



CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN NIÑAS
DE 6 A 12 AÑOS DEL COLEGIO DEL HOGAR MISERICORDIA
DURANTE EL MES DE AGOSTO Y SEPTIEMBRE DEL 2023

Licenciatura en Nutrición.

Facultad de Medicina de la Universidad del Salvador.

UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Autores:

Cimini, Agustina.

Encinas, Tamara.

O'Connor, María Nieves.

Docente tutor: Lic. Marisol Díaz.

Docente metodológico: Lic. Verónica Irei.

Buenos Aires, Argentina, Marzo 2024.

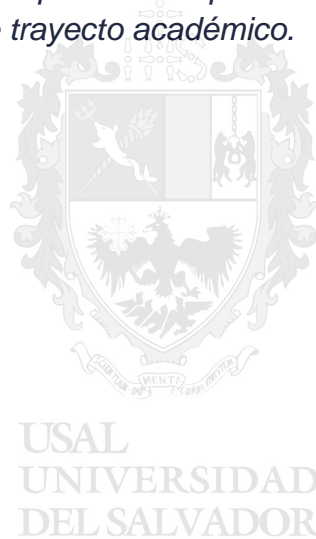
Agradecimientos

A la Universidad del Salvador por ser un pilar fundamental en nuestra formación académica, proporcionándonos una base sólida de conocimientos y herramientas esenciales para nuestro desarrollo como profesionales en formación.

A la Lic. Marisol Díaz, al Lic. Javier Herrera y al cuerpo docente de la Universidad por su orientación y contribución durante la elaboración de esta tesis.

A las niñas del Colegio Misericordia y su cuerpo docente por su amabilidad y por brindarnos la oportunidad de compartir su espacio para el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, a nuestras familias por su comprensión, estímulo constante y apoyo incondicional a lo largo de este trayecto académico.



Índice

Resumen	3
Abstract	4
1. Introducción	5
2. Planteamiento del problema	7
3. Marco Teórico	8
3.1 Alimentación saludable	8
3.2 Clasificación de alimentos según NOVA	8
3.2.1 Alimentos sin procesar o mínimamente procesados	9
3.2.2 Ingredientes culinarios procesados	9
3.2.3 Alimentos procesados (AP)	9
3.2.4 Alimentos y bebidas ultraprocesados	10
3.3 Alimentos ultraprocesados y su relación con ENT	10
3.3.1. Nutrientes críticos y su impacto en la salud humana	14
3.4. Ley de Promoción de Alimentación Saludable	17
3.5. Sobrepeso y Obesidad	18
3.5.1. Epidemiología	19
3.5.2. Diagnóstico	21
4. Justificación	23
5. Objetivos	24
5.1 Objetivo general	24
5.2 Objetivos específicos	24
6. Hipótesis	25
7. Afirmaciones de investigación	26
8. Material y método	27
9. Cuadro de variables	29
10. Resultados	45
12. Discusión	60
13. Conclusión	63
14. Bibliografía	65
15. Anexos	72
Anexo A: Consentimiento informado dirigido a los padres	72
Anexo B: Encuesta	73
Anexo C: Gráficos de IMC para la edad para niñas entre 5 y 19 años - 2007 de OMS/NCHS	78

Resumen

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS DEL COLEGIO DEL HOGAR MISERICORDIA DURANTE EL MES DE AGOSTO Y SEPTIEMBRE DEL 2023

Cimini A, Encinas T, O'Connor, M.

Introducción

El creciente consumo de alimentos ultraprocesados ha despertado una atención particular ya que se ha relacionado con efectos adversos para la salud, incluyendo riesgos de enfermedades crónicas como la obesidad y un impacto negativo en la salud metabólica y cardiovascular.

Objetivos

Evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados en niñas de 6 a 12 años de la escuela del Hogar Misericordia, ubicado en el barrio de Recoleta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Metodología

Estudio observacional, prospectivo, descriptivo con enfoque cuali-cuantitativo que obtuvo sus datos a partir de una encuesta autoadministrada a padres, madres y/o tutores de las niñas de la Institución estudiada así como la evaluación antropométrica de la población.

Resultados

Los alimentos ultraprocesados que más se consumieron en exceso en esta población fueron los panes industriales, galletitas y leche chocolatada. El 53% de la población estudiada presenta exceso de peso, abarcando tanto sobrepeso como obesidad.

Discusión

Los resultados obtenidos coinciden con los resultados nacionales previstos hasta el momento.

Conclusión

La alta prevalencia de sobrepeso y obesidad es evidente en esta población, al igual que el exceso en el consumo de alimentos ultraprocesados.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, alimentos ultraprocesados.

Abstract

CONSUMPTION OF ULTRA PROCESSED FOODS IN GIRLS AGED 6 TO 12 YEARS FROM THE HOGAR MISERICORDIA SCHOOL DURING THE MONTH OF AUGUST AND SEPTEMBER OF 2023

Cimini A, Encinas T, O'Connor, M.

Introduction

The increasing consumption of ultra-processed foods has attracted particular attention as it has been linked to adverse health effects, including risks of chronic diseases such as obesity and a negative impact on metabolic and cardiovascular health.

Objectives

To evaluate the consumption of ultra-processed foods in girls aged 6 to 12 years from the Hogar Misericordia school, located in the Recoleta neighborhood of the Autonomous City of Buenos Aires.

Methodology

Observational, prospective, descriptive study with a qualitative-quantitative approach that obtained its data from a self-administered survey of fathers, mothers or guardians of the girls of the Institution studied as well as the anthropometric evaluation of the population.

Results

The ultra-processed foods most consumed in excess in this population were industrial breads, cookies and chocolate milk. 53% of the population studied is overweight, including both overweight and obesity.

Discussion

The obtained results align with the national outcomes documented so far.

Conclusion

The high prevalence of overweight and obesity is evident in this population, along with the excessive consumption of ultra-processed foods.

Keywords: overweight, obesity, ultra-processed foods.

1. Introducción

La progresiva concentración, aumento de la población y actividades en las ciudades, la creciente modernización de las tecnologías, los cambios en el estilo de vida han provocado en las personas la necesidad de buscar en los mercados, alimentos que sean de fácil y rápido consumo, además de sabrosos, de manera tal que el acto de comer les lleve unos pocos minutos o sea simultáneo a sus actividades, y así puedan continuar con sus acelerados tiempos de vida en el día a día desplazando comidas o preparaciones a base de alimentos frescos y nutritivos.

Aquí adquieren el protagonismo los alimentos ultraprocesados, definidos según la clasificación NOVA, como productos comestibles elaborados principalmente con ingredientes industriales.⁽¹⁾ Estos productos resultan problemáticos para la salud de la población si se consumen en exceso y con frecuencia, ya que contienen poco o ningún alimento entero o natural, carecen de calidad nutricional debido a que son de alta densidad energética y presentan al menos un nutriente crítico en exceso y, además, son extremadamente ricos y sabrosos lo que hace a estos productos potencialmente adictivos. Muchos de ellos están destinados a la población infantil captando su atención a través de publicidades altamente atractivas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad constituyen uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, son la forma más prevalente de malnutrición; con consecuencias en los costos de salud y disminución de la calidad de vida debido a todas las enfermedades que estas alteraciones del estado nutricional generan a largo plazo. Su prevalencia entre los niños, niñas y adolescentes va en aumento en todo el mundo; los datos nacionales son alarmantes y confirman que Argentina tiene la tasa más alta de exceso de peso en menores de 5 años de América Latina con un 13,6%; el sobrepeso y la obesidad afectan a más del 40% de los niños y niñas de entre 5 y 17 años y al 70% de la población con 18 años o más⁽²⁾.

El consumo alto de nutrientes de baja calidad y la falta de actividad física son factores determinantes para el desarrollo de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Niñas, niños y adolescentes (NNyA) que presentan sobrepeso u obesidad tienen una mayor probabilidad de mantener estas condiciones en la edad adulta. Los niños obesos son más propensos a desarrollar Enfermedades Crónicas No

Transmisibles (ENT) tales como hipertensión, diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares por lo que es frecuente detectar la presencia temprana de marcadores de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos. Además, la obesidad infantil se encuentra asociada con un riesgo incrementado de muerte prematura, caídas y fracturas ⁽³⁾.

Por lo plasmado, el presente trabajo de investigación busca conocer el consumo de alimentos ultraprocesados en niñas de 6 a 12 años de la escuela del Hogar Misericordia.

