platos de “Verduras” consumidos, los datos obtenidos coinciden con lo establecido en el Mensaje N° 3 de las GAPA, que determina consumir $\frac{1}{2}$ plato en el almuerzo y, $\frac{1}{2}$ en la cena. No así en el caso de las “Frutas”, ya que el consumo de la población en estudio está por debajo de lo recomendado, siendo solo 1 unidad al día.



Con respecto a las “Legumbres”, se pudo observar que no se cumple lo establecido en el Mensaje N° 8, ya que no son consumidas por los jóvenes. En cambio, el consumo de “Cereales, Pan y Pastas”, se encuentra presente todos los días de la semana en su alimentación.

En el estudio de Palenzuela Paniagua, (2014), se observó que predomina el consumo de “Frutas” frente al de “Verduras”, difiriendo con lo obtenido en la presente tesina. En cambio, en el caso de las “Legumbres”, ambos coinciden en que la ingesta es baja.

Según lo obtenido, con respecto a los “Lácteos”, el consumo fue de 2 porciones diarias, habiendo una discrepancia con lo establecido en el Mensaje N° 6 de las GAPA, en el que se detalla que el consumo de los mismos, debe ser de 3 porciones.

Por otro lado, haciendo referencia a las “Carnes”, se pudo observar que el consumo es diario, predominando la carne de pollo. Esto no cumple con lo mencionado en el Mensaje N° 7, ya que propone incorporar diferentes tipos de carnes. Así mismo, los datos recolectados, cumplen con la recomendación, que es quitarle la grasa visible. Con respecto al “Huevo”, la mayoría de ellos, refirieron consumirlo solo 2 veces a la semana, siendo esta frecuencia menor a lo aconsejado por el mismo mensaje.

Teniendo en cuenta el consumo de “Fiambres y embutidos”, los resultados coinciden con lo detallado en el Mensaje N° 4, donde especifica que la ingesta de este grupo de alimentos debe ser ocasional a lo largo de la semana, por su alto contenido de sodio.

Los “Aceites (crudos), Frutos Secos y Semillas” son consumidos solo 3 veces a la semana. Esto contradice al Mensaje N° 9, ya que recomienda su elección a diario en las formas antes mencionadas.

Considerando al grupo de “Dulces y Grasas”, es elegido 2 veces a la semana, siendo el mayor consumo el de galletitas dulces, durante los recreos escolares. Estos alimentos de consumo ocasional, deben encontrarse limitados en la alimentación, por su alto contenido de azúcares, grasas y sal, según lo establecido en el Mensaje N° 5.

Con respecto a las “Bebidas” consumidas durante el día, se destacó la elección del agua natural frente a las bebidas azucaradas. Esta, coincide con el estudio realizado por Amorós Olivero, (2015), en Lima, Perú, donde la mayoría de los estudiantes consideran que el agua mineral, es la bebida más saludable. También, lo mencionado anteriormente, concuerda con la recomendación del Mensaje N° 2 de las GAPA.

En cuanto al análisis de los “Cuestionarios de Frecuencia de Consumo de Alimentos Ultraprocesados”, teniendo una muestra de 120 jóvenes, siendo 60 alumnos en cada



una de las instituciones, se procedió a realizar una comparación entre ambas dónde se pudo observar lo siguiente:

En la sección de “Productos de Copetín”, tanto los alumnos de la Escuela La Salle, como los del Instituto General Don José de San Martín, refieren no consumirlos, siendo mayores los porcentajes obtenidos para cada una de las opciones de alimentos, en la primera institución.

Dentro de la categoría de “Dulces”, considerando los distintos alimentos que engloba, se pudo ver que los porcentajes más elevados correspondieron a los estudiantes pertenecientes al Instituto General Don José de San Martín, frente a los de la Escuela La Salle. Así también ocurrió con el consumo de jugos y jugos en polvo, de la sección de “Bebidas”, sin embargo, con respecto al consumo de gaseosas y aguas saborizadas, los valores más elevados fueron los de la segunda institución mencionada.

Considerando los “Postres”, los datos que se destacaron fueron similares en ambos colegios, siendo la frecuencia más elegida, “Nunca”.

Haciendo mención a la sección de “Panificados”, se pudo observar que los alumnos de la Escuela La Salle, eligieron el pan lactal para un consumo diario, en cambio, en el Instituto General Don José de San Martín, no es incluido en la alimentación. Por otro lado, las galletitas de agua, no son ingeridas por los jóvenes de la primera institución, pero sí por los de la segunda.

Con respecto al agregado de “Aderezos” en las preparaciones, los estudiantes del Instituto General Don José de San Martín, refirieron consumir diariamente mayonesa, mientras que los adolescentes de la Escuela La Salle, no lo hacen.

Los productos “Enlatados” y “Otros alimentos ultraprocesados”, como la pizza y la hamburguesa, son consumidos en mayor cantidad, por los jóvenes pertenecientes a la Escuela La Salle.

Luego de este minucioso análisis, se encontró que existe un consumo “Muy Alto” de alimentos ultraprocesados en un 67,5%, siendo el 39,17% el valor obtenido para el Instituto General Don José de San Martín y, el 28,33% para la Escuela La Salle. De esta manera se pudo observar que, por una pequeña diferencia, fue más alto el consumo en la primera institución nombrada.

Frente a esto, Fustamante Ticlla, et al; (2018), indica en su investigación, que el 42% de la población en estudio, consume comidas rápidas o alimentos inadecuados, lo que indica un desorden alimenticio que traerá secuelas a futuro. Así también lo demuestra Archaín, et al; (2017), donde refiere que el 59,22% de la energía total consumida, es



brindada por los alimentos ultraprocesados.

Finalizado el análisis de datos, se pudo aceptar la hipótesis planteada al inicio de la investigación, afirmando que “Existe un consumo elevado 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”.



CONCLUSIÓN

Se evaluaron 120 adolescentes, de los cuales, un 50% (n=60) pertenecían al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe y un 50% (n=60) a la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos. Con respecto al rango etario, predominó una participación promedio de alumnos de 16 años (39%), destacándose la presencia del género femenino (55%) frente al masculino (45%).

Una vez finalizado el análisis de los datos obtenidos en el trabajo de campo y, de haber realizado una comparación con otros estudios, se puede destacar lo siguiente:

Con respecto a la valoración de la ingesta alimentaria, se observó 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. Se pudo observar que, por una pequeña diferencia, fue más alto el consumo en el Instituto General Don José de San Martín (39,17%) sobre la Escuela La Salle (28,33%). Esto quiere decir que, existe un consumo elevado de alimentos ultraprocesados en la alimentación de los adolescentes.



LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Las limitaciones que se presentaron durante la investigación, fueron las diversas actividades previamente programadas en ambas instituciones, que provocaron que, para poder realizar el trabajo de campo, haya sido necesario concurrir reiteradas veces a cada una de ellas, para las entregas de los consentimientos informados y luego, las encuestas.

Otra limitación, fue la ausencia de algunos adolescentes en el día en que se llevó a cabo la actividad.

Por otro lado, al utilizarse como instrumento de medición una encuesta, los resultados dependerán de la veracidad de las respuestas.



RECOMENDACIONES

Luego de lo mencionado a lo largo de esta investigación, se considera importante brindar a los adolescentes, las herramientas necesarias para que puedan optar por una alimentación variada, saludable y nutritiva.

Al ser afirmativa nuestra hipótesis, se mencionarán algunas recomendaciones que podrían implementarse para mejorar dicha situación:

Realizar educación alimentaria nutricional a través de talleres y/o charlas informativas, sobre los alimentos ultraprocesados y lo que pueden causar en el organismo, si su consumo no es ocasional, dirigidas a los jóvenes, docentes y personal escolar. También, brindar folletos informativos a los familiares, sobre la temática, con opciones de desayunos y colaciones saludables, para así, mejorar los hábitos alimentarios en el hogar.

Por otro lado, se aconseja mejorar la oferta en las cantinas escolares para aumentar las opciones de colaciones saludables, utilizando distintas estrategias como la variedad de colores y presentaciones, permitiendo que estos alimentos se encuentren al alcance del alumnado.

Como futuras líneas de investigación y para complementar este estudio, se podría analizar el consumo de grasas, azúcares y sodio a lo largo del día, el consumo de los alimentos ultraprocesados distinguiendo el momento del día de mayor ingesta y, evaluar si, las elecciones alimentarias, se han visto modificadas luego de recibir educación alimentaria de manera prolongada, en las escuelas.



BIBLIOGRAFÍA:

- Amorós Oliveros, M. K. (2015). *Relación entre conocimientos y consumo de bebidas azucaradas en escolares de nivel primario de una institución educativa, Comas 2015*. Tesis de grado no publicada, Lima, Perú.
- Araujo Batalha, M., Teixeira da Cunha França, A. K., Oliveira da Conceição, S. I., Miranda dos Santos, A., Silva, F. S., Lopes Padilha, L., & Moura da Silva, A. A. (2017). Processed and ultra-processed food consumption among children aged 13 to 35 months and associated factors. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(11). doi: 10.1590/0102-311X00152016.
- Archaín, R., Lorenzo, S., Massabie, M., & Nikitczuk, M. S. (2017). *Propuesta de un Nuevo rotulado de alimentos como medida de prevención de ECNT*. Tesis de grado no publicada, Universidad de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Asinari, F. L., Martínez, C. C., & Romero, B. C. (2017). *Frecuencia de consumo de Alimentos Ultraprocesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba, en el año 2017*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Awuapara Flores, S., & Valdivieso Vargas Machuca, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. *Odontología pediátrica*, 12(2), 119-128.
- Babio, N., Casas-Agustench, P., & Salas-Salvadó, J. (2020). *Alimentos ultraprocesados: Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública*. Recuperado de (25/08/2021) http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lilibres/ULTRAPROCESADOS%2021-06.pdf
- Baquero Ortega, A. (2018). *Alimentos ultraprocesados y su impacto en la dieta actual*. Tesis de grado no publicada, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Eras Díaz, P.F. (2016). *Nutrición en jóvenes y adultos en beneficio del desarrollo de sus capacidades físicas*. Tesis de grado no publicada, Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista*



Colombiana de Cardiología, 27(1), 49-54. doi: 10.1016/j.rccar.2018.08.010

- Fustamante Ticlla, Y., & Quispe Nuñoncca, G. M. (2019). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. *Revista Científica de Ciencias de la Salud* 12(1), 24-30.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. doi: 10.1016/j.rchipe.2015.07.005.
- García Ramírez, M., & Ramos Cruz, M. (2019). *Ingesta alimentaria y estado nutricional antropométrico en estudiantes de las instituciones educativas (IE) Ignacio Escudero y San Agustín. Chulucanas, 2017*. Tesis de grado no publicada, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Piura, Perú.
- Katz, M., Bruera, M., & Aguirre, P. (2010). *Comer. Puente entre la alimentación y la cultura* (1ra ed.). Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- Lomaglio, D. B. 2012. Transición nutricional y el impacto sobre el crecimiento y la composición corporal en el noroeste argentino (NOA). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 32(3), 30-35.
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). *Krause Dietoterapia* (14ª ed). Barcelona: Elsevier.
- Malo-Serrano, M., Castillo, M. N., & Pajita, D. D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 173-178.
- Marchan Silva, A. P., & Mendoza Huansi, D. L. (2020). *Relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “República del Perú”, Tumbes 2020*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, Perú.
- Marti, A., Calvo, C., y Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistémica. *Nutrición hospitalaria*, 38(1), 177-185. doi: 10.20960/nh.03151
- Márquez Sandoval, Y. F., Salazar Ruiz, E. N., Macedo Ojeda, G., Altamirano Martínez, M. B., Bernal Orozco, M. F., Salas Salvadó, J., & Vizmanos Lamotte, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario



en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición hospitalaria*, 30(1), 153-164. doi: 10.3305/nh.2014.30.1.7451.

Meléndez Torres, J. M., Cañez de la Fuente, G., & Frías Jaramillo, H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4, 99-111.

Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Recuperado de (18/10/2021) https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

- - -. (2018). *Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Recuperado de (25/08/2021) <https://es.scribd.com/document/470697103/0000001011cnt-2018-12-manual-aplicacion-guias-alimentarias-poblacion-argentina>

Moszoro, M., & Paiz, G. (2017). *Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de Escuelas Públicas y Privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz en el año 2016*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.

Murcho, M. A. (2017). *¡Podemos comer de todo!* (1ra ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo.

Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington, D.C.: OPS. Recuperado de (25/08/2021) <https://www.paho.org/es/documentos/alimentos-bebidas-ultraprocesados-america-latina-tendencias-efecto-sobre-obesidad-e>

- - -. (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones*. Washington, D.C.: OPS. Recuperado de (25/08/2021): <https://www.paho.org/es/documentos/alimentos-bebidas-ultraprocesados-america-latina-ventas-fuentes-perfiles-nutrientes-e>

Palenzuela Paniagua, SM., Pérez Milena, A., Pérula de Torres, LA., Fernández García, JA. y Maldonado Alconada, J. (2014). La alimentación en el adolescente.



Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 37(1), 47-58.

Pérez Izquierdo, O., Nazar Beutelspacher, A., Salvatierra Izaba, B., Pérez-Gil Romo, S. E., Rodríguez, L., Castillo Burguete, M. T., & Mariaca Méndez, R. (2012). Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México. *Estudios sociales*, 20(39), 156-184.

Román, V., & Quintana, M. (2010). Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *Anales de la Facultad de Medicina*, 71(3), 185-189.

Romero, Y. B. L. (2019). *Consumo de productos ultraprocesados y estado nutricional en escolares con y sin hiperactividad de una institución educativa de Villa María del Triunfo, 2018*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Sívori, D., & Fros Campelo, F. (2017). *Nutrición (de)mente* (1ra ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Grijalbo.

- - -. (2016). *Nutrición (de)mente* (3ra ed.). Buenos Aires: Grijalbo.

Torresani, M. E. (2010). *Cuidado nutricional pediátrico* (2ª ed. 3ª reimp). Buenos Aires: Eudeba.

- - -. (2016). *Lineamientos para el cuidado nutricional* (4ª ed. 1ª reimp). Buenos Aires: Eudeba.

Witte Mena, C. C., & Suasnavas Celleri, V. A. (2020). Consumo de alimentos y ultra procesados en estudiantes de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la UCSG durante el periodo pandemia Covid-19. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Zapata, M. E., Rovirosa, A., & Carmuega, E. (2016). Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud Colectiva*, 12(4), 473-486. doi:10.18294/sc.2016.936.

- - -. (2016). *La mesa argentina en las últimas dos décadas. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996-2013)* (1ra ed.). Recuperado de (25/08/2021) <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>



ANEXOS:

Anexo I: Carta de intención.

Santa Fe, 17 de agosto de 2021

Sra. Coordinadora General de Tesinas

Licenciatura en Nutrición

Lic. Stamatti, Delfina

De nuestra mayor consideración:

Por la presente tenemos el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en nuestro Proyecto de Tesina la temática “Consumo de alimentos ultraprocesados en la adolescencia”, siendo su título tentativo “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, en noviembre del año 2021.”

A continuación, se consigna la información requerida por el Reglamento de Tesina vigente:

Pregunta del problema:

¿Cuánto es 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, en noviembre del año 2021?

Antecedentes:

Archaín, et al; (2017) en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, mencionaron que la población argentina comenzó un proceso de transición nutricional, el cual se caracteriza por un incremento en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y un bajo consumo de alimentos naturales.

Palenzuela Paniagua, et al; (2014) en la provincia de Córdoba, España, establecieron que la adolescencia es un momento clave para la instauración de hábitos alimentarios saludables ya que en este período se asientan las bases para la alimentación adulta. Las conductas alimentarias nacen en la familia, pueden



reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en el contacto con pares y con el medio social.

Marti, et al; (2021) en la ciudad de Navarra, Pamplona, España, demostraron que otro dato relevante es que el consumo de alimentos ultraprocesados puede deteriorar la salud de manera directa pero también de manera indirecta, pues al consumirlos se desplaza la ingesta de alimentos no procesados.

Hipótesis:

Existe un consumo elevado 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.

Objetivos:

General:

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.

Específicos:

Para realizar esta Tesina se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Valorar la ingesta alimentaria 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.
- Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados 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.
- Comparar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados entre 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.



Referente empírico:

La muestra se seleccionará a través de un método no probabilístico, intencional o selectivo, basándose en aquellos que presenten la autorización solicitada. Será de 120 adolescentes de entre 15 y 17 años, perteneciendo 60 de ellos al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe, y los demás a la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos.

Tipo de estudio:

Para el cumplimiento de los objetivos previstos, se llevará a cabo un enfoque metodológico de tipo cuali-cuantitativo. Será cualitativo, por el método utilizado para evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados. También será cuantitativo, ya que se determinará si el consumo es muy alto, medio o bajo, a partir de una puntuación asignada a cada respuesta.

El tipo de estudio será descriptivo, debido a que describirá la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.

El diseño de la investigación será no experimental y transversal, ya que se llevará a cabo en un momento determinado, es decir, que no tiene continuidad en el eje del tiempo.

Asimismo, informamos que hemos obtenido el aval de la Sra. Licenciada en Nutrición María Sol, Pérez Vici quien se desempeñará como Directora.

Sin más, aprovechamos la oportunidad para saludarla Atte.

Firma de la alumna

Firma de la alumna

Aclaración

Chapado, Mercedes

DNI: 38.514.279

Aclaración



“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, en noviembre del año 2021”.

Weiner, Corina
DNI: 41.602.182

Firma de la Directora

Aclaración
Ma. Sol Pérez Vici
DNI: 35.446.532

Recibida la Carta de Intención de las alumnas, y su Proyecto de Tesina titulado provisoriamente _____

_____, la Comisión Asesora aprueba el abordaje de la temática propuesta y asigna la dirección del Proyecto de Tesina a _____.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Anexo II: Carta al director del Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069.

Pilar, Santa Fe, 05 de noviembre de 2021.

Sr. Director del Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069.

De nuestra mayor consideración:

Por la presente, quienes se dirigen a usted, Chapado, Mercedes y Weiner, Corina, en carácter de estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, para solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de nuestra Tesina, titulada: *“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, en noviembre del año 2021.”*, a cargo de la dirección de la Licenciada en Nutrición, Pérez Vici, María Sol.

Es de nuestro interés que esta investigación pueda realizarse con alumnos de 15 a 17 años de edad que asisten a la institución. El objetivo del estudio es 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 dicho objetivo, contamos con actividades a llevar a cabo en vuestra institución. Se llevará a cabo una encuesta de carácter anónimo utilizando como instrumentos dos cuestionarios compuestos por, un conjunto de preguntas de opción múltiple sobre la ingesta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados. Para esto, se contará previamente con un consentimiento informado de los padres o tutores de los alumnos participantes.



Esperando tenga a bien considerar nuestro pedido, quedamos a su entera disposición ante cualquier duda al respecto y aguardamos su respuesta.

Sin otro particular, saludamos atentamente.

Chapado, Mercedes

Weiner, Corina

Pérez Vici, María Sol
Lic. En Nutrición.
MAT 1271



Anexo III: Carta a la rectora de la Escuela Privada N° 6 La Salle.

Paraná, 05 de noviembre de 2021.

Sra. Rectora de la Escuela Privada N° 6 La Salle:

De nuestra mayor consideración:

Por la presente, quienes se dirigen a usted, Chapado, Mercedes y Weiner, Corina, en carácter de estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, para solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de nuestra Tesina, titulada: *“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, en noviembre del año 2021.”*, a cargo de la dirección de la Licenciada en Nutrición, Pérez Vici, María Sol.

Es de nuestro interés que esta investigación pueda realizarse con alumnos de 15 a 17 años de edad que asisten a la institución. El objetivo del estudio es 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 dicho objetivo, contamos con actividades a llevar a cabo en vuestra institución. Se llevará a cabo una encuesta de carácter anónimo utilizando como instrumentos dos cuestionarios compuestos por, un conjunto de preguntas de opción múltiple sobre la ingesta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados. Para esto, se contará previamente con un consentimiento informado de los padres o tutores de los alumnos participantes.



Esperando tenga a bien considerar nuestro pedido, quedamos a su entera disposición ante cualquier duda al respecto y aguardamos su respuesta.

Sin otro particular, saludamos atentamente.

Chapado, Mercedes

Weiner, Corina

Má. Sol Pérez Vici
Lic. en Nutrición
Mat. 1271

Pérez Vici, María Sol
Lic. En Nutrición.
MAT 1271



Anexo IV: Autorización y consentimiento con conocimiento de causa.

Padres/madres/tutores:

Por la presente, quienes se dirigen a usted, Chapado, Mercedes y Weiner, Corina, en carácter de estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, para solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de nuestra Tesina, titulada: *“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, en noviembre del año 2021.”*, a cargo de la dirección de la Licenciada en Nutrición, Pérez Vici, María Sol.

Para el cumplimiento de los objetivos de la tesina, solicitamos que su hijo/a participe de una encuesta de carácter anónimo utilizando como instrumentos dos cuestionarios compuestos por, un conjunto de preguntas de opción múltiple sobre la ingesta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.

La participación de su hija/o es voluntaria y no implica ningún riesgo para la salud del encuestado. El proceso será estrictamente confidencial y anónimo, salvo que exista autorización escrita por parte del padre/madre/tutor.

Esperando tenga a bien considerar nuestro pedido, quedamos a su entera disposición ante cualquier duda al respecto y aguardamos su respuesta.

Sin otro particular, saludamos atentamente.

Chapado, Mercedes y Weiner, Corina.



Por la presente, autorizo a mi hija/o _____ a colaborar en el trabajo de investigación “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, en noviembre del año 2021.”

Firma y aclaración del padre, familiar o tutor a cargo



Anexo V: Encuesta

La encuesta trata sobre: Ingesta alimentaria y Frecuencia de Consumo de Alimentos Ultraprocesados.

La información que se obtendrá, será utilizada para la elaboración de la Tesina titulada “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, en noviembre del año 2021.”

Las respuestas serán anónimas y voluntarias. No hay opciones correctas o incorrectas.

Marque con una cruz (X) una única opción.

Muchas gracias por su colaboración.

Fecha: / /

Escuela:

Edad:

Género:

Cuestionario sobre Ingesta Alimentaria.

1- ¿Cuántos días a la semana consumís verduras y frutas?

1 2 3 4 5 6 7 nunca

2- ¿Cuántos platos de verduras (acelga, lechuga, tomate, zanahoria, zapallo, sin considerar la papa) consumís por día?

½ plato 1 plato 2 platos



3- ¿Cuántas frutas comes por día?

- 1 fruta 2 frutas 3 frutas 4 frutas 5 frutas

4- ¿Cuántos días a la semana consumís legumbres (arvejas, lentejas, porotos)?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca

5- ¿Cuántos días a la semana consumís cereales, pan y pastas?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca

6- ¿Cuántos días a la semana consumís lácteos (leche, yogurt y queso)?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca

7- ¿Cuántas porciones consumís de lácteos por día?

- 1 porción 2 porciones 3 porciones más

8- ¿Cuántos días a la semana consumís carnes?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca

9- ¿Qué tipo de carne consumís más en la semana?

- vaca cerdo pollo pescado



10- ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- La quito toda Quito la mayoría
- Quito un poco No quito nada

11- ¿Cuántos días a la semana consumís fiambres y embutidos?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca
-

12- ¿Cuántos días a la semana consumís huevos?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca
-

13- ¿Cuántos días a la semana consumís aceite (sin cocción por ejemplo en las ensaladas), frutas secas y semillas?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca
-

14- ¿Cuántos días a la semana consumís dulces y grasas (tortas, helado, bizcochos, facturas, etc.)?

- 1 2 3 4 5 6 7 nunca
-



15- ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- Agua natural
- Jugos naturales (por ejemplo, exprimido de naranja, pomelo, etc.)
- Aguas saborizadas
- Gaseosas (Coca cola, Sprite, Fanta, Pepsi, 7up)

16- ¿Qué sueles traer de casa para comer en el colegio?

- Dulces (galletitas, alfajor, chocolate, caramelos, turrón)
- Fruta
- Galletas saladas
- Yogurt
- Productos de copetín (conitos, papas fritas, chizitos)
- Sándwich
- Nada

17- ¿Qué compras en el kiosco para los recreos en la escuela?

- Dulces (galletitas, alfajor, chocolate, caramelos, turrón)
- Fruta
- Galletas saladas
- Yogurt
- Productos de copetín (conitos, papas fritas, chizitos)
- Sándwich
- Bebidas azucaradas
- Nada



Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados

Producto	Imagen	Frecuencia				
		Diario	De 2-4 veces/sem	De 1-3 veces/sem	De 1-3 veces/mes	Nunca
PRODUCTOS DE COPETÍN						
Doritos						
Twistos						
Papas fritas						
Chizitos						
Saladix						
Conitos						
DULCES						
Galletitas dulces						
Alfajores						
Chocolates						



Gomitas						
Rocklets						
Chupetines						
Caramelos						
Helados						
Turrón						









Cereales						
Bombones						
BEBIDAS AZUCARADAS						
Gaseosas						
Agua saborizada						
Jugos						
Jugos en polvo						



POSTRES						
Gelatinas						
Flan						
Mousse						
Postrecitos						
PANIFICADOS						
Pan lactal						



Galletitas						
Galletitas de agua						
ADEREZOS						
Mayonesa						
Ketchup						
Salsa Golf						
Mostaza						



ENLATADOS						
Legumbres						
Choclo						
Tomate						
Frutas						
OTROS						
Hamburguesas						



Salchichas						
Pizza						
Empanadas						
Patitas						
Queso untable						
Queso rallado						



Anexo VI: Tabla de puntaje por respuesta.

TABLA DE PUNTAJE POR RESPUESTA		
Alternativa	Puntaje	Valoración
a) Diario	5	88 - 145 = Muy Alto
b) De 2 a 4 veces a la semana	4	
c) De 1 a 3 veces a la semana	3	59 - 87 = Medio
d) De 1 a 3 veces al mes	2	29 - 58 = Bajo
e) Nunca	1	

