

# Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: María Florencia Prieto

## **ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS**

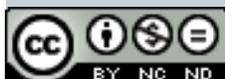
¿Son los niños con exceso de peso los principales  
consumidores?

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

*Citar como:* Prieto MF. Alimentos ultra-procesados: ¿son los niños con exceso de peso los principales consumidores? [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022.

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/693>



## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer en primera instancia a todos los docentes que me formaron a lo largo de toda la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud, por su dedicación y vocación. Por otra parte, a la Lic. Vanesa Rodriguez, profesora de la cátedra de trabajo final integrador por acompañarme y guiarme durante todo el proceso de investigación, redacción y realización del presente trabajo.

En segunda instancia agradecer a todos los padres que participaron en la encuesta, ya que hicieron posible la elaboración del trabajo final integrador, brindando también información valiosa para futuras investigaciones.

Para concluir quiero agradecer a mi familia y amigos que me acompañaron durante todo el recorrido, y que su apoyo sin duda fue de suma importancia. Y a mis compañeras, amigas y colegas de la facultad que fueron el equipo ideal a lo largo de toda la carrera.

M. Florencia Prieto

## **RESUMEN**

El sobrepeso y la obesidad infantil es un grave problema de salud pública a nivel mundial. El cambio en el patrón alimentario con creciente aumento en el consumo de alimentos ultra procesados evidencian un cambio en el estilo de vida, que se refleja en el inadecuado estado nutricional de la población. Con el objetivo de analizar y comparar el consumo de alimentos ultra procesados por parte de niños con sobrepeso u obesidad y niños con normo peso, escolarizados, de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, en el período de marzo a mayo de 2022, se realizó una encuesta donde se comparó el consumo de 14 grupos de alimentos ultra procesados según el estado nutricional del niño, como así también se analizó razón por la cual se opta por dichos alimentos, quienes se los facilitan a los niños y lugares de donde se obtienen. Se encontró que la prevalencia de exceso de peso de la población fue del 42,5% y se analizó que únicamente en 4 categorías de alimentos ultra procesados estudiadas, la población con exceso de peso, en comparación con la población con normo peso, supero el porcentaje de consumo. Los resultados reflejaron un alto consumo de alimentos UP por la población infantil general.

## **PALABRAS CLAVES**

Estado nutricional- exceso de peso - sobrepeso – obesidad- normo peso- Niños- ultra procesados.

## ÍNDICE

Tema de investigación.....	página 4
Introducción.....	páginas 5 y 7
Problema de investigación.....	página 8
Hipótesis .....	página 8
Marco teórico.....	páginas 9 a 19
Metodología.....	página 20 a 34
Objetivo General.....	página 20
Objetivos Específicos.....	página 20
Variables y operacionalización .....	páginas 21 a 34
Enfoque, alcance y diseño.....	página 35
Población.....	página 35
Tipo de muestreo.....	página 35
Muestra.....	página 35
Marco Muestral.....	página 35
Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.....	página 36
Material, métodos e instrumento.....	páginas 37 a 38
Resultados .....	páginas 39 a 49
Discusión .....	páginas 50 a 53
Conclusión.....	página 54
Bibliografía: .....	páginas 55 a 60
Anexos.....	páginas 61 y 76

## **TEMA**

Consumo de alimentos ultraprocesados por niños de ambos sexos.

## **SUBTEMA**

Consumo de alimentos ultraprocesados por niños de ambos sexos con sobrepeso u obesidad y niños de ambos sexos con normopeso de 3 a 12 años escolarizados.

## INTRODUCCIÓN

El estado nutricional adecuado en la población infantil es un factor esencial para el crecimiento y desarrollo apropiado, que colabora a prevenir diversas condiciones que se pueden desarrollar a mediano y largo plazo, brindando a su vez una calidad de vida óptima (1)

El consumo de alimentos procesados y ultraprocesados respecto de los naturales reflejan un cambio en el estilo de vida, que influye en el inadecuado estado nutricional. Se evidencia en la disminución de preparaciones culinarias caseras y tradicionales, realizadas a base de alimentos frescos, elaboradas y consumidas en el hogar, y en el creciente aumento del consumo de productos con baja densidad de nutrientes, pero con un elevado contenido de sodio, grasas y azúcares, producidos de forma industrial. Este cambio en el patrón alimentario ha colaborado en la persistencia de malnutrición como así también en el descenso de la calidad de vida (2).

Se denomina alimento ultraprocesados, según la clasificación NOVA, la cual categoriza a los alimentos según su nivel de procesamiento, a las formulaciones industriales que cuentan con cinco o más ingredientes, que a menudo incluyen azúcar, aceites, grasas, sal, antioxidantes, estabilizantes y conservantes, como así también sustancias que no se utilizan usualmente en preparaciones culinarias, ya que son aditivos que su único propósito es imitar cualidades sensoriales de los alimentos frescos o preparaciones caseras, tradicionales (3).

La forma más frecuente de malnutrición es atribuida a la epidemia de sobrepeso y obesidad, la cual continúa en aumento sostenidamente en Argentina (4). Los infantes y adolescentes que cursan con sobrepeso y obesidad, cuentan con mayores probabilidades de seguir siendo obesas en la edad adulta y aumentan su riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (5).

La OMS estimó en el año 2016 que a nivel mundial unos 41 millones de niños por debajo de los cinco años presentaban sobrepeso o eran obesos, mientras que, más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años se encontraban en la misma situación. (6)

Más del 20% de niños entre 0 y 19 años, aproximadamente 42,5 millones, presentan sobrepeso y obesidad en América Latina, principalmente los menores de cinco años (7). Según el Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional elaborado por OPS/OMS y la FAO, Argentina cuenta con la segunda tasa más alta de sobrepeso en menores de 5 años de América Latina (8). En el programa SUMAR de la Secretaría de Gobierno de Salud de Argentina del año 2016, se estimó que el 34,5% de niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años que se atienden en el subsector público presentan sobrepeso u obesidad (9).

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) de Argentina realizada en 2019 aportó un panorama de la prevalencia y aumento del sobrepeso y la obesidad en infantes y adolescentes, evidenciando que el 13,6 % de la población menor de 5 años presenta exceso de peso. Con respecto a la población de 5 a 17 años el 41,7% se encuentra excedido de peso. Dentro de las frecuencias de consumo evaluadas en dicha población se concluyó que 6 de cada 10 niños de 2 a 12 años consumen golosinas 2 veces o más por semana, dejando en evidencia el consumo de alimentos ultraprocesados por la población en estudio (4).

En América Latina las ventas de productos ultraprocesados han ido creciendo rápidamente, según el informe de la OPS (10). En el sur de Brasil se realizó una encuesta que evidencia que el 20% de la energía alimentaria, consumida por niños menores de dos años, provienen de alimentos ultraprocesados, y estos mismos productos representaban el 36% de la energía alimentaria de los infantes de dos a seis años (11).

Debido al incremento de la oferta y consumo de alimentos ultraprocesados, como la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en Argentina, es que el principal objetivo del presente trabajo será analizar y comparar el consumo de alimentos ultra procesados por parte de niños con sobrepeso u obesidad y niños con normopeso de 3 a 12 años de la provincia de Buenos Aires. Se medirá la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados por niños de 3 a 12 años y se determinará el estado nutricional en el que se encuentran al momento del estudio. Hasta la fecha no se han registrado publicaciones que documenten la comparación del consumo de alimentos ultraprocesados por

niños con sobrepeso u obesidad y niños con normopeso de la provincia de Buenos Aires.

## **PROBLEMA**

¿es mayor el consumo de alimentos ultraprocesados por niños con sobrepeso y obesidad en comparación a los niños con normopeso?

## **JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA**

El sobrepeso y la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, es una problemática a nivel mundial y está afectando progresivamente a muchos países. Los niños con exceso de peso cuentan con un alto riesgo de continuar siéndolo en la edad adulta y esto implica un factor de riesgo para muchas enfermedades mórbidas. Los alimentos ultraprocesados forman parte de la alimentación actual, y su baja calidad nutricional puede ser un potencial factor de la realidad mencionada. Los resultados de la presente investigación buscarán brindar información acerca del consumo de estos alimentos por parte de la población infantil, para así contribuir a mejorar la alimentación infantil y la educación alimentaria.

## **HIPÓTESIS**

El consumo de alimentos ultraprocesados sería mayor en niños con sobrepeso u obesidad en comparación a los niños con normopeso.

## **MARCO TEÓRICO**

### **Edad pre-escolar**

La edad preescolar abarca de los 2 a los 6 años. En esta etapa van madurando las preferencias y los gustos alimentarios del niño, que se verán condicionados por las costumbres familiares. Además, se continúa desarrollando el autocontrol de la ingesta alimentaria. Es una etapa donde se deben proporcionar alimentos sanos y de calidad, permitiendo al infante seleccionar y controlar la cantidad de su ingesta (12) (13).

### **Edad escolar**

La edad escolar comprende de los 6 a los 12 años, se trata de un período de crecimiento estable y lento. Es una etapa con aumento progresivo de influencias externas a la familia, aumentando de esta forma las influencias socioculturales. Es necesario como en cualquier etapa de la vida un aporte de agua, energía, macronutrientes y micronutrientes adecuado para el mantenimiento del buen estado de salud (12) (13).

### **Estado nutricional**

El estado nutricional es la condición física que presenta una persona como resultado del balance entre las necesidades, ingesta de energía y nutrientes y el gasto de energía alimentaria. Secundariamente pueden intervenir diferentes factores físicos, biológicos, genéticos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales, que pueden dar lugar a variaciones en el estado nutricional. Por lo tanto es el reflejo del estado de salud (14).

### **Requerimientos nutricionales**

La OMS define requerimiento nutricional como la cantidad de energía/nutrientes necesarios para mantener no solo la salud, sino también el crecimiento y un grado apropiado de actividad física (13).

## **Ingestas recomendadas (RDA)**

Se definen como la “cantidad de energía y nutrientes que, en base a conocimientos científicos, se juzgan adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales de la mayoría de la población” (Variando según la edad y el sexo) (13).

## **Recomendaciones de ingesta de energía y proteínas para la población infanto- juvenil (Academia Americana de Medicina. Food and Nutrition Board), 2002**

Se recomienda una ingesta energética proteica de: niños/niñas de 0-6 meses de 650 kcal/día 14 Pg/día, niños/niñas de 6 meses - 1 año 950 kcal/día 20 Pg/día , niños/niñas de 1- 4 años 1250 kcal 23 Pg/día, niños/niñas de 4-6 años 1700 kcal/ día, 30 Pg/ día, niños/niñas de 6 a 10 años 2000 kcal/ día, 36 Pg/día, niños de 10- 13 años 2450 kcal/ día, 43 Pg/día , niñas de 10- 13 años 2300 kcal/día, 41 Pg/día (13).

## **Clasificación del estado nutricional:**

### **Índice de masa corporal (IMC)**

El índice de masa corporal (IMC) es el cociente resultante de dividir el peso por la talla en metros cuadrados, permitiendo identificar el estado nutricional del individuo. Se utiliza frecuentemente para detectar y determinar el sobrepeso y la obesidad. En niños tiene una considerable correlación con el grado de adiposidad, por lo que se utiliza como indicador de depósito de grasa y predictor de sobrepeso y obesidad. En la edad infantil este resultado se traslada a una tabla (percentiles IMC/ Edad), que permite clasificarlo según la edad del individuo y determinar su estado nutricional (6) (15).

## **Normopeso**

El normopeso, es el peso adecuado esperable en una persona. Es un rango de peso en el que puede estar cada individuo para considerarse dentro del peso saludable. Según la clasificación de IMC el resultado para normopeso va desde 18,5 a 24,9. Mientras que en la edad infantil el IMC es trasladado a los percentiles y se toma como peso adecuado para la edad, para la talla o bien IMC adecuado, cuando el valor se plasma por encima del percentil 10 y debajo del 85. (16)

## **Sobrepeso**

El sobrepeso es una acumulación de grasa anormal o excesiva que puede ser perjudicial para la salud. Se considera sobrepeso a un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 (17). En la población infantil el IMC se traslada a los percentiles correspondientes a la edad y sexo del niño, y se considera que si se encuentra entre el percentil 85 y 95, el niño presenta sobrepeso. (16)

## **Obesidad**

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), la obesidad se define como una acumulación anormal y excesiva de grasa corporal. Para el diagnóstico de esta condición en niños y adolescentes se utilizan tablas diseñadas por la OMS que definen a un individuo con obesidad aquellos individuos con un IMC por encima del percentil 95 para una edad y sexo específicos (18). La obesidad es considerada una pandemia y un grave problema de salud pública, sobre todo para países desarrollados y en vías de desarrollo. (17)

## **Malnutrición**

Según la OMS se define malnutrición a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. La misma abarca el estado de desnutrición (peso insuficiente para la talla), el retraso del

crecimiento (talla insuficiente respecto a la edad) e insuficiencia ponderal (peso insuficiente para la edad). Además se reconoce la malnutrición por carencia o exceso de micronutrientes como así también, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (19).

### **Riesgos del sobrepeso y la obesidad en infantes**

Los riesgos que derivan del sobrepeso y la obesidad en la etapa de la edad infantil van a depender del tiempo en que se presente, consecuencias a corto plazo (en niños o adolescentes) o efectos a largo plazo (consecuencias durante la adultez). Dentro de los efectos a corto plazo se identifican las comorbilidades de origen psicológicas como la baja autoestima, o bien, factores de riesgo cardiovasculares (diabetes tipo 2), hipertensión, dislipidemia, asma, inflamación crónica, síndrome de apnea obstructiva del sueño, ovario poliquístico, hígado graso y problemas ortopédicos. Por otra parte las consecuencias a largo plazo son la persistencia de la obesidad, aumento en la morbilidad (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dolor lumbar y de rodillas) riesgo cardiovascular en adultos y muerte prematura. (20) (21)

### **Alimentos procesados y su clasificación**

Se define procesamiento de los alimentos, al conjunto de operaciones a las que se somete a los alimentos naturales para ser adecuados para el consumo, preparación y producción, almacenamiento y conservación. El mismo ha ido desempeñando un papel en la evolución y adaptaciones humanas, por su contribución para asegurar suministros adecuados de alimentos nutritivos, por lo tanto, el procesamiento resultó de suma importancia para el desarrollo de las sociedades y civilizaciones, la protección de la salud y el logro del bienestar social y emocional. La velocidad en el desarrollo se evidenció con los avances tecnológicos propios de la industrialización, por lo que el crecimiento de la tecnología alimentaria y el procesamiento de los alimentos denota un importante desarrollo. Con el transcurso de los años, los avances de la industria alimentaria

continuaron en crecimiento y la aceptación de los productos procesados en el mercado (y en los hogares de los ciudadanos), evidenció que se haya producido un cambio en los patrones dietéticos de la población, incrementando el consumo de alimentos listos para consumir (procesados) y disminuyendo el consumo de alimentos tradicionales y naturales. Este cambio en el patrón de consumo se asoció con la elevada prevalencia de obesidad a nivel mundial, junto con otras enfermedades. (22) Esta situación, conlleva a estudiar el efecto producen las distintas formas de procesamiento de los alimentos en la salud, la nutrición y el bienestar humano (3) (22). A lo largo de la historia se han propuesto diferentes sistemas de clasificación de los alimentos, actualmente la OMS aplica el sistema NOVA que agrupa a los alimentos a partir de su naturaleza, la finalidad, así como su grado de procesamiento. Esta clasificación incluye cuatro grupos (3).

## **CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN NOVA**

### **Alimento sin procesamiento o con el mínimo procesamiento**

Los alimentos denominados sin procesamiento son todas las partes comestibles de las plantas como semillas, frutos, hojas, raíces y tallos o de animales como músculos, huevo, leche, como así también hongos y algas. Cuando se hace referencia a los alimentos con mínimo procesamiento son todos los alimentos recientemente nombrados alterados por procesos la remoción de partes no comestibles o no deseadas, como así también el secado, trituración, molienda, desmenuzamiento, filtración, tostado, ebullición, pasteurización, refrigeración, congelación, colocación en recipientes, envasado al vacío o fermentación no alcohólica. Es de suma importancia destacar que en ningún proceso se agregan sustancias extra. La principal función de todos los procesos y técnicas es prolongar la duración de los alimentos, permitiendo su almacenamiento y su uso de forma más prolongada, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable (10).

En este grupo de alimentos se encuentran las frutas frescas, exprimidas, refrigeradas, congeladas o secas y verduras de hoja y raíz; cereales como el arroz, el maíz y el trigo; legumbres de todos los tipos; raíces feculentas y

tubérculos como las papas; carne, aves de corral, pescado y marisco, enteros o en forma de bistecs, filetes y otros cortes, refrigerados o congelados; huevos; leche, pasteurizada o pulverizada; frutas o verduras frescas licuadas sin azúcar, otros edulcorantes o sabores agregados; sémolas, copos o harinas del maíz, trigo, avena o yuca; pasta y cuscús hechos con harinas, copos o sémolas y agua; frutos secos molidos y otros aceites de semillas sin sal o azúcar agregados; especias e hierbas; yogur natural sin azúcar o edulcorantes artificiales agregados; té, café y agua potable. Además se identifican los alimentos constituidos por dos o más elementos de este grupo, por ejemplo, la granola, mix de frutos secos o bien las hortalizas envasadas al vacío con antioxidantes agregados y la leche ultrapasteurizada con estabilizadores agregados (11).

### **Ingredientes culinarios procesados**

Los ingredientes culinarios procesados son sustancias obtenidas directamente de los alimentos sin procesamiento. No se suelen consumir por si solos. Su papel principal se encuentra en la preparación de los alimentos, logrando que los platos y las comidas, sean nutritivos , sabrosos, variados, placenteros y agradables (10). Algunos ejemplos son el azúcar, la sal marina, la melaza, los aceites vegetales, la manteca la grasa obtenidas a partir Grupo 2 Ingredientes culinarios procesados de la leche y de la carne de cerdo, y los almidones extraídos del maíz y otras plantas. Todos los productos alimenticios que están formados por dos elementos del grupo 2, como la mantequilla salada, la sal yodada, y el vinagre obtenido mediante fermentación acética del vino u otras bebidas alcohólicas forman parte de esta categoría. Pueden utilizarse aditivos para preservar las propiedades organolépticas originales del producto. Algunos ejemplos son los aceites vegetales con antioxidantes agregados, la sal común con anti humectantes agregados y el vinagre con agentes conservadores añadidos que previenen la proliferación de microorganismos. (11)

## **Alimento procesado**

Los alimentos procesados son los productos que se elaboran añadiendo azúcar, aceite, sal u otras sustancias de ingredientes culinarios procesados a los alimentos sin procesamiento o mínimamente procesados. Estos alimentos contienen dos o tres ingredientes. Se someten a una serie de procesos que incluyen métodos de preservación, cocción, como así también pueden pasar por fermentación no alcohólica, en el caso de los quesos y panes. EL principal objetivo de la elaboración de estos productos es modificar y mejorar las cualidades organolépticas como así también aumentar la duración de los alimentos. Dentro de los ejemplos podemos destacar los alimentos enlatados o embotellados como verduras, frutas y legumbres, semillas y frutos secos salados o endulzados, pescado enlatado, fruta en forma de jarabe, carnes saladas, curadas o ahumadas y los panes y quesos artesanales. Este grupo de alimentos puede estar adicionado de aditivos que se utilizan principalmente para preservar sus propiedades originales o prevenir la contaminación microbiana. (11)

## **Alimento ultraprocesados**

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. Son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. Estos productos en su mayoría no contienen alimentos sin procesar. Suelen venir listos para su consumo o para calentar, por lo que requieren poca o ninguna preparación culinaria. Su composición es a partir de 5 o más ingredientes, entre ellos se encuentran la sal, azúcar, aceites y grasas. Además, se suelen incluir sustancias alimentarias que no son de uso cotidiano en las preparaciones culinarias caseras, como la proteína hidrolizada, los almidones modificados y los aceites hidrogenados o interesterificados, como así también aditivos que son utilizados para imitar las cualidades organolépticas de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias, pero además suelen emplearse para encubrir cualidades indeseables del producto final, entre ellos se reconocen los colorantes, aromatizantes,

edulcorantes sin azúcar, emulsionantes, humectantes, reafirmantes, aumentadores de volumen, antiespumantes, antiaglomerantes y agentes de recubrimiento. Estos aditivos representan un costo sumamente bajo para la industria, lo que les permite obtener cualidades organolépticas a un precio mucho menor que utilizando los alimentos naturales.

Dentro de los ingredientes que forman parte de los alimentos ultraprocesados, los alimentos sin procesar o mínimamente procesados representan una pequeña proporción o hasta incluso no forman parte de dicha lista. Por otro lado, se puede destacar algunos procesos industriales a los que se someten dichos alimentos como la extrusión y el moldeado.

Dentro de los atributos que se pueden destacar de los alimentos ultraprocesados son la intensificación del sabor, el envasado industrial llamativo y agradable, unas declaraciones de propiedades saludables, una elevada rentabilidad, y una imagen de marca y propiedad de empresas transnacionales. El principal objetivo de estos alimentos es que sean productos listos para beber, beber o calentar, susceptibles de sustituir los alimentos sin procesar o mínimamente procesados, así como los platos recién preparados. Entre los ejemplos que se pueden destacarse encuentran las gaseosas, los snacks dulces o salados envasados, los helados, el chocolate y los caramelos (dulces), los panes envasados producidos en masa, la margarina y las mantecas; el queso procesado, las galletitas dulces y saladas, las tortas y pre mezclas, los cereales para el desayuno, las barritas de cereales y energéticas, los jugos azucarados y en polvo, las bebidas de cacao, los extractos y las salsas instantáneas de carne y pollo, los productos “sanos” y de “adelgazamiento” como los sustitutos de comida “enriquecidos” o en polvo; y muchos productos listos para calentar, como las pastas y la pizza previamente preparados; las Nuggets barritas de pollo y pescados; las salchichas, hamburguesas y las salchichas, los fiambres y embutidos, las sopas, fideos y postres instantáneos envasados y en polvo. (11)

(10)

## **Alimentos ultraprocesados y su efecto en la salud**

En las últimas décadas, aumento el consumo de alimentos ultraprocesados a tal punto que se convirtió en una fuente importante de energía para algunas poblaciones. De esta forma se disminuyó el consumo de productos sin procesamiento que pertenecen a los patrones de alimentación saludable. (23)

Los alimentos ultra procesados son problemáticos para la salud humana por diversas razones, entre ellas se pueden destacar, la baja calidad nutricional y que por lo común son extremadamente sabrosos, a veces hasta casi adictivos; imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables.

Los productos ultraprocesados suelen poseer un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Se caracterizan por contener ingredientes salados o dulces, poseer significativa cantidad de grasa y ser bajos en fibra alimentaria, diversos micronutrientes, proteínas y otros compuestos bioactivos. Es común que su contenido de grasas saturadas y/ o trans sea elevado.

Por otro lado, los aditivos, que, si bien son inocuo, se implementan para disimular la verdadera naturaleza. Estos compuestos les brindan a los alimentos sabores, colores, y diversas propiedades organolépticas que no son propias del alimento de base. Este tipo de productos pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo. En consecuencia, terminan interfiriendo en la capacidad de controlar los hábitos alimentarios.

Los alimentos ultraprocesados no son saludables, aunque contengan imágenes de alimentos naturales en el etiquetado, empaquetado y material promocional, las cuales buscan crear esta falsa impresión. Estos productos reemplazan y desplazan a los alimentos recién cocinados y caseros.

Investigadores en las áreas de nutrición y salud publica reconocen cada vez más que los productos ultraprocesados muy probablemente sean la principal causa alimentaria del aumento de peso y de las enfermedades crónicas. Los estudios que examinan el efecto de los productos ultraprocesados sobre la obesidad y las ENT crónicas arrojan resultados similares.

En la edad infantil el mayor consumo de productos ultraprocesados se asocia con dislipidemia en los niños y, por lo tanto, con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, de síndrome metabólico en los adolescentes y de obesidad. En países europeos y norteamericanos el aumento de las ventas de comida rápida predice un aumento de la masa corporal, según estudios realizados. (11) (10)

### **Consumo de alimentos UP en Argentina – ENNyS 2 (2019)**

La encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS) es un informe que proporciona información sobre los aspectos que se relacionan con la nutrición a partir de la evaluación de numerosas dimensiones, entre ellas la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios de la población argentina, la ingesta de alimentos y nutrientes a través de un recordatorio de 24 hs (R24H), y la lactancia materna. También indaga sobre alimentación en los entornos escolares, políticas alimentarias, etiquetado nutricional, publicidad de alimentos, y sobre otros temas relevantes de salud como actividad física, enfermedad celíaca y vacunas. Además, aporta índices antropométricos que permiten evaluar el estado nutricional de la población. Las ENNyS 2 fue realizada en 2018-2019 en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 años y más.

Es una herramienta clave que permite conocer el diagnóstico de la situación epidemiológica sobre el estado nutricional, los patrones alimentarios y hábitos de consumo en la población de niños, niñas y adolescentes y adultos que viven en la República Argentina.

Las ENNyS evidenciaron que el patrón alimentario de los niños, niñas y adolescentes es menos saludable que el de los adultos. Los niños, niñas y adolescentes consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos. Este panorama demostró que la alimentación en los niños, niñas

y adolescentes se basa o presenta un alto consumo de alimentos ultrprocesados, y la encuesta destaca que se puede deber a múltiples causas, como un marketing dirigido a los niños, y entornos escolares obesogénicos, entre otros.

(4)

## **OBJETIVO GENERAL**

Analizar y comparar el consumo de alimentos ultra procesados por parte de niños con sobrepeso u obesidad y niños con normopeso, escolarizados, de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, en el período de enero de 2022 a mayo de 2022.

### **Objetivos específicos:**

- Determinar la cantidad de niños que presentan sobrepeso u obesidad.
- Identificar qué alimentos ultraprocesados forman parte de la dieta semanal de los niños en estudio.
- Estimar la frecuencia de consumo de los principales grupos de alimentos procesados que forman parte de la dieta de los niños en estudio.
- Comparar el consumo de los diferentes alimentos procesados por el grupo de niños que presentan sobrepeso y obesidad y los niños que presentan normopeso.
- Comparar la ingesta diaria de alimentos procesados con las recomendaciones planteadas en las GAPI.
- Identificar quién facilita los alimentos a los niños en estudio.
- Caracterizar la razón por la cual se opta por alimentos ultraprocesados.
- Identifica los lugares de donde se proveen de alimentos ultraprocesados con mayor frecuencia.

## VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
Edad	Tiempo vivido por una persona expresado en años (24).	Cuantitativa discreta	Edad en años cumplidos	Cuestionario de elaboración propia
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (25).	Cualitativa nominal	Masculino	Cuestionario de elaboración propia
			Femenino	
			Otro	
Escuela de residencia	Institución destinada a la enseñanza, en especial la primaria, que proporciona conocimientos que se consideran básicos en la alfabetización (26).	Cualitativa nominal	Pública	Cuestionario de elaboración propia
			Privada	
Peso	Fuerza con la que la Tierra atrae a un cuerpo (27).	Cuantitativa continua	Peso expresado en Kg	Cuestionario de elaboración propia
Talla	Estatura o altura de las personas (28)	Cuantitativa continua	Altura expresada en cm	Cuestionario de elaboración propia
Nivel educativo	Posición, grado. (29)	Cualitativa ordinal	Educación inicial	Cuestionario de elaboración propia
			Educación Primaria	

## VARIABLES EN ESTUDIO

DIMENSIÓN	VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
	Estado nutricional	Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (30).  (ubicación del peso, longitud y talla dentro de las curvas de la OMS, lo cual nos permite identificar las alteraciones del estado nutricional)	Cuantitativa ordinal	Bajo peso Normopeso Sobrepeso Obesidad	Cuestionario de elaboración propia
	Alteración del estado nutricional	Perturbación o trastorno del estado normal de una cosa.  (ubicación del peso/ talla dentro de las curvas OMS de menor a mayor desvío estándar menor a 2 desvíos standard entre +1 y +2 desvíos standard por encima de +2)	Cuantitativa ordinal	Sobrepeso Obesidad	Cuestionario de elaboración propia
C o	Bebidas azucarada	Las bebidas azucaradas se definen	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de

n  
s  
u  
m  
o  
d  
e  
a  
l  
i  
m  
e  
n  
t  
o  
s  
u  
l  
t  
r  
a  
p  
r  
o  
c  
e  
s  
a

s (jugos/ gaseosas)	como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor (31).		No	elaboración propia
Productos de pastelería y/o facturas	Productos del arte de la repostería. (32)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia
			No	
Galletitas	Pasta dulce o salada hecha con una masa de harina, manteca, huevos y otros ingredientes, que se cuece al horno hasta que resulta crujiente; hay una gran variedad de sabores, formas y tamaños, aunque las más corrientes son las dulces, redondas y de poco grosor. (33)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia
			No	
Cereales endulzados para el desayuno	Alimentos preparados hinchando y tostando los cereales o productos de éstos, como por ejemplo los copos de maíz, el arroz hinchado y tostado;	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia
			No	

d  
o  
s

	cereales distintos del maíz, en forma de grano, precocidos o preparados de otra forma, que contienen azúcar agregada (34).			
Productos de copetín (papas fritas, palitos de maíz, etc.)	Con la denominación de productos para copetín (snacks) o para aperitivos se entiende a los elaborados a base de papas, cereales, harinas o almidones (derivados de cereales, raíces y tubérculos, legumbres y leguminosas), con o sin la adición de sal, especias, frutas secas, saborizados o no, con o sin el agregado de otros ingredientes permitidos, horneados o fritos. (35)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia
			No	
Golosinas (caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, etc.)	Producto comestible, generalmente dulce y de pequeño tamaño, que se suele picar a cualquier hora por su sabor agradable y no por su alimento (36)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionario de elaboración propia
			No	
Helados y postres	Alimento, generalmente dulce,	Cualitativa nominal	Si	

(gelatina- postrecitos - flanes)	que se sirve al finalizar una comida. (37)		No	Cuestionari o de elaboración propia
Embutidos y fiambres	Tripa rellena de diversos ingredientes. (38)  Dicho de la carne: Que, después de asada, cocida o curada, se come fría y puede conservarse durante bastante tiempo. (39)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionari o de elaboración propia
			No	
Comida pre- cocinadas	Dicho de una comida: Que se vende casi elaborada, de modo que se emplea muy poco tiempo en su preparación definitiva. (40)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionari o de elaboración propia
			No	
Comida rápida o lista para el consumo (chatarra)	Comida que se prepara en muy poco tiempo' y 'establecimiento donde se sirve este tipo de comida' (41)	Cualitativa nominal	Si	Cuestionari o de elaboración propia
			No	

Cuando se trata de comida de baja calidad, se usan las expresiones *comida basura*, en España, y *comida chatarra*, en América. (42)

F r e c u e n c i a  d e  c o n s u	Bebidas azucaradas (jugos/gaseosas)	Las bebidas azucaradas se definen como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor (31).	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionario de elaboración propia
				2-3 días a la semana	
				3-4 días a la semana	
				5 o más días a la semana	
			Cualitativa ordinal	1 porción por día	
				2 porciones por día	
				3 porciones por día	
				4 o más porciones por día	
	Productos de	Productos del arte de la repostería. (32)	Cualitativa ordinal		Cuestionario de

m  
o

m o	pastelería y/o facturas			1 día a la semana	elaboración propia				
				2-3 días a la semana					
				3-4 días a la semana					
				5 o más días a la semana					
				Cualitativa ordinal		1 porción por día			
						2 porciones por día			
						3 porciones por día			
						4 o más porciones por día			
				Galletitas		Pasta dulce o salada hecha con una masa de harina, manteca, huevos y otros ingredientes, que se cuece al horno hasta que resulta crujiente; hay una gran variedad de sabores, formas y tamaños, aunque las más corrientes son las	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionario de elaboración propia
								2-3 días a la semana	

	dulces, redondas y de poco grosor. (33)		3-4 días a la semana	
			5 o más días a la semana	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	
			3 porciones por día	
			4 o más porciones por día	
			1 porción por día	
Cereales y barritas de cereal	Alimentos preparados hinchando y tostando los cereales o productos de éstos, como por ejemplo los copos de maíz, el arroz hinchado y tostado; cereales distintos del maíz, en forma de grano, precocidos o preparados de otra forma, que contienen azúcar agregada. (34)	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionario de elaboración propia
			2-3 días a la semana	
			3-4 días a la semana	
			5 o más días a la semana	

		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	
			3 porciones por día	
			4 o más porciones por día	
Productos de copetín (papas fritas, palitos de maíz, etc.)	Con la denominación de productos para copetín (snacks) o para aperitivos se entiende a los elaborados a base de papas, cereales, harinas o almidones (derivados de cereales, raíces y tubérculos, legumbres y leguminosas), con o sin la adición de sal, especias, frutas secas, saborizados o no, con o sin el agregado de otros ingredientes permitidos, horneados o fritos (35)	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionario de elaboración propia
			2-3 días a la semana	
			3-4 días a la semana	
			5 o más días a la semana	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	
			3 porciones por día	

			4 o más porciones por día	
			1 porción por día	
Helados y postres (gelatina-postrecitos - flanes)	Alimento, generalmente dulce, que se sirve al finalizar una comida. (37)	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionario de elaboración propia
			2-3 días a la semana	
			3-4 días a la semana	
			5 o más días a la semana	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	
			3 porciones por día	
			4 o más porciones por día	
Embutidos y fiambres	Tripa rellena de diversos ingredientes.	Cualitativa ordinal		Cuestionario

	Dicho de la carne: Que, después de asada, cocida o curada, se come fría y puede conservarse durante bastante tiempo (38) (39)		1 día a la semana	o de elaboración propia
			2-3 días a la semana	
			3-4 días a la semana	
			5 o más días a la semana	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	
			3 porciones por día	
			4 o más porciones por día	
Comida pre- cocinadas	Dicho de una comida: Que se vende casi elaborada, de modo que se emplea muy poco tiempo en su preparación definitiva. (40)	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionari o de elaboración propia
			2-3 días a la semana	
			3-4 días a la semana	

			5 o más días a la semana	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	
			3 porciones por día	
			4 o más porciones por día	
Comida rápida o lista para el consumo (chatarra)	Comida que se prepara en muy poco tiempo' y 'establecimiento donde se sirve este tipo de comida (41)  Cuando se trata de comida de baja calidad, se usan las expresiones <i>comida basura</i> , en España, y <i>comida chatarra</i> , en América. (42)	Cualitativa ordinal	1 día a la semana	Cuestionario de elaboración propia
			2-3 días a la semana	
			3-4 días a la semana	
			5 o más días a la semana	
		Cualitativa ordinal	1 porción por día	
			2 porciones por día	

				3 porciones por día	
				4 o más porciones por día	
Persona responsable de facilitar alimentos	Obligado a responder de algo o por alguien (43)	Cualitativa nominal	Padre/madre	Cuestionario de elaboración propia	
			Abuelos		
			Hermanos		
			Por sí mismo (autonomía de comprar)		
			Otro		
Razón por la que se opta por alimentos UP	Argumento o demostración que se aduce en apoyo de algo (44)	Cualitativa nominal	Son alimentos nutritivos y saludables	Cuestionario de elaboración propia	
			Preferencia y gustos		
			Comodidad y facilidad de obtención		
			Falta de tiempo para cocinar		

				Porque los vi en una publicidad	
				Otro	
	Comercio de Alimentos	Se entiende la casa de negocios con local y/o depósito propio o rentado a terceros, para almacenaje exclusivo de productos alimenticios, que reserva, fracciona, expende, importa o exporta los mismos con destino al consumo (45).	Cualitativa nominal	Supermercados	Cuestionario de elaboración propia
				Almacén	
				Kiosco	
				Verdulerías	
				Otro	

## **ENFOQUE, ALCANCE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACION**

Cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal

## **POBLACIÓN**

Niños y niñas de 3 a 12 años de edad escolarizados en Argentina.

## **MUESTRA**

127 niños y niñas de 3 a 12 años escolarizados en zona norte de la provincia de Buenos Aires.

## **UNIDAD DE ANÁLISIS/ MUESTREO**

Niño o niña de 3 a 12 años escolarizados en zona norte de la provincia de Buenos Aires.

## **TIPO DE MUESTREO**

No probabilístico.

## **MARCO MUESTRAL**

Zona norte de la provincia de Buenos Aires.

## **CRITERIOS**

### **- INCLUSIÓN:**

- Niños y niñas de 3 a 12 años.
- Escolarizados.
- Que residan en zona norte de la provincia de Buenos Aires.
- Niños que residen en zona norte de la provincia de Buenos Aires, pero que al momento de la encuesta no se encuentren en su lugar de residencia por diversas razones.

### **- EXCLUSIÓN**

- Presencia de patologías que influyen en el peso corporal. (Ej: hipotiroidismo - Síndrome de Cushing).
- Presencia de patologías que influyen en la talla corporal (enfermedades endocrinas:Deficiencia de la hormona del crecimiento [somatotrofina], Hipotiroidismo - Síndrome de Turner- Anomalías cromosómicas: síndrome de Down).
- Que se encuentren hospitalizados
- Personas sin acceso al cuestionario digital.

### **- ELIMINACIÓN**

- Cuestionario incompleto
- Rechazo del consentimiento informado
- Consentimiento informado NO fuera aceptado por padre, madre o tutor

## **MATERIAL, MÉTODOS E INSTRUMENTOS**

La población del estudio estuvo compuesta de una muestra representativa de 127 niños (76 [58,84%] niños y 51 [40,16%] niñas), de edades comprendidas entre 3 y 12 años, se obtuvo un N total de 135 niños, pero 8 fueron dejados de lado ya que no cumplían con algún requisito o bien no habían realizado la encuesta en su totalidad.

Para el siguiente estudio se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de “Scielo”, “Pubmed” y “Google académico”, utilizando palabras clave como “sobrepeso”, “obesidad”, “edad escolar”, “alimentos ultraprocesados”, “malnutrición”.

Se continuo con la recolección de datos a partir de un Google Forms que presentaba una encuesta de elaboración propia, la cual incluyo preguntas sociodemográficas, de consumo de 14 categorías diferentes de alimentos UP, de frecuencia semanal y de consumo diario. Todas las respuestas fueron de opción múltiple. Además, se recogieron los datos antropométricos (peso, talla e índice de masa corporal [IMC]) indicados por los padres o tutor responsable de los niños. El objetivo inicial fue conocer su diagnóstico nutricional y su consumo de alimentos ultraprocesados.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad fue analizada en función de las variables edad, sexo e IMC, estableciéndose como puntos de corte los correspondientes a los percentiles p85 (sobrepeso) y p95 (obesidad). Para categorizar el IMC se utilizaron las gráficas de IMC para la edad según sexo de la Organización Mundial de la Salud.

En primer lugar, se realizó una prueba piloto, la cual evidenció que dentro de la frecuencia de consumo faltaba una opción que se denominó frecuencia “ocasional”. Una vez corregido se continuo con la difusión.

La recopilación de datos se realizó a partir de la difusión del link de la encuesta a través de la red de comunicación Whatsapp, a partir de amigos, familiares y conocidos, los cuales continuaron reenviando la misma.

La recolección de información se plasmó en una planilla de Microsoft Excel, donde se elaboró la base de datos, en la cual se realizó el análisis de los mismos.

En primer lugar, se descartaron las muestras que no cumplían con los criterios necesarios para participar del estudio. Se continuo con el análisis de datos, donde se elaboraron gráficos, tablas y se pudieron obtener toda la información necesaria para responder a los objetivos e hipótesis de la investigación. Además, se realizaron análisis univariados y bivariados que brindaron información y resultados más completos.

En última instancia se presentaron los gráficos, se elaboró una discusión y se finalizó con una conclusión en base a todo el estudio presente.

## **CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Se le brindo a cada padre, madre o tutor, al principio de la encuesta un consentimiento informado. Solamente aquellos que aceptaron dicho consentimiento tuvieron acceso a continuar con la realización de las preguntas. El mismo se puede visualizar en el anexo 2.

## RESULTADOS

En este apartado se presentan las tablas, gráficos y análisis estadísticos realizados a partir de la información recolectada durante la investigación. Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos, se obtuvieron los siguientes resultados, que responden así a los objetivos e hipótesis planteadas.

En la **tabla N° 01** se observa que el sexo predominante de los niños de 3 a 12 años es el sexo masculino, que representa el 59,8%.

**TABLA N°1**

**Sexo de los niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022.**

GENERO	FA	F%
Femenino	51	40,16
Masculino	76	59,84
TOTAL	127	100

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El principal lugar de residencia de la población fue San Isidro (37%), seguido de San Fernando (25%) y en tercer lugar Tigre (16%).

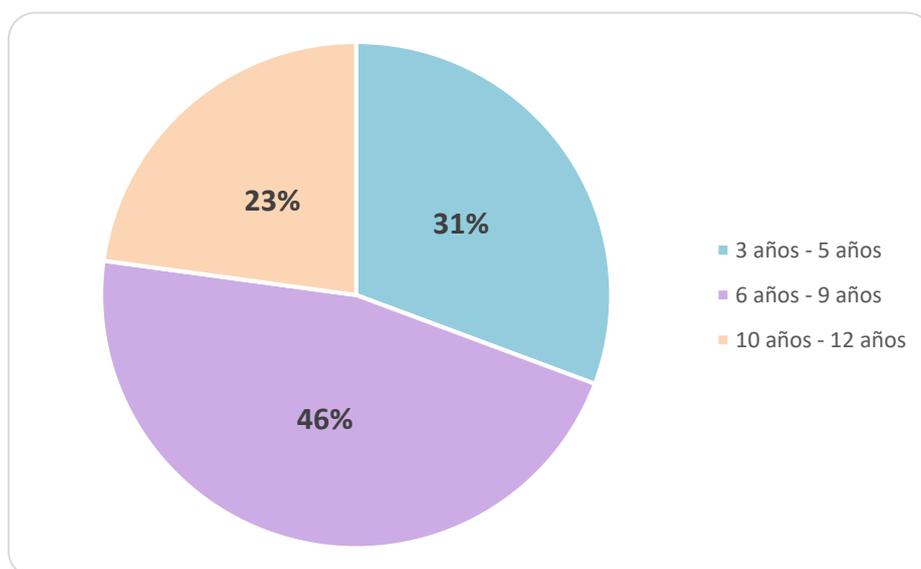
Por otra parte, es importante destacar que el 94% de los niños en estudio asisten a escuelas privadas.

En el **gráfico N° 1** se analiza que la edad predominante de la población estudiada es de 6 a 9 años, que representa el 46,4%.

### GRAFICO N°1

**Distribución porcentual de la edad de los niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022**

**(N: 127)**



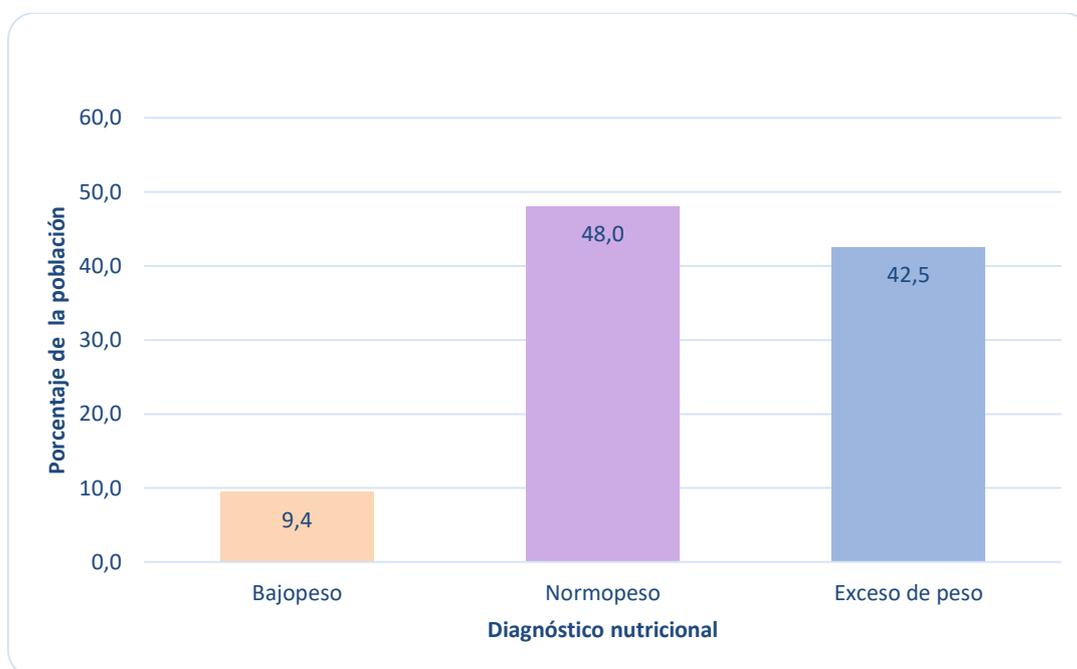
Fuente: Ficha de recolección de datos.

El **gráfico N° 2** muestra la distribución porcentual de los niños encuestados según su diagnóstico nutricional. Se observa que dentro de los individuos en estudio el 42,5 % presenta exceso de peso (sobrepeso u obesidad).

### GRAFICO N°2

**Gráfico n°2 Distribución porcentual según el diagnóstico nutricional de los niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022**

(N: 127)



Fuente: Ficha de recolección de datos.

Se estudió el consumo de alimentos ultra procesados a partir de una encuesta donde se incluyeron 14 grupos de dichos alimentos.

La **tabla n°2** presenta el consumo de alimentos ultra procesados por la población encuestada. Los helados son el alimento mayoritariamente consumido (89%).

## TABLA N°2

**Tabla n°2 Consumo de alimentos ultra procesados (UP) por niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022**

Consumo de Productos UP por la población total			
	N: 127	FA	%
Bebidas Azucaradas		62	48.82
Bebidas light o sin azúcar		74	58.27
Productos de Panadería y pastelería		109	<b>85.83</b>
Galletitas dulces de paquete		107	<b>84.25</b>
Galletitas saladas de paquete		65	51.18
Barritas de cereal industrializadas		31	24.41
Productos de copetin		92	72.44
Helado		112	<b>88.19</b>
Embutidos y fiambres		76	59.84
Postres industrializados		38	29.92
Comidas pre- cocinadas		81	63.78
Comida rapida		102	<b>80.31</b>
Golosinas		108	<b>85.04</b>
Cereales azucarados		75	59.06

Fuente: Ficha de recolección de datos.

La **tabla n°3** muestra la frecuencia semanal de consumo de los productos ultra-procesados con mayor porcentaje de consumo por la población en estudio. Se puede observar que el 45.1 % de los niños que consumen comida rápida, lo hacen 1 vez a la semana.

**TABLA N°3**

**Tabla n°3 Frecuencia semanal de consumo de los alimentos ultra procesados (UP) mayormente consumidos por niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022**

Productos UP con mayor % consumo	Productos de pastelería/ panadería (N:109)		Galletitas dulces de paquete (N: 107)		Helado (N:112)		Comida rápida (N:102)		Golosinas (N:108)	
	FA	%	FA	%	FA	%	FA	%	FA	%
<b>Frecuencia semanal</b>										
<b>1 día a la semana</b>	29	26.6	7	6.54	34	30.35	<b>46</b>	<b>45.1</b>	19	17.59
<b>2-3 días a la semana</b>	<b>38</b>	<b>34.86</b>	<b>40</b>	<b>37.38</b>	8	7.14	17	16.67	36	33.3
<b>3-4 días a la semana</b>	14	12.84	23	21.56	0	0	1	0.98	13	12.04
<b>5 o más días a la semana</b>	5	4.59	30	28.04	0	0	0	0	4	3.7
<b>Ocasionalmente</b>	23	21.1	7	6.54	<b>70</b>	<b>62.5</b>	38	37.25	<b>36</b>	<b>33.3</b>

Fuente: Ficha de recolección de datos.

La **tabla n°4** muestra la cantidad de porciones diarias que comen los niños que consumen los alimentos ultra- procesados con mayor porcentaje de consumo. Se puede observar que el 63.3 % de los niños que consumen galletitas dulces de paquete, ingieren 4 o más galletitas al día.

**TABLA N°4**

**Tabla n°4 Ingesta diaria de los alimentos ultra procesados (UP)  
mayormente consumidos por niños de 3 a 12 años de zona norte de la  
provincia de Buenos Aires, año 2022**

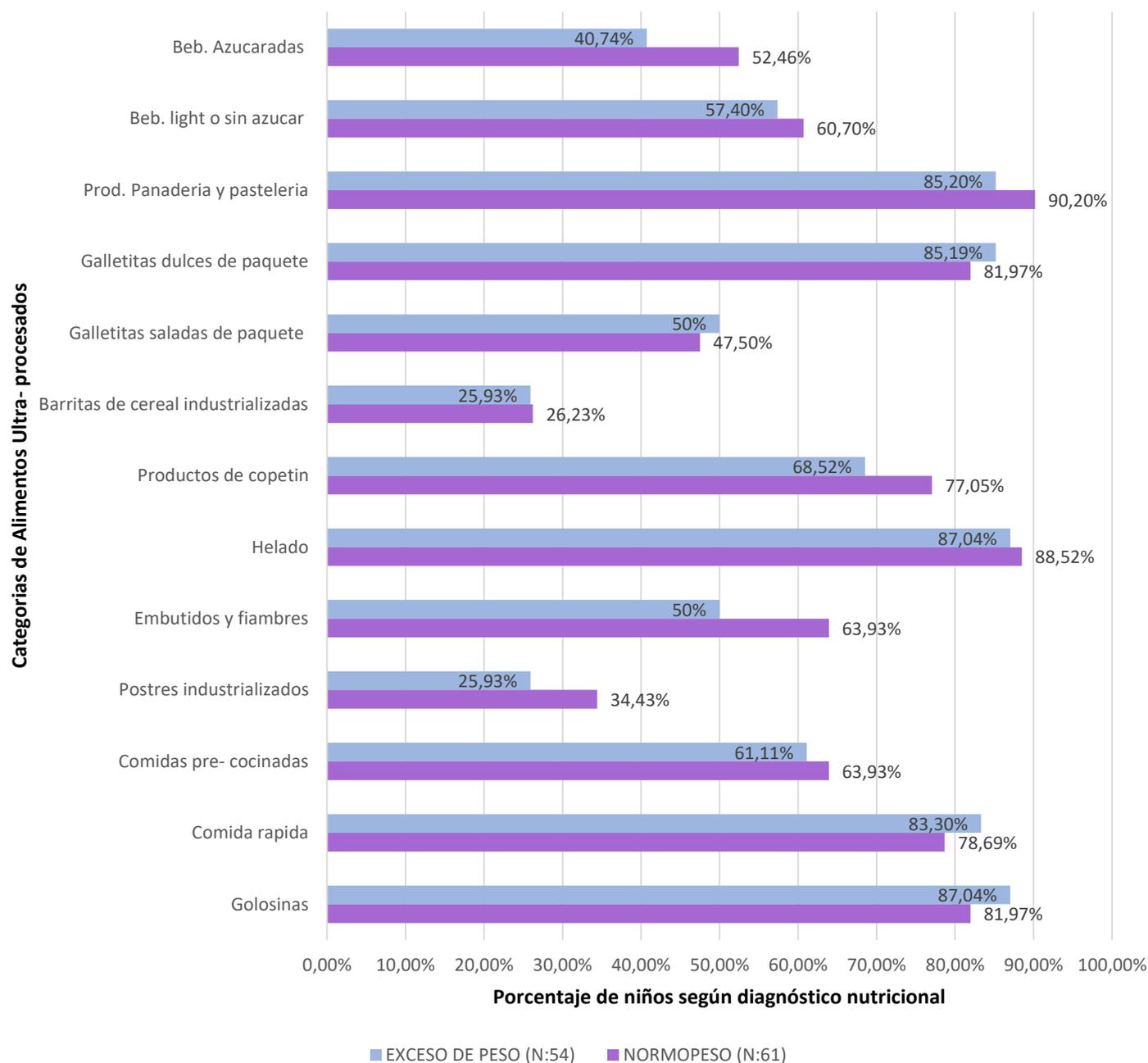
	Productos de pastelería/ panadería (N:109)		Galletitas dulces de paquete (N: 107)		Helado (N:112)		Comida rápida (N:102)		Golosinas (N:108)	
	FA	%	FA	%	FA	%	FA	%	FA	%
1 porción por día	<b>62</b>	<b>56.9</b>	8	7.5	<b>102</b>	<b>91.1</b>	<b>90</b>	<b>88.2</b>	<b>89</b>	<b>82.4</b>
2 porciones por día	40	36.7	9	8.4	10	8.9	9	8.8	18	16.7
3 porciones por día	4	3.7	22	20.5	0	0	2	1.9	1	0.9
4 o más porciones por día	3	2.7	<b>68</b>	<b>63.5</b>	0	0	1	1	0	0

Fuente: Ficha de recolección de datos.

El **gráfico N° 3** muestra el porcentaje de niños que consumen alimentos ultra-procesados según su diagnóstico nutricional (normo peso/ excedidos de peso). Se observa que solo en cuatro de las categorías encuestadas el porcentaje de niños con exceso de peso supera al de niños con normopeso, siendo estas las galletitas dulces de paquete (85,2%), las galletitas saladas de paquete (50%), la comida rápida (83,3%) y las golosinas (87%).

### GRAFICO N°3

**Gráfico n°3 Distribución porcentual del consumo de alimentos ultra-procesados según el diagnóstico nutricional de los niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022**



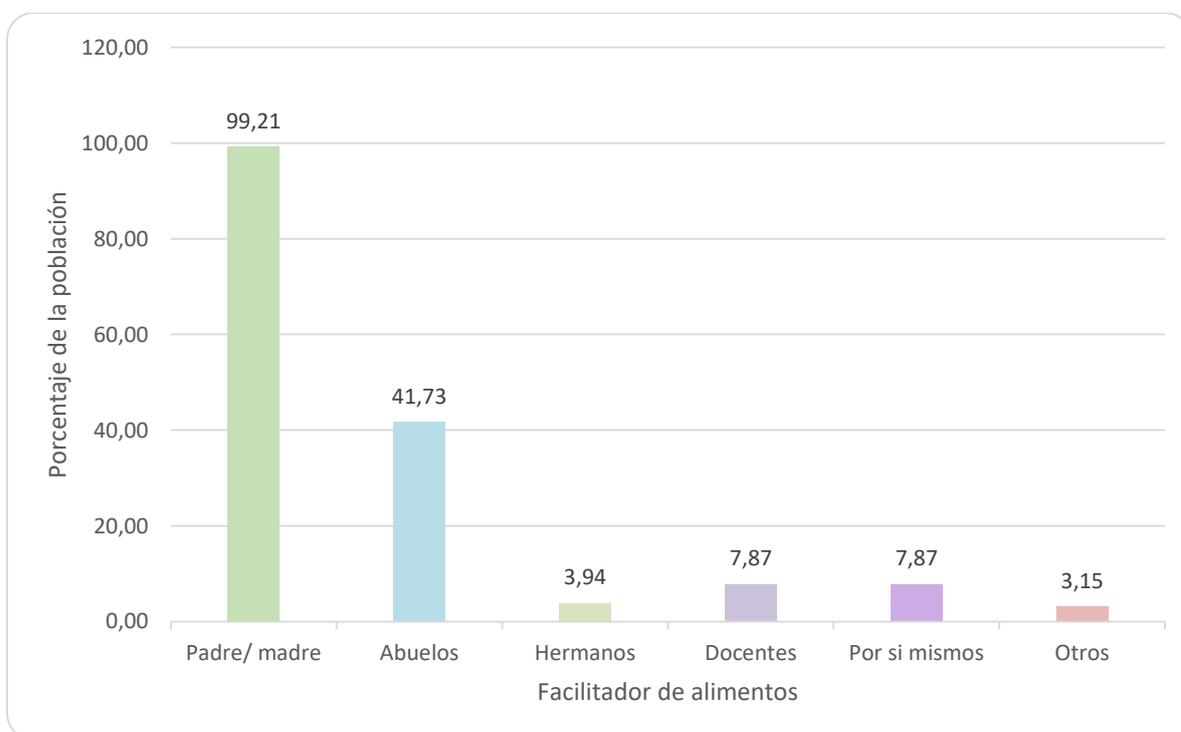
Fuente: Ficha de recolección de datos.

El **gráfico N° 4** presenta porcentualmente los facilitadores de alimentos de los niños en estudio. Se evidencia que el 99 % de los facilitadores de alimentos son los padres/ madres.

#### GRAFICO N°4

**Gráfico n°4 Porcentaje de niños de 3 a 12 años de zona norte de la provincia de Buenos Aires, año 2022, según sus facilitadores de alimentos.**

**(N:127)**

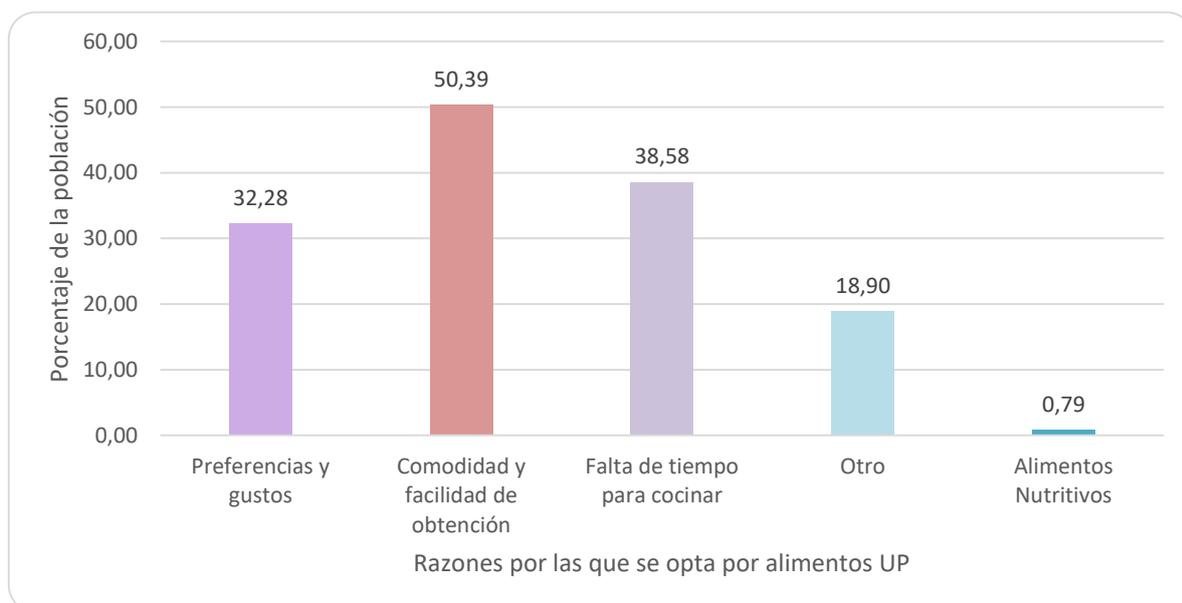


Fuente: Ficha de recolección de datos.

El **gráfico N° 5** presenta el criterio de elección utilizado por los facilitadores de alimentos de la población en estudio. Se observa que el principal motivo de la elección de alimentos ultra procesados en la dieta de los niños se debe a la comodidad y facilidad de obtención de los mismos.

### GRAFICO N°5

**Gráfico n°5 Porcentaje de la población según criterio de elección de los alimentos. (N: 127)**



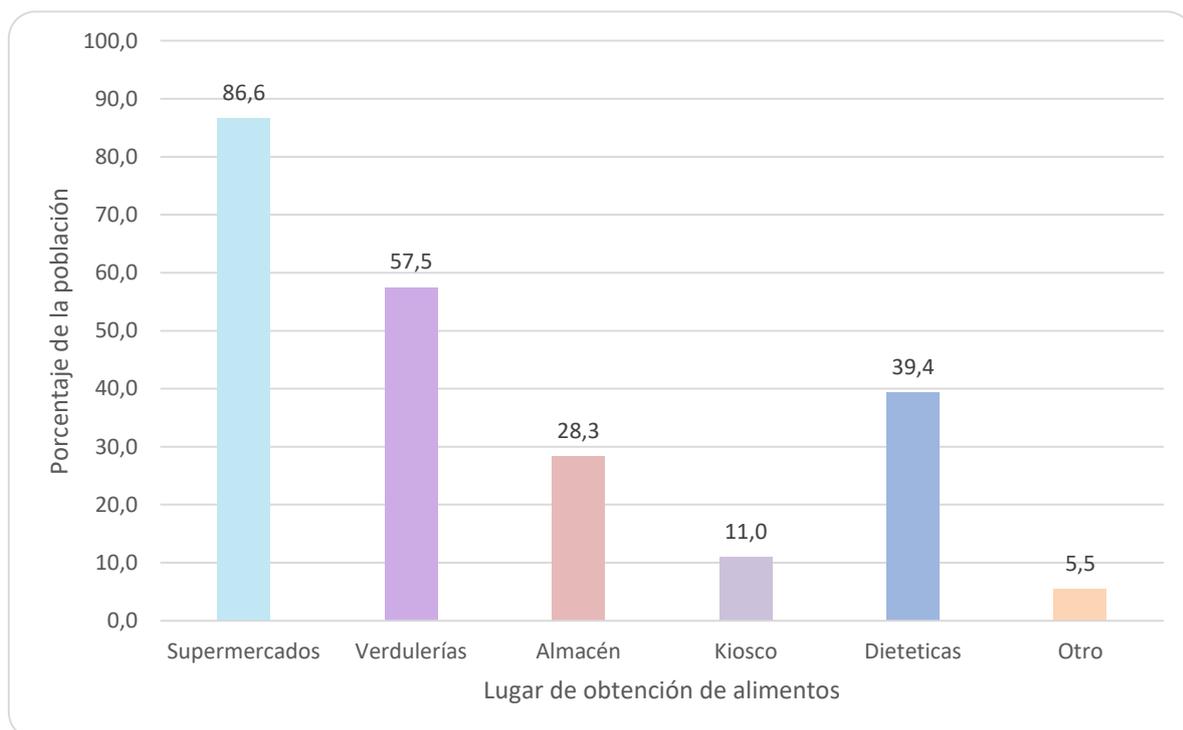
Fuente: Ficha de recolección de datos.

El **gráfico N° 6** muestra la prevalencia de elección de los supermercados como sitio de obtención de los alimentos por parte de los facilitadores de alimentos de los niños encuestados.

### GRAFICO N°6

**Gráfico n°6 Porcentaje de la población según elección de lugar de obtención de los alimentos.**

**(N: 127)**



## DISCUSIÓN

El sobrepeso y la obesidad son considerados problemas de salud pública. La organización mundial de la salud la ha definido como la epidemia del siglo XXI. La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial, estrechamente ligada a la aparición de otras enfermedades, que por lo general tiende a comenzar desde edades tempranas. (18)

Los niños que presentan un exceso de peso durante su infancia, tienden a seguir teniéndolo en la edad adulta (46). Identificar a esta población de riesgo a tiempo es de suma importancia, para poder tratarla de forma adecuada y atenuar los efectos de esta enfermedad a corto y largo plazo.

Según estudios realizados por la OMS, se calculó que, en 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos, mientras que más 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años presentaban dicho diagnóstico. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad viene en aumento, en 1975 solo el 4% de los niños y adolescentes de 5 a 19 años lo padecían y ya para 2016 representaban más del 18% (17).

En Argentina se realizó la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) en el año 2019 que aportó un panorama de la prevalencia y aumento del sobrepeso y la obesidad en infantes y adolescentes. Evidencio que el 13,6 % de la población menor de 5 años presenta exceso de peso, mientras que la población de 5 a 17 años el 41,7% se encuentra excedido de peso (4). La epidemia de sobrepeso y obesidad es la forma más frecuente de malnutrición y se confirma que continúa aumentando sostenidamente en Argentina.

En la presente investigación a partir de los datos obtenidos, podemos afirmar que los niños que presentaron exceso de peso (sobrepeso y obesidad) representan el 42,5% de la muestra en estudio (N:127), siendo este un porcentaje elevado, puesto que la población con peso adecuado es solo un 6,5% mayor. Estos resultados tienden a afirmar y demostrar la gran incidencia de sobrepeso y obesidad que presenta la población infantil.

Los cambios en el patrón alimentario pueden tener importantes consecuencias en la calidad nutricional de la alimentación de la población. Según la OPS las ventas de productos ultra procesados han ido creciendo rápidamente (10), denotando el aumento de su consumo por parte de la población. Las ENNyS 2 (año 2019) evaluaron la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos ultra- procesados. Evidencio que el 46% de los niños, niñas y adolescentes encuestados refirieron haber consumido bebidas artificiales con azúcar, a comparación con la presente informe que represento el 49%, mientras que en Córdoba en el año 2017 se reveló que el 97,2 % de 311 niños consumía bebidas azucaradas (47). En Argentina se duplico el consumo de gaseosas y jugos en polvo en los últimos veinte años. La OMS indica que el consumo de azúcar agregada debe representar menos del 10% del total de la energía diaria, teniendo en cuenta que una botella de gaseosa de 600ml contiene alrededor de 66g de azúcar, lo que supera en gran medida lo recomendado, el consumo de gaseosas evidenciado refleja la falta a dicha indicación por parte de un gran porcentaje de niños (48).

Dentro de la encuesta nacional el 28% de los niños de 2 a 12 años refirió el consumo de productos de pastelería, y/o facturas, galletitas dulces, cereales con azúcar, mientras que el 26,5% consume productos de copetín (4). Se pudo evaluar y analizar específicamente cada uno de estos grupos de alimentos en la población estudiada, mostrando que el 85,8% consume productos de pastelería, el 84,4% galletitas dulces, el 59% cereales azucarados y el 72,4% productos de copetín, por lo tanto, estos valores nos indican que estos alimentos son consumidos por más de la mitad de la población en todos los casos y que forman parte de la dieta de un gran porcentaje de niños. En último lugar las EENyS destacaron que 6 de cada 10 (60%) niños de 2 a 12 años consume dos veces por semana o más golosinas (4), esta categoría fue la más relevante en el actual trabajo, ya que el 85% de los encuetados refirió consumirlas, y el 33% de dicha población lo hace con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.

El informe realizado por la Organización Panamericana de la Salud en el año 2019 de alimentos y bebidas ultra- procesados en América Latina, demostró que en Argentina las galletas (bizcochos) aportaron un 31,4% de la energía

alimentaria, siendo el primer producto más consumido por lo que se refiere a energía alimentaria, seguido de las bebidas gaseosas que aportaron un 25% y los caramelos (dulces) en tercer lugar representando el 8,9% de la energía alimentaria. (11)

En BRISA en São Luís, Maranhão, Brasil en el año 2019 se evaluó el consumo de alimentos procesados y ultra procesados en niños de uno a tres años de edad, revelando que un cuarto de las calorías ingeridas por este grupo etario provenía de esta clase de alimentos, clasificados como consumo opcional. (49) Las GAPA define a este grupo de alimentos como los que no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que dañan la salud aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras (48).

El creciente aumento del consumo de alimentos ultra- procesados parecería indicar un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos, relacionado con una mayor practicidad y un menor tiempo dedicado a la preparación de los alimentos.

La comodidad y facilidad de obtención ha sido identificada como la principal razón de elección de estos alimentos por el 50% de la población encuestada, seguida de la falta de tiempo para cocinar y elaborar alimentos por parte de los facilitadores.

El objetivo principal de presente trabajo fue comparar el consumo de alimentos ultra- procesados por parte de niños con exceso de peso (sobrepeso y obesidad) y los niños con normo peso. Resultó que únicamente en cuatro categorías, de catorce, de alimentos UP estudiados, el porcentaje de niños con exceso de peso que opto por dichos alimentos, supero a los niños con peso adecuado. Se destacaron las galletitas dulces las cuales son consumidas por el 85% de los niños con exceso de peso, las galletitas saladas elegidas por un 50%, la comida rápida por un 83% y por último las golosinas por un 87%. Se debe destacar que la diferencia entre los resultados recogidos, de ambas categorías, fue muy reducida, revelando el elevado consumo de alimentos UP por parte de la población infantil general.

Las Guías alimentarias para la población infantil (GAPI) desaconseja que los niños consuman frecuentemente alimentos procesados y ultra- procesados, refiere que se ingieran en pocas ocasiones especiales y evitando su abuso (50). Las cifras obtenidas revelan que dichas recomendaciones no están siendo llevadas a cabo por la población infantil. La ENNyS enfatizaron que es alarmante la proporción de la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados de bajo valor nutricional (4).

Dentro de las limitaciones que se presentaron se puede destacar como principal la muestra, el N muestral (127), es insuficiente para representar la población general. Por otra parte, la encuesta de consumo realizada se hizo a partir de registros únicos por individuo lo cual produce cierta incertidumbre en las estimaciones, ya que en las declaraciones pueden prestarse a variabilidades que no representen fielmente la realidad del consumo.

Para concluir, las implicancias para futuras investigaciones se podrían basar en una mayor aproximación en la cual se consideren más parámetros, donde se estudie el nivel socioeconómico, los hábitos extra alimentarios de los niños o bien la influencia de del marketing y la publicidad con respecto a los alimentos ultra-procesados y su consumo, ya que son variables muy significativas e influyentes. La presente investigación contiene información actualizada que puede ser utilizada para orientar la formulación de proyectos y programas de educación alimentaria en sectores escolares, para contener o lograr reducir las tasas de sobrepeso y obesidad, como así también fomentar la alimentación saludable. Es una fuente más de información que evidencia la relación existente entre los productos ultra-procesados y la alimentación poco saludable.

## **CONCLUSIÓN**

A modo de conclusión, la prevalencia de sobrepeso y obesidad de la población estudiada fue elevada, representada por un 42,5%. Si bien no se demostró que los niños con exceso de peso superaran el porcentaje de consumo de alimentos ultra- procesados a comparación de los niños con normopeso, se puede afirmar que la ingesta de dichos alimentos es elevada en la población infantil general y debe ser considerado como un hecho alarmante. Los helados y los productos de panadería y pastelería son consumidos por más del 85% de la población, siendo los mayoritariamente elegidos, mientras que el 99,2% de los facilitadores de alimentos son los padres. Por lo tanto, es de suma importancia la implementación de educación alimentaria tanto para padres como para niños, donde se busque reforzar los buenos hábitos de alimentación y trabajar para corregir aquellos incorrectos, lo que contribuirá a la disminuir el aumento del sobre peso, la obesidad y a prevenir posibles enfermedades futuras.

# **BIBLIOGRAFÍA**

## BIBLIOGRAFÍA

1. Dr. Pablo Durána, Lic. Guadalupe Mangialavoria, Lic. Ana Biglieria, Bioq. Laura Kogana y Dr. Enrique Abeyá Gilardona. Estudio descriptivo de la situación nutricional en niños de 6-72 meses de la República Argentina. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS). Archivos argentinos de pediatría. 2009; v.107(n.5).
2. (FAO), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. 2016 América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. 2nd ed. (FAO) OdINUpIAYa, editor. América Latina y el Caribe: Organización Panamericana de la Salud; 2017.
3. Carlos A. Monteiro, Geoffrey Cannon, Renata Levy, Jean-Claude Moubarac, Patricia Jaime, Ana Paula Martins, Daniela Canella, Maria Louzada, Diana Parra. amila Ricardo, Giovanna Calixto, Priscila Machado, Carla Martins, Euridice Martinez, Larissa Baraldi, Josef. Food classification. Public health. NOVA. The star shines bright. World Nutrition. 2016; 7(1-3).
4. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Presidencia de la Nación. Secretaría de Gobierno de salud. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. ENNyS2. Resumen Ejecutivo. 2019.
5. Argentina MdS. Argentina.gob.ar. [Online]; 2019. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/plan-asi/sobrepeso-obesidad>.
6. Salud. OOMdl. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
7. Lic Yaima Caridad Ybaceta Menéndez, Lic Lázara Rodríguez Deschappelles, Lic Thaymí Fornaguera Carrera, Ing Librada Teresa González Santos, Reynier Soria Pérez. Comportamiento del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Policlínico Docente Héroes del Moncada. 2019. Revista Médica Electrónica. 2021; Vol.43 (Nro.4).
8. FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile.: FAO, OPS, WFP and UNICEF; 2020.

9. Argentina MdS. Argentina.gob.ar. [Online].; 2019.. Disponible en:  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/plan-asi/sobrepeso-obesidad>.
- 10 Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. OPS , editor. Washington, DC: OPS; 2015.
- 11 Organización Panamericana de la Salud..Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones OPS , editor. Washington, D.C.: OPS; 2019.
- 12 M.I. Hidalgo Vicario, M. Güemes Hidalgo. Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral. 2007; Vol. XI (Nro. 4).
- 13 Comité de Nutrición de la AEP. Junta Directiva de la Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla La Mancha. Manual práctico de Nutrición en Pediatría Majadahonda (Madrid): Ergon; 2007.
- 14 Pedraza DF. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Revista de Salud Pública. 2004; Vol.6 (Nro.2).
- 15 Chacón Abril Karla Lorena, Segarra Ortega José Xavier, Lasso Lazo Rubén Santiago, Huiracocha Tuti-vén María de Lourdes. VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIANTE CURVAS DE CRECIMIENTO DE LA OMS Y LAS CLASIFICACIONES DE GÓMEZ. Rev. Fac. Cienc. Méd. Univ. Cuenca. 2015; 33 (3)(Pag (65-74)).
- 16 Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Patrones Internacionales de crecimiento infantil OMS. En Programa Materno Infantil – Plan Nacer.; 2012.
- 17 OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2022. Disponible en:  
[https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1).
- 18 Maricarmen Chacín, Sandra Carrillo, Johel E Rodríguez, Juan Salazar, Joselyn Rojas, Roberto Añez, Lissé Angarita, Yudy Chaparro, Magda Martínez, Hazel Anderson, Nadia Reyna. Obesidad Infantil: Un problema de pequeños que se está volviendo grande. Revista Latinoamericana de Hipertensión. 2019; Vol. 14(Nro. 5).

- 19 OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2022. Disponible en:  
· <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
- 20 P. T. Programming towards Childhood Obesity. Ann Nutr Metab. 2011; 58(2): p.  
· 30–41.
- 21 Valdivia ASF. Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en  
· niños de 2 a 5 años del Centro de Salud de San Francisco de la Ciudad de Tacna,  
Año 2016. Tesis. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann , Facultad  
de Ciencias de la Salud.
- 22 Ortega AB. Alimentos Ultraprocesados y su impacto en la dieta actual. Madrid:  
· UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID, FACULTAD DE FARMACIA.
- 23 Amelia Marti , Carmen Calvo, Ana Martínez. Consumo de alimentos  
· ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria. 2021;  
Vol. 38(Nro.1).
- 24 RAE. Real Academia Española. [Online]; 2021. Disponible en:  
· [https://dpej.rae.es/lema/edad?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_=f6AagiPDpFTlpd7IAviMHVB9dg1jYmLDi3r0xNx11kc-1635960877-0-gaNycGzNCKU](https://dpej.rae.es/lema/edad?_cf_chl_jschl_tk_=f6AagiPDpFTlpd7IAviMHVB9dg1jYmLDi3r0xNx11kc-1635960877-0-gaNycGzNCKU).
- 25 RAE. Real Academia Española. [Online]. Disponible en:  
· <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero>.
- 26 Oxford. Lexico. [Online]. Disponible en:  
· <https://www.lexico.com/es/definicion/escuela>.
- 27 RAE. Real Academia Española. [Online]. Disponible en: <https://dle.rae.es/peso>.
- 28 RAE. Real Academia Española. [Online]. Disponible en:  
· <https://www.rae.es/drae2001/talla>.
- 29 RAE. Real Academia Española. [Online]. Disponible en:  
· <https://dpej.rae.es/lema/nivel>.
- 30 FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.  
· [Online]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>.

- 31 (AMM) LAMM. DECLARACIÓN DE LA AMM SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE AZÚCARES LIBRES. 70ª Asamblea General. Tiflis, Georgia: La Asociación Médica Mundial.
- 32 RAE. Real Academia Española. [Online]. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/reposter%C3%ADa>.
- 33 Oxford. Lexico. [Online]. Disponible en:  
<https://www.lexico.com/es/definicion/galleta>.
- 34 FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [Online]. Disponible en:  
<https://www.fao.org/WAICENT/faoinfo/economic/faodef/FAODEFS/H23F.HTM>.
- 35 Camara de Industriales de la alimentación de Cordoba. [Online].; 2019.. Disponible en: <http://www.adiac.org.ar/productos-de-copetin-snacks-galletitas-snacks-legislacion-vigente/>.
- 36 Oxford. Lexico. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://www.lexico.com/es/definicion/golosina>.
- 37 Oxford. Lexico. [Online]. Disponible en: <https://www.lexico.com/es/definicion/postre>.
- 38 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/embutido>.
- 39 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/fiambre>.
- 40 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/precocinado>.
- 41 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://www.rae.es/dpd/fast%20food>.
- 42 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://www.rae.es/dpd/fast%20food>.

- 43 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/responsable>.
- 44 RAE. real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/raz%C3%B3n>.
- 45 Agroindustria Md. Código Alimentario Argentino. En CAA.; 2021.
- 46 Teresa Shamah-Levy T, Lucía Cuevas-Nasu, Elsa Berenice Gaona-Pineda, Luz María Gómez-Acosta. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Salud pública de México. 2018; vol. 60(Nro. 3).
- 47 Melisa Romero Asís, María del Carmen Grande, María Román. Consumo de bebidas azucaradas en la alimentación escolares de la Ciudad de Córdoba, 2016-2017. Revista Argentina de Salud Pública. 2019; Vol.10(Nro. 39).
- 48 Nación MdSdl. Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2016.
- 49 Mónica Araujo Batalha, Ana K. Teixeira, Sueli Ismael Oliveira, Alcione M. dos Santos, Francelena de Sousa Silva, Luana Lopes Padilha, António A. Moura da Silva. Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y factores asociados en niños entre 13 y 35 meses de edad. Cad. Saúde Pública. 2017; Vol. 33(Nro. 11).
- 50 Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la población infantil. GAPI. 2009.
- 51 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021..
- 52 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021.. Disponible en:  
<https://dle.rae.es/reposter%C3%ADa>.

# **ANEXOS**

## **ANEXO 1**

### **HERRAMIENTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **“Consumo de alimentos ultra-procesados en la etapa pre-escolar y escolar”**

##### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Con este formulario se busca evaluar el consumo de alimentos ultra-procesados en niños y niñas de 3 a 12 años de edad, que residen en Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires, durante el año 2022. La participación en esta encuesta es voluntaria y anónima. Los datos obtenidos serán totalmente confidenciales. Se puede abandonar el estudio en cualquier momento que así se desee. El cuestionario puede ser resuelto por madre/ padre/ tutor responsable en representación del niño en estudio puesto que son menores de edad. He leído el formulario de consentimiento informado y acepto participar voluntariamente en el Trabajo Final Integrador realizado por María Florencia Prieto, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud.

- Acepto
- No acepto

##### **1. Genero del niño/a**

- Femenino
- Masculino
- Otro

##### **2. Lugar de residencia del niño/a**

- Vicente López
- San Isidro
- San Fernando
- Tigre
- Escobar
- Pilar
- Malvinas Argentinas
- Jose C. Paz

- San Miguel
- San Martin
- Otro

### **3. Edad (años cumplidos) del niño/a**

- 3 Años
- 4 años
- 5 años
- 6 años
- 7 años
- 8 años
- 9 años
- 10 años
- 11 años
- 12 años

### **4. Escuela de residencia del niño/a**

- Publica
- Privada

### **5. Peso actual en Kg del niño/a**

-----

### **6. Talla actual del niño/a (altura expresada en cm)**

-----

### **7. Nivel educativo del niño/a en curso**

- Nivel inicial
- Nivel primario

### **Consumo de alimentos UP**

Los alimentos ultra procesados, son alimentos elaborados de forma industrial, que suelen contener 5 o más ingredientes en su lista de alimentos.

Los mismos se pueden reconocer ya que vienen en envoltorios industrializados, y al producirse en serie hay muchos de su tipo idénticos.

A continuación se realizara una serie de preguntas que permitirá conocer el consumo y la frecuencia de diferentes alimentos en la dieta habitual del niño.

**8. Consume bebidas azucaradas?**

- Si
- No

**9. Con qué frecuencia semanal consume bebidas azucaradas?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**10. Cuantos vasos consume en ese/ esos días de bebidas azucaradas?**

- 1 vaso por día
- 2 vasos por día
- 3 vasos por día
- 4 o más vasos por día

**Bebidas light o sin azúcar**

**11. Consume bebidas light o sin azúcar?**

- Si
- No

**12. Con qué frecuencia semanal consume bebidas light o sin azúcar?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**13. Cuantos vasos consume en ese/ esos días de bebidas light o sin azúcar?**

- 1 vaso por día
- 2 vasos por día

- 3 vasos por día
- 4 o más vasos por día

### **Productos de pastelería y panadería**

**14. Consume productos de pastelería/ panadería (budines, tortas, galletas, muffins, facturas, bizcochitos, etc) ?**

- Si
- No

**15. Con qué frecuencia semanal consume productos de pastelería/ panadería?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**16. Cuántas porciones consume en ese/ esos días de productos de pastelería/ panadería?**

- 1 porción por día
- 2 porción por día
- 3 porción por día
- 4 o más porciones por día

### **Galletitas dulces**

**17. Consume galletitas de paquete dulces? (ej: con chips de chocolate, pepas, con relleno de crema, surtidas, etc)**

- Si
- No

**18. Con que frecuencia de semanal consume galletitas de paquete dulces?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana

- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**19. Cuantas galletitas consume al día?**

- 1 porción por día
- 2 porción por día
- 3 porción por día
- 4 o más porciones por día

**Galletitas saladas**

**20. Consume galletitas de paquete saladas? (ej: bizcochitos de grasa, galletitas para untar, etc)**

- Si
- No

**21. Con que frecuencia de semanal consume galletitas de paquete saladas?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**22. Cuantas galletitas consume al día?**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 por día
- 5 o más por día

**Cereales Azucarados**

**23. Consume cereales azucarados? (ej: copos de maíz con azúcar, bolitas de chocolate, anillitos de colores, etc)**

- Si
- No

**24. Con que frecuencia semanal consume cereales azucarados?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**25. Cuantas porciones de cereales azucarados consume por día?  
(porción: 1 taza de té)**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 por día
- 5 o más por día

**Barritas de cereal**

**26. Consume barritas de cereal industriales?**

- Si
- No

**27. Con que frecuencia semanal consume Barritas de cereal industriales?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**28. Cuantas barritas de cereal se come al día?**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 por día
- 5 o más por día

**Productos de copetín**

**29. Consume productos de copetín (papas fritas, palitos de maíz, etc.)**

- Si
- No

**30. Con que frecuencia semanal consume productos de copetín?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**31. Cuantas porciones al día consume de productos de copetín? (porción: una taza de té)**

- 1 porción por día
- 2 porción por día
- 3 porción por día
- 4 o más porciones por día

**Helado**

**32. Consume helado?**

- Si
- No

**33. Con qué frecuencia semanal consume helados?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**34. Cuantas porciones de helado consume ese/esos días? (porción: 1 taza de té/ 1 palito)**

- 1 porción por día
- 2 porción por día
- 3 porción por día
- 4 o más porciones por día

**Postres industrializados**

Postres que se comercializan listos para consumir, por ejemplo: flanes, postre de vainilla, postre de chocolate, etc.

**35. Consume postres industrializados listos para el consumo? ej: flanes, postre de vainilla, etc)**

- Si
- No

**36. Con qué frecuencia semanal consumo postres industrializados?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**37. Cuantos postres consume ese/esos días?**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 o más por día

**Fiambres y embutidos**

**38. Consume embutidos y/o fiambres (jamón, salame, mortadela)**

- Si
- No

**39. Con qué frecuencia semanal consume embutidos y fiambres?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**40. Cuantas porciones consume ese/ esos días? (Porción: 2 fetas)**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día

- 4 o más por día

### **Comidas pre- cocinadas**

#### **41. Consumo de Comida pre- cocinadas (congelados, para recalentar, pre-fritos)**

- Si
- No

#### **42. Con que frecuencia semanal consume Comida pre- cocinadas?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

#### **43. Cuantas porciones al día consume ese/ esos días? (Porción: 1/4 de plato)**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 o más por día

### **Comidas rápidas y/ o listas para el consumo**

#### **44. Consumo de comida rápida y/o lista para el consumo (papas fritas, hamburguesas, pizza, empanadas, etc)**

- Si
- No

#### **45. Con qué frecuencia semanal consume comida rápida y/o lista para el consumo?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**46. Cuántas porciones consume ese/ esos días de comida rápida y/o lista para el consumo? (Porción: 1 plato)**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 o más por día

### **Golosinas**

**47. Consume golosinas? (ej: caramelos, chupetines, chocolates, etc)**

- Si
- No

**48. Con qué frecuencia semanal consume golosinas?**

- 1 día a la semana
- 2-3 días a la semana
- 3-4 días a la semana
- 5 o más días a la semana
- Ocasionalmente

**49. Cuántas porciones al día consume ese/ esos días de golosinas?**

- 1 por día
- 2 por día
- 3 por día
- 4 o más por día

### **Oferta de alimentos UP**

En esta serie de preguntas se buscará conocer quién, como, donde, por qué, se opta por el consumo de los alimentos en estudio.

PUEDE MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN.

**50. Quien facilita los alimentos al niño**

- Padre/ madre
- Abuelos
- Hermanos
- Docentes
- Por sí mismo (autonomía de comprar)
- Otro

**51.Cuál es la razón por la que se opta por el consumo de alimentos ultra-procesados**

- Son alimentos nutritivos y saludables
- Por preferencias y/o gustos
- Facilidad de obtención
- Falta de tiempo para cocinar
- Porque los vi en una publicidad
- Otro

**52. En qué lugar compra cotidianamente sus alimentos**

- Supermercado
- Almacén
- Kiosco
- Dietética
- Verdulería
- Otro

## **ANEXO 2**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

“Consumo de alimentos ultraprocesados en la etapa pre-escolar y escolar”

Con este formulario se busca evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados en niños y niñas de 3 a 12 años de edad, que residen en Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires, durante el año 2022.

La participación en esta encuesta es voluntaria y anónima. Los datos obtenidos serán totalmente confidenciales. Se puede abandonar el estudio en cualquier momento que así se desee.

El cuestionario puede ser resuelto por madre/ padre/ tutor responsable en representación del niño en estudio puesto que son menores de edad, en el caso de ser resuelto por un niño en estudio, el consentimiento informado debe ser aceptado por padre/ madre/ tutor responsable.

He leído el formulario de consentimiento informado y acepto participar voluntariamente en el Trabajo Final Integrador realizado por María Florencia Prieto, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud.

- SI ACEPTO
- NO ACEPTO