



PRODUCCIÓN DE UNA GUÍA  
PARA UNA ALIMENTACIÓN LIBRE DE  
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS DESTINADA  
A ESTUDIANTES DE GRADO DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

**AUTORAS**

GHERSI GUADALUPE  
LA TORRE DELFINA  
LÓPEZ FLORENCIA

**TUTORES/AS**

SILVETI FERNANDA  
GARRIGA OLMO SANTIAGO  
MENDOZA CAMILA ABIGAIL

FACULTAD DE  
**CIENCIAS MÉDICAS**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA

TESINA DE GRADO - LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, queremos agradecer a la Universidad Nacional de La Plata, especialmente a la Facultad de Ciencias Médicas, por brindarnos una educación gratuita y de calidad que nos ayudó a crecer, no sólo como futuras profesionales de la salud, sino también como personas. Con una mención especial a todos/as los/as docentes que nos acompañaron a lo largo de estos años, enriqueciéndonos con su conocimiento y experiencia.

Agradecemos profundamente a nuestros/as tutores/as, Santiago Garriga Olmo, Fernanda Silveti y Camila Abigail Mendoza, por acompañarnos durante todo el proceso, tanto desde lo académico como desde lo humano, siendo transparentes y comprensivos/as. Por motivarnos desde el comienzo, por confiar en nosotras y en nuestro proyecto y por estar siempre dispuestos/as a ayudarnos.

A María Verónica Correa le agradecemos por su tiempo, su predisposición y su sabiduría, que fueron fundamentales para que este proyecto fuera posible.

Agradecemos también a María Emilia Castaños y Ángela De Anduriz por su paciencia, esmero y dedicación para el diseño de nuestra Guía.

Agradecemos a nuestros/as compañeros/as, con quienes compartimos toda esta etapa universitaria y de quienes aprendimos y seguiremos aprendiendo como futuros/as colegas.

A nuestras familias, que sin ellas no hubiera sido posible llevar adelante la carrera, por haber estado con nosotras en cada momento de alegría, emoción, incertidumbre, frustración y estrés; siempre apoyándonos y alentándonos a seguir.

Agradecemos a nuestros/as amigos/as, quienes siempre festejaron nuestros logros y nos acompañaron y motivaron en nuestros momentos académicos más difíciles. Este gran logro es, en parte, gracias a ustedes y esperamos festejarlo juntos/as.

Para terminar, gracias compañeras de tesina y amigas por todo el tiempo compartido en estos años y más que nada en este último tramo. Gracias por hacer este trayecto más fácil y por saber escucharnos y entendernos en cada momento. Gracias por las risas, los mates, las meriendas, por soportar las malas caras y entender los espacios de cada una. Y, sobre todo, por ser un lugar de apoyo y aprendizaje para crecer juntas.

## ÍNDICE

SÍNTESIS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN .....	5
IDENTIFICACIÓN DE LOS/AS BENEFICIARIOS/AS .....	5
LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA .....	5
RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	6
Situación de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles .....	6
Relación entre la obesidad, las ECNT y la alimentación .....	6
Transición alimentaria con respecto a los alimentos ultraprocesados .....	7
Clasificación NOVA de los alimentos.....	8
Tendencias en el consumo de alimentos ultraprocesados .....	12
Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud .....	13
Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.....	14
¿Por qué elaborar una guía alimentaria?.....	15
Diagnóstico de situación de la población objetivo.....	16
Conclusiones.....	32
OBJETIVOS .....	36
Objetivo general .....	36
Objetivos específicos .....	36
INDICADORES DE PROGRESO Y LOGRO .....	36
Indicadores para la evaluación a corto plazo.....	36
Indicadores para la evaluación de mediano a largo plazo .....	37
METODOLOGÍA.....	38
ACTIVIDADES .....	38
1. Búsqueda, lectura, análisis y selección de la bibliografía pertinente.....	38
2. Encuesta a estudiantes de grado de la UNLP.....	38
Justificación de la encuesta .....	40
Prueba piloto de la encuesta .....	42
Difusión de la encuesta.....	42
3. Análisis de la información obtenida y elaboración del diagnóstico de situación .....	42
4. Construcción de la “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados ....	42
RESULTADOS OBTENIDOS.....	44
EVALUACIÓN.....	48

SUGERENCIAS .....	50
BIBLIOGRAFÍA .....	52
ANEXOS.....	57
Anexo 1.....	57
Anexo 2.....	63

## SÍNTESIS DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

A raíz de los cambios observados en nuestro país con respecto a los hábitos alimentarios, que llevaron a un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y, teniendo en cuenta el impacto que éstos generan en la salud, se realizó un proyecto de intervención orientado a la construcción de una herramienta de educación alimentaria y nutricional de lectura llamada “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados”.

La Guía fue destinada a estudiantes de grado de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), considerando que la vida universitaria es una etapa fundamental para intervenir en la conformación de nuevos patrones alimentarios, ya que suele ser el momento en el cual las personas se vuelven responsables de su propia alimentación.

Este dispositivo se confeccionó en base a un análisis bibliográfico y una encuesta online realizada a través de Formularios de Google, destinada a la población objetivo, mediante la cual se buscó indagar acerca de sus hábitos en relación al consumo de alimentos ultraprocesados y, de esta forma, conocer la situación de los/as beneficiarios/as.

Mediante esta Guía se pretende difundir las bases para llevar a cabo una alimentación libre de alimentos ultraprocesados, incluyendo la información necesaria para el reconocimiento de estos alimentos e instrumentos que faciliten la disminución de su consumo.

## IDENTIFICACIÓN DE LOS/AS BENEFICIARIOS/AS

Beneficiarios/as directos/as: Los y las estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata, incluyendo alumnos/as de las 17 facultades vigentes.

Beneficiarios/as indirectos/as: Población general, por fuera de la Universidad, que esté interesada y tenga acceso a la guía.

## LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA

Debido a que el proyecto se presenta en el contexto de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2, lo cual dificulta la presencialidad en las distintas facultades y, considerando la practicidad buscada para los/as beneficiarios/as directos/as, la Guía se difundirá en formato digital a través de internet.

## RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

### Situación de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles

En la actualidad, el mundo se enfrenta a una pandemia de obesidad<sup>1</sup> y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como las enfermedades cardio y cerebrovasculares, el cáncer, la diabetes mellitus y las enfermedades respiratorias crónicas. Estas son la principal causa de muerte a nivel global y uno de los principales desafíos de salud del siglo XXI (1,2).

En Argentina se observa esta misma tendencia, la cual puede verse reflejada en los resultados obtenidos en la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) y la cuarta edición de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), llevadas a cabo en los años 2017 y 2018, respectivamente.

En cuanto al exceso de peso, las ENNyS indicaron que la prevalencia en población adulta fue del 67,9%, con un 34% correspondiente a sobrepeso y un 33,9% a obesidad (3). Los resultados de esta encuesta coincidieron, además, con los obtenidos en la ENFR, que mostraron una prevalencia de exceso de peso del 66,1%. A su vez, las enfermedades crónicas no transmisibles representan la principal causa de muerte prematura y de discapacidad. Son causantes del 73,4% de las muertes, del 52% de los años de vida perdidos por muerte prematura, y del 76% de los años de vida ajustados por discapacidad (4).

### Relación entre la obesidad, las ECNT y la alimentación

La preocupación por la creciente prevalencia de obesidad se debe fundamentalmente a su asociación con las principales enfermedades crónicas que afectan a la salud de la población (5), las cuales son, en principio, prevenibles. Se considera que el enfoque de salud pública de la prevención primaria basada en los factores de riesgo es la acción con mejor relación costo-efectividad, financiable y sostenible para combatir la epidemia de enfermedades crónicas en todo el mundo (6).

Dentro de los factores de riesgo para las ECNT se encuentran ciertos elementos no modificables, como lo son el sexo, la edad y la vulnerabilidad genética. Sin embargo, también existen otros factores que son prevenibles o modificables y que pueden agruparse, en

---

<sup>1</sup> La obesidad es una enfermedad crónica, multifactorial y compleja, que se caracteriza por un aumento en el tamaño y el contenido del tejido adiposo por encima de ciertos límites, volviéndose perjudicial para la salud. En su etiopatogenia concluyen múltiples factores genéticos, metabólicos, hormonales, sociales y culturales que, de manera coordinada, dan lugar a un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las utilizadas, siendo dicho desequilibrio su causa fundamental (62).

principio, en tres categorías: factores conductuales (dietas malsanas, inactividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol); biológicos (hipertensión arterial, dislipemias, sobrepeso); y sociales (parámetros socioeconómicos y culturales) (6).

Desde hace ya varios años, la nutrición está pasando al primer plano como un importante determinante de ECNT que puede ser modificado. Se han podido identificar múltiples factores dietéticos que interactúan y afectan acumulativamente al riesgo de enfermedad durante décadas (7). Cada día existe más evidencia científica que indica que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida (6).

Más allá de su contribución a la pandemia de obesidad, los hábitos alimentarios poco saludables son responsables de más muertes que el tabaco, las drogas y el sexo inseguro combinados, debido a su impacto sobre las ECNT. Los datos científicos muestran que los entornos alimentarios (tanto físicos como económicos, socioculturales y políticos) no saludables, caracterizados por la amplia disponibilidad de alimentos ultraprocesados a precios asequibles y promocionados agresivamente, influyen en los hábitos alimentarios, el desarrollo de las preferencias alimentarias, la accesibilidad y aceptabilidad de los productos alimentarios y su consumo (8).

### Transición alimentaria con respecto a los alimentos ultraprocesados

Tradicionalmente, la alimentación de la mayoría de las poblaciones consistía en la elaboración de platos, principalmente a partir de una combinación de alimentos e ingredientes culinarios.

En la segunda mitad del siglo XX comenzó la transición alimentaria y nutricional en los países desarrollados, siendo más notoria en Estados Unidos e Inglaterra, quienes incorporaron estilos de vida sedentarios y una alimentación con baja calidad nutricional, compuesta por alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y pobres en fibra y micronutrientes.

En los países en desarrollo, donde se observa una transición acelerada, en las últimas décadas se ha visto un aumento en el número de personas que se alimentan fuera de sus casas. Además, hubo un cambio en la jornada laboral femenina que llevó a las mujeres a estar fuera del hogar, contando así con un menor tiempo para la elaboración de alimentos (considerando que son las mujeres quienes, histórica y culturalmente, se han encargado de la alimentación de las familias). Esto concluyó en un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, fáciles de preparar, listos para consumir, altos en grasas, azúcares y densos en energía (9).

Durante la última mitad del siglo XX, en Argentina, se produjeron cambios en los patrones de consumo alimentario. Una investigación llevada a cabo en el país (10) demostró que hubo una modificación en el consumo de alimentos y bebidas entre 1996 y 2013, notándose la disminución en el consumo aparente de frutas y vegetales, cereales integrales, legumbres, etc.; y un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, listos para consumir. Estas variaciones se asocian a un aumento en la incorporación de alimentos propios de los países industrializados y una disminución del consumo de alimentos tradicionales con bajo nivel de industrialización, que requieren mayor tiempo de preparación.

Esta modificación en la calidad nutricional de la alimentación fue acompañada por cambios a nivel social en la forma de compra, preparación y consumo de alimentos, en busca de opciones más prácticas que impliquen menor tiempo dedicado a su elaboración. También se relaciona con la incorporación de las mujeres al mercado laboral.

### Clasificación NOVA de los alimentos

En el presente trabajo, se utiliza el concepto de “alimentos ultraprocesados” según el sistema de clasificación NOVA (siendo esto un nombre, no un acrónimo), que distingue cuatro grupos de alimentos de acuerdo al grado y el propósito de su procesamiento industrial (11). Esta clasificación, que surge de la necesidad de relacionar los alimentos procesados, las pautas alimentarias, la ingesta de nutrientes y la salud (12), es reconocida como una herramienta válida para la investigación por las principales revistas científicas (13) y ha sido incorporada en informes internacionales sobre nutrición y salud de organizaciones tales como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Además, ha sido utilizada por gobiernos nacionales en el marco de sus políticas públicas relacionadas a la alimentación, ya que ofrece una forma de definir patrones dietéticos poco saludables (11,14). Estas políticas oscilan desde políticas “blandas”, como lo es la elaboración de guías alimentarias con recomendaciones dietéticas, hasta políticas “duras” como pueden ser leyes, regulaciones y políticas fiscales (15).

Los cuatro grupos de alimentos contemplados en el sistema NOVA son: Alimentos No Procesados y Mínimamente Procesados; Ingredientes Culinarios Procesados; Alimentos Procesados y Alimentos Ultraprocesados. Se resume esta clasificación en el siguiente cuadro (Cuadro 1) (11).



GRUPO DE ALIMENTOS	EJEMPLOS
<p data-bbox="277 297 738 383"><b>GRUPO 1: Alimentos No Procesados y Mínimamente Procesados.</b></p> <p data-bbox="237 405 778 757">Los alimentos no procesados, también llamados alimentos naturales, son partes comestibles de plantas (hojas, frutas, semillas, tallos, raíces) o de animales (músculos, huevos, leche). Se incluyen, además, hongos, algas y agua, después de ser extraídos de la naturaleza.</p> <p data-bbox="237 779 778 1451">Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se someten a ciertos procesos simples con el objetivo de prolongar su vida útil, como en el caso de la pasteurización, el secado, el enfriamiento, la congelación, el envasado al vacío; o bien buscan facilitar o diversificar la preparación de alimentos, mediante la eliminación de partes no comestibles o no deseables, el fraccionamiento, el triturado, el tostado y la fermentación, entre otros. Son alimentos a los cuales no se los adiciona con otras sustancias como sal, azúcar, grasa o aceite.</p> <p data-bbox="237 1473 778 1619">Algunas veces, estos alimentos pueden contener ciertos aditivos destinados a preservar sus propiedades.</p>	<p data-bbox="826 297 1358 1451">Frutas frescas, refrigeradas, congeladas o secas. Vegetales de hojas y raíces. Granos de cereales tales como arroz, cebada, trigo, avena y maíz. Legumbres como lentejas, garbanzos y porotos de todo tipo de todo tipo. Harinas elaboradas a partir de estos cereales o legumbres. Tubérculos almidonados como papa, batata y mandioca. Hongos como setas frescas o secas. Carne de ternera, de cerdo, de cordero, de aves, pescados y mariscos, enteros o en forma de filetes y otros cortes, refrigerados o congelados. Huevos; leche pasteurizada o esterilizada, líquida o en polvo; yogur natural sin azúcar ni edulcorantes artificiales añadidos. Jugos de frutas o verduras frescos o pasteurizados sin azúcar, edulcorantes o sabores añadidos. Frutas secas como nueces, almendras, avellanas y castañas de cajú. Semillas, tales como girasol, lino, chía y sésamo. Agua potable.</p>

<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 2: Ingredientes Culinarios</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Procesados</b></p> <p>Son sustancias obtenidas directamente de la naturaleza o a partir de los alimentos del grupo 1 mediante procesos como prensado, refinado, triturado y molido.</p> <p>Se trata de productos utilizados cotidianamente en las cocinas de los hogares para preparar, condimentar y cocinar alimentos del grupo 1 y hacer con ellos diferentes preparaciones culinarias. Rara vez se consumen por sí solos, sin los alimentos del grupo 1.</p> <p>Los productos elaborados en base a dos ingredientes culinarios procesados, como la manteca salada y la sal yodada, permanecen en este grupo.</p> <p>Pueden contener aditivos utilizados para preservar sus propiedades originales.</p>	<p>Azúcar de caña o remolacha; miel extraída de panales. Aceites vegetales extraídos de olivas o semillas oleaginosas tales como maíz, girasol y lino. Manteca, grasa. Almidones extraídos de cereales y féculas extraídas de tubérculos. Vinagre. Sal</p>
<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 3: Alimentos Procesados</b></p> <p>Son productos relativamente simples que se elaboran agregando sustancias del grupo 2, tales como azúcar, aceite y sal, a los alimentos del grupo 1.</p> <p>Por regla general, los alimentos procesados suelen tener dos o tres ingredientes y son sometidos a procesos simples de conservación, cocción y fermentación.</p> <p>Se elaboran principalmente para aumentar la durabilidad de los alimentos no procesados o mínimamente procesados, o bien para modificar o mejorar sus características organolépticas.</p>	<p>Verduras y legumbres enlatadas, conservadas en salmuera o encurtidas. Extracto o concentrados de tomate. Pescado enlatado. Carnes saladas, curadas o ahumadas. Frutas en almíbar. Quesos y panes recién hechos sin envasar. Bebidas alcohólicas como vino, sidra y cerveza.</p>

<p>Pueden contener aditivos que se utilizan para preservar sus propiedades originales o para resistir la contaminación microbiana.</p>	
<p><b>GRUPO 4: Alimentos Ultraprocesados</b></p> <p>Las bebidas y alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales que se elaboran a partir de gran cantidad de ingredientes de diferente naturaleza, muchos de los cuales no se utilizan comúnmente en preparaciones culinarias caseras y, por lo general, contienen poco o ningún alimento integral (16). Los ingredientes empleados van desde sustancias del grupo 2 como azúcar, aceites, grasas y sal; sustancias extraídas directamente de los alimentos, tales como caseína, lactosa, proteínas del suero lácteo y gluten; sustancias derivadas del procesamiento de componentes extraídos de alimentos, como es el caso de aceites hidrogenados, aislado de proteína de soja, jarabe de maíz de alta fructosa, maltodextrinas y azúcar invertido; y aditivos de todo tipo: colorantes, aromatizantes, potenciadores del sabor, edulcorantes, emulsionantes, por mencionar sólo algunos. Para la elaboración de alimentos ultraprocesados se utilizan, además, muchos procesos industriales que no podrían realizarse en una cocina corriente, como por ejemplo la extrusión y el moldeo.</p>	<p>Gaseosas, jugos, jugos en polvo, aguas saborizadas, bebidas energizantes. Productos de copetín como papas fritas, palitos y chizitos. Golosinas tales como caramelos, chupetines, gomitas, chocolates y alfajores. Barritas de cereal y cereales de desayuno endulzados. Helados y postres lácteos envasados. Galletitas, tortas y facturas. Panes envasados, producidos en masa. Yogures saborizados y endulzados, bebidas lácteas chocolatadas. Salsas, sopas, caldos y purés "instantáneos". Productos listos para calentar y comer, como platos de pasta y pizzas. Carnes procesadas, tales como hamburguesas, salchichas y nuggets de pollo o pescado.</p>

*Cuadro 1. Clasificación NOVA de los alimentos. Fuente: Elaboración propia.*

El principal objetivo del ultraprocesamiento industrial es crear productos listos para comer, listos para beber o para calentar y comer, capaces de reemplazar a los alimentos no

procesados y los mínimamente procesados que naturalmente se encuentran listos para consumir y a las comidas recién preparadas.

La elaboración de estos productos es altamente rentable debido a que se producen en masa utilizando sustancias de bajo costo, acompañadas de una gran cantidad de aditivos que buscan imitar o mejorar las características organolépticas de los alimentos no procesados, mínimamente procesados y/o preparaciones culinarias elaboradas en base a dichos alimentos, o bien intentan eliminar características sensoriales no deseables del producto final. Estas formulaciones pretenden dar lugar a alimentos atractivos, hiperpalatables y con una prolongada vida útil (17,18).

Otras características distintivas de las bebidas y alimentos ultraprocesados son el uso de un empaquetado atractivo, las declaraciones de propiedades saludables y las agresivas estrategias de marketing multimedia (11,16).

### Tendencias en el consumo de alimentos ultraprocesados

Las ventas de los productos ultraprocesados y, por ende, su producción y consumo, han aumentado en todo el mundo. El principal cambio producido entre los años 2000 y 2013 fue una aceleración de las ventas en los países de bajos y medianos ingresos. A nivel mundial, se ha registrado un aumento del 43,7% en las ventas de estos alimentos en el período mencionado. En América Latina, dicho aumento fue del 48%. Además, el aumento en las ventas anuales per cápita de estos alimentos en dicha región fue del 26,7%, consagrándose así como el cuarto mayor mercado en cuanto a ventas per cápita (19).

Para el período 2000-2013, Argentina fue el tercer mayor comprador de alimentos ultraprocesados en América Latina, con un promedio de ventas de 185 kg anuales per cápita, antecedido únicamente por Chile, con un promedio de 201,9 kg y México, de 212,2 kg (19). Además, Zapata, Roviroso y Carmuega, en su publicación “La mesa Argentina en las últimas dos décadas”, evidenciaron que la cantidad y proporción de energía proveniente de productos ultraprocesados aumentaron un 53% entre 1996 y 2013 en el país (20).

En concordancia con los datos anteriormente mencionados, un estudio realizado en Argentina en el año 2019 analizó el gasto en alimentos ultraprocesados en las diferentes provincias para el período 2012-2013 y concluyó que el 28,04% del gasto general destinado a alimentos y bebidas se correspondía a la categoría de alimentos ultraprocesados (21).

## Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud

El consumo elevado de este tipo de productos conduce a dietas desequilibradas ya que estos tienen, típicamente, una alta densidad energética, una elevada carga glucémica y un perfil de nutrientes que se asocia al desarrollo de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, con altos niveles de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio, y bajos niveles de fibra, proteínas, potasio y micronutrientes en general (22–24).

Resulta esencial remarcar que aquellos nutrientes que se encuentran en exceso en los alimentos ultraprocesados, son los considerados “nutrientes críticos” de acuerdo al “Modelo de perfil de nutrientes” de la OPS (25), el cual se basa en las metas de ingesta de nutrientes para prevenir la obesidad y las ECNT establecidas por la OMS y FAO en “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas” (6). El mencionado modelo de perfil de nutrientes de la OPS se propuso con el objetivo de identificar aquellos productos alimenticios que contienen una cantidad excesiva de uno o más nutrientes críticos, cuyo consumo se recomienda limitar para poder así cumplir con las metas de la OMS.

Puesto que los alimentos ultraprocesados tienen un perfil nutricional inadecuado, la Red Internacional Para la Investigación, el Seguimiento y el Apoyo a la Acción de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles, la Obesidad y la Alimentación (INFORMAS, por sus siglas en inglés) propuso utilizar el consumo de estos productos (de acuerdo a la contribución que hacen a la ingesta energética total) como un indicador de la calidad de la dieta, sugiriendo que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados se encontraría asociado a una mayor prevalencia de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (26). Este indicador se ha empleado en diversos estudios llevados a cabo en varios países como Chile (23), Estados Unidos (18), Canadá (27), Brasil (28) y Bélgica (29).

Desde que fue propuesta por primera vez en el año 2009 por Carlos Monteiro (30), la clasificación NOVA se ha utilizado como parámetro en múltiples estudios epidemiológicos, en busca de establecer la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el desarrollo de obesidad y ECNT (31).

Si bien no se han realizado investigaciones de este tipo en Argentina, los resultados obtenidos de estudios llevados a cabo en otros lugares pueden ser tomados como referencia, puesto que utilizan como criterio el mismo sistema NOVA que se contempla en el presente trabajo. Se ha podido establecer una fuerte asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y un riesgo aumentado de sobrepeso y obesidad en un gran número de investigaciones (32–35). Un

estudio realizado en Estados Unidos indica que el consumo de ultraprocesados se asocia también al desarrollo de Síndrome Metabólico (36). Estudios más pequeños arrojaron resultados similares (37,38).

En cuanto al impacto del consumo de estos productos sobre el aumento de mortalidad por todas las causas, varias investigaciones han encontrado resultados en favor de esta asociación (39–41), aunque se necesitan más estudios para confirmar los resultados y para identificar los mecanismos mediante los cuales los alimentos ultraprocesados aumentan el riesgo de mortalidad. Caso similar ocurre con la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, donde se ha podido establecer una correlación positiva con el consumo de ultraprocesados (42,43), pero aún hacen falta más estudios para confirmarla. También se han realizado investigaciones que encontraron una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y depresión (44,45), diabetes (46) y distintos tipos de cáncer (47,48).

### Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

El acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida (49). Suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación y configuran un nuevo patrón alimentario que, en muchos casos, es mantenido a lo largo de la vida (50), con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud que pueden implicar dichos hábitos incorporados.

Se considera que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por: saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente (51). Influyen en dicho comportamiento la nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, la mayor o menor habilidad para cocinar, la existencia de más oportunidades de comer fuera de casa o solos y el fácil acceso de alimentos menos saludables en su entorno cotidiano (50,52).

Una serie de estudios que analizaron los motivos referidos por estudiantes universitarios respecto de sus elecciones alimentarias coincidieron en sus resultados. Se encontró que los principales determinantes son la falta de tiempo, los horarios de estudio, hábitos y costumbres, gustos y preferencias, factores económicos y falta de conocimiento, que los lleva a la compra de alimentos listos para consumir. Asimismo, las conductas alimentarias, de origen multifactorial, pueden estar influenciadas por diversos elementos como son la sociedad, la cultura, la religión y la disponibilidad de alimentos, entre otros. También contribuyen el estado

emocional, el estrés, la publicidad y la compañía de pares, que la mayoría de las veces los impulsa a comer alimentos poco saludables (52,53).

A largo plazo, estos hábitos aumentan de una forma considerable la posibilidad de desarrollar ciertas patologías, como las ECNT, en la vida adulta (49). Llevar un estilo de vida saludable, se relaciona con la disminución de estas enfermedades (54).

Dado que, a la fecha, no se han realizado estudios que evalúen específicamente el consumo de alimentos ultraprocesados en la población referida, se debió recurrir a una herramienta de elaboración propia para averiguar acerca de los conocimientos y hábitos de los y las estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata en relación a los alimentos ultraprocesados.

Considerando todo lo expuesto anteriormente, se deben diseñar estrategias que ayuden a aumentar o mejorar los conocimientos y habilidades para llevar una alimentación sana e inocua, con el objetivo de que los y las estudiantes realicen la selección, compra y consumo de alimentos de una forma consciente e informada; y de esta manera poder disminuir la influencia negativa que sus pares y la publicidad pueden ejercer sobre la elección de los mismos (52).

### ¿Por qué elaborar una guía alimentaria?

La Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN) de 1992, realizada por la FAO y la OMS, incorporó a las enfermedades crónicas no transmisibles como un problema de salud pública mundial, considerando como factores de riesgo a los estilos de vida de las personas, especialmente a los hábitos alimentarios negativos y la inactividad física. Observado esto, se les aconsejó a los distintos gobiernos construir e implementar Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (55).

Las guías alimentarias son herramientas prácticas que acercan a la población, de manera sencilla y comprensible, conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales, alimentos y composición nutricional para facilitar la elección de una alimentación saludable (56). Según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, las guías deben tener en cuenta la salud, el estado nutricional de la población, la disponibilidad, el costo, el acceso y el consumo de alimentos; además, deben adaptarse a la realidad sociocultural y económica de la población objetivo (56).

Más de 100 países han elaborado guías basando sus recomendaciones alimentarias y nutricionales en la composición de alimentos y en la distribución de manera equilibrada de

determinados nutrientes y orientando sus mensajes a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles están más relacionadas con el alcance y la finalidad del procesamiento de los alimentos (57).

Brasil fue el primer país que utilizó en sus Guías Alimentarias para la Población Brasileña el nivel de procesamiento de los alimentos como la base de sus recomendaciones para una alimentación saludable, teniendo como norma principal o regla de oro en su directriz: “Prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias a alimentos ultraprocesados” (58). Otro de los países latinoamericanos que enfoca las recomendaciones de su guía alimentaria en el nivel de procesamiento de los alimentos es Uruguay, las cuales se basan en preferir alimentos frescos o mínimamente procesados y evitar el consumo de productos ultraprocesados (59).

Son necesarias más políticas de salud pública para que los alimentos no procesados y mínimamente procesados sean más valorados (60). Es por todos estos motivos y teniendo en cuenta que, además, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos implementadas en nuestro país (61) no hacen alusión a este enfoque, que se decide realizar una guía alimentaria como herramienta educativa basada en el grado de procesamiento de los alimentos. Esta estará dirigida a estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata, no sólo porque los supuestos expresados anteriormente nos demuestran la urgencia de mejorar sus hábitos alimentarios, sino también porque no existe otro instrumento educativo de características similares.

### Diagnóstico de situación de la población objetivo

Como herramienta diagnóstica se utilizó una encuesta de elaboración propia, con el fin de caracterizar a la población destinataria e indagar acerca de sus conocimientos, actitudes y prácticas en relación a los alimentos ultraprocesados (ver Anexo 1).

La encuesta fue dirigida a estudiantes de grado de la Universidad Nacional de La Plata y se realizó de manera online a través de formularios de Google. La misma se difundió mediante mensajes de WhatsApp, Facebook, Twitter e Instagram durante un periodo de 15 días comprendido entre el 13 de julio y el 28 del mismo mes.

A continuación, se expresan los principales resultados obtenidos, acompañados por gráficas para facilitar la interpretación de los mismos.



Se recibieron un total de 596 respuestas, de las cuales el 1,5% (n=9) refirió no pertenecer a la Universidad Nacional de La Plata y, por lo tanto, no tuvieron acceso al resto de las preguntas. Fueron 587 personas quienes pudieron completar la totalidad de la encuesta.

Sobre el total de las respuestas recolectadas, el 69,3% (n=407) refirió ser del sexo femenino, el 30,3% (n=178) del sexo masculino y el 0,3% (n=2) refirió "otro".

En cuanto a la edad, el 74,3% (n=436) indicó pertenecer al rango de entre 18 a 24 años; el 20,4% (n=120) de 25 a 29 años; el 3,4% (n=20) de 30 a 40 años y el restante 1,9% (n=11) mayor a 40 años (Gráfico 1).

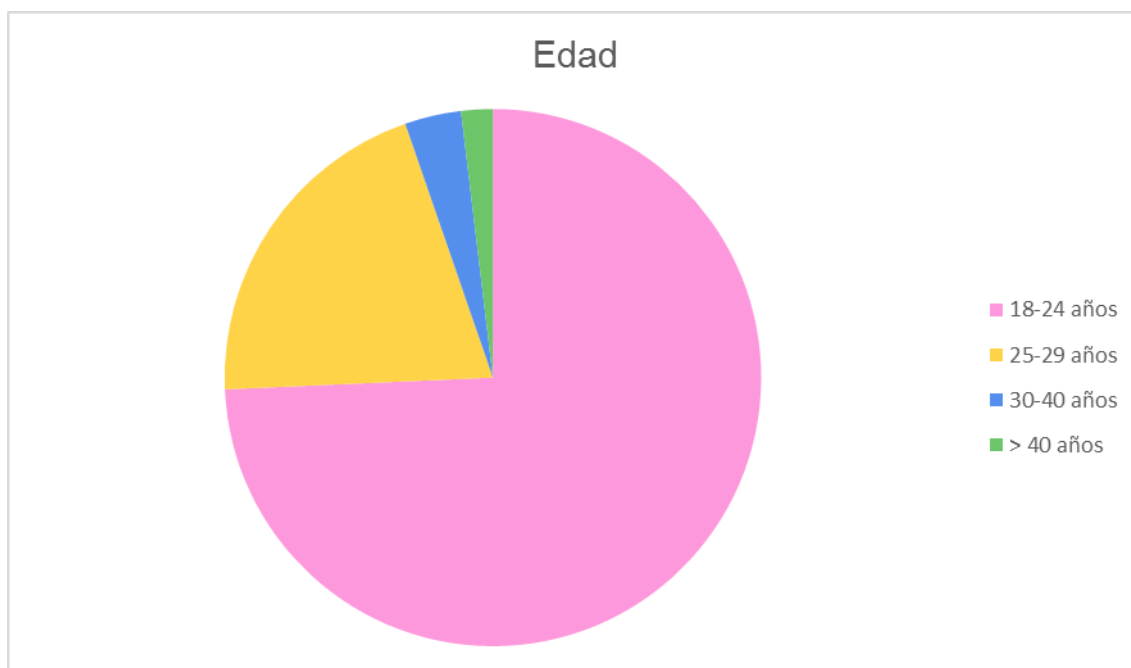


Gráfico 1. Edad de los y las estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

Del total de la muestra, 205 estudiantes (34,9%) concurren a la Facultad de Ciencias Médicas; 57 (9,7%) a la Facultad de Ciencias Económicas; 55 (9,4%) a la Facultad de Psicología; 50 (8,5%) a la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; 37 (6,3%) a la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales; 32 (5,5%) a la Facultad de Artes; 31 (5,3%) a la Facultad de Ingeniería; 27 (4,6%) a la Facultad de Ciencias Exactas. Los 93 alumnos (15,8%) restantes concurren a las otras nueve facultades de la UNLP, habiéndose recolectado respuestas de al menos un estudiante de cada una de ellas (Gráfico 2).

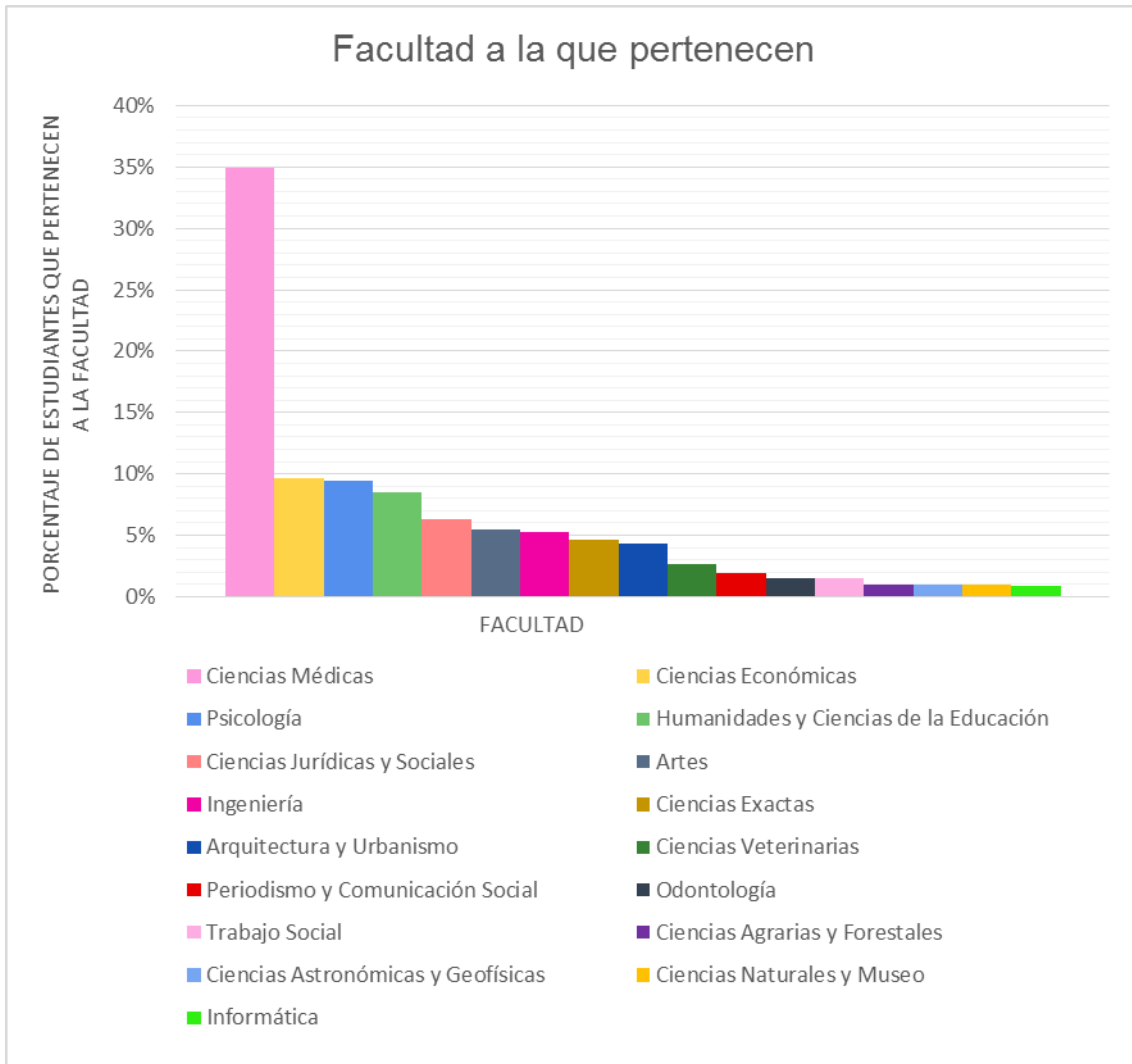


Gráfico 2. Facultades a las que pertenecen los y las estudiantes dentro de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

En relación al año de ingreso a la Universidad, el 10,4% (n=61) refirió haberlo hecho en el año 2021; el 4,9% (n=29) en el 2020; el 8,2% (n=48) en el 2019; el 10,6% (n=62) en el 2018; el 18,6% (n=109) en el 2017; el 22,8% (n=134) en el año 2016; el 12,1% (n=71) en el año 2015 y el restante 12,4% (n=73) antes del 2015 (Gráfico 3).

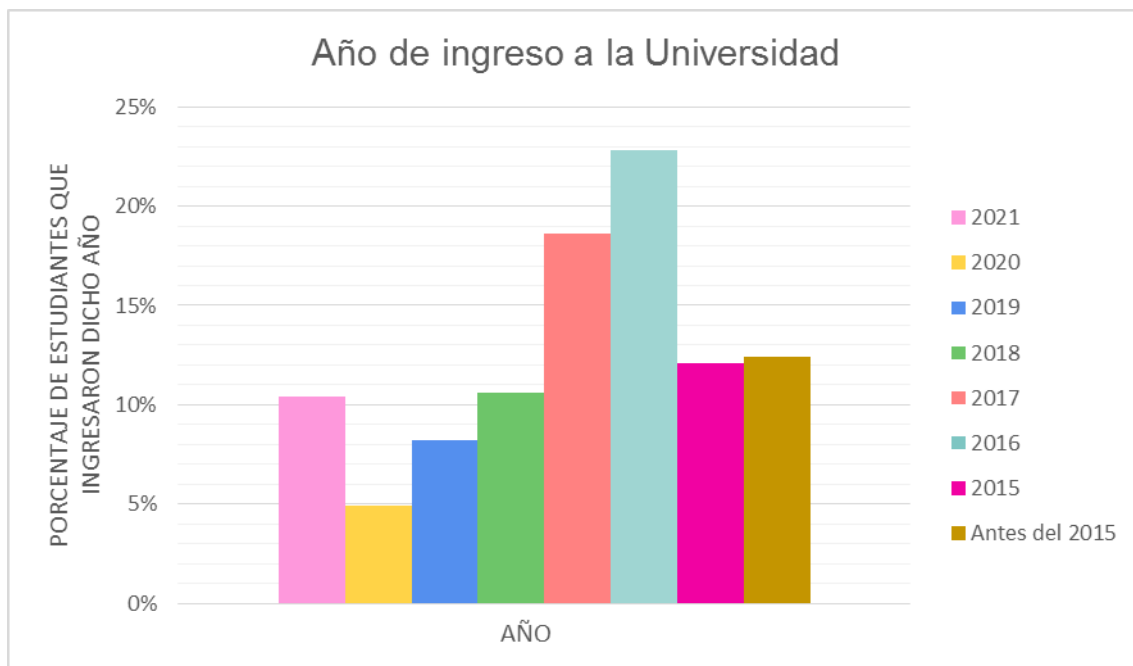


Gráfico 3. Año de ingreso de los y las estudiantes a la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se pidió a los y las estudiantes que seleccionaran aquellas actividades que realizaban durante la semana, además de las actividades académicas. Podían seleccionar más de una opción. La más habitual fue “deporte”, señalada por el 70,4% (n=413), seguido por “tareas del hogar”, con un 66,6% (n=391) y “trabajo”, con un 50,1% (n=294). El 14% (n=82) indicó hacer voluntariado/prácticas de la facultad, el 4,6% (n=27) indicó no hacer ninguna actividad extra y el 2,2% (n=13) refirió “cuidado de hijos/as”. Además, el 2,5% (n=15) marcó la opción “otro”, refiriendo hacer militancia, clases de música, de cerámica y otros cursos (Gráfico 4).

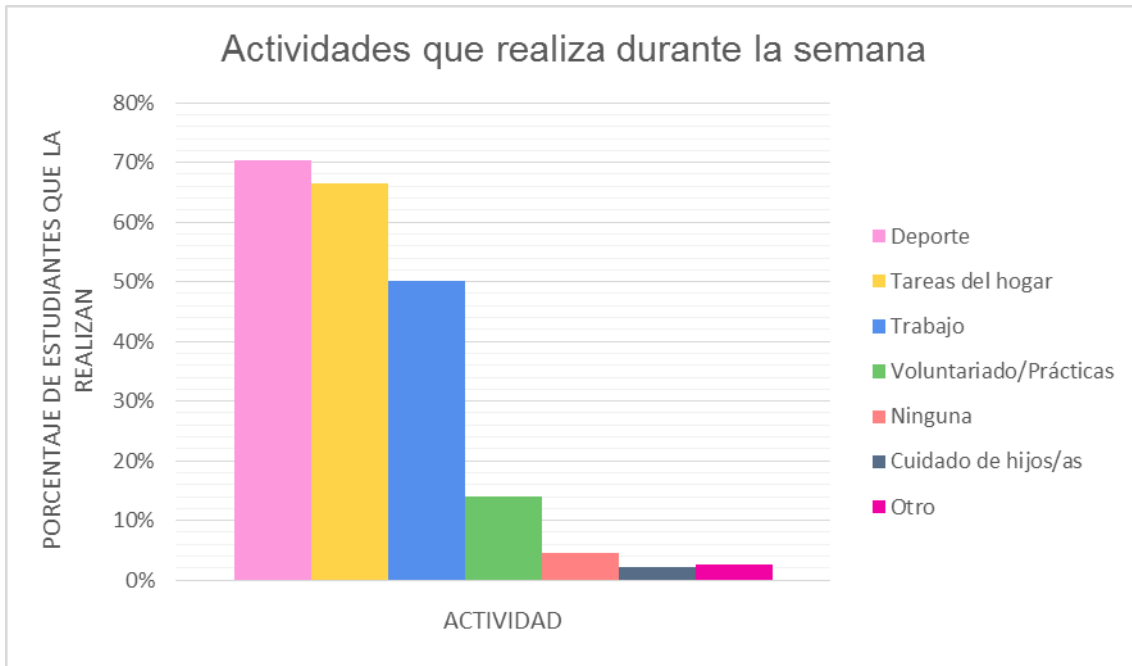


Gráfico 4. Actividades que realizan los y las estudiantes de la UNLP durante la semana, aparte de las actividades académicas. Fuente: Elaboración propia.

El 55,1% (n=323) de los/as encuestados/as indicó vivir con su madre/padre/tutor/a, seguido por el 20,1% (n=118) que vive solo/a. Luego, el 9% (n=53) refirió vivir con un/a hermano/a, el 8,3% (n=49) vive con su pareja, el 4,8% (n=28) con un/a amigo/a y el 1,5% (n=9) con hijos/as. El 1,2% (n=7) restante indicó vivir en una pensión (Gráfico 5).

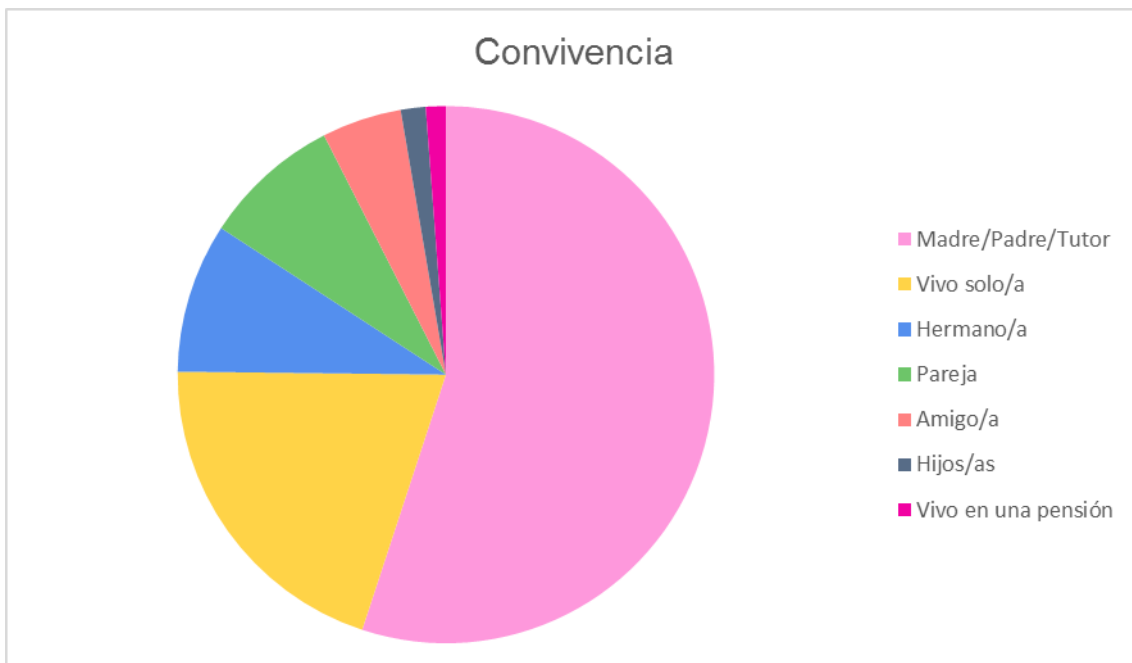


Gráfico 5. Convivencia de los y las estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

Al preguntar quién es el/la encargado/a de la compra de los alimentos, el 46,3% (n=272) refirió ser ellos/ellas mismos/as y el 53,7% (n=315) refirió que lo hace otra persona. En cuanto al nivel de influencia sobre la decisión de compra de alimentos, el 63,4% (n=372) indicó tener mucha

influencia y el 31,9% (n=187) poca influencia, mientras que el 4,8% restante (n=28) indicó no tener influencia (Gráfico 6).

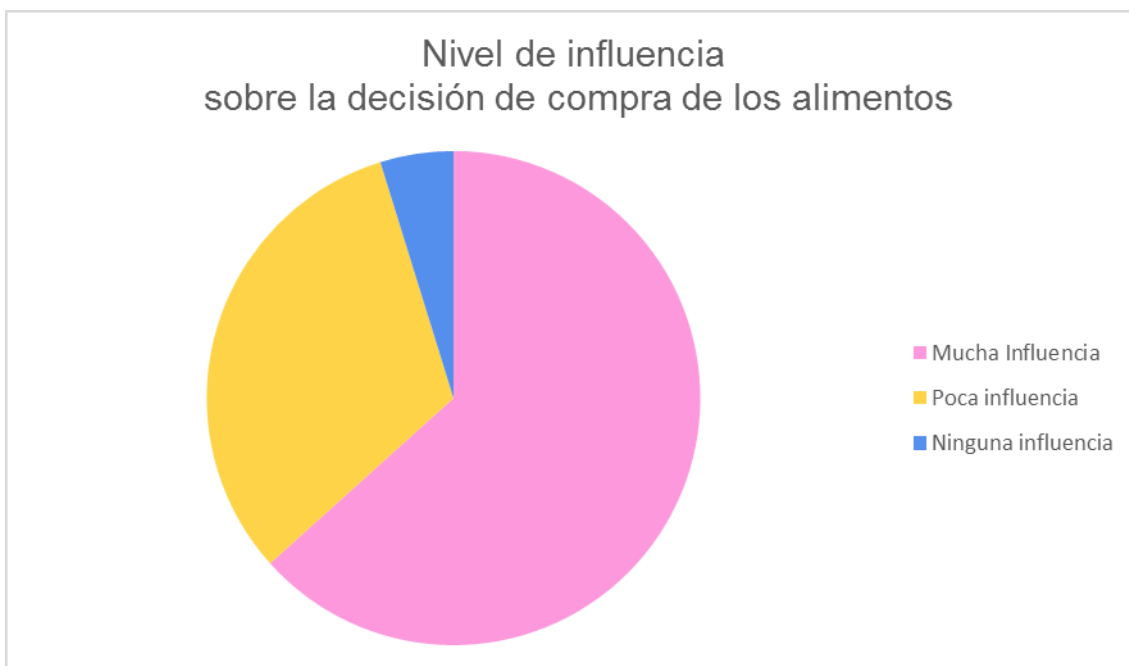


Gráfico 6. Nivel de influencia de los y las estudiantes de la UNLP sobre la decisión de compra de los alimentos. Fuente: Elaboración propia.

Luego, se les preguntó a los/as estudiantes acerca de los criterios que utilizan para elegir los alimentos que van a comprar o consumir, pudiendo seleccionar hasta tres opciones. En primer lugar, el 68,3% (n=401) refirió basarse en el sabor, seguido por “que sea saludable”, con un 68,1% (n=400). El tercer criterio fue “menor precio” con un 41,2% (n=242); el 38,7% (n=227) eligió “facilidad para cocinarlos”, el 30,2% (n=177) “que sea rendidor”, el 14,3% (n=84) “marcas” y el 1% (n=6) “publicidad” (Gráfico 7).

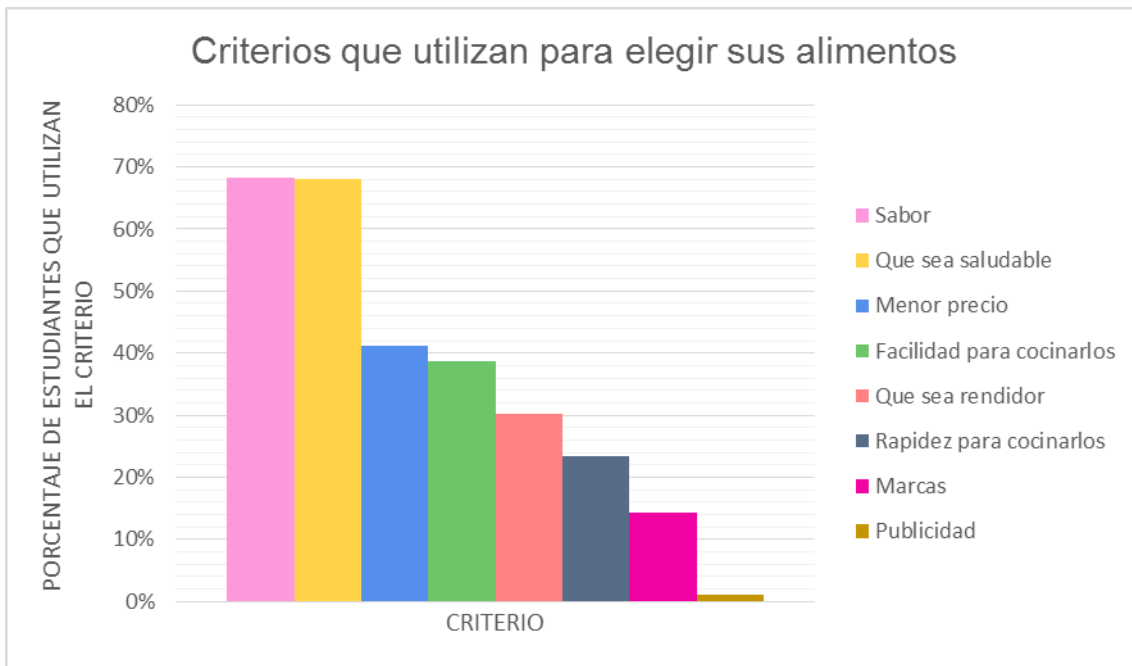


Gráfico 7. Criterios que utilizan los y las estudiantes de la UNLP a la hora de elegir los alimentos que van a comprar y/o consumir. Fuente: Elaboración propia.

En relación a la forma de organización con las comidas durante los días de semana (de lunes a viernes) el 60,3% (n=354) indicó cocinar; el 38% (n=239), que cocina otra persona; el 1,2% (n=7) refirió pedir delivery o comprar comida hecha y el 0,5% (n=3) come en un comedor comunitario/universitario/otro (Gráfico 8).

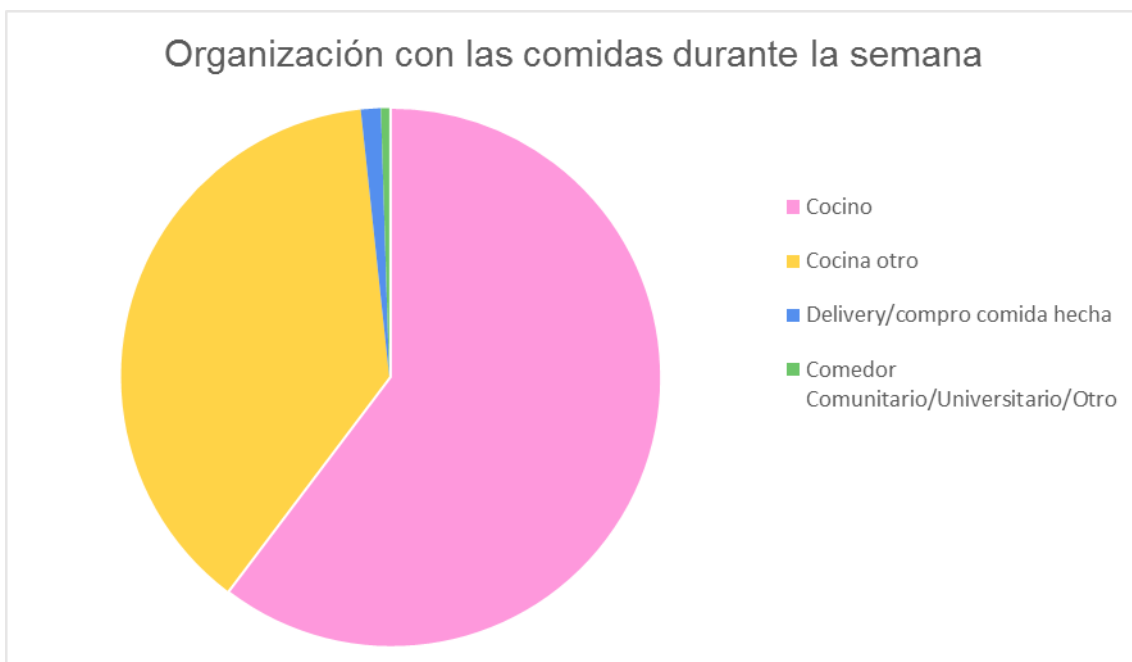


Gráfico 8. Formas de organización de las comidas de los y las estudiantes de la UNLP durante la semana. Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente, se pidió que seleccionaran aquellos establecimientos en los cuales realizan las compras de sus alimentos, pudiendo marcar más de una opción. El más referido por los/as encuestados/as fue “supermercado/almacén”, con el 95,9% (n=563), seguido por “verdulería/huerta”, con el 89,9% (n=527). En tercer lugar, “carnicería/pollajería/pescadería”, con el 70,7% (n=414); en cuarto lugar, “dietética”, con el 51,8% (n=304); en quinto lugar, “panadería/rotisería”, con el 22,1% (n=130); en sexto lugar, “mercado/feria”, con el 10,7% (n=63) y, en último lugar, “restaurante”, con el 2,7% (n=16) (Gráfico 9).

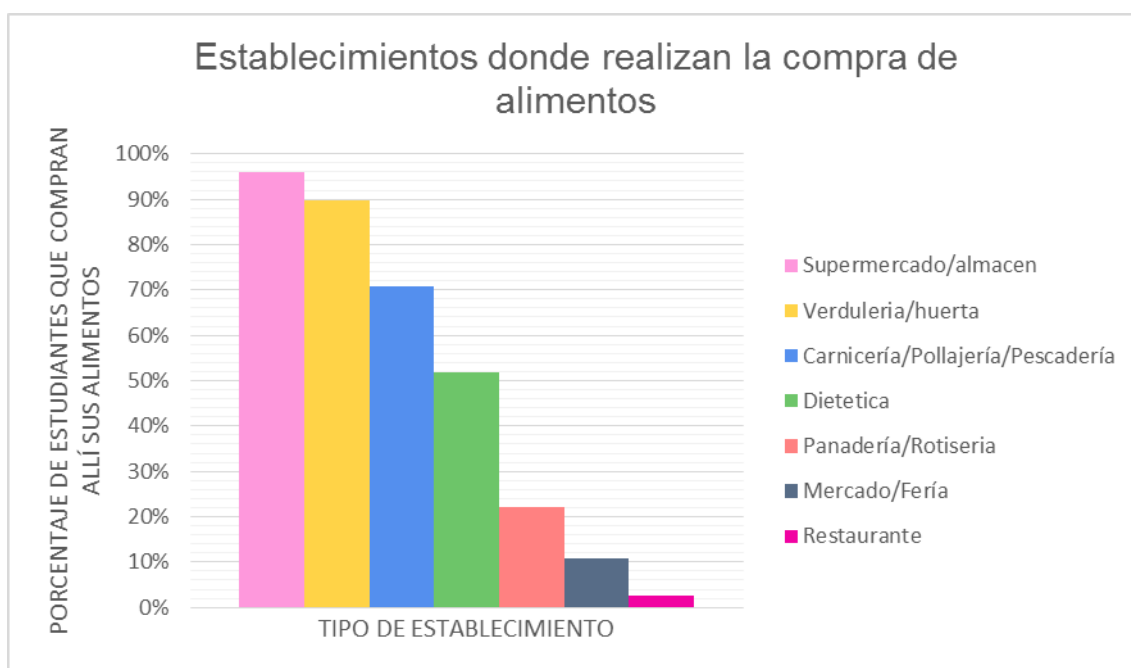


Gráfico 9. Tipos de establecimientos en los cuales los y las estudiantes de la UNLP realizan las compras de alimentos.  
Fuente: Elaboración propia.

Sobre el total de la muestra, el 61,5% (n=361) de los y las encuestados/as refirió no fijarse en la lista de ingredientes de los alimentos. El 38,5% (n=226) restante indicó que sí lo hace.

A pesar de que en la pregunta anterior 361 personas indicaron no leer la lista de ingredientes de los alimentos, el total de los/as encuestados/as (n=587) respondió la pregunta n°14, en la cual se preguntó si al leer dicho listado se encontraban con ingredientes que no conocían. De estos, el 88,9% (n=522) indicó que sí y el 11,1% (n=65) indicó que no.

Al preguntar si alguna vez escucharon hablar del término “alimento ultraprocesado”, el 55,2% (n=324) refirió haberlo escuchado y saber qué es, el 39,5% (n=232) refirió haberlo escuchado pero no saber qué es y el restante 5,3% (n=31) refirió nunca haberlo escuchado (Gráfico 10).



Gráfico 10. Proporción de estudiantes de la UNLP que escucharon hablar del término "alimento ultraprocesado".  
Fuente: Elaboración propia.

A continuación se presentó una lista de alimentos y se les pidió a los/as alumnos/as que seleccionaran aquellos que consideran que son alimentos ultraprocesados.

Los porcentajes obtenidos fueron los siguientes:

- Yogur bebible de frutilla: seleccionado por el 46,8% (n=275)
- Mermelada de durazno light: seleccionada por el 67,5% (n=396)
- Carne de vaca: seleccionada por el 1,4% (n=8)
- Hamburguesa marca "Paty": seleccionada por: 89,3% (n=524)
- Leche entera en polvo: seleccionada por el 37,5% (n=20)
- Dulce de leche: seleccionado por 47,4% (n=278)
- Barrita de cereal: seleccionada por 79,9% (n=469)
- Leche parcialmente descremada: seleccionada por el 27,8% (n=163)
- Jugo exprimido de naranja: seleccionado por el 1,9% (n=11)
- Jamón crudo: seleccionado por el 16,4% (n=96)
- Jugo de manzana marca "Baggio": seleccionado por el 75,5% (n=443)
- Manteca: seleccionada por el 39,4% (n=231)
- Banana: seleccionada por el 0,3% (n=2)
- Snacks tipo "Dorito": seleccionado por el 96,9% (n=569)
- Fideos secos: seleccionados por el 31,2% (n=183)
- Turrón de Maní: seleccionado por el 75,8% (n=445) (Gráfico 11)



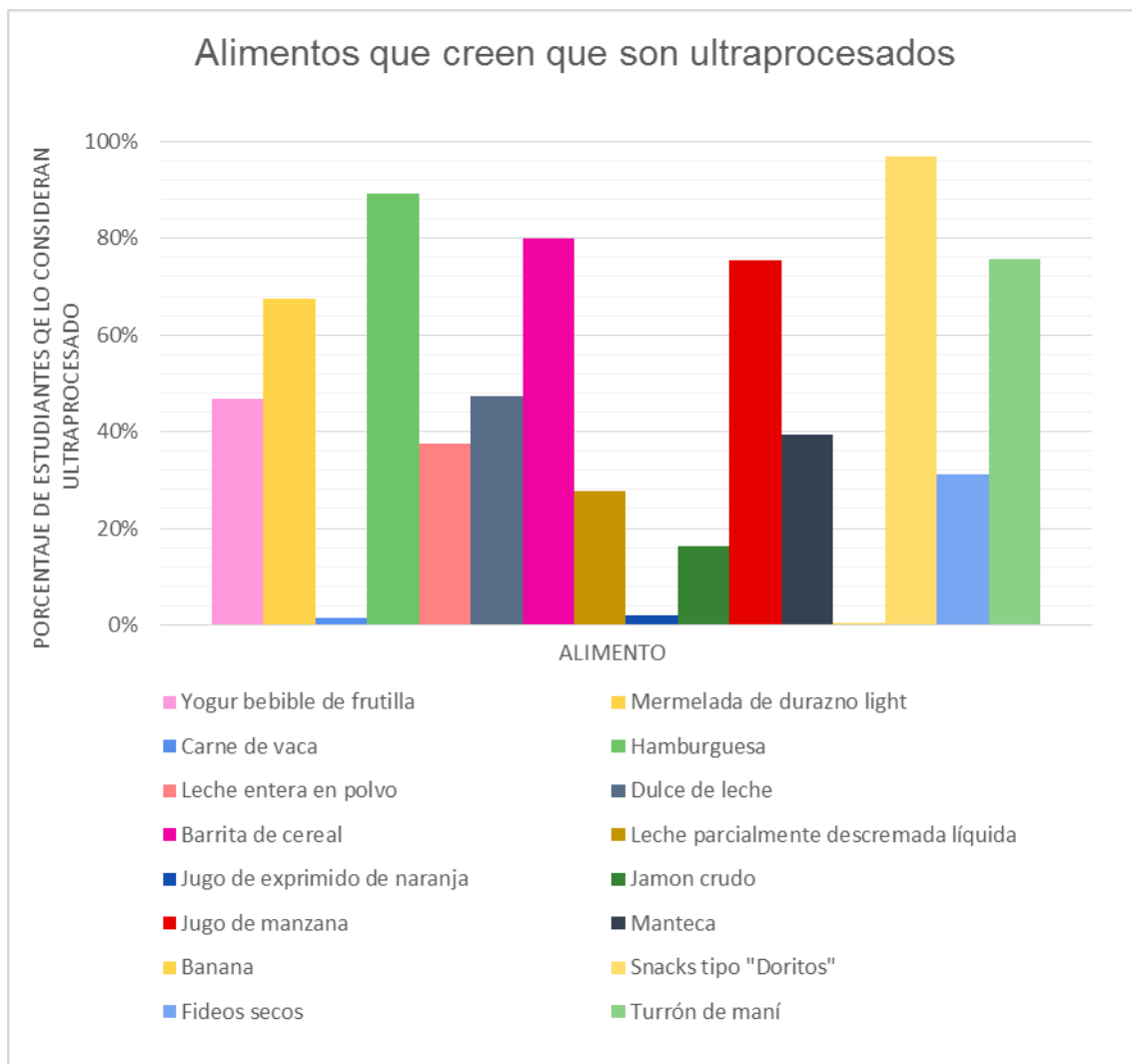


Gráfico 11. Alimentos que los y las estudiantes de la UNLP consideran que pertenecen al grupo de alimentos ultraprocesados. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la frecuencia de consumo de golosinas, la más elegida fue “menos de una vez por semana” con un 35,6% (n=209); en segundo lugar “1-2 veces por semana” con un 31,9% (n=187); en tercer lugar “3-4 veces por semana” con un 17,7% (n=104); en cuarto lugar “nunca consumo” con un 9,2% (n=54); en quinto lugar “5-6 veces por semana” con un 3,6% (n=21) y, por último, “todos los días” con un 2% (n=12) (Gráfico 12).

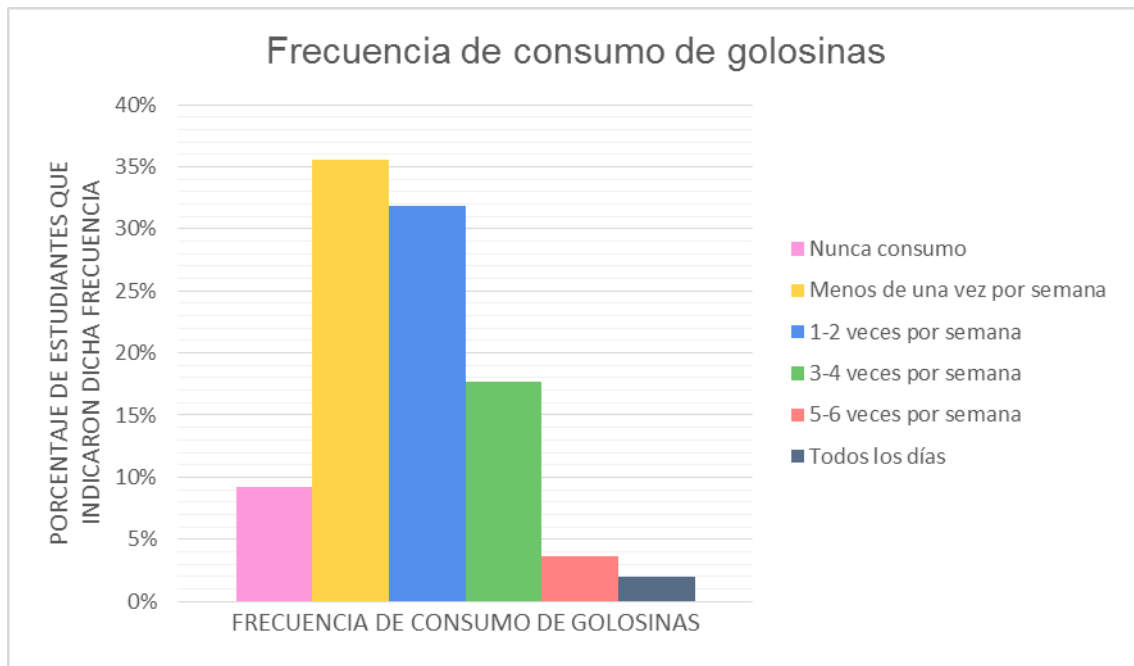


Gráfico 12. Consumo semanal de golosinas en estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de carnes procesadas (ejemplos: fiambres, salchichas, hamburguesas, nuggets de pollo) la frecuencia más referida fue “menos de una vez por semana”, con un 38,2% (n=224); en segundo lugar, “1-2 veces por semana”, con un 29% (n=170); en tercer lugar, “nunca consumo”, con un 20,3% (n=119); en cuarto lugar, “3-4 veces por semana”, con un 9,4% (n=55); en quinto lugar, “5-6 veces por semana”, con un 2,6% (n=15) y por último, “todos los días”, con un 0,7% (n=4) (Gráfico 13).

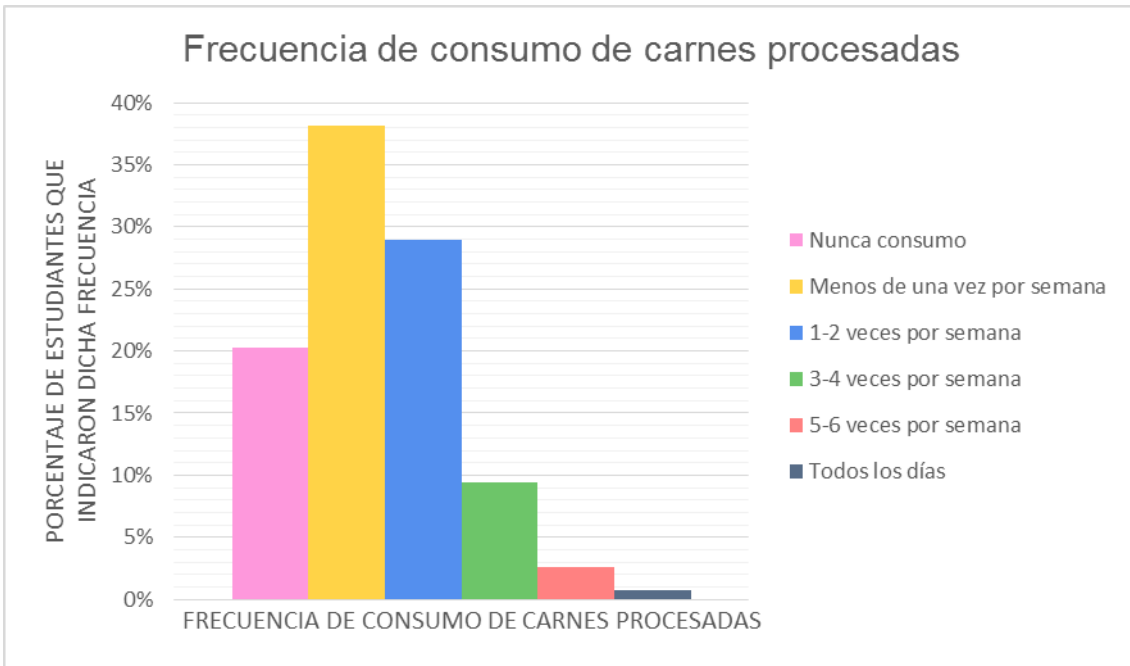


Gráfico 13. Consumo semanal de carnes procesadas en estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de consumo de productos de copetín o “snacks” (ejemplos: papas fritas, chizitos, palitos), la más elegida fue “menos de una vez por semana”, con un 58,4% (n=343); en segundo lugar, “1-2 veces por semana”, con un 21,3% (n=125); en tercer lugar, “nunca consumo”, con un 16% (n=94); en cuarto lugar, “3-4 veces por semana”, con un 3,4% (n=20); en quinto lugar, “5-6 veces por semana”, con un 0,7% (n=4). Solo una persona refirió consumir “todos los días”, lo que representa el 0,2% (Gráfico 14).

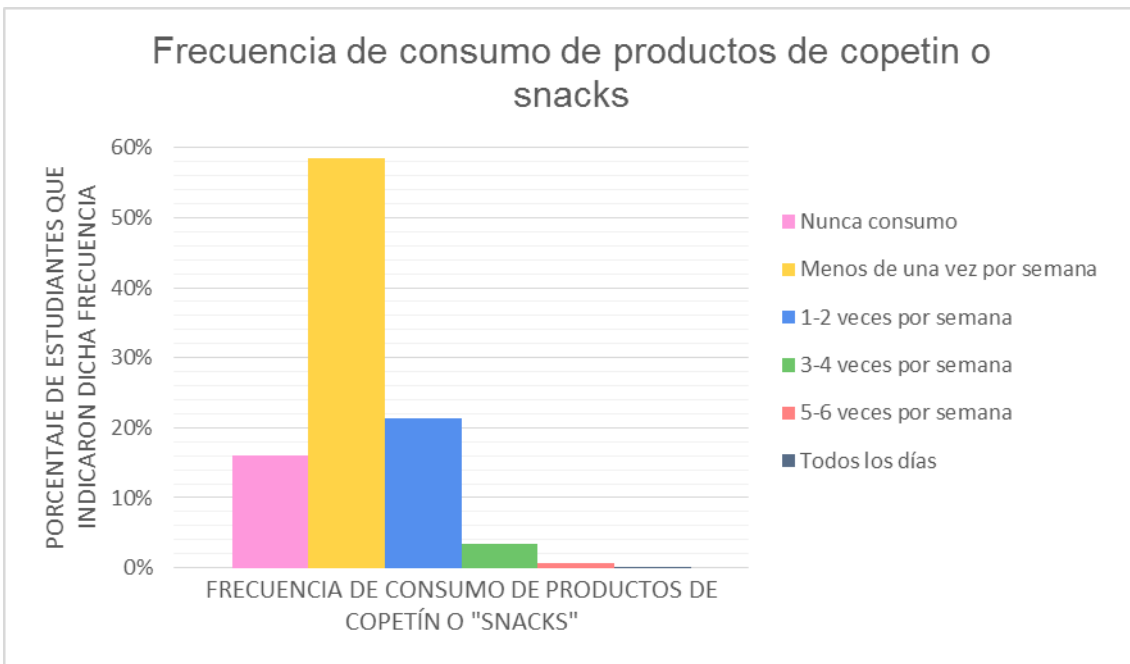


Gráfico 14. Consumo semanal de productos de copetín o “snacks” en estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la frecuencia de consumo de galletitas y productos de pastelería/panadería (ejemplos: galletitas, tortas, facturas, premezclas para elaborar tortas o postres), la más referida fue “1-2 veces por semana”, con un 33,2% (n=195); en segundo lugar, “menos de una vez por semana”, con un 32,4% (n=190); en tercer lugar, “3-4 veces por semana”, con un 18,4% (n=108); en cuarto lugar, “nunca consumo”, con un 7,7% (n=45); en quinto lugar, “5-6 veces por semana”, con un 4,3% (n=25) y, por último, “todos los días”, con un 4,1% (n=24) (Gráfico 15).

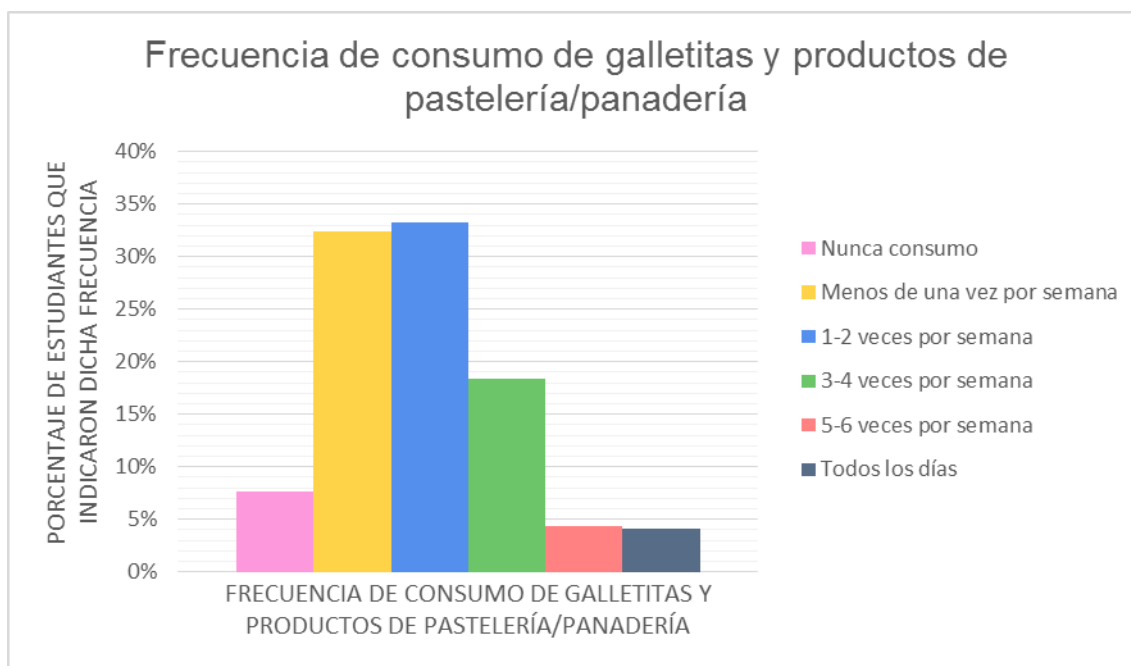


Gráfico 15. Consumo semanal de galletitas y productos de pastelería y/o panadería en estudiantes de la UNLP.  
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al consumo semanal de bebidas azucaradas (ejemplos: gaseosas, jugos, jugos en polvos, aguas saborizadas, bebidas energizantes), la frecuencia más indicada fue “nunca consumo”, con un 39,2% (n=230); seguido por “menos de una vez por semana”, con un 28,6% (n=168); en tercer lugar, “1-2 veces por semana”, con un 15,2% (n=89); en cuarto lugar, “3-4 veces por semana”, con un 9% (n=53); en quinto lugar, “todos los días”, con un 5,5% (n=32) y, por último, “5-6 veces por semanas”, con un 2,6% (n=15) (Gráfico 16).

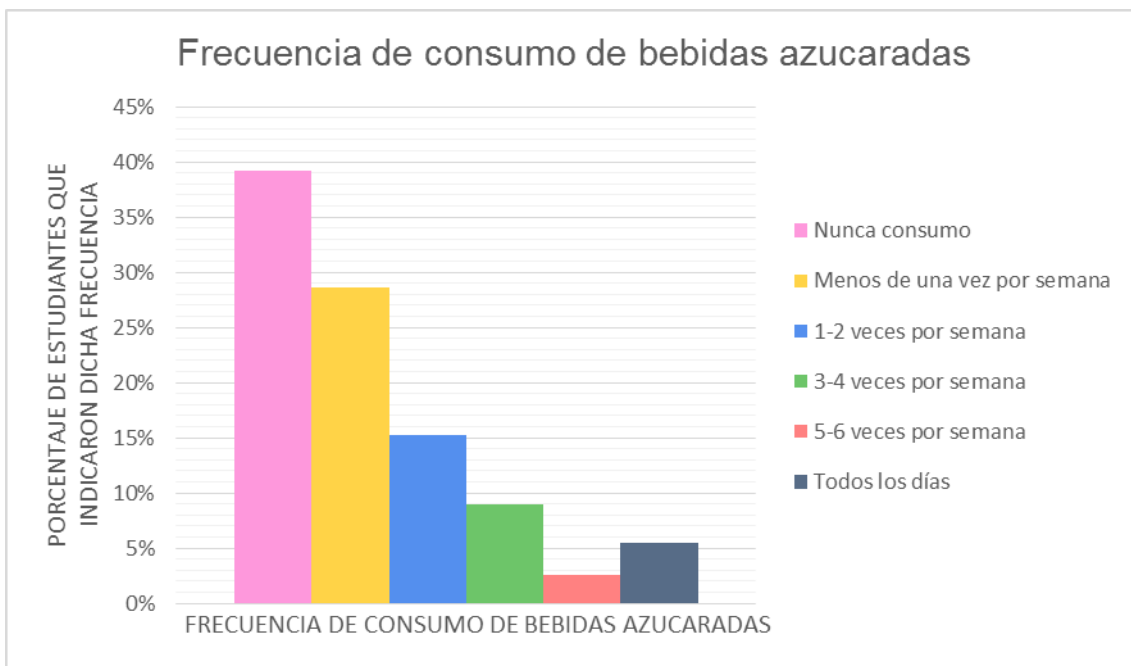


Gráfico 16. Consumo semanal de bebidas azucaradas en estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

En referencia al consumo de productos derivados de la leche (yogures endulzados y saborizados, quesos untables, quesos procesados, bebidas lácteas, chocolatadas y postres lácteos), la frecuencia más elegida fue “todos los días”, con un 24,4% (n=143); en segundo lugar, “3-4 veces por semana”, con un 23,3% (n=137); en tercer lugar, “1-2 veces por semana”, con un 20,3% (n=119); en cuarto lugar, “5-6 veces por semana”, con un 14,8% (n=87); en quinto lugar, “menos de una vez por semana”, con un 10,1% (n=59) y, por último, “nunca consumo”, con un 7,2% (n=42) (Gráfico 17).

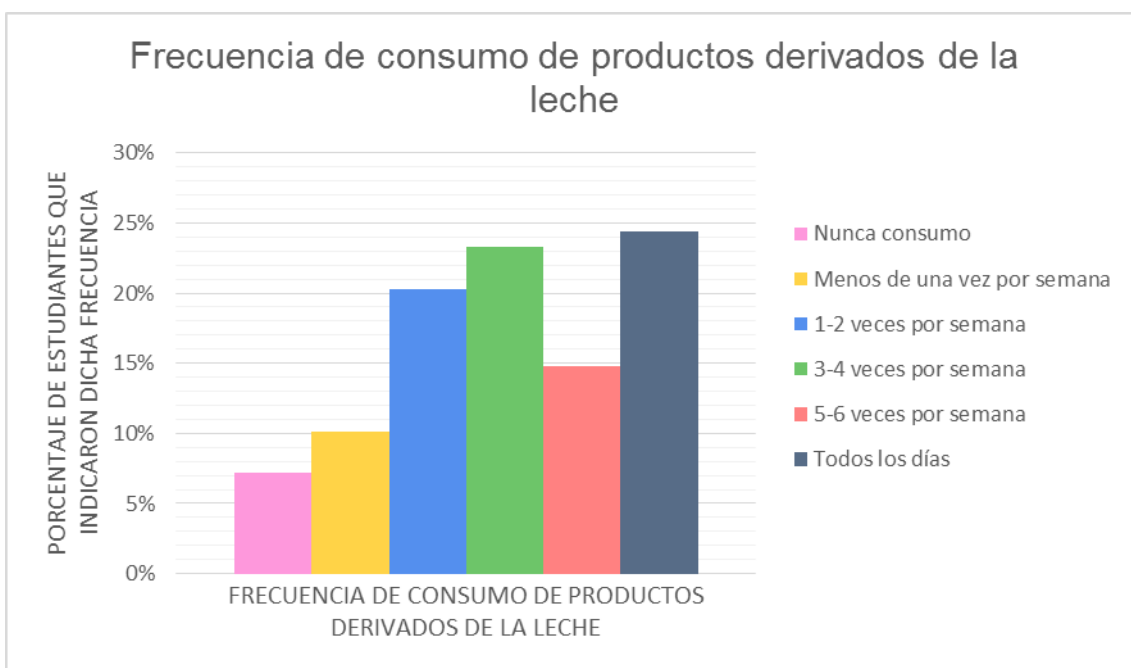


Gráfico 17. Consumo semanal de productos derivados de la leche en estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de consumo de salsas, sopas, caldos y /o purés instantáneos, la opción más referida fue “nunca consumo”, con el 36,6% (n=215); en segundo lugar, “menos de una vez por semana”, con un 27,4% (n=161); en tercer lugar, “1-2 veces por semana”, con un 25,7% (n=151); en cuarto lugar, “3-4 veces por semana”, con un 8,9% (n=52); el quinto y sexto lugar es compartido por las frecuencias de “5-6 veces por semana” y “todos los días”, con un 0,7% (n=4) (Gráfico 18).

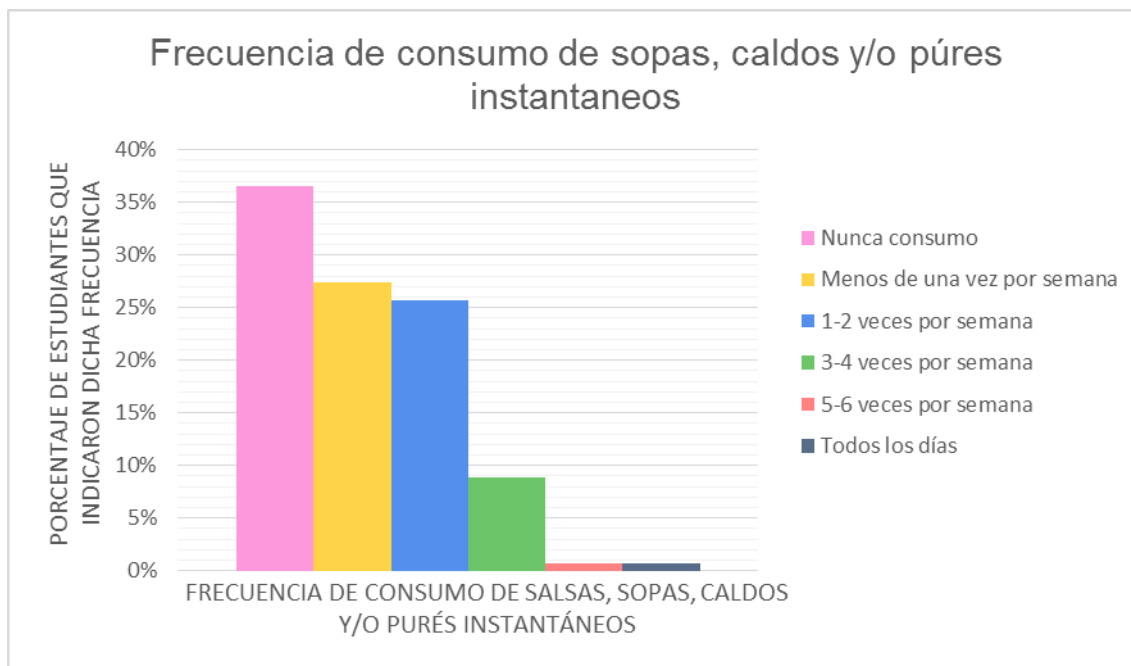


Gráfico 18. Consumo semanal de salsas, sopas, caldos y/o purés instantáneos en estudiantes de la UNLP. Fuente: Elaboración propia.

Al indagar acerca del conocimiento de los/as estudiantes sobre el impacto negativo que podía generar en la salud el consumo de alimentos ultraprocesados, el 48,7% (n=286) cree conocerlo; el 35,8% (n=210) afirma conocerlo; y el 15,5% (n=91) restante no conoce acerca del tema (Gráfico 19).

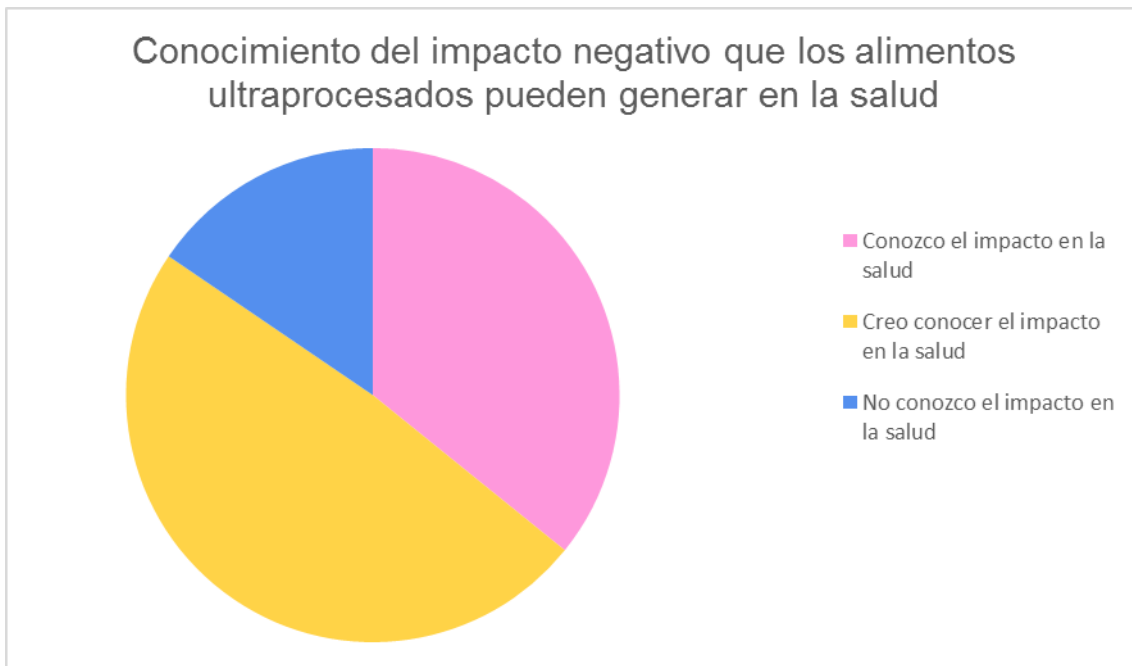


Gráfico 19. Percepción de los y las estudiantes de la UNLP acerca de sus conocimientos sobre el impacto negativo que los alimentos ultraprocesados pueden generar en la salud. Fuente: Elaboración propia.

Sobre el total de la muestra, el 95,9% (n=563) refirió estar interesado/a en reemplazar el consumo de alimentos ultraprocesados por alimentos naturales sin procesar mientras que el 4,1% (n=24) no lo haría.

Luego se les consultó acerca de los factores que consideran que les hacen falta para poder hacer dicho reemplazo. En la misma podían seleccionar más de una opción. La respuesta más indicada fue “ideas de opciones diferentes”, con el 63,9% (n=375); en segundo lugar, “tiempo”, con el 56,9% (n=334); en tercer lugar, “voluntad”, con el 48,7% (n=286); en cuarto lugar, “dinero”, con el 41,2% (n=242) y, en quinto lugar, “apoyo social”, con el 7,8% (n=46). El 6,5% (n=38) refirió que no depende de ellos/as; el 4,3% (n=25), que no les falta nada y el 1% (n=6), que no les gustan los alimentos naturales. También se brindó la opción de “otro”, seleccionada por el 4,1% (n=22), que les permitía expresar ideas distintas a las propuestas, algunas de las recolectadas fueron:

- Conocimiento
- Etiquetado claro para poder comprar en el supermercado o dietética, pero asegurarme que lo que compro sea sano.
- Visibilidad de qué productos son más naturales
- Convivir con personas que quieran lo mismo o vivir solo/a.
- Accesibilidad

- Que se genere más publicidad de los alimentos no ultraprocesados
- Salir de la comodidad de encontrar todo en el supermercado
- Que se vendan en todos lados

4 personas refirieron ya haber podido realizar dicho reemplazo (Gráfico 20).

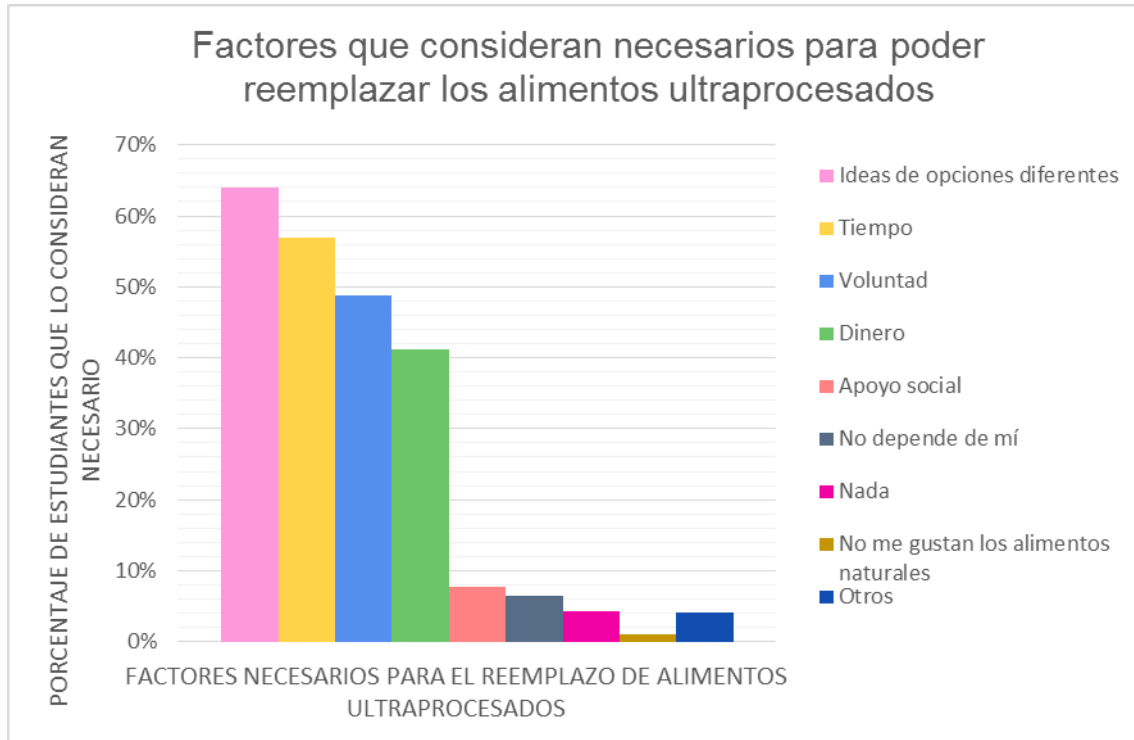


Gráfico 20. Factores que los y las estudiantes de la UNLP consideran necesarios para poder reemplazar los alimentos ultraprocesados por alimentos naturales. Fuente: Elaboración propia.

El 85,2% (n=500) indicó que se encuentra interesado/a en recibir información para poder llevar una alimentación libre de ultraprocesados.

Se recolectaron 398 correos electrónicos para poder enviar la guía una vez que esté terminada.

## Conclusiones

Al analizar los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada, se extraen las siguientes conclusiones sobre la población destinataria del presente proyecto de intervención:

→ El 84,7% inició sus estudios universitarios previo al año 2020, conociendo la vida universitaria presencial.

Se indagó esta información para conocer la cantidad de estudiantes que ingresaron a la Universidad antes del comienzo de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 y, por lo tanto, experimentaron la vida universitaria en la presencialidad. Hay que tener en cuenta que el contexto actual de virtualidad es muy diferente e implica



cambios en la rutina diaria, lo que repercute en los hábitos alimentarios. Muchos/as estudiantes tienen la posibilidad de continuar viviendo en sus hogares, en algunos casos lejos de La Plata; pasan más tiempo en sus casas; la alimentación no depende siempre de ellos/as; disponen de más tiempo para cocinar y comer, por mencionar algunas.

→ El 95,4% de los/as encuestados/as realiza actividades extras a las actividades académicas, siendo las más frecuentes: deportes (70,4%), tareas del hogar (66,6%) y trabajo (50,1%).

Dado que la gran mayoría de los/as estudiantes realiza actividades por fuera de la universidad, se puede estimar que podrían disponer de menos tiempo para ocuparse de la preparación de sus comidas.

→ El 53,7% indicó no ser ellos/as mismos/as los/as encargados/as de la compra de alimentos. De todas formas, el 95,3% refirió tener cierto grado de influencia sobre la compra y el 60,3% refirió ser quienes cocinan sus propias comidas durante la semana. Estas preguntas permitieron conocer que una amplia mayoría de los/as estudiantes tiene poder de decisión sobre los alimentos que se compran y una gran parte se encarga de cocinar sus comidas, por lo que se trata de una población que es más factible que pueda cambiar el tipo de alimentos que consume. Esto es fundamental ya que la Guía es un instrumento planteado para poder impulsar cambios en el consumo de alimentos ultraprocesados.

→ Los tres factores más determinantes sobre la elección de los alimentos son: el sabor (68,3%), que sea saludable (68,1%) y el menor precio (41,2%).

Conocer las prioridades a la hora de elegir los alimentos ayudó a la construcción de la Guía porque permitió dirigir sus propuestas específicamente a los intereses de la población.

→ Los principales establecimientos donde realizan sus compras son: supermercado/almacén (95,9%); verdulería/huerta (89,9%); y carnicería/pollajería/pescadería (70,7%).

Debido a que casi la totalidad de los/as encuestados/as recurre al supermercado y, teniendo en cuenta que allí predominan los alimentos ultraprocesados, en la Guía se priorizó brindar las herramientas necesarias para que puedan reconocer este tipo de

alimentos y elegir conscientemente. Además, se propusieron otros puntos de compra alternativos.

→ El 61,5% indicó no leer la lista de ingredientes de los alimentos y el 88,9% refirió que, al leerla, se encuentra con ingredientes desconocidos.

Dado que una manera de reconocer los alimentos ultraprocesados es a través de la lectura de sus ingredientes, puede inferirse que, para más de la mitad, no es un factor a tener en cuenta a la hora de comprar y consumir sus alimentos. Por este motivo, en la Guía se buscó enseñar la importancia de leer el rótulo de los alimentos para elegir conscientemente los alimentos que se van a comprar o consumir.

→ Casi el total de los/as encuestados/as (94,7%) escuchó hablar de los alimentos ultraprocesados, pero solo el 55,2% refirió saber qué son.

En relación a esto, en la siguiente pregunta de la encuesta se presentaron ejemplos de alimentos, algunos de ellos pertenecientes al grupo de alimentos ultraprocesados y otros no; y se les pidió a los/as participantes que seleccionaran aquellos que consideraban ultraprocesados, con el objetivo de evidenciar si realmente saben reconocer cuáles son.

De la lista de alimentos presentados, los pertenecientes al grupo de alimentos ultraprocesados eran: snack tipo “Dorito”, hamburguesa marca “Paty”, barrita de cereal, turrón de maní, jugo de manzana “Baggio”, mermelada de durazno light, dulce de leche y yogur bebible de frutilla. Los que no eran alimentos ultraprocesados eran: manteca, leche entera en polvo, fideos secos, jamón crudo, jugo exprimido de naranja, leche parcialmente descremada líquida, carne de vaca y banana.

Los alimentos más seleccionados por la población fueron: snack tipo “Dorito” (96,9%), hamburguesa marca “Paty” (89,3%), barrita de cereal (79,9%), turrón de maní (75,8%), jugo de manzana “Baggio” (75,5%) y mermelada de durazno light (67,5%).

Los menos seleccionados fueron: manteca (39,4%), leche entera en polvo (37,5%), fideos secos (31,2%), jamón crudo (16,4%), jugo exprimido de naranja (1,9%), carne de vaca (1,4%) y banana (0,3%).

Los alimentos seleccionados en mayor proporción coincidieron con los que se consideran alimentos ultraprocesados, de acuerdo a la clasificación NOVA que se utilizó como criterio en el presente trabajo, a excepción del dulce de leche y el yogur bebible de frutilla que fueron marcados por un porcentaje menor al 50% de la población (47,4% y 46,8%, respectivamente).

En líneas generales, estos resultados reflejan que los/as encuestados/as logran reconocer un alimento ultraprocesado.

→ De los grupos de alimentos ultraprocesados en los cuales se analizó la frecuencia semanal de consumo, aquellos consumidos con mayor frecuencia fueron los productos derivados de la leche, las galletitas y los productos de panadería/pastelería y las golosinas. Por el contrario, los consumidos con menor frecuencia fueron los productos de copetín o “snacks”, las salsas, sopas, caldos y purés instantáneos y las carnes procesadas.

Si bien el objetivo de la Guía es la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados en general, esta pregunta se tuvo en cuenta para aportar herramientas que ayuden a reemplazar aquellos alimentos que se consumen con mayor frecuencia semanal.

→ Solo el 35,8% de los/as estudiantes afirmó conocer el impacto negativo que puede generar el consumo de alimentos ultraprocesados en la salud, mientras que el 48,7% indicó no estar seguro y el 15,5% no lo conoce.

Por otro lado, casi el total de los/as encuestados/as (95,9%) refirió interés en reemplazar el consumo de alimentos ultraprocesados por alimentos naturales sin procesar. A su vez, la gran mayoría (85,2%), indicó estar interesado/as en recibir información para poder llevar una alimentación libre de ultraprocesados.

Estos resultados refuerzan la importancia de elaborar la Guía de alimentación para esta población.

→ Los factores que consideran más importantes para poder reemplazar los alimentos ultraprocesados son: Ideas de opciones diferentes (63,9%), tiempo (56,9%), voluntad (48,7%) y dinero (41,2%).

Esta información fue de gran utilidad para crear contenido que responda a las necesidades percibidas por la población objetivo y, de esta manera, la Guía sea un instrumento de educación alimentaria y nutricional valioso.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Confeccionar una guía destinada a los y las estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata que fomente una alimentación libre de alimentos ultraprocesados.

### Objetivos específicos

- Identificar el consumo de alimentos ultraprocesados en los y las estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata.
- Evaluar el grado de conocimiento acerca de los alimentos ultraprocesados de los y las estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata.
- Difundir una clasificación de los alimentos de acuerdo a su grado de procesamiento.
- Concientizar sobre el impacto en la salud de los alimentos ultraprocesados.
- Brindar herramientas para:
  - Identificar los alimentos ultraprocesados.
  - Reemplazar los alimentos ultraprocesados por alimentos no procesados o mínimamente procesados.
- Elaborar consejos prácticos y sencillos para promover la adopción de una alimentación reducida en alimentos ultraprocesados.

## INDICADORES DE PROGRESO Y LOGRO

### Indicadores para la evaluación a corto plazo

**Indicador 1: Estudiantes capaces de definir el término “alimento ultraprocesado”<sup>2</sup>.**

$$\frac{\text{Cantidad de estudiantes que pueden definir el término "alimento ultraprocesado"}}{\text{Total de estudiantes}} \times 100$$

*Criterio de satisfacción:*

- Adecuado: > 70%
- Inadecuado: < o = 70%

---

<sup>2</sup> Se esperará una respuesta que se aproxime a la siguiente: “Las bebidas y alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales en las que no predominan alimentos en estado natural. Suelen contener más de 5 ingredientes, entre los que se encuentran sustancias derivadas de alimentos modificadas por la industria y un gran número de aditivos, como por ejemplo edulcorantes, emulsionantes, conservantes, aromatizantes y colorantes, por mencionar algunos”.

**Indicador 2: Estudiantes con conocimiento sobre el potencial impacto negativo que provocan los alimentos ultraprocesados en la salud.**

$$\frac{\text{Cantidad de estudiantes capaces de mencionar al menos tres de las consecuencias}^3 \text{ en la salud del consumo de AUP}}{\text{Total de estudiantes}} \times 100$$

*Criterio de satisfacción:*

- Adecuado: > 70%
- Inadecuado: < o = 70%

**Indicador 3: Estudiantes que puedan identificar correctamente a los alimentos ultraprocesados.**

$$\frac{\text{Cantidad de estudiantes capaces de identificar correctamente un alimento ultraprocesado}}{\text{Total de estudiantes}} \times 100$$

*Criterio de satisfacción:*

- Adecuado: > 70%
- Inadecuado: < o = 70%

**Indicadores para la evaluación de mediano a largo plazo**

**Indicador 4: Estudiantes que modificaron al menos un hábito alimentario en relación al consumo de alimentos ultraprocesados luego de la lectura de la Guía.**

$$\frac{\text{Cantidad de estudiantes que lograron modificar al menos un hábito alimentario}^4 \text{ en relación al consumo de AUP}}{\text{Total de estudiantes que leyeron la guía}} \times 100$$

*Criterio de satisfacción:*

- Adecuado: > 70%
- Inadecuado: < o = 70%

**Indicador 5: Estudiantes que lograron al menos un cambio en el consumo de alimentos ultraprocesados aplicando las herramientas brindadas en la Guía.**

$$\frac{\text{Cantidad de estudiantes que lograron al menos un cambio en el consumo de AUP aplicando las herramientas brindadas en la guía}}{\text{Total de estudiantes que leyeron la guía}} \times 100$$

*Criterio de satisfacción:*

- Adecuado: > 70%
- Inadecuado: < 70%

---

<sup>3</sup> Las consecuencias en la salud pueden ser: sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, enfermedad cerebrovascular, aumento de la mortalidad, algunos tipos de cáncer, depresión.

<sup>4</sup> Un hábito alimentario es un comportamiento aprendido que lleva a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos en respuesta a influencias sociales y culturales. Los hábitos que se espera que cambien son en relación a la disminución del consumo de los alimentos ultraprocesados.

## METODOLOGÍA

Para la elaboración de la “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados” destinada a estudiantes de grado de la Universidad Nacional de La Plata, se llevó a cabo un estudio de investigación-acción de tipo exploratorio. El mismo se dividió en dos etapas, en primer lugar, se recurrió a una búsqueda bibliográfica de información validada, utilizando como fuentes publicaciones científicas. Luego se continuó con una encuesta online realizada a través de Formularios de Google, con el objetivo de caracterizar a la población destinataria e indagar acerca de sus conocimientos, actitudes y prácticas en relación a los alimentos ultraprocesados.

## ACTIVIDADES

### 1. Búsqueda, lectura, análisis y selección de la bibliografía pertinente

Como primer paso, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica orientada a establecer el panorama actual de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles en el país, para luego determinar su relación con la alimentación y, particularmente, con los alimentos ultraprocesados. Se buscó describir la situación del consumo de alimentos ultraprocesados en base a las últimas investigaciones y datos publicados por diversos organismos oficiales y esclarecer aquellos factores que influyen sobre la alimentación de los/as estudiantes universitarios/as. Además, se indagó acerca de la importancia de las guías alimentarias como herramientas de educación alimentaria y nutricional.

Se utilizaron como fuentes principales motores de búsqueda como PubMed, Google Académico y Scielo. Algunas de las palabras claves utilizadas para la búsqueda fueron: “alimentos ultraprocesados”, “obesidad”, “enfermedades crónicas no transmisibles”, “estudiantes universitarios + alimentación” y “guías alimentarias”.

También se emplearon reportes oficiales del Ministerio de Salud de la Nación (Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y Encuesta Nacional de Nutrición y Salud) y de organizaciones internacionales especializadas en salud pública, como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud.

### 2. Encuesta a estudiantes de grado de la UNLP

El paso siguiente fue la elaboración de una encuesta destinada a estudiantes de grado de la UNLP de las diferentes facultades, realizada de manera online mediante Formularios de

Google. Su objetivo fue indagar acerca de los conocimientos, actitudes y prácticas de la población en relación a los alimentos ultraprocesados.

El cuestionario fue estructurado con 27 preguntas cerradas, algunas con la posibilidad de seleccionar una única opción y otras en las que podían seleccionarse varias opciones. Fue dividido en 4 secciones (ver Anexo 1):

**Sección 1:** Pregunta filtro: La misma se utilizó para discriminar aquellos/as que no pertenecían a la población en estudio.

**Sección 2:** Datos personales

- Sexo
- Edad
- Facultad
- Convivencia
- Actividades extracurriculares

**Subsección:** Organización en la compra y consumo de alimentos:

Se indagó acerca de quiénes son los responsables a cargo de la compra de alimentos; el grado de influencia sobre la decisión de compra; los criterios que utiliza para elegirlos; la organización semanal de la preparación de las comidas y en qué establecimientos realizan las compras de alimentos. Por último, se preguntó acerca de la lectura del etiquetado de los alimentos.

**Sección 3:** Conocimiento sobre alimentos ultraprocesados

Se indagó sobre la percepción de su conocimiento acerca del término “alimento ultraprocesado” y luego se evaluó dicho conocimiento.

**Sección 4:** Consumo de alimentos ultraprocesados

Se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, agrupados en 7 categorías:

- Golosinas
- Carnes procesadas
- Productos de copetín o “snacks”
- Galletitas o productos de pastelería/panadería
- Bebidas azucaradas
- Productos derivados de la leche
- Salsas, sopas, caldos y/o purés instantáneos

Además, se indagó acerca del conocimiento del impacto negativo en la salud de alimentos ultraprocesados, la predisposición a reemplazarlos y los factores que considerarían necesarios para dicho reemplazo.

### Justificación de la encuesta

Para la construcción del cuestionario se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

La pregunta N°1 tuvo la función de filtrar aquellas personas que no formaran parte de la población destinataria, de modo que no puedan acceder a las demás preguntas y así evitar que se genere un sesgo en los resultados obtenidos.

Las preguntas N°2, 3 y 4 se realizaron para caracterizar a la población.

La pregunta N°5 tuvo la intención de diferenciar aquellos estudiantes que hayan ingresado a la Universidad en contexto de pandemia de aquellos que lo hayan hecho previamente y, por lo tanto, hayan vivido la experiencia de la vida universitaria de forma presencial. Se partió de la hipótesis de que los hábitos alimentarios no tendrían las mismas características en el contexto de pandemia actual que bajo un ritmo de presencialidad universitaria, debido a que tal vez no se encuentren fuera de sus casas en horarios de comidas (lo que conduciría a una menor tendencia a saltar comidas o a recurrir a “picoteos”), muchos no tuvieron la necesidad de mudarse solos o con amigos/compañeros a la ciudad de La Plata (teniendo en cuenta la gran cantidad de estudiantes del interior del país que estudian en dicha institución), lo que puede implicar una mejor situación económica así como también una menor independencia a la hora de elegir qué comer. Además, la vida social se encuentra ampliamente reducida, disminuyendo así el tiempo compartido con pares.

La pregunta N°6 buscó conocer la cantidad de actividades que se realizan en el día a día, además de las actividades facultativas, para poder inferir, a partir de este dato, la cantidad de tiempo disponible con el que cuentan las personas para ocuparse de su alimentación. Esta pregunta se basó en los estudios “Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable” y “Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios” (52,53) presentados en la justificación y relevancia del proyecto, en donde se exponen los determinantes de las elecciones alimentarias de estudiantes universitarios.

Las preguntas N°7, 8, 9 y 11 se realizaron con el fin de conocer quién se encarga de la compra de los alimentos y la elaboración de las comidas y si la persona tiene poder de decisión sobre



estos aspectos. Esto resultó fundamental para saber el nivel de independencia de la población en relación a su propia alimentación.

La pregunta N°10 indagó acerca de los factores que prioriza la población a la hora de elegir sus alimentos. Se trató de un dato esencial para enfocar correctamente las recomendaciones y herramientas que se brindaron en la guía, de acuerdo a lo presentado en “Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias 2007” (56).

La pregunta N°12 se realizó porque permite inferir el tipo de alimentos que, en general, se compran en cada tipo de establecimiento, teniendo en cuenta que en los supermercados abundan los alimentos ultraprocesados; en mercados/ferias/verdulerías/huertas/carnicerías/pollajerías/pescaderías/dietéticas predominan los alimentos no procesados y mínimamente procesados; y en panaderías/rotiserías/restaurantes varía de acuerdo al tipo de preparaciones que se realicen.

Las preguntas N°13 y 14 se formularon partiendo del supuesto de que la cantidad y la calidad de los ingredientes de los alimentos son una característica fundamental a tener en cuenta para el reconocimiento de los alimentos ultraprocesados, según lo expresado por Carlos Monteiro y su equipo en “NOVA. The Star Shines Bright” y “The food system. Ultra-processing. The big issue for disease, good health, wellbeing” (11,16).

Las preguntas N°15 y 16 buscaron indagar acerca de los conocimientos que tiene la población en relación a los alimentos ultraprocesados.

Las preguntas N°17 a 23 corresponden a un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados agrupados de acuerdo a sus características. Se buscó conocer el consumo que tiene la población de este tipo de alimentos.

La pregunta N°24 se realizó con el fin de indagar acerca de los conocimientos que tiene la población en relación al impacto que tienen los alimentos ultraprocesados en la salud, debido a que es uno de los ejes que se intentó abarcar en la Guía.

La pregunta N°25 buscó conocer si la población tiene interés en modificar sus actitudes y prácticas en relación a los alimentos ultraprocesados, teniendo en cuenta que es uno de los objetivos específicos planteados para el presente proyecto.

La pregunta N°26 pretendió averiguar cuáles son los motivos que la población percibe que limitan su capacidad de lograr esos cambios. Esta información fue clave para la elaboración de consejos, recomendaciones y herramientas que fueran factibles de ser implementadas por la población destinataria, en relación a lo expuesto en “Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias 2007” (56).

### Prueba piloto de la encuesta

Dado que no se había realizado con anterioridad un proyecto similar al que aquí se presenta, no se encontró disponible una encuesta validada que permitiera obtener la información necesaria para la determinación del diagnóstico de situación de la población destinataria.

La encuesta elaborada fue evaluada mediante una prueba piloto realizada sobre una muestra de 35 personas pertenecientes a la población estudiada. El objetivo de dicha prueba fue descubrir posibles errores o problemas de interpretación que pudiera presentar la encuesta, permitiendo hacer los ajustes necesarios.

En base a esta prueba piloto se corrigieron detalles en la escritura, se pudo determinar el tiempo que llevaba responder la encuesta, se añadió una primera pregunta filtro; se ampliaron las opciones de respuesta en las preguntas N°6, N°10 y N°26 y en la pregunta N°7 se limitó el número de respuestas a una única opción.

### Difusión de la encuesta

La encuesta se difundió mediante mensajes de WhatsApp, Facebook, Twitter e Instagram durante un periodo de 15 días comprendido entre el 13 de julio y el 28 del mismo mes.

## 3. Análisis de la información obtenida y elaboración del diagnóstico de situación

Una vez cumplido el plazo establecido de 15 días, el formulario se cerró y no se admitieron más respuestas. A continuación, se procedió al análisis de los datos obtenidos, la elaboración de gráficos representativos y la construcción del diagnóstico de situación.

## 4. Construcción de la “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados

En base a la información recolectada mediante la búsqueda bibliográfica y la encuesta realizada a los y las estudiantes, se llevó adelante la construcción de la Guía, la cual responde a las necesidades de la población, brindando la información y las herramientas necesarias para

fomentar la disminución del consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la UNLP.

## RESULTADOS OBTENIDOS

A través del presente proyecto se logró confeccionar una Guía alimentaria destinada a los y las estudiantes de grado de la Universidad Nacional de La Plata que sirva como herramienta de educación alimentaria y nutricional.

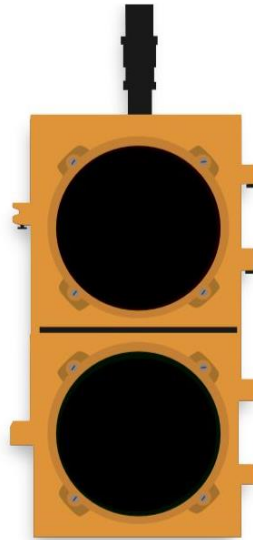
Mediante la misma, se espera acercar a la población objetivo información sobre los alimentos ultraprocesados, sus características y su potencial impacto negativo en la salud; así como también, brindar herramientas para que puedan reconocerlos, disminuir su consumo y reemplazarlos por alimentos no procesados y mínimamente procesados.

La Guía se elaboró en un formato de revista digital ya que, debido al actual contexto de pandemia, donde se encuentran suspendidas las actividades presenciales, resulta más sencillo alcanzar a la mayor cantidad de estudiantes posibles si la misma se difunde de manera virtual, por medio de canales oficiales de la UNLP. Sin embargo, no se descarta la posibilidad de que, en un futuro, pueda imprimirse en formato papel y difundirse presencialmente en las facultades.

En relación al diseño de la Guía, la misma se pensó con las características de una revista, con textos breves para facilitar la lectura, escritos en imprenta minúscula y acompañados de flechas, subrayados y resaltados, notas adhesivas tipo “post it”; también se anexaron anotaciones que simulan estar escritas “a mano”.

La mayor parte de la información se expresó en forma de texto, utilizando un lenguaje adaptado a la población objetivo, coloquial y fácil de interpretar. Además, para complementar la información presentada y permitir la comprensión de los conceptos, se utilizaron imágenes, cuadros comparativos y fotografías de elaboración propia.

En la portada se presentó una gráfica (Ilustración 1) que pretende sintetizar el contenido de la Guía, generando un impacto visual sobre el lector. La misma consiste en un semáforo con dos colores: rojo y verde. En la luz roja se ubicó un alimento representativo del grupo de los alimentos ultraprocesados (buscando mediante este color señalar que es lo que se pretende evitar) y, en la luz verde, un alimento no procesado (señalando aquello que se busca fomentar).



# Título

Ghersil Guadalupe  
La Torre Delfina  
Lopez Florencia



*Ilustración 1. Portada de la Guía.*

En la primera página de la Guía se mencionan los nombres de las autoras, de los/as tutores/as encargados de la revisión, de las diseñadoras y el año de elaboración. A continuación, se colocó un índice en el que se presentan las diferentes secciones y subsecciones que componen a la guía y se indica el número de la página en la cual comienza cada sección o subsección.

El contenido de la Guía se divide en una introducción, en donde se presenta el contenido central de la Guía mediante un texto breve que pretende llamar la atención del lector e invitarlo/a a continuar leyendo y seis secciones:

- En la primera sección se introduce el sistema de clasificación de alimentos NOVA, de acuerdo al grado de procesamiento industrial. Se presentan los cuatro grupos de alimentos y se brindan ejemplos de alimentos que pertenecen a cada uno de ellos (Ilustración 2). Para complementar esta información, se incluye un cuadro comparativo de elaboración propia, en el cual se representa gráficamente cómo, a partir de un alimento no procesado, la industria puede intervenir para convertirlo en un procesado, y un ultraprocesado, permitiendo visualizar las diferencias entre estas categorías.

# SECCIÓN 1

Para empezar, vamos a definir las cuatro categorías de alimentos según el grado de procesamiento.

## GRUPO 1:

### Alimentos no procesados y mínimamente procesados.

Los alimentos no procesados son los que encontramos en la naturaleza, como son las plantas, partes de animales (y sus derivados,

Ilustración 2. Ejemplo de presentación de uno de los grupos.

- En la segunda sección se explica el potencial impacto negativo del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud y se brindan los motivos por los cuales se recomienda reducir su consumo.
- En la tercera sección se puntualizan las características particulares de los alimentos ultraprocesados y se brindan las estrategias para poder identificarlos. También se destaca la diferencia entre los ingredientes que se utilizan en la elaboración de alimentos ultraprocesados vs. alimentos caseros o preparaciones culinarias caseras mediante un cuadro comparativo de elaboración propia.
- En la cuarta sección se brindan a los y las estudiantes seis consejos prácticos y sencillos para poder llevar adelante el reemplazo de los alimentos ultraprocesados en su alimentación (Ilustración 3).

...er una buena organizacion  
na.

**¡CÁ LA  
IÓN DE TUS  
ON ESTOS TIPS:**

...eladera la fruta y la verdura  
ada y desinfectada.

...cocinar las verduras como  
...guardarlas en la heladera  
...lolas a tus comidas.

...iras y guardalas crudas en

**EN EL FREEZER Y EN PEQUEL  
POPE SACARLO Y COCINARLO  
SIN DESCONGELA**

**6: EVITÁ COMPRA  
EN EL SUPERMERC**

En el supermercado predo  
tos ultraprocesados. Cuan  
poner en práctica los tips c  
reconocer un alimento |  
buscá la mejor opción.

La dietética es un excelent  
las compras de tus alimen

Ilustración 3. Ejemplo de consejos presentados en la guía.

- En la quinta sección se proponen diferentes ideas de comidas libres de alimentos ultraprocesados para implementar en desayunos o meriendas, almuerzos o cenas y como colaciones. Se trata de opciones variadas, fáciles de preparar, saludables y económicas.
- En la sexta y última sección se presenta un pequeño recetario, en el cual se incluyen las recetas (con ingredientes, sus cantidades, el paso a paso para su preparación) de algunas de las ideas propuestas en la sección anterior. Se acompañan con fotografías de elaboración propia (Ilustración 4).



Ilustración 4. Ejemplo de presentación de una receta.

Además, a lo largo de toda la Guía, se plantean una serie de desafíos (Ilustración 5) con la intención de incentivar al lector a poner en práctica todo lo aprendido mediante la información brindada y ayudar a emprender el proceso de cambio en el consumo de alimentos ultraprocesados.

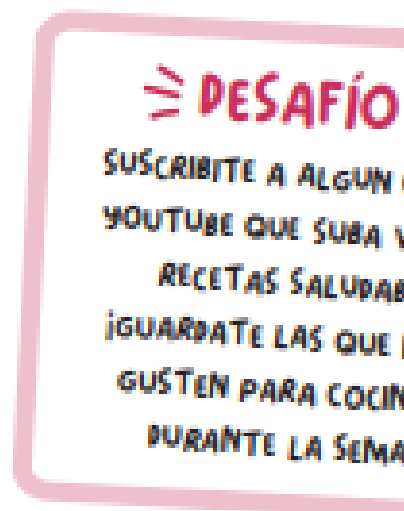


Ilustración 5. Ejemplo de un desafío.

## EVALUACIÓN

Con el propósito de evaluar el éxito de la intervención planteada y conocer si la Guía alimentaria elaborada funciona como una herramienta de educación alimentaria y nutricional efectiva, se propone utilizar una encuesta de satisfacción basada en la Escala de Likert (ver Anexo 2). La misma será dirigida a la población destinataria del proyecto de intervención y deberá ser respondida luego de haber leído la guía, de manera anónima.

En el siguiente cuadro se expresan las variables que se propone evaluar:

Dimensiones	Indicadores	Banco de ítems
Información	Completa	La información brindada es completa
	Lenguaje	La información está expresada en un lenguaje claro
	Interesante	La información de la guía alimentaria es interesante
	Cantidad	La información de la guía es suficiente
Mensajes	Lenguaje	Los mensajes están redactados en un lenguaje fácil de entender
	Cantidad	Los mensajes son suficientes
	Sencillez	Los mensajes son sencillos
Recomendaciones	Utilidad	Las recomendaciones brindadas son útiles
	Sencillez	Las recomendaciones propuestas son sencillas y claras
	Completo	Las recomendaciones están completas
	Accesibilidad	La guía brinda recomendaciones accesibles
Visual	Colores	Los colores son atractivos
	Diseño	El diseño es llamativo
Gráficos	Claridad	Los gráficos son claros
	Representatividad	Los gráficos son representativos de la información brindada

Cuadro 2. Variables de la guía a evaluar. Fuente: Elaboración propia

Se brindarán cinco alternativas de respuesta a cada ítem (dos positivas, una neutra y dos negativas), a saber: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Indiferente, En desacuerdo y Totalmente en desacuerdo. Cada posible respuesta tendrá, a su vez, asignado un puntaje de 5, 4, 3, 2 y 1, respectivamente.



Una vez que la encuesta haya sido respondida, se sumarán los puntajes obtenidos de cada una de las personas.

Teniendo en cuenta el número de enunciados, si hipotéticamente se calificaran todos los ítems con “Totalmente de acuerdo (5 puntos)”, se daría un máximo puntaje posible de 75. Si, en caso contrario, todos los enunciados fueran calificados con “Totalmente en desacuerdo (1 punto)” el mínimo puntaje posible sería 15. De esta manera, se puede establecer un rango de puntaje total variable entre 15 y 75, el cual se divide en 3 categorías:

1. **15 - 35 puntos: SATISFACCIÓN BAJA.** La “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados” no cumple con las expectativas, resultando una herramienta ineficiente, teniendo muchos aspectos a mejorar.
2. **36 - 55 puntos: SATISFACCIÓN MEDIA.** La “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados” es una herramienta de utilidad, aunque tiene aspectos a mejorar y corregir.
3. **56 - 75 puntos: SATISFACCIÓN ALTA.** La “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados” es eficaz, útil y sencilla de interpretar. Se puede calificar como una herramienta que cumple con las expectativas del lector.

La Guía será calificada como una herramienta de educación alimentaria y nutricional eficiente, que cumple con los objetivos propuestos, si al menos el 60% de los encuestados la califica con un puntaje mayor a 56 puntos (satisfacción alta).

## SUGERENCIAS

Habiéndose dejado constancia que la vida universitaria es un buen momento para intervenir con educación alimentaria y nutricional, ya que es una etapa crucial para adoptar hábitos que se mantengan en el tiempo y, de esta manera, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, se espera que la “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados” pueda difundirse en un futuro no solo en facultades de la Universidad Nacional de La Plata, sino también en otras universidades a nivel provincial y nacional.

Asimismo, debido a que el consumo de alimentos ultraprocesados es elevado en toda la población argentina, se sugiere la posibilidad de ampliar y modificar la Guía para que ésta pueda adaptarse a otras poblaciones no universitarias, convirtiéndose así en una herramienta útil para la población general.

Durante el proceso de construcción de la Guía, resultó evidente la faltante de estudios y encuestas validadas que investiguen el consumo de alimentos ultraprocesados en Argentina, tanto a nivel de la población general como en la población universitaria. Dado que la encuesta realizada obtuvo un número de respuestas elevado, ésta resulta representativa de la población universitaria en la ciudad de La Plata y se sugiere que la misma se utilice como disparador para futuras investigaciones. A su vez, la encuesta elaborada podría validarse para ser utilizada en otras poblaciones.

Por otro lado, en el país no existen políticas ni programas en curso que busquen fomentar la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, habiéndose demostrado el impacto negativo que éstos tienen sobre la salud. La única política vigente es el proyecto de ley sobre el “Etiquetado Frontal y Publicidad de los Alimentos y Bebidas destinadas al Consumo Humano”, que se debate actualmente en la cámara de diputados. Dicho proyecto propone la obligatoriedad de rotular en forma clara y explícita la composición nutricional de alimentos y bebidas. Plantea la implementación de hexágonos negros en el frente del paquete de los alimentos ultraprocesados que indiquen los excesos de azúcares libres, grasas saturadas, calorías y sodio.

Se considera que la Guía podría ser un gran complemento para dicha Ley, ya que ambas simplifican el reconocimiento de los alimentos ultraprocesados y podrían contribuir sinérgicamente a reducir su consumo.

Se espera que los/as licenciados/as en nutrición promuevan una alimentación saludable, casera, tradicional y libre de alimentos ultraprocesados, en lugar de responder a los intereses

de la industria alimentaria, priorizando siempre la salud de la población. Se invita a dichos profesionales a pensar y construir herramientas similares a la que se presenta en este proyecto.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Prentice AM. The emerging epidemic of obesity in developing countries. *Int J Epidemiol*. 2006;35(1):93-9.
2. World Health Organization. Noncommunicable diseases country profiles 2018 [Internet]. Geneva; 2018. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274512>
3. Secretaría de Gobierno de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud: resumen ejecutivo [Internet]. 2019. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
4. Secretaría de Gobierno de Salud. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: principales resultados [Internet]. 2018. Disponible en: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo\\_2019\\_principales-resultados.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf)
5. Ballesteros Arribas JM, Dal-Re Saavedra, Marián Pérez-Farinós, Napoleón Villar Villalba C. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Rev Esp Salud Publica* [Internet]. 2007;81:443-50. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272007000500002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272007000500002)
6. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. [Internet]. Ginebra; 2003. Disponible en: [https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf)
7. Tapsell LC, Neale EP, Satija A, Hu FB. Foods, nutrients, and dietary patterns: Interconnections and implications for dietary guidelines. *Adv Nutr*. 2016;7(3):445-54.
8. Royo-Bordonada MÁ, Rodríguez-Artalejo F, Bes-Rastrollo M, Fernández-Escobar C, González CA, Rivas F, et al. Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. *Gac Sanit*. 2019;33(6):584-92.
9. Lopez de Blanco M, Carmona A. La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. *An Venez Nutr* [Internet]. 2005;18:90-104. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522005000100017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100017)
10. Zapata ME, Rovirosa A, Carmuega E. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud Colect* [Internet]. 2016;12(4):473-86. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/936/1097>
11. Monteiro CA, Cannon G, Levy R, Moubarac J-C, Jaime P, Martins AP, et al. NOVA. The Star Shines Bright. *World Nutr* [Internet]. 2016;7(1-3):28-38. Disponible en: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>
12. Ares G, Vidal L, Allegue G, Giménez A, Bandeira E, Moratorio X, et al. Consumers' conceptualization of ultra-processed foods. *Appetite*. 2016;105:611-7.
13. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The un Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public*

- Health Nutr. 2018;21(1):5-17.
14. Gibney MJ, Forde CG, Mullally D, Gibney ER. Ultra-processed foods in human health: A critical appraisal. *Am J Clin Nutr.* 2017;106(3):717-24.
  15. Kelly B, Jacoby E. Public Health Nutrition special issue on ultra-processed foods. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):1-4.
  16. Monteiro C, Cannon G, Levy RB, RM C, Moubarac J-C. The food system. Ultra-processing. The big issue for disease, good health, wellbeing. *World Nutr [Internet].* 2012;3(12):527-69. Disponible en: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/358/304>
  17. Marrón-Ponce JA, Flores M, Cediel G, Monteiro CA, Batis C. Associations between Consumption of Ultra-Processed Foods and Intake of Nutrients Related to Chronic Non-Communicable Diseases in Mexico. *J Acad Nutr Diet.* 2019;119(11):1852-65.
  18. Martínez Steele E, Popkin BM, Swinburn B, Monteiro CA. The share of ultra-processed foods and the overall nutritional quality of diets in the US: Evidence from a nationally representative cross-sectional study. *Popul Health Metr [Internet].* 2017;15(1):1-12. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/313698551\\_The\\_share\\_of\\_ultra-processed\\_foods\\_and\\_the\\_overall\\_nutritional\\_quality\\_of\\_diets\\_in\\_the\\_US\\_Evidence\\_from\\_a\\_nationally\\_representative\\_cross-sectional\\_study](https://www.researchgate.net/publication/313698551_The_share_of_ultra-processed_foods_and_the_overall_nutritional_quality_of_diets_in_the_US_Evidence_from_a_nationally_representative_cross-sectional_study)
  19. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Washington DC; 2015. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
  20. Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. La mesa argentina en las dos últimas décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996-2013) [Internet]. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil; 2016. 125-129 p. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>
  21. Gotthelf SJ, Rivas PC, Tempestti CP. Gasto en alimentos ultraprocesados y relación con variables socioeconómicas en la República Argentina, 2012-2013. *Actual en Nutr [Internet].* 2019;20(3):70-8. Disponible en: [http://www.revistasan.org.ar/pdf\\_files/trabajos/vol\\_20/num\\_3/RSAN\\_20\\_3\\_70.pdf](http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_3/RSAN_20_3_70.pdf)
  22. Rauber F, Louzada ML da C, Steele EM, Millett C, Monteiro CA, Levy RB. Ultra-processed food consumption and chronic non-communicable diseases-related dietary nutrient profile in the UK (2008–2014). *Nutrients.* 2018;10(5).
  23. Cediel G, Reyes M, Corvalán C, Levy RB, Uauy R, Monteiro CA. Ultra-processed foods drive to unhealthy diets: Evidence from Chile. *Public Health Nutr.* 2021;24(7):1698-707.
  24. Louzada ML da C, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Rev Saude Publica.* 2015;49:1-11.
  25. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Washington DC; 2016. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf)

26. Vandevijvere S, Monteiro C, Krebs-Smith SM, Lee A, Swinburn B, Kelly B, et al. Monitoring and benchmarking population diet quality globally: A step-wise approach. *Obes Rev.* 2013;14(S1):135-49.
27. Moubarac JC, Batal M, Louzada ML, Martinez Steele E, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. *Appetite.* 2017;108:512-20.
28. Da Costa Louzada ML, Ricardo CZ, Steele EM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. The share of ultra-processed foods determines the overall nutritional quality of diets in Brazil. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):94-102.
29. Vandevijvere S, De Ridder K, Fiolet T, Bel S, Tafforeau J. Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium. *Eur J Nutr.* 2019;58(8):3267-78.
30. Monteiro CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutr.* 2009;12(5):729-31.
31. Fardet A. Characterization of the Degree of Food Processing in Relation With Its Health Potential and Effects. 1.<sup>a</sup> ed. Vol. 85, *Advances in Food and Nutrition Research.* Elsevier Inc.; 2018. 79-129 p.
32. Louzada ML da C, Baraldi LG, Steele EM, Martins APB, Canella DS, Moubarac JC, et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Prev Med (Baltim).* 2015;81:9-15.
33. Canhada SL, Luft VC, Giatti L, Duncan BB, Chor D, Fonseca MDJMD, et al. Ultra-processed foods, incident overweight and obesity, and longitudinal changes in weight and waist circumference: The Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Public Health Nutr.* 2020;23(6):1076-86.
34. Beslay M, Srouf B, Méjean C, Allès B, Fiolet T, Debras C, et al. Ultra-processed food intake in association with BMI change and risk of overweight and obesity: A prospective analysis of the French NutriNet-Santé cohort. *PLoS Med.* 2020;17(8):1-19.
35. Bhurosy T, Kaschalk E, Smiley A, He K. Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: The University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2017;105(4):1012.
36. Martínez Steele E, Juul F, Neri D, Rauber F, Monteiro CA. Dietary share of ultra-processed foods and metabolic syndrome in the US adult population. *Prev Med (Baltim).* 2019;125(December 2018):40-8.
37. Lavigne-Robichaud M, Moubarac JC, Lantagne-Lopez S, Johnson-Down L, Batal M, Laouan Sidi EA, et al. Diet quality indices in relation to metabolic syndrome in an Indigenous Cree (Eeyouch) population in northern Québec, Canada. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):172-80.
38. Tavares LF, Fonseca SC, Garcia Rosa ML, Yokoo EM. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutr.* 2012;15(1):82-7.
39. Rico-Campà A, Martínez-González MA, Alvarez-Alvarez I, De Deus Mendonça R, De La Fuente-Arrillaga C, Gómez-Donoso C, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ.* 2019;365.

40. Schnabel L, Kesse-Guyot E, Allès B, Touvier M, Srour B, Hercberg S, et al. Association between Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Mortality among Middle-aged Adults in France. *JAMA Intern Med.* 2019;179(4):490-8.
41. Kim H, Hu EA, Rebholz CM. Ultra-processed food intake and mortality in the USA: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III, 1988-1994). *Public Health Nutr.* 2019;22(10):1777-85.
42. De Deus Mendonça R, Souza Lopes AC, Pimenta AM, Gea A, Martinez-Gonzalez MA, Bes-Rastrollo M. Ultra-processed food consumption and the incidence of hypertension in a mediterranean cohort: The seguimiento universidad de navarra project. *Am J Hypertens.* 2017;30(4):358-66.
43. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Andrianasolo RM, et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ.* 2019;365.
44. Gómez-Donoso C, Sánchez-Villegas A, Martínez-González MA, Gea A, Mendonça R de D, Lahortiga-Ramos F, et al. Ultra-processed food consumption and the incidence of depression in a Mediterranean cohort: the SUN Project. *Eur J Nutr.* 2020;59(3):1093-103.
45. Adjibade M, Julia C, Allès B, Touvier M, Lemogne C, Srour B, et al. Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. *BMC Med.* 2019;17(1):1-13.
46. Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, Allès B, Debras C, Druesne-Pecollo N, et al. Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort. *JAMA Intern Med.* 2020;180(2):283-91.
47. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ.* 2018;360.
48. Duarte LC, Almas SP, Oliveira DG de, Dutra SCP, Oliveira RMS, Nunes RM, et al. Nutritional and environmental risk factors for breast cancer: a case-control study. *Sci Med (Porto Alegre).* 2014;24(2):137-41.
49. Irazusta Astiazaran A, Hoyos Cillero I, Díaz Ereño E, Irazusta Astiazaran J, Gil Goikouria J, Gil Orozko S. Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz [Internet].* 2007;8(8):7-18. Disponible en: <http://www.edpcollege.info/ebooks-pdf/08007018.pdf>
50. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp [Internet].* 2013;28(2):438-46. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000900007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900007)
51. Izaga MA, Pablo AMR, Alday LA, Apalauza EP, Beti IS, Ochoa ER. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp [Internet].* 2006;21(6):673–679. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3137.pdf>
52. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas-Zárate M. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev la Fac Med [Internet].* 2015;63(3):457-453. Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n3/v63n3a13.pdf>

53. Troncoso P C, Amaya P JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2009;36(4):1090-7. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182009000400005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005)
54. Luis Espinoza O, Fernando Rodríguez R, Jorge Gálvez C, Norman Macmillan K. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2011;38(4):458-65. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182011000400009](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000400009)
55. Olivares S, Zacarias I, González CG, Villalobos E. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena Development and validation process of food-based dietary guidelines for the chilean population. Rev Chil Nutr [Internet]. 2013;40(3):262-8. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182013000300008](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000300008)
56. Molina V. Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias 2007. An Venez Nutr [Internet]. 2008;21(1):31-41. Disponible en: <http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v21n1/art06.pdf>
57. Bortolini GA, Moura AL de P, de Lima AMC, Moreira H de OM, Medeiros O, Diefenthaler ICM, et al. Guías alimentarias: estrategia para reducción del consumo de alimentos ultraprocesados e prevención de la obesidad. Rev Panam Salud Pública [Internet]. 2019;43:1. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51333/v43e592019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Ministerio de Salud de Brasil. Secretaría de Atención a la Salud. Departamento de Atención Primaria. Guía alimentaria para la población brasileña [Internet]. 1er ed. Brasilia; 2006. Disponible en: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentaria\\_poblacion\\_brasilena.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf)
59. Ministerio de Salud de Uruguay. Dirección General de la Salud. Área Programática Nutrición. Guía alimentaria para la población Uruguaya [Internet]. Montevideo; 2016. Disponible en: [https://www.paho.org/uru/dmdocuments/MS\\_guia\\_alimentacion\\_0.pdf](https://www.paho.org/uru/dmdocuments/MS_guia_alimentacion_0.pdf)
60. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones [Internet]. Washington DC; 2019. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>
61. Ministerio de Salud de la Nación. Guías alimentarias para la población Argentina [Internet]. Buenos Aires; 2016. Disponible en: [https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/16/2010/11/Guia\\_Alimentaria\\_completa.pdf](https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/16/2010/11/Guia_Alimentaria_completa.pdf)
62. Sánchez F. Obesity: a very serious public health problem Title in Spanish: La obesidad: un grave problema de salud pública. An Real Acad Farm [Internet]. 2016;82(1):6-26. Disponible en: <https://www.analesranf.com/index.php/aranf/article/viewFile/1765/1732>



## Anexo 1

## ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ESTUDIANTES DE GRADO DE LA UNLP

**Sección 1: Portada**

**Título:** Encuesta sobre hábitos alimentarios para estudiantes de grado de la UNLP

**Texto introductorio:** ¡Hola! Somos Delfina, Florencia y Guadalupe, estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Estamos trabajando en nuestra tesina, cuya finalidad será elaborar una guía alimentaria para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados.

Por favor, responder esta encuesta únicamente si sos estudiante de grado de alguna carrera de la UNLP.

La encuesta es anónima y no lleva más de 5 minutos.

Muchas gracias por tu tiempo.

**Preguntas<sup>5</sup> <sup>6</sup>:**

1. **¿Sos estudiante de alguna carrera de grado de la Universidad Nacional de La Plata?\***

Opción múltiple: Sí // No

*Si la respuesta es Sí, continuará a la siguiente sección. Si la respuesta es No, se termina la encuesta y se envía el formulario.*

**Sección 2: Datos personales**

2. **Sexo\*:**

Opción múltiple: Femenino // Masculino // Otro

3. **Edad\*:**

Opción múltiple: 18 - 24 años // 25 - 29 años // 30 - 40 años // Mayor a 40 años

4. **Facultad dentro de la UNLP\*:**

Lista desplegable: Arquitectura y Urbanismo // Artes // Ciencias Agrarias y Forestales // Ciencias Astronómicas y Geofísicas // Ciencias Económicas // Ciencias Exactas // Ciencias Jurídicas y Sociales // Ciencias Médicas // Ciencias Naturales y Museo // Ciencias Veterinarias // Humanidades y Ciencias de la Educación // Informática //

<sup>5</sup> Separadas por “//” se indican las opciones de respuestas posibles

<sup>6</sup> Las preguntas con “\*” serán de respuesta obligatoria

Ingeniería // Odontología // Periodismo y Comunicación Social // Psicología // Trabajo Social

**5. Año de ingreso a la Universidad\*:**

Opción múltiple: 2021 // 2020 // 2019 // 2018 // 2017 // 2016 // 2015 // Antes del 2015

**6. Actividades que realizás durante la semana\*:** (Se puede seleccionar más de una opción en caso de ser necesario)

Casillas de verificación: Deporte // Trabajo // Voluntariado o Prácticas // Cuidado de hijos/as // Tareas del hogar // Ninguna // Otros: \_\_\_\_\_

**7. Convivencia\*:**

Opción múltiple: Vivo solo/a // Vivo en una pensión // Madre-Padre-Tutor // Amigo/a // Hermano/a // Pareja // Hijos/as

**8. ¿Quién se encarga mayoritariamente de la compra de alimentos?\***

Opción múltiple: Yo // Otra persona

**9. ¿Tenés influencia en la decisión de compra de alimentos? (Influís a la hora de decidir qué comprar, qué no, dónde)\***

Opción múltiple: Sí, mucha // Sí, poca // No

**10. ¿Qué criterios usás para elegir los alimentos? (Se puede seleccionar hasta 3 opciones)<sup>7</sup>:**

Casillas de verificación: Sabor // Facilidad para cocinarlos // Rapidez para cocinarlos // Menor precio // Publicidad // Que sea saludable // Que sea rendidor // Marcas

**11. ¿De lunes a viernes, cómo te organizas con la mayoría de tus comidas?\***

Opción múltiple: Cocino // Cocina otro/a // Delivery-Compro comida hecha // Comedor comunitario-universitario-otro

**12. ¿Dónde realizás las compras de alimentos?: (Se puede seleccionar más de una opción en caso de ser necesario)\***

Casillas de verificación: Supermercado // Mercado-Feria // Verdulería-Huerta // Carnicería-Pollajería-Pescadería // Dietética // Panadería-Rotisería // Restaurante

**13. A la hora de elegir los alimentos que vas a comprar/consumir, ¿te fijas en la lista de ingredientes?\***

Opción múltiple: Sí // No

---

<sup>7</sup> Se limitará la cantidad de respuestas a 3 opciones como máximo.

14. ¿Te pasa que al leer la etiqueta de ciertos alimentos, te encontrás con ingredientes que no conocés?\*

Opción múltiple: Sí // No

### Sección 3: Conocimientos sobre alimentos ultraprocesados

15. ¿Alguna vez escuchaste hablar del término “alimento ultraprocesado”?\*

Opción múltiple: Sí, escuché hablar y sé que es // Sí, escuché hablar, pero no sé qué es // No, nunca escuché.

16. De la siguiente lista de alimentos, para vos, ¿cuáles son alimentos ultraprocesados?\*(Se puede seleccionar más de una opción en caso de ser necesario)

Casillas de verificación:

Yogur bebible de frutilla



Mermelada de durazno light



Carne de vaca



Hamburguesa



Leche entera en polvo



Dulce de leche



Barrita de cereal



Leche parcialmente descremada líquida



Jugo exprimido de naranja



Jamón crudo



Jugo de manzana



Manteca



Banana



Snacks tipo Doritos



Fideos secos



Turrón de maní



#### **Sección 4: Consumo de alimentos ultraprocesados**

##### **¿Qué son los alimentos ultraprocesados?<sup>8</sup>**

Las bebidas y alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales en las que no predominan alimentos en estado natural. Suelen contener más de 5 ingredientes, entre los que se encuentran sustancias derivadas de alimentos modificadas por la industria, y un gran número de aditivos, como por ejemplo edulcorantes, emulsionantes, conservantes, aromatizantes y colorantes, por mencionar algunos.

**17. ¿Con qué frecuencia consumís golosinas (ejemplos: caramelos, chupetines, gomitas, chocolates, alfajores, barritas de cereal, cereales azucarados)?\***

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**18. ¿Con qué frecuencia consumís carnes procesadas (ejemplos: fiambres, salchichas, hamburguesas, nuggets de pollo)?\***

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**19. ¿Con qué frecuencia consumís productos de copetín o “snacks” (ejemplos: papas fritas, chizitos, palitos)?\***

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**20. ¿Con qué frecuencia consumís galletitas y productos de pastelería/panadería (ejemplos: galletitas, tortas, facturas, premezclas para elaborar tortas o postres)?\***

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**21. ¿Con qué frecuencia consumís bebidas azucaradas (ejemplos: gaseosas, jugos, jugos en polvo, aguas saborizadas, bebidas energizantes)?\***

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**22. ¿Con qué frecuencia consumís derivados de la leche (ejemplos: yogures endulzados y saborizados, quesos untables, quesos procesados, bebidas lácteas “chocolatadas”, postres lácteos)?\***

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**23. ¿Con qué frecuencia consumís salsas, sopas caldos y/o purés instantáneos?\***

---

<sup>8</sup> Se brinda una breve definición para que puedan responderse las siguientes preguntas.

Opción múltiple: Nunca consumo // Menos de una vez por semana // 1-2 veces por semana // 3-4 veces por semana // 5-6 veces por semana // Todos los días

**24. ¿Conocés el impacto negativo que podría generar en tu salud el consumo de estos alimentos?\***

Opción múltiple: Sí // Si, creo conocer // No

**25. ¿Reemplazarías el consumo de alimentos ultraprocesados por alimentos naturales sin procesar?\***

Opción múltiple: Sí, me interesaría // No

**26. ¿Qué te haría falta para poder hacer dicho reemplazo?\***

Casillas de verificación: Tiempo // Dinero // Ideas de opciones diferentes // Voluntad // Apoyo social // No me gustan los alimentos naturales // No depende de mí // Nada // Otro: \_\_\_\_\_

**27. ¿Te interesaría recibir información para poder llevar una alimentación libre de ultraprocesados?\***

Opción múltiple: Sí // No

**28. Si te interesaría recibir la guía alimentaria que elaboraremos en el marco de nuestra tesina, dejanos tu Email:**

Texto breve: \_\_\_\_\_

## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

### Sección 1: Portada

**Título:** Encuesta de satisfacción de la “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados”.

**Texto introductorio:** ¡Hola! Somos Delfina, Florencia y Guadalupe, estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Estamos trabajando en nuestra tesina, cuya finalidad es la elaboración de una guía alimentaria para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados.

La presente encuesta tiene como finalidad evaluar la calidad de la guía alimentaria como una herramienta útil, de acuerdo a la opinión de sus lectores.

La encuesta es anónima y debe ser respondida únicamente por estudiantes de grado de la UNLP que hayan leído el material.

Muchas gracias por tu tiempo.

### Preguntas<sup>9</sup> <sup>10</sup>

1. **¿Sos estudiante de alguna carrera de grado de la Universidad Nacional de La Plata?\***

Opción múltiple: Sí // No

*Si la respuesta es Sí, continuará a la siguiente sección. Si la respuesta es No, se termina la encuesta y se envía el formulario.*

### Sección 2

2. **¿Leíste la “Guía para una alimentación libre de alimentos ultraprocesados”?\***

Opción múltiple: Sí // No

*Si la respuesta es Sí, continuará a la siguiente sección. Si la respuesta es No, se termina la encuesta y se envía el formulario.*

### Sección 3

3. **Marcá la casilla que está más cercana a tu opinión al respecto de los siguientes enunciados.**

Cuadrilla de opción múltiple:

---

<sup>9</sup> Separadas por “//” se indican las opciones de respuestas posibles

<sup>10</sup> Las preguntas con “\*” serán de respuesta obligatoria

<b>Enunciado</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
La información brindada es completa					
La información está expresada en un lenguaje claro					
La información de la guía alimentaria es interesante					
La información de la guía es suficiente					
Los mensajes están redactados en un lenguaje fácil de entender					
Los mensajes son suficientes					
Los mensajes son sencillos					
Las recomendaciones brindadas son útiles					
Las recomendaciones propuestas son sencillas y claras					
Las recomendaciones están completas					
La guía brinda recomendaciones accesibles					
Los colores son atractivos					
El diseño es llamativo					
Los gráficos son claros					
Los gráficos son representativos de la información brindada					