

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Juliana Giselle Polola

**ADOLESCENTES Y SU RELACIÓN CON EL CONSUMO DE
HIDRATOS DE CARBONO A PARTIR DE ULTRAPROCESADOS.**

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Polola JG. Adolescentes y su relación con el consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD. Buenos Aires; 2023

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a los adolescentes que se tomaron el tiempo y me completaron cada una de mis encuestas, ya que sin ellos no hubiese podido llevar a cabo esta investigación.

En segundo lugar, a mi docente Vanesa Rodríguez por guiarme y acompañarme en este paso.

En tercer lugar, a mi institución por formarme todos estos años y darme las herramientas para la culminación de mi carrera.

Y en cuarto lugar y no menos importantes a ellos mis padres, mis hermanas, mi pareja, mi hijo, y mis amigos porque estuvieron ahí incondicionalmente tanto en mis aciertos como así también en mis fracasos por este largo camino académico y sin su apoyo no hubiese podido lograrlo.

ÍNDICE

Caratula	1
Resumen:.....	4
Introducción	4
Palabras claves:.....	4
Introducción	5
Viabilidad:.....	7
Marco teórico:	8
Hipótesis:.....	15
Objetivo General:.....	15
Objetivos específicos:	15
Variables:.....	17
Metodología:	24
Metodología de recolección de datos:	25
Prueba piloto:.....	26
Aspectos Éticos:	27
Análisis estadístico:.....	28
Resultados:.....	29
Discusión:	40
Conclusión:	42
Bibliografía	43
Anexo:	46
Instrumento:.....	48

Resumen:

Introducción: En el último tiempo con la llegada de la tecnología y la globalización han cambiado enormemente los hábitos de consumo(1) y el estilo de vida, tradicionalmente quien era la encargada de la elaboración de los alimentos dentro del hogar , eran las mujeres, pero eso cambió notablemente, ya que las mismas se encuentran con actividades laborales fuera de sus viviendas, lo cual contribuye a modificar dichos hábitos alimentarios, (2)desplazando a alimentos como verduras y frutas, por lo que tomó un importante rol protagónico los hidratos de carbono como la preferencia de consumo en adolescentes en países de Latinoamérica

Metodología: Cuantitativo. No experimental, transversal y prospectivo. Descriptivo. No probabilístico

Resultados: Se evaluaron mediante cuestionario de frecuencia de consumo a 115 adolescentes. Los mismos arrojaron que superan los 275g/d de los alimentos de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados como indican las tablas, y mayor al 10% de la energía total provenga de ellos, lo que la falta de tiempo influyo a la hora de elegir este tipo de alimentos para sus ingestas fuera del hogar.

Conclusión: se observó que los adolescentes sobrepasan los valores recomendados de consumo; mucho más del indicado por la OMS; que es del 10% del valor calórico total según las tablas de referencia, por productos con predominio en hidratos de carbono complejos y por hidratos de carbono con predominio de hidratos de carbono simple, y que la falta de tiempo para las ingestas que realizan les hacen elegir estos alimentos de mala calidad nutricional.

Palabras claves: Hidratos de carbono, ultraprocesados, adolescentes, frecuencia de consumo, fuera del hogar, poco tiempo disponible.

Introducción:

En el último tiempo con la llegada de la tecnología y la globalización han cambiado enormemente los hábitos de consumo(1) y el estilo de vida, tradicionalmente quien era la encargada de la elaboración de los alimentos dentro del hogar , eran las mujeres, pero eso cambió notablemente, ya que las mismas se encuentran con actividades laborales fuera de sus viviendas, lo cual contribuye a modificar dichos hábitos alimentarios,(2)desplazando a alimentos como verduras y frutas, por lo que tomó un importante rol protagónico los hidratos de carbono como la preferencia de consumo en adolescentes en países de latinoamérica.(3)

Según *“La OMS recomienda que no más del 10% de la energía de la dieta provenga de azúcares, limitar el consumo de hidratos de carbono de refinados y aumentar el consumo de fibra a partir de legumbres y granos enteros”*.(4)

“De acuerdo a los resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS), Argentina tiene el valor más alto de consumo de azúcares en relación al resto de los países que participaron del estudio (Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela). La ingesta media de azúcares totales fue de 115,2 g/día, lo que representó el 21,1% de la ingesta energética total y el 40,3% de los hidratos de carbono consumidos.(5) De la ingesta de azúcares totales, 91,4 g/día provenía del consumo de azúcares agregados, lo que representó al 16,4% de la ingesta energética total y el 31% de los hidratos de carbono consumidos.(6) El 79,5% de los argentinos tuvieron un consumo por encima del recomendado por la OMS (hasta 10% de la ingesta calórica total).(6) Y cuando se consideró la recomendación de menos del 5% de la ingesta calórica total, el porcentaje de argentinos que tuvo un consumo excesivo de azúcares agregados fue del 94,9%”.(6)

Los hidratos de carbono son moléculas que están formados por CH_2O , son los compuestos más esenciales de los organismos vivos.(6) Tienen funciones tales como ser fuente de reserva de los tejidos corporales, y participar de las funciones biológicas.(7) Los mismos se clasifican en:(7)Monosacáridos,están formados por monómeros de azúcares simples y los mismos son: Glucosa, Fructosa, manosa y galactosa(7) Disacáridos: Están formados por dos monosacáridos que se unen por enlaces covalentes, y los mismos son: Lactosa

(glucosa + galactosa), Sacarosa (glucosa + fructosa) y maltosa(7) (glucosa + glucosa(7)Oligosacáridos: están formados por monómeros de disacáridos y los mismos son: Maltodextrinas (derivada de la hidrólisis del almidón), rafinosa (glucosa + fructosa + galactosa) y estaquiosa (2 galactosa + glucosa + fructosa).(8)Polisacáridos: están formados por cientos de monosacáridos y los mismos son: almidón (amilosa y amilopectina) glucógeno, y celulosa.(7)

El peligro que ocasiona para la salud es cuando los mismos se encuentran en forma libre y no formando parte de la matriz del alimento.(9)

Cuando se habla de alimentos ultraprocesados según el sistema NOVA hace referencia como “ *formulaciones de ingredientes, generalmente producidos mediante distintas técnicas industriales, procesos y aditivos(10).*, en general, este alto grado de procesamiento tiene como objetivo obtener productos listos para el consumo que pueden sustituir a otros alimentos no procesados o mínimamente procesados y frente a los que pueden resultar más atractivos para el consumidor por sus características organolépticas”.(10)

Con respecto a la población que se destaca en un alto consumo de estos alimentos como su aporte calórico, siendo parte de la dieta habitual son los adolescentes ya que, es una etapa donde el aspecto psicológico juega un rol importante en ellos y su imagen corporal es de suma importancia, sus patrones alimentarios son distintos,(11) por lo se omiten comidas, no poseen horarios fijos y prefieren alimentos ricos en carbohidratos, lípidos y grasas con un menor aporte de proteínas y fibra, sumado a eso el entorno y el ambiente no ayudan en estos casos, ya que las personas son continuamente incentivadas al consumo de este tipo de alimentos,(2) y a un menor gasto energético y a un estilo de vida más sedentario,(12) provoca de forma directa enfermedades crónicas no transmisibles como sobrepeso u obesidad, diabetes tipo 2, cáncer y un mayor riesgo de mortalidad, entre otras.(13) siendo Argentina junto con México los países de más consumo y preferencias de estos alimentos.(12) Los antecedentes de consumo son que “*Desde el año 2000 a 2013 las ventas per cápita de los productos procesados y ultraprocesados aumentaron significativamente tanto a nivel mundial como en América Latina.*(2) A nivel

mundial la venta de productos ultraprocesados ascendió un 43,7% durante ese período, mientras que en América Latina el incremento fue del 48%(2)”.

“La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.(14) Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa”.(14)

Considerando que esto puede ocasionar problemas para la salud a futuro como los mencionados anteriormente es que se decidió conocer los hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 19 años en Amba(14)

Viabilidad:

La investigación fue viable en todo momento, ya que fue de muy bajo costo, permitiendo al investigador realizarla sin necesidad de un financiamiento externo. Al ser un trabajo a corto plazo, el cuestionario que se compartió por las redes y fue de fácil respuesta, preguntas cerradas y de opción múltiple.

Marco teórico:

-Alimentación Sana:

La alimentación va variando con el tiempo, e incide en factores socioeconómicos que interaccionan de manera complicada y establecen patrones dietarios personales.(15)

Estos involucran los factores geográficos y ambientales, tradiciones culturales, creencias y elecciones, ingresos y precios de los alimentos, por lo tanto los sistemas alimentarios fomentan una dieta saludable, equilibrada y variada, para eso se requiere que varios sectores públicos y privados incluido el gobierno se involucren.(15) Los gobiernos le otorgan a las personas conservar y aceptar prácticas alimentarias saludables, ya que ellos realizan un papel importante en la creación de un ambiente saludable. Estas medidas normativas incluyen: conciliación de las políticas y los planes de inversiones nacionales, con el fin de fomentar la alimentación saludable y preservar la salud pública por medio de ciertas disposiciones.(15) 1.Alentar a los minoristas y productores para que cultiven y vendan verduras y frutas frescas(15).2.Disminuir el estímulo a la industria alimentaria la producción de alimentos con elevado contenido de sal, grasas y azúcares libres(16).3.promocionar la lactancia en los servicios de salud(15).4.Adaptar recomendaciones de la oms sobre la venta de alimentos y bebidas para niños.(15)5.otorgar apoyo nutricional en los centros primarios de salud.6.Implantar normas para impulsar prácticas saludables, brindando que los alimentos sean, nutritivos y seguros en instituciones públicas, y en centros escolares.7.Compartir conocimientos sobre prácticas alimentarias saludables y sobre nutrición en adultos, niños y adolescentes.8.Incentivar a los locales y servicios nacionales a aumentar la calidad saludable de sus productos.(15)9. formular políticas y programas que incentiven a los adultos, adolescentes y adultos a una dieta saludable.(15)

“Según las GAPA una alimentación saludable puede incluir los denominados “alimentos de consumo opcional” siempre y cuando su aporte calórico represente hasta el 15% de la ingesta calórica total (es decir, 270 kilocalorías sobre una base de 2.000 kilocalorías). Dentro de este grupo de alimentos se

incluyen aquellos con alto contenido de azúcares libres, y también de grasas saturadas y de sodio.(6)

-Hábitos de consumo:

Son comportamientos reiterativos, responsables y colectivos, que acompañan a las personas a escoger, consumir y emplear determinadas dietas o alimentos, en respuesta al dominio social y cultural.

El proceso de otorgamiento de estos hábitos alimentarios comienza de manera familiar.(17) La infancia es el momento perfecto para adquirir estos hábitos alimentarios, ya que estos se dan involuntarios y de manera reiterativa en esta etapa juega un rol importante la familia, y los mismos se pierden a medida que los niños van creciendo. En la adolescencia hay patrones de consumo muy diferentes, ya que es una etapa donde consumen comidas rápidas, picoteos, se producen cambios emocionales y psicológicos, donde la imagen corporal es de suma importancia e influyen en las dietas.(17) En cambio en la edad de la adultez estos hábitos están incorporados y es complicado alterarlos.(17)

Los alimentos poseen una parte importante en lo social, ya que los mismos se comparten entre amigos, familias, están presentes en eventos, festejos aportando niveles de afecto(17). También hay factores que influyen en esos hábitos alimentarios como los socioculturales (estilos de vida, tradiciones, creencias religiosas, etc), factores económicos, factores fisiológicos (sexo, edad, estados de salud, herencia, etc), y los factores ambientales (acceso a los alimentos).(17)

-Hidratos de carbono:

El nombre de carbohidratos proviene del griego (sakcharón, que significa azúcar) y su composición química es $(CH_2O)_n$, que son cadenas de carbono unidos a un grupo aldehído o cetónico y varios grupos cetónicos hidratados con moléculas de agua.(2)

Su principal función es promover al organismo energía para el metabolismo humano y animal, los mismo aportan el 50-55% de la dieta. Son digeridos en el intestino delgado y una mínima parte en el intestino grueso(18)

Su clasificación es en moléculas simples llamados Monosacáridos, no son hidrolizables en unidades más chicas, dentro de este grupo encontramos a la Glucosa, contiene 6 átomos de carbono y posee en un extremo de la molécula unido un grupo carbonilo, es el combustible principal y el más abundante del organismo(18), se encuentra libre en la sangre de los mamíferos, es absorbida mediante transportadores específicos , y su polímero de reserva es como almidón en el mundo vegetal y como glucógeno en el mundo animal, también la encontramos como polímero no digerible (celulosa).(16)Fructosa, es el azúcar que más poder edulcorante posee, su absorción a comparación de la glucosa es más lenta(16)Galactosa, es absorbida el intestino delgado con el mismo transportador de la glucosa, es sintetizada por la glándula mamaria de los mamíferos que producen lactosa, forma parte de las membranas de las células (neuronas).(16)Disacáridos, son dímeros formados por dos moléculas de monosacáridos unidos por un enlace glucosídico.(19)Dentro de este grupo encontramos a la Sacarosa, (está formada por una molécula de glucosa y otra de fructosa unidas por enlace glucosídico), es el endulzante de los alimentos y además alivia el sabor ácido y amargo dificultando el crecimiento de microorganismos elevando la presión osmótica , se extrae de la caña de azúcar y la remolacha y se hidroliza en el intestino por las enzimas sacarasa-isomaltasa; entre sus propiedades posee efecto no reductor, es soluble al agua y tiene poder cristalizante.(16) La Lactosa, (está formada por una molécula de glucosa y otra de galactosa unidas por enlace glucosídico), se extrae a partir de la leche de vaca y del suero de los quesos, se hidroliza por la enzima lactasa, posee baja solubilidad y proporciona a los lactantes el desarrollo de la microbiota intestinal (bifidobacterias y bacterias de ácido láctico), aporta galactosa que luego será usado por el sistema nervioso, y eleva la biodisponibilidad del calcio.(16) Y por último tenemos en este grupo a la Maltosa (está formada por dos moléculas de glucosa unidas por enlace glucosídico), también es hidrolizada en el intestino por acción de la enzima maltasa, se consigue por la hidrólisis del almidón de arroz o de maíz, es usada como fuente de energía de diversos alimentos como el jarabe de glucosa.(16) Y dentro de la clasificación de moléculas complejas tenemos a los

Oligosacáridos (cadenas de monómeros de 3 a 9), formando parte de las glicoproteínas que ejercen funciones reguladoras o de reconocimiento celular; dentro de este grupo se encuentra Maltodextrinas (unidas de 4 a 9 glucosas) se obtiene de la hidrólisis del almidón, la industria lo utiliza como aditivo.(20) Rafinosa (formada por un molécula de glucosa, otra de galactosa, y otra de fructosa) se obtiene de la caña de azúcar y la remolacha, y su fuente es de legumbres(20) Y por último se encuentra la Estaquirosa (formados por dos moléculas de galactosa, más una molécula de glucosa y una molécula de fructosa) su fuente es las legumbres y la soja. otra clasificación de moléculas complejas encontramos a los Polisacáridos, que son polímeros de monosacáridos unidos por enlaces glucosídicos,(19) entre el subgrupo de los mismos al Almidón (formado por uniones de glucosa en posición α 1-4 y ramificaciones en posición α 1-6)(16), posee una mezcla de dos polisacáridos, la amilosa (en un 20%) y la amilopectina (en un 80%) las plantas lo sintetizan como reserva y la glucosa como alimentación de los animales.(19) El Glucógeno (formado por uniones de glucosa en posición α 1-4 y ramificaciones abundantes en posición α 1-6) se encuentra en el hígado y músculo solamente en el mundo animal,(19) y constituye a la reserva de glucosa de los mismos, se hidrolizan con facilidad por la acción de las α -amilasas.(19) La Celulosa y las Hemicelulosas (por uniones de glucosa en posición β 1-4) forman parte de las paredes celulares y estructura de los vegetales.(16) Las Pectinas (forman parte del ácido galacturónico en posición α 1-4, con los grupos carboxilos metoxilados) se encuentran en las paredes de los vegetales y en las semillas sobre todo de las frutas.(16) El último grupo de estos son las Gomas y Mucílagos, las mismas no son degradadas por enzimas digestivas y forman parte de lo que se conoce como fibra dietética, se encuentran en semillas y legumbres.(16)

-Hábitos de consumo de hidratos de carbono:

La transformación nutricional de los cambios cualitativos como cuantitativos de la dieta son desfavorables e incorporan dietas con elevada densidad energética, por lo que aportan una ingesta elevada de grasas saturadas (origen animal), azúcar añadida, y por consiguiente un menor consumo de frutas, verduras, fibra e hidratos de carbono complejos.(4) *“La EANCABA muestra que*

aproximadamente la mitad de energía diaria es aportada por hidratos de carbono.(4) Su consumo aumenta desde la infancia (98 g/d en 7 a 23 meses) hasta la adolescencia (276 g/d), disminuyendo en los adultos(4). La principal fuente alimentaria son los panificados y galletitas, cereales y legumbres, frutas y hortalizas, leches y yogures, azúcares dulces y golosinas y bebidas. Las leches y yogures aportan una cuarta parte de los hidratos de carbono en los niños, descendiendo al 5% a partir de la adolescencia(4). La ingesta de azúcares totales se incrementó con la edad hasta la adolescencia, donde se evidenció la mayor ingesta promedio (113,1 g/d)(4). En la edad adulta se observó menor consumo de azúcares que en niños y adolescentes, principalmente a expensas de la reducción del aporte de las bebidas.(4) En los niños menores de 2 años el 80% de los azúcares fue aportado por alimentos que los contienen naturalmente (leches, vegetales y frutas), mientras que a partir de los 2 años aumentó el aporte de azúcares libres o agregados en la elaboración de alimentos y bebidas, llegando a un máximo en la adolescencia, donde 78% de los azúcares proviene de alimentos con azúcares libres (bebidas, azúcares, dulces y golosinas, y en menor medida, de cereales, panificados y galletitas). Los adultos de 60 años y más presentaron la menor ingesta de azúcares, y cerca de la mitad de estos provino de leches, frutas y vegetales, que contienen azúcares naturalmente.”(4)

-Ultraprocesados:

Son los alimentos que han sufrido cambios en su estructura para alargar su vida útil, mantener la seguridad o resaltar ingredientes, ya sea con procesos químicos, físicos o microbiológicos.(10) La industria realiza estos procesos por varias razones A) evitar tantos desperdicios B) para impedir la descomposición C) para aumentar la calidad D) para facilitar variedad de productos de distintas culturas con calidades nutricionales diferentes.(10)

Según el sistema IFIC Existen 5 categorías para clasificar a estos alimentos, por su grado de procesamiento: Cat 1: Los alimentos que proporcionan un pequeño grado de procesamiento y sus propiedades están intactas, dentro de este grupo encontramos a la leche, café, frutas, verduras, carnes y huevos.(10)
Cat 2: Alimentos que en el procesamiento protegen su frescura y la calidad de

sus nutrientes, los ejemplos de los mismos son, los jugos de frutas y verduras cocidas, enlatadas o congeladas.(10) Cat 3:Aquellos que fomentan el sabor, la seguridad y el estímulo visual, con el agregado de edulcorantes, especias, aceites, colores y conservantes, dentro de esta clasificación encontramos a los panes, azúcares, edulcorantes, quesos y condimentos.(10) Cat 4: En este grupo encontramos a lo que se acondicionan y envasan para su consumo, los ejemplos son aperitivos salados, bebidas enlatadas con o sin alcohol, fiambres y cereales.(10) Cat 5: Alimentos envasados que mantienen el frescor y poseen la simplicidad de su preparación, en este grupo se encuentran la pizza, pastas y comidas preparadas.(10)

-Hábitos de consumo de ultraprocesados:

El consumo de alimentos poco saludables está influenciado por publicidad engañosa, de parte de los medios de comunicación, creando impresiones erróneas al incluir en el envase alimentos naturales o bien declarar que adicionan vitaminas o minerales sintéticas y que el consumo de ellos le otorga beneficios para la salud,(21) también influye el alcance a estos alimentos listos para el consumo como son los ultraprocesados, los adolescentes no poseen un patrón alimentario establecidos, ya que saltean comidas, no tienen horarios fijos y a la hora de elegir sus ingestas son ricas en azúcares simples, hipercalóricas, provocando enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, sobrepeso entre otras.(22)

Los alimentos ultraprocesados elaborados por la industria le aportan (colorantes, alta densidad energética, aditivos, grasa, azúcar, sal, etc) los mismos están elaborados para cumplir antojos, poseen agradables sabores, son adictivos y ocasionan hábitos de consumo,pueden deformar los mecanismos del aparato digestivo y el cerebro mandar la señal de saciedad y llevar a un consumo elevado, por lo que la ingesta de estos productos interrumpe con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios,(21) un ejemplo de ellos son las gaseosas, los cereales para el desayuno, las barras de cereales, comida rápida, etc.(22)

Este tipo de alimentos están preparados para ingerir sin vajilla ni utensilios, y tienen la finalidad de consumirse en cualquier lugar,ya sea en la calle en sus

lugares de trabajo o haciendo otras actividades que no requieran concentración, son prácticos para transportar y ocupan poco lugar para almacenar, y pueden consumirse cocidos o crudos dependiendo el tipo de alimento(21).

-Adolescentes:

La adolescencia es una etapa de muchos cambios neurológicos y psicológicos, estados emocionales continuos(23) que producen dudas, falta de comprensión actitudes provocadoras y confrontativas la mayoría de las veces, tienen una dicotomía que es que se sienten niños y adultos al mismo tiempo, pero esta etapa de transición permanente de cambios acelerados en la que atraviesan es tan necesaria, ya que le otorga herramientas de aprendizaje y fortalezas para afrontar la vida adulta y poder hacerse cargo de como comenzar su vida.(14) según la OMS la edad que abarca esta etapa es de 10 a 19 años, dentro de ellas podemos distinguir 3 etapas:(14) Adolescencia temprana; que va desde los 10 a los 13 años y es donde se producen cambios físicos producto de las hormonas sexuales (acné, vellos genitales y en axilas, cambio en la voz en los niños, sudoración en aumento, crecimiento de senos en las niñas)(23) y patrones de conducta como solo querer estar con amigos(14).Adolescencia media abarca entre los 14 y 16 años, esta es sin dudas es la más difícil de todas, ya que hay cambios de actitud, forman su identidad y se independizan de sus padres y los cambios psicológicos son notorios.(14)y esta última etapa es la Adolescencia Tardía que va desde los 17 a los 21 años, en ella se aceptan tal como son, sobre todo en el aspecto físico, buscan la aprobación con respecto a su identidad, se empiezan a preocupar por las decisiones a futuro, y comienzan a seleccionar amistades en grupos más chicos.(14)

Tema: hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes

Subtema: hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 19 años en Amba

Problema: ¿Cómo es el hábito de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 19 años en Amba?

Hipótesis:

La frecuencia de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 19 años en Amba sería excesiva ya que, según la OMS indica que no más del 10% de la energía de la dieta provenga de los azúcares.

Objetivo General:

Analizar el hábito de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 19 años en Amba de Marzo a Julio del 2023.

Objetivos específicos:

- Comparar preferencias y elecciones entre hidratos de carbono simple y complejo.
- Comparar el hábito de consumo de hidratos de carbono entre hombres y mujeres adolescentes.
- Identificar las causas del consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados.
- Comparar el hábito de consumo de ultraprocesados entre hombres y mujeres adolescentes.
- Comparar preferencias y elecciones del consumo de bebidas azucaradas.

-Comparar el hábito de consumo de líquidos azucarados entre hombres y mujeres adolescentes.

-Identificar el número de comidas principales que se realizan fuera del hogar.

-Identificar el lugar de consumo que realizan fuera del hogar.

Variables:

-Variables sociodemográficas:

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLES	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATOS
EDAD	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales(24)	Cuantitativa Discreta	-Menos de 11 años -Entre 12 y 19 años -Mayores de 20 años	Cuestionario de elaboración propia
GÉNERO	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.(25)	Cualitativa Nominal	-Femenino -Masculino -Prefiero no decirlo	Cuestionario de elaboración propia
LUGAR DE RESIDENCIA	Casa donde conviven y residen, sujetándose a determinada reglamentación, personas afines por la ocupación, el sexo, el estado, la edad.(26)	Cualitativa Nominal	-GBA -CABA	Cuestionario de elaboración propia

-Variables de estudio:

DIMENSIÓN	VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLES	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATOS
FRECUENCIA DE ALIMENTOS CONSUMIDOS	ALIMENTOS QUE CONTENGAN HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES	<p>los hidratos de carbono simples o más conocidos como "azúcares", que incluyen los mono y disacáridos. La glucosa, la fructosa y la galactosa son monosacáridos. Mono es un prefijo de origen griego que significa uno y sacárido, es una palabra que procede del latín (<i>sacchārum</i>) que significa azúcar. Los monosacáridos son las unidades más simples de hidratos de carbono, por lo que son rápidamente absorbidos. Cuando se</p>	Cualitativa Ordinal	Cantidad en gramos	Cuestionario de elaboración propia

		<p>combinan dos monosacáridos forman un disacárido, como por ejemplo la sacarosa o azúcar de mesa (glucosa + fructosa) y la lactosa o azúcar de la leche (glucosa + galactosa).(6)</p>			
	<p>ALIMENTOS QUE CONTENGAN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS</p>	<p>Los carbohidratos complejos son moléculas largas compuestas por un número variable de unidades de glucosa unidas entre sí. Se distinguen dos grandes grupos: Almidón, polímero de glucosa formando cadenas lineales o ramificadas (amilosa y amilopectina, respectivamente). Es la forma de almacenamiento de glucosa (de</p>	<p>Cualitativa Ordinal</p>	<p>Cantidad en gramos</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		energía) de las plantas. El glucógeno, un polímero de glucosa con la misma estructura que la amilopectina, sintetizado a partir de glucosa por el hombre y los animales y no por las plantas, se almacena en pequeñas cantidades en el músculo y en el hígado, como reserva energética.e polisacáridos no amiláceos (no glucémicos) que no son digeridos por los enzimas digestivos del hombre y que constituyen la fibra dietética.(27)			
	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales	Cualitativa Ordinal	Cantidad en gramos -Golosinas y dulces	Cuestionario de elaboración propia

		principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos(10).		-Galletitas dulces y saladas, -Tartas, empanadas , pizzas, -Snacks -Frutos secos	
FRECUENCIA DE LIQUIDOS CONSUMIDOS	LÍQUIDOS QUE CONTENGAN AZÚCAR	Sustancia cristalizada usada para endulzar.(28)	Cualitativa Ordinal	Cantidad en litros -Gaseosas azucaradas -Jugos en polvo y/o concentrados azucarados -Aguas saborizadas azucaradas	
	MOTIVO DE CONSUMO	Causa o razón.(29)	Cualitativa Nominal	-Poco tiempo disponible para comer o elaborar alimentos -Por	Cuestionario de elaboración propia

				elección/gusto -Influencia por lo que ves/escuchas a través de publicidad - Practicidad en el traslado, almacenamiento y a la hora de comer	
	CONSUMO DE COMIDAS FUERA DEL HOGAR	Acción y efecto de consumir (comestibles u otros bienes).(30)	Cualitativa Nominal	-Realiza 1 comida principal fuera del hogar -Realiza 2 comidas principales fuera del hogar -Realiza 3 comidas principales fuera del hogar -Realiza 4	Cuestionario de elaboración propia

				comidas principales fuera del hogar	
	LUGAR DE CONSUMO FUERA DEL HOGAR	Tiempo, ocasión, oportunidad.(31)	Cualitativa Nominal	-Comedor escolar -Hogar -Bar, restaurante, local de comidas rápidas -Rotisería, local de comidas para llevar, delivery, kiosco	Cuestionario de elaboración propia

Metodología:

Enfoque: Cuantitativo.

Diseño: No experimental, transversal y prospectivo.

Alcance: Descriptivo.

Población: Adolescentes de 12 a 19 años que residan en Argentina

Tipo de muestreo: No probabilístico

Muestra: Adolescentes de 12 a 19 años de Amba

Criterios:

-Criterios de inclusión:

- Adolescentes de entre 12 y 19 años.
- Adolescentes que residan en Amba.
- Adolescentes que consuman hidratos de carbono
- Adolescentes que consuman ultraprocesados

-Criterios de exclusión:

- Adolescentes que se encuentren hospitalizados
- Adolescentes que posean alguna patología que influya en su peso corporal
- Adolescentes que requieran por algún tipo de enfermedad una dieta específica

-Criterios de eliminación:

- Rechazo del consentimiento informado
- Cuestionario incompleto
- Adolescentes que no indiquen el sexo

Metodología de recolección de datos:

Para la recolección de datos se usó un cuestionario de elaboración propia gestionado por Google form (ANEXO 2), el cual tenía 4 secciones. El cuestionario era anónimo, por lo que la seguridad de la información estaba resguardada éticamente.

En la sección 1, estaba el consentimiento informado (ANEXO 1) el cual debía aceptar para poder continuar completando el formulario , luego se preguntó si se encontraba hospitalizado en el momento de realizar el cuestionario, o si tenía alguna patología o alguna enfermedad que influya en el peso corporal, el cual era excluyente.

En la sección número 2, teníamos datos personales, tal como su edad, sexo y lugar de residencia.

Luego teníamos la sección número 3, que pertenecen al hábito alimentario; donde se mencionaba el número de comidas realizadas fuera del hogar, y que alimentos y bebidas se consumían en esa oportunidad, donde fueron elaboradas y el motivo del consumo de esas ingestas.

En la última sección se encontraba la frecuencia de consumo semanal, tanto de los diferentes grupos de alimentos con predominio de hidratos de carbono complejos (tartas, pizzas, empanadas, galletitas), como así también productos de copetín y frutos secos, y aquellos con predominio en hidratos de carbono simples (golosinas y bebidas azucaradas).

Luego de crear el formulario, se empezó con la divulgación en las redes sociales (Instagram y Whatsapp)

La recolección fue aproximadamente durante un mes, y luego los datos fueron descargados en Excel para su análisis estadístico.

Prueba piloto:

Se llevó a cabo una prueba piloto previo a salir a campo con la recolección de datos que nos iba a mostrar los resultados de la población estudiada.

La misma fue distribuida a 5 personas que la completaron, y se pudo evaluar el funcionamiento de la herramienta, para determinar si tenía viabilidad, reconocer vulnerabilidades de la misma y, de existir alguna, realizar ajustes de la misma.

Se presentó el problema que en la sección de frecuencia semanal no se podía completar la misma respuesta en las diferentes columnas de frutos secos por lo que se modificó la configuración de las respuestas y así evitar que lleguen datos erróneos en el análisis, luego de eso se aprobó el cuestionario para salir a campo.

Aspectos Éticos:

El estudio fue realizado con la aprobación de los encuestados, afirmando que estaban de acuerdo a participar firmando el consentimiento informado (Anexo 1), el cual estaba al inicio del cuestionario. El cuestionario fue anónimo y el mismo detalla para la seguridad de los encuestados, que toda la información recolectada era para el análisis de los investigadores y prometía una confidencialidad exclusiva, y que no serían revelados a terceras partes.

Análisis estadístico:

Para la evaluación y el análisis estadístico de los resultados de la herramienta utilizada en Google forms, se usó estadística descriptiva.

Se usó frecuencia absoluta, frecuencia relativa y frecuencia porcentual para las variables cualitativas utilizadas. Para mostrar los resultados del análisis, se usaron gráficos de torta y barra para comparar los datos obtenidos.

Para el análisis se utilizaron hojas de cálculo de Microsoft Excel 2016. En primer lugar, se utilizaron los resultados del cuestionario descargados en formato Excel, para poder clasificar las distintas aristas del estudio, como hábitos alimentarios, y frecuencia semanal.

Además, se usó la clasificación según el sistema IFIC que determina el grado de procesamiento de los alimentos; como así también el sistema NOVA que hace una distinción por grupos; aquellos alimentos naturales, mínimamente procesados y los altamente procesados y la clasificación de hidratos de carbono simple y complejo.

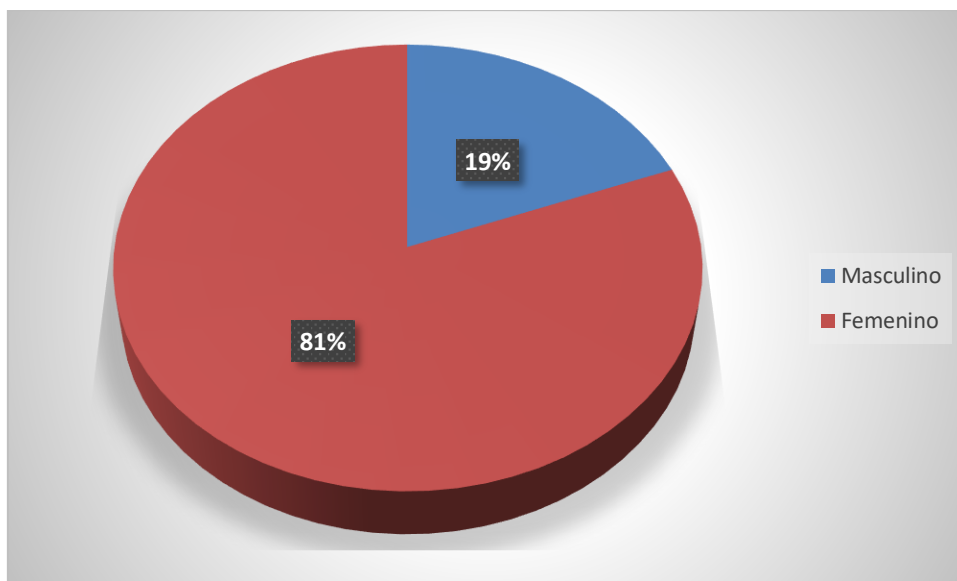
Se definió como parámetro con *La EANCABA que aproximadamente la mitad de energía diaria es aportada por hidratos de carbono(4). Su consumo aumenta hasta la adolescencia (276 g/d)*

A continuación, se visualizarán los resultados del estudio, mostrando los gráficos correspondientes.

Resultados:

La muestra total del presente trabajo quedó conformada por 115 adolescentes de entre 12 y 19 años, luego de aplicar los criterios de inclusión, exclusión y eliminación. Los encuestados son de nacionalidad Argentina y que residen en CABA y GBA provincia de Buenos Aires. Se evaluaron ambos sexos y se obtuvo que el 19% eran hombres, mientras que el 81% son mujeres.

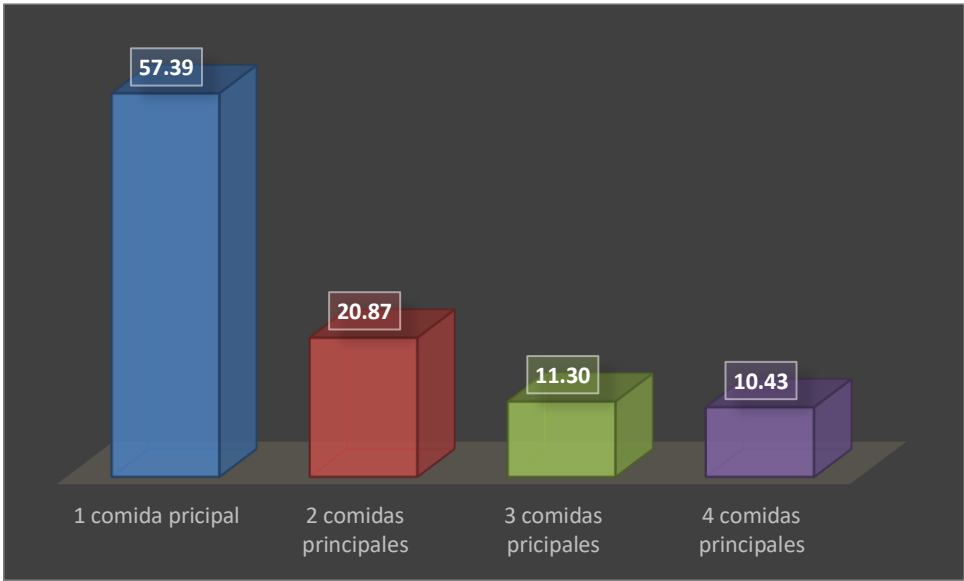
Gráfico 1: Distinción de sexo expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia

Se analiza la cantidad de comidas realizadas fuera del hogar, donde se observa un predominio de una sola comida principal representada por un 57%.

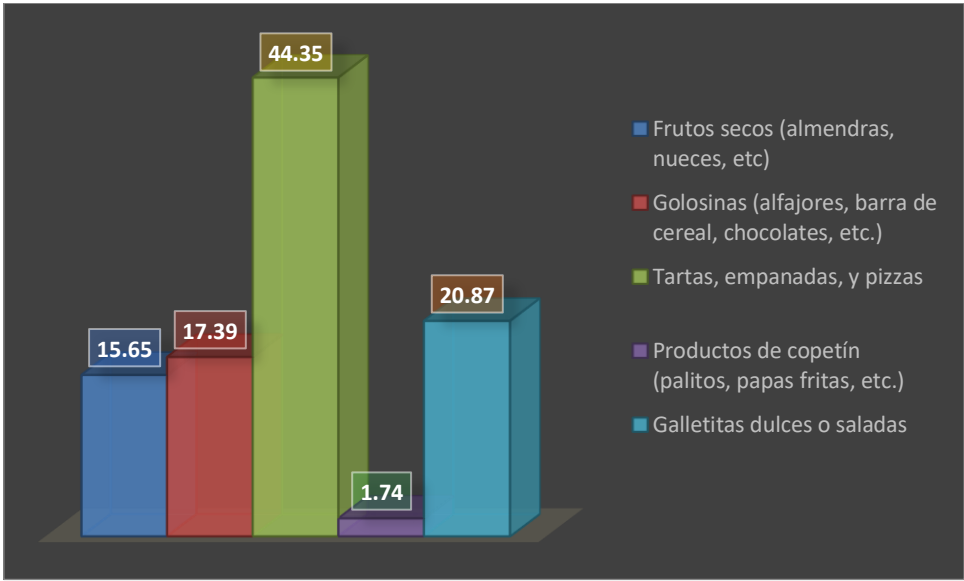
Gráfico 2: Numero de comidas principales realizadas fuera del hogar expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia

La elección y/o preferencias de las comidas realizadas en esa oportunidad, representan un alto consumo de pizzas, tartas o empanadas con un 44%.

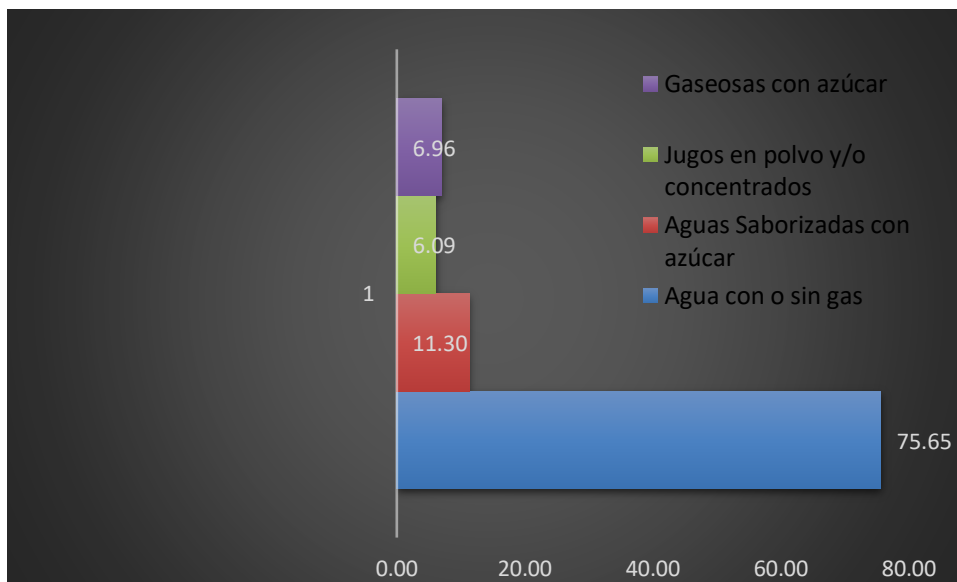
Gráfico 3: Alimentos consumidos fuera del hogar expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia.

En cuanto a bebidas azucaradas, se analizó la ingesta de los diferentes tipos consumidos, con un elevado consumo de agua conformado por un 76%.

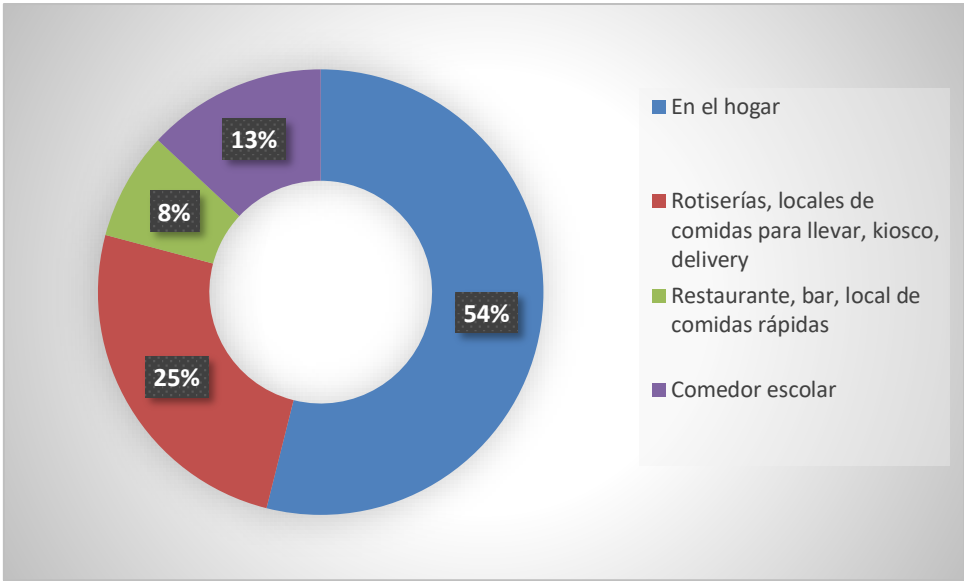
Gráfico 4: Consumo de bebidas ingeridas expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

El lugar donde se prepararon esos alimentos consumidos anteriormente nos arroja datos como que la gran mayoría prefiere que sea es de forma casera 54%

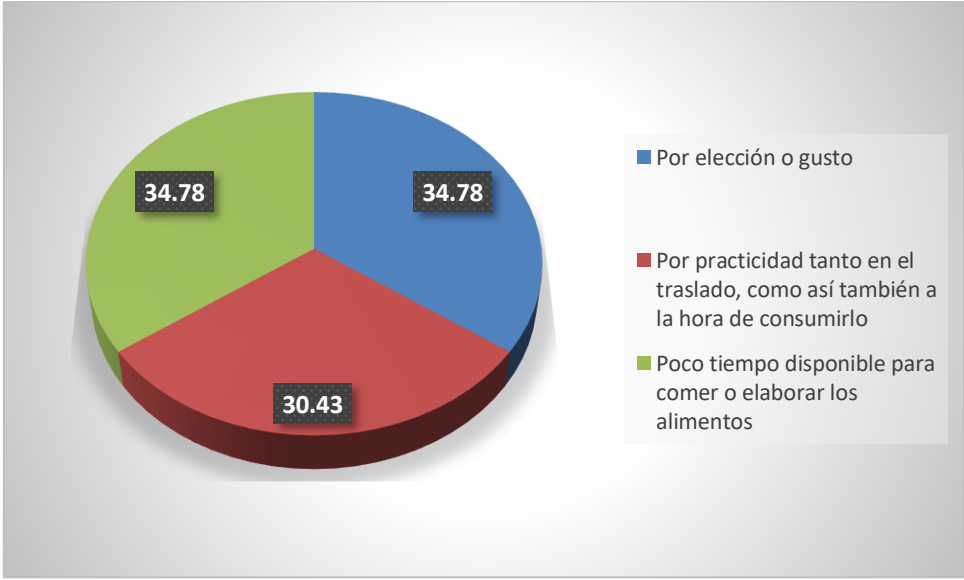
Gráfico 5: Lugar de preparación de alimentos ingeridos expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia.

Al analizar los datos del motivo de la ingesta fuera del hogar observamos que el gusto y la practicidad son los elegidos por esta población.

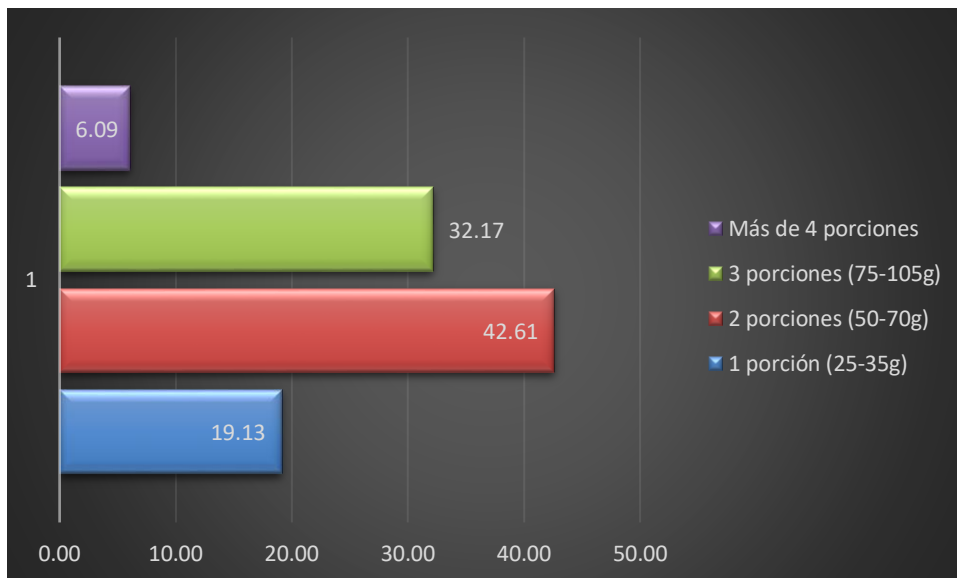
Gráfico 6: Motivos de consumo expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

Se analizó la porción consumida de la categoría de tartas, empanadas y pizzas, donde hay un marcado consumo de 50-70g de un valor de 43%

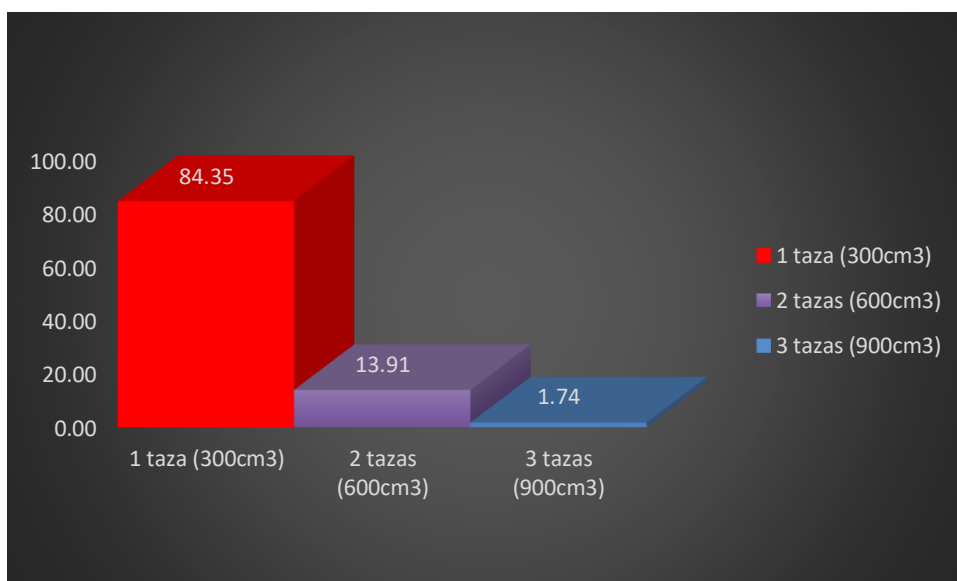
Gráfico 7: Porción consumida de tartas, empanadas y pizzas expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

Se analizó la porción consumida de la categoría de snacks, donde hay un predominio en el consumo de 300cm³ de un valor de 84%.

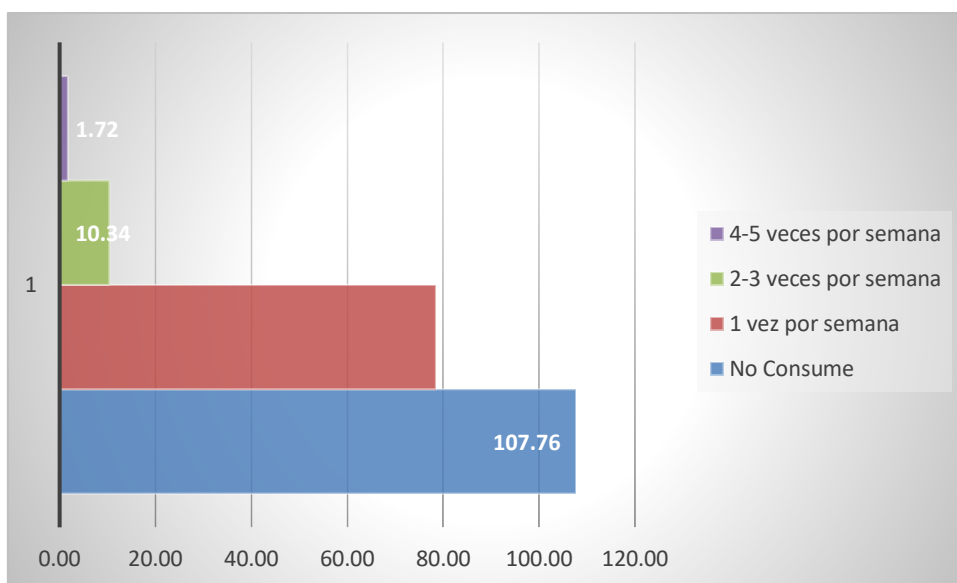
Gráfico 8: Porción consumida de snacks expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

Se analizó la frecuencia semanal categoría snacks salados, donde hay un predominio en no consumir este tipo de alimentos con valores de 108%.

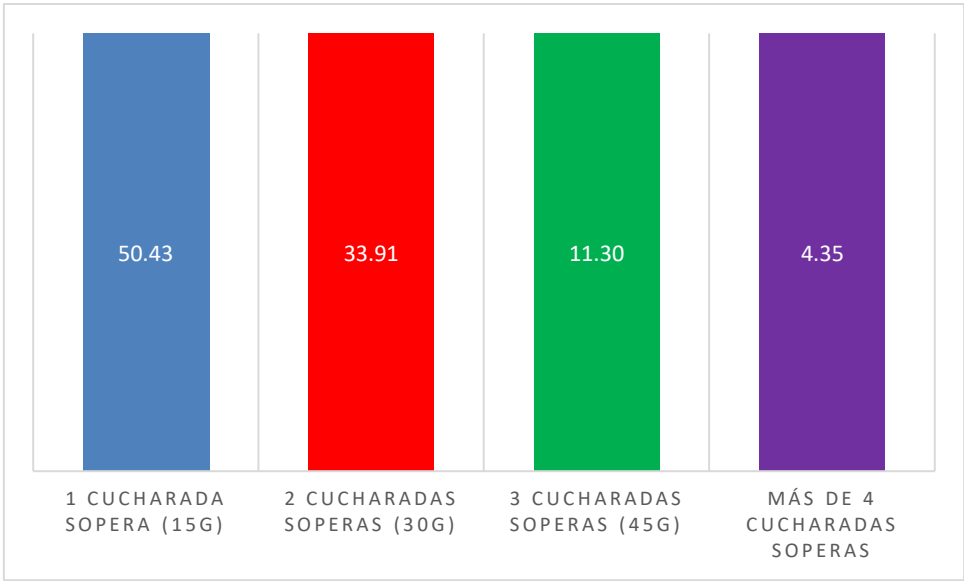
Gráfico 9: Frecuencia semanal de snacks expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

Se analizó la porción consumida de la categoría de frutos secos, donde hay un predominio en el consumo de 15g de un valor de 50%.

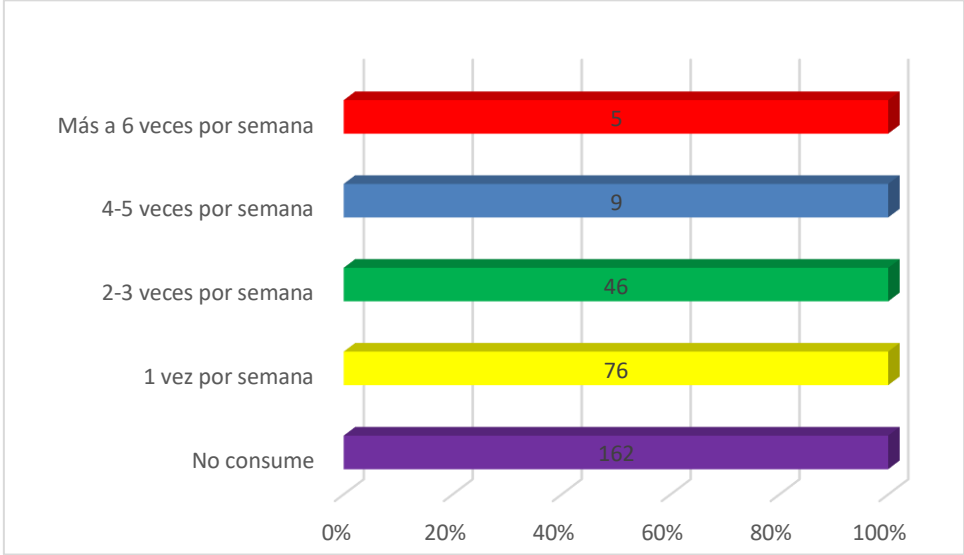
Gráfico 10: Porción consumida de frutos seco expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

En cuanto al análisis de frecuencia semanal del consumo categoría frutos secos se observó un 162% que no consumen estos alimentos.

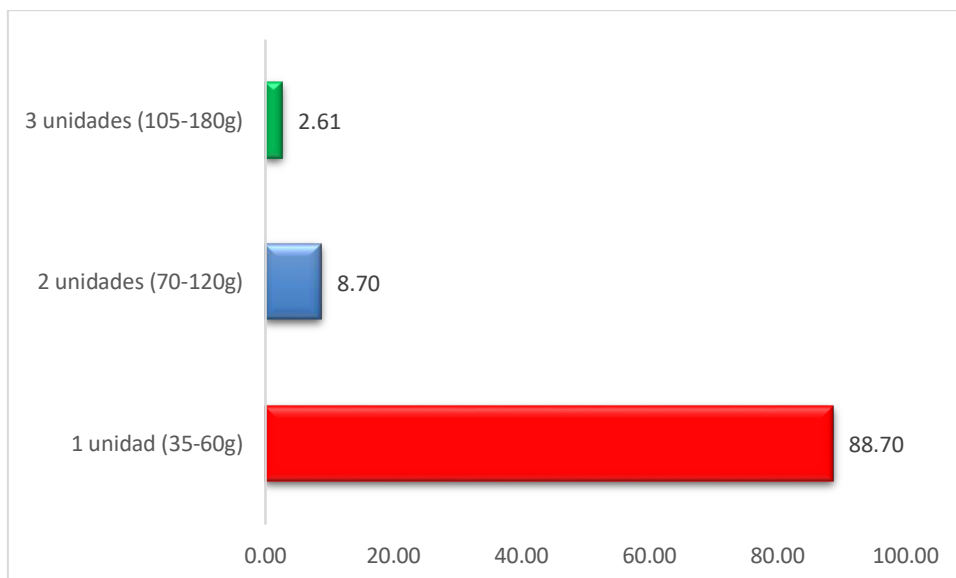
Gráfico 11: Frecuencia semanal de frutos secos expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia.

Se analizó la porción consumida de la categoría de golosinas, donde hay un predominio en el consumo de 1 unidad correspondiente a 35-60g de un valor de 89%.

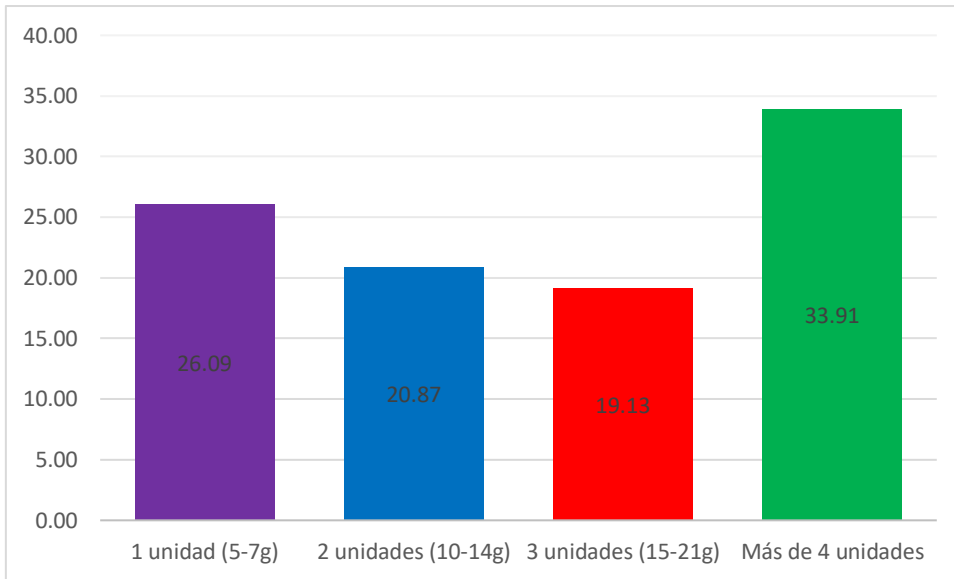
Gráfico 12: Porción consumida de golosinas expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

Se analizó la porción consumida de la categoría de galletitas, donde hay un predominio en el consumo de más de 4 unidades de un valor de 34%.

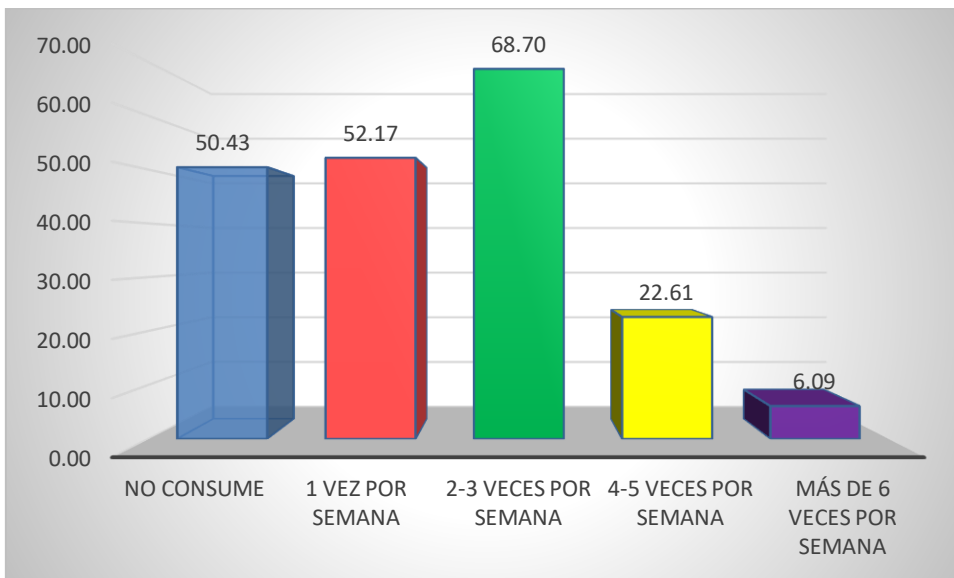
Gráfico 13: Porción consumida de galletitas expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

En cuanto al análisis de frecuencia semanal categoría galletitas se observó que la elección es de galletitas con un 69% las consumen entre 2 a 3 meses por semana.

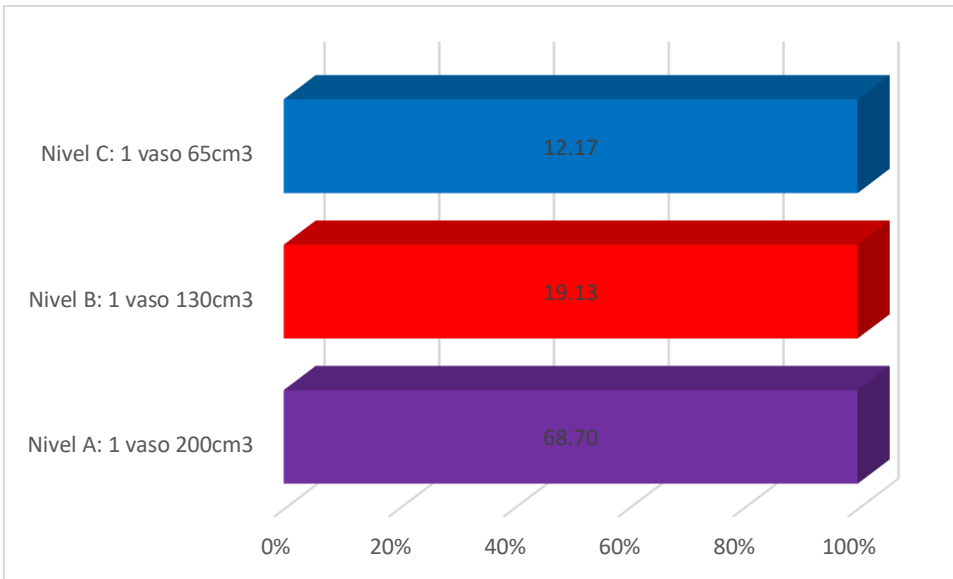
Gráfico 14: frecuencia semanal de galletitas expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia.

Se analizó la porción consumida de la categoría de líquidos, donde hay un predominio en el consumo de 200cm³ de un 69%

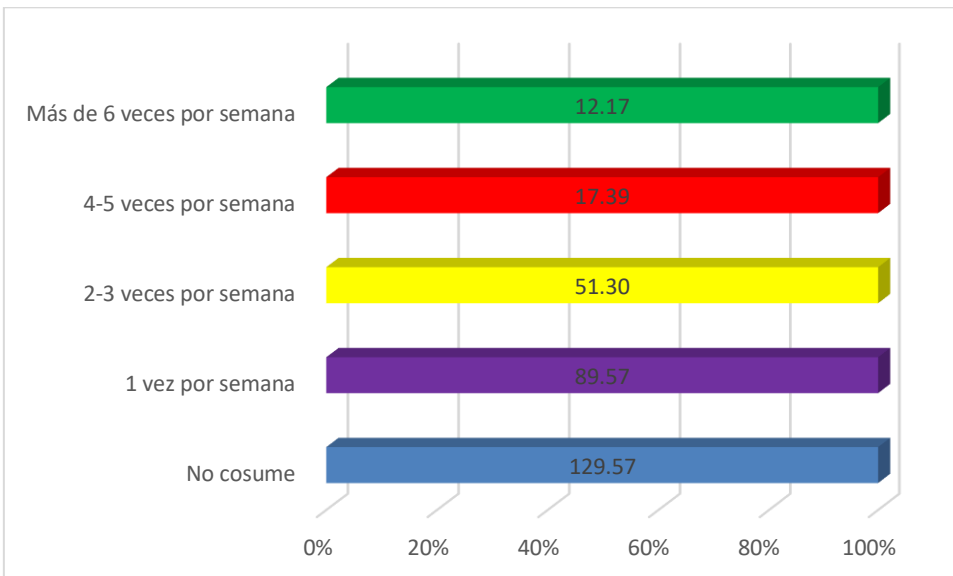
Gráfico 15: Porción consumida de líquidos expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia,

En cuanto al análisis de frecuencia semanal del consumo de líquidos se observó un 130% no consume bebidas con azúcar.

Gráfico 16: Frecuencia semanal del consumo de líquido expresada en porcentaje (n=115)

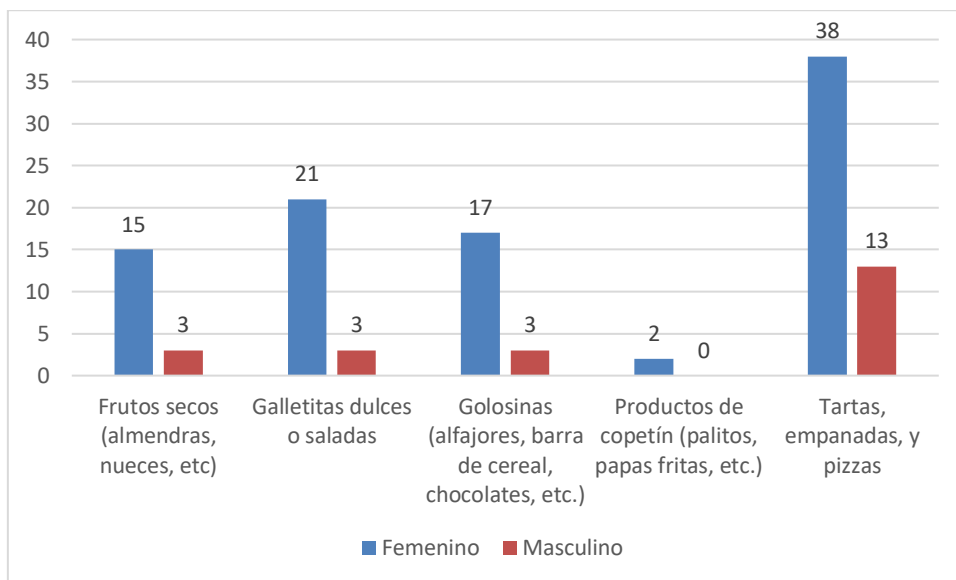


Fuente: De elaboración propia.

En esta oportunidad se evalúa el consumo por sexos; las elecciones y/o preferencias en el consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados,

con un elevado aumento del sexo femenino por productos de panadería de un 38%.

Gráfico 17: hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados según sexo expresada en porcentaje (n=115)



Fuente: De elaboración propia.

Discusión:

Hasta la fecha no hay estudios que hablen sobre los hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes ya que, se estudiaron por separado por un lado el hábito de consumo de hidratos y por el otro el consumo de ultraprocesados, por eso la finalidad de este estudio fue evaluar los hábitos de consumo de esta población, mediante el cuestionario de frecuencia de consumo creado por el investigador, como así también conocer el gramaje de la porción consumida en esa oportunidad, y los motivos por los cuales ingieren ese tipo de comidas industrializadas fuera del hogar.

Las recomendaciones por parte de organismos internacionales como la FAO/OMS aconsejan un consumo de hidratos de carbono simples (azúcares) inferior a un 10% del valor calórico de la dieta.

Las recomendaciones existentes para la ingesta de azúcar se centran en el azúcar libre o añadido en lugar de en los azúcares totales, ya que existe evidencia científica consistente de que los azúcares libres y añadidos son el principal contribuyente al aumento de peso, la obesidad, la caries dental y otros efectos adversos para la salud; las recomendaciones sobre la ingesta de azúcar El Comité de Nutrición de ESPGHAN recomienda que la ingesta de azúcar libre se reduzca y limite a >5% de la ingesta energética para adolescentes y niños de entre 2 a 18 años.

En otros estudio se pudo observar que las recomendaciones de la *“EANCABA muestra que aproximadamente la mitad de energía diaria es aportada por hidratos de carbono.(4) Su consumo aumenta hasta la adolescencia (276 g/d), disminuyendo en los adultos. la edad adulta se observó menor consumo de azúcares que en niños y adolescentes, principalmente a expensas de la reducción del aporte de las bebidas(4), vegetales y frutas), mientras que a partir de los 2 años aumentó el aporte de azúcares libres o agregados en la elaboración de alimentos y bebidas, llegando a un máximo en la adolescencia, donde 78% de los azúcares proviene de alimentos con azúcares libres (bebidas, azúcares, dulces y golosinas, y en menor medida, de cereales, panificados y galletita”*. Mientras que nuestros datos revelaron que el 43% consume productos de panadería y las golosinas con una porción de 35-60g

una vez por semana, en este tipo de alimentos pero de elaboración casera, y el 75% prefiere agua como líquido ingerido en esa oportunidad.

Entre el contenido en exceso de azúcares que pueden contener los alimentos ultraprocesados se observó que un estudio realizado en honduras *“El 75% de los productos totales examinados por porción presentaron exceso de azúcares, El 96% de las bebidas azucaradas, chocolates, caramelos y lácteos con azúcar presentaron exceso de azúcares. El 82% de las galletas contenían exceso de azúcares y 71% de grasas. El 91% de los cereales con azúcares añadidos presentaron exceso de azúcares”*, justamente son los alimentos que según mi encuesta serían lo más elegidos por esta población estudiada.

Entre las limitaciones del estudio, se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo, por lo que se tuvo que estimar la ingesta de hidratos de carbono. El recordatorio 24 horas, habría sido la mejor opción. Otra limitación fue que al no tener estudios con este tipo de alimentos en esta población no pudimos compararlos, otra limitación de la que encontramos es que varios adolescentes tenían problemas con el peso corporal al momento de responder la encuesta por lo que era un criterio exclusión y hubo que eliminar las respuestas de los mismos.

Este estudio tiene implicancia para futuros análisis de los hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados, ya que, al no haber, el mismo puede ser un disparador para que investigadores decidan ampliar la investigación.

Conclusión:

En este estudio, se analizó que los adolescentes sobrepasan los valores indicados por la FAO/OMS que sería que el 10% de VCT provenga de los azúcares, se observó que en cuanto a los productos con predominio en hidratos de carbono complejos más consumidos , fueron (tartas, pizzas o empanadas) a la hora de elegirlos para realizar esas ingesta fuera del hogar, pero expresaron que hay una gran tendencia a lo casero, cuando se les pregunto el motivo de ese consumo lo más respondido fue que por falta de tiempo o por practicidad en el traslado y al poder ingerirlos de manera rápida no se detengan a evaluar aquellos más saludables o que les aporten mayores nutrientes, la consecuencia hace que elijan aquellos alimentos que aportan más azúcar y más grasa y que no otorgan ningún beneficio para la salud, al contrario a futuro aportan riesgos cardiológicos, obesidad, diabetes, entre otros. Mientras que en los alimentos con predominio en hidratos de carbono simples los de gusto y/o preferencia fueron las golosinas como por ejemplo (chocolates y alfajores) y por las mismas causas mencionadas anteriormente, mientras que lo líquidos consumidos el agua fue de mayor consumo con un 75%, mientras que las bebida con predominio de azúcar en su composición tienen una menor elección y/o preferencias, y tampoco se observó que sean de consumo habitual.

Bibliografía:

1. Sologuren Insua E. Charles Bazerman, Joseph Little, Lisa Bethel, Teri Chavkin, Danielle Fouquette y Janet Garufis: Escribir a través del Currículum. Una guía de referencia (2016). Revista Latinoamericana de Estudios del Discurso. 2018;18(1).
2. PLANILLA DE EVALUACIÓN DE TRABAJOS ORIGINALES.
3. Latinoamérica registra un elevado consumo de carbohidratos [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5902590?reg=1#vp_1
4. Patrón de consumo y brechas en el consumo de hidratos de carbono en Argentina [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-91/>
5. Hidratos de carbono simples o azúcares [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://infoalimentos.org.ar/temas/salud-y-alimentos/381-hidratos-de-carbono-simples-o-azucars>
6. Hidratos de carbono simples o azúcares [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://infoalimentos.org.ar/temas/salud-y-alimentos/381-hidratos-de-carbono-simples-o-azucars>
7. HIDRATOS DE CARBONO.
8. Medin Roxana. Alimentos. 2016;209.
9. Qualitas ; Jiménez-León M, Ordoñez Araque MR, Salud . ; Consumo De Azúcares Libres Y Sus Efectos Negativos En La. CONSUMO DE AZÚCARES LIBRES Y SUS EFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD. Revista Qualitas [Internet]. 7 de julio de 2021 [citado 20 de junio de 2023];22(22):073-89. Disponible en: <https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/94/140>
10. NANCY BABIO PATRICIA CASAS AGUSTENCH Y JORDI SALAS. ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.
11. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

12. Monteles N L, Santos O K dos, Gomes KRO, Pacheco R MT, Gonçalves F K de M, Monteles N L, et al. Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el estado nutricional de adolescentes. Revista chilena de nutrición [Internet]. 2019 [citado 20 de junio de 2023];46(4):429-35. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400429&lng=es&nrm=iso&tlng=en
13. Latinoamérica registra un elevado consumo de carbohidratos [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5902590?reg=1#vp_3
14. ¿Qué es la adolescencia? | UNICEF [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
15. Alimentación sana [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
16. Los alimentos como fuente de mono y disacáridos: aspectos bioquímicos y metabólicos [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001000002&script=sci_arttext&tlng=pt
17. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
18. Tema 2. Hidratos de carbono Bioquímica TEMA 2 HIDRATOS DE CARBONO.
19. Tema 2. Hidratos de carbono Bioquímica TEMA 2 HIDRATOS DE CARBONO.
20. L. Kathleen Mahan, Janice Raymond. Krause. Dietoterapia - 14th Edition. L Kathleen Mahan Janice Raymond [Internet]. 2017 [citado 20 de junio de 2023];1160. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliojaveriana-ebooks/detail.action?docID=4908976>
21. ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD. ALIMENTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADAS EN AMERICA LATINA: TENDENCIAS, EFECTI SOBRE LA OBESIDAD E IMPLICACIONES PARA LAS POLITICAS PUBLICAS.
22. Monteles N L, Santos O K dos, Gomes KRO, Pacheco R MT, Gonçalves F K de M, Monteles N L, et al. Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el estado

- nutricional de adolescentes. Revista chilena de nutrición [Internet]. 2019 [citado 20 de junio de 2023];46(4):429-35. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400429&lng=es&nrm=iso&tlng=en
23. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/toc.oa?id=705>
 24. edad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad?m=form>
 25. género | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero?m=form>
 26. residencia | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/residencia>
 27. ANGELES CARABAJAL AZCONA. MANUAL DE NUTRICION Y DIETETITICA.
 28. azúcar | Diccionario panhispánico de dudas | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.rae.es/dpd/az%C3%BAcar>
 29. motivo, motiva | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/motivo?m=form>
 30. consumo | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/consumo?m=form>
 31. lugar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [citado 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/lugar?m=form>

Anexo:

Consentimiento informado:

Mi nombre es Juliana Giselle Polola y me encuentro realizando una investigación como trabajo final integrador para obtener el título de Lic. En Nutrición en la universidad FUNDACIÓN ISALUD, el mismo ha sido aprobado por las autoridades de la universidad.

Este cuestionario ha sido creado para conocer los hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 19 años. La participación del estudio durará aproximadamente 15 minutos. La misma es voluntaria y no tiene obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio si así lo quisiera. Para realizarlo deberá tener entre 12 y 19 años y residir en Buenos Aires, Argentina.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados con fines estadísticos, quedando garantizada la confidencialidad de los mismos. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que él mismo haya terminado.

Se les pide absoluta sinceridad en sus respuestas, cualquier duda o consulta sobre su participación puede comunicarse a mi correo electrónico julianapolola83@gmail.com. Desde ya muchas gracias por su colaboración.

Instrumento:

Hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes

* Indica que la pregunta es obligatoria

Mi nombre es Juliana Giselle Polola y me encuentro realizando una investigación como trabajo final integrador para obtener el título de Lic. En Nutrición en la universidad FUNDACIÓN ISALUD, el mismo ha sido aprobado por las autoridades de la universidad.

Este cuestionario ha sido creado para conocer los hábitos de consumo de hidratos de carbono a partir de ultraprocesados en adolescentes de 12 a 18 años. La participación del estudio durará aproximadamente 15 minutos. La misma es voluntaria y no tiene obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio si así lo quisiera. Para realizarlo deberá tener entre 12 y 19 años y residir en Buenos Aires, Argentina.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados con fines estadísticos, quedando garantizada la confidencialidad de los mismos. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que él mismo haya terminado. Se les pide absoluta sinceridad en sus respuestas, cualquier duda o consulta sobre su participación puede comunicarse a mi correo electrónico julianapolola83@gmail.com. Desde ya muchas gracias por su colaboración.

1. Marque una de las siguientes opciones para dar su consentimiento y continuar con la encuesta

*

Marca solo un óvalo.

- Acepto los términos
y condiciones No
 acepto lo términos y
condiciones

2. ¿Se encuentra hospitalizado por alguna causa al momento de responder este cuestionario? *

Marca solo un óvalo.

Si

No

3. ¿Posee alguna patología que influya en el peso corporal? *

Marca solo un óvalo.

Si

No

4. ¿Se encuentra realizando alguna dieta específica por algún tipo de enfermedad? *

Marca solo un óvalo.

Si

No *Salta a la pregunta 5*

Datos Personales

5. ¿Cuál es su edad en años cumplidos? *

Marca solo un óvalo.

Menores de 11 años

12-19 años

Mayores de 20 años

6. ¿Cuál es su sexo como figura en su DNI? *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

7. ¿Cuál es su lugar de residencia? *

Marca solo un óvalo.

- Provincia de Buenos Aires
- Capital Federal

Hábitos Alimentarios

8. Mencione el numero de comidas principales que realizas fuera del hogar. *

Nota: Comidas principales son el desayuno, almuerzo ,merienda y cena

Marca solo un óvalo.

- 1 comida pricipal
- 2 comidas principales
- 3 comidas pricipales
- 4 comidas principales

9. ¿Qué alimentos consume en esas ocasiones? *

Marca solo un óvalo.

- Golosinas (alfajores, barra de cereal, chocolates, etc.)
- Productos de copetín (palitos, papas fritas, etc.) Galletitas dulces o saladas
- Tartas, empanadas, y pizzas
- Frutos secos (almendras, nueces, etc)

10. ¿Qué bebidas consume en esas ocasiones? *

Marca solo un óvalo.

- Jugos en polvo y/o concentrados
- Aguas Saborizadas con azúcar
- Gaseosas con azúcar
- Agua con o sin gas

11. ¿Dónde fueron elaboradas esas comidas? *

Marca solo un óvalo.

- Comedor escolar
- Restaurante, bar, local de comidas rápidas
- Rotiserías, locales de comidas para llevar, kiosco, delivery En
- el hogar

12. En caso de realizar esas comidas fuera del hogar, cuales serian los motivos? *

Marca solo un óvalo.

- Poco tiempo disponible para comer o elaborar los alimentos
- Por elección o gusto
- Influencia de lo que ves/escuchas a través de publicidad (televisión, radio, revista, etc.)
- Por practicidad tanto en el traslado, como así también a la hora de consumirlo

Frecuencia De Consumo De Alimentos

13. Las siguientes imágenes muestran al alimento por porción, indique la cantidad en gramos consumida *



1/8 de tapa: 25-30 g



Unidad: 30 g



Porción: 30-35 g

Marca solo un óvalo.

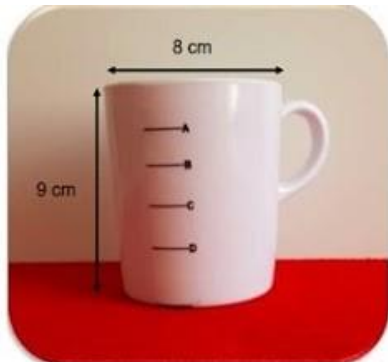
- 1 porción (25-35g)
- 2 porciones (50-70g)
- 3 porciones (75-105g) Más
- de 4 porciones

14. De acuerdo a las imágenes observadas anteriormente, indique *¿Cuántas veces por semana consume tartas, pizzas, o empanadas?* *

Marca solo un óvalo por fila.

	No Consume	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Más de 6 veces por semana
Tartas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizzas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Las siguientes imágenes muestran al alimento por porción, indique la cantidad en centímetros consumida *



Capacidad total: 380 cm³
 Nivel A: 300 cm³
 Nivel B: 225 cm³
 Nivel C: 150 cm³
 Nivel D: 75 cm³



Marca solo un óvalo.

- 1 taza (300cm³)
- 2 tazas (600cm³)
- 3 tazas (900cm³)
- Más de 4 tazas

16. De acuerdo a las imágenes observadas anteriormente, indique ¿Cuántas veces por semana consume productos de copetín (palitos, papas fritas)? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No consume	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	más de 6 veces por semana
Pallitos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papas Fritas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

17. Las siguientes imágenes muestran al alimento por porción, indique la cantidad en gramos consumida *



Cuchara sopera: 15g

Cuchara sopera: 15g

Cuchara sopera: 15g

Marca solo un óvalo.

- 1 cucharada sopera (15g)
- 2 cucharadas soperas (30g)
- 3 cucharadas soperas (45g)
- Más de 4 cucharadas soperas

18. De acuerdo a las imágenes observadas anteriormente, indique ¿Cuántas veces por semana consume (maní, almendras o nueces)? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No consum e	1 vez por seman a	2-3 veces por seman a	4-5 veces por seman a	Más a 6 veces por semana
Maní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allmendras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nueces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Las siguientes imágenes muestran al alimento por porción, indique la cantidad en gramos consumida *



1 unidad: 35g



1 unidad: 60g

Marca solo un óvalo.

- 1 unidad (35-60g)
- 2 unidades (70-120g)
- 3 unidades (105-180g)
- Más de 4 unidades

20. De acuerdo a las imágenes observadas anteriormente, indique ¿Cuántas veces por semana consume golosinas (alfajores, chocolates)? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No consume	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Más de 6 veces por semana
Alfajores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocollates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Las siguientes imágenes muestran al alimento por porción, indique la cantidad en gramos consumida *



1 unidad: 26g



1 unidad: 25 g

Marca solo un óvalo.

- 1 unidad (25-26g)
- 2 unidades (50-52g)
- 3 unidades (75-78g)
- Más de 4 unidades

22. De acuerdo a las imágenes observadas anteriormente, indique ¿Cuántas veces por semana consume golosinas (barritas de cereal, turrone)? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No consume	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Más de 6 veces por semana
Barritas de cereall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turrone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Las siguientes imágenes muestran al alimento por porción, indique la cantidad en gramos consumida *



Unidad chica: 5g

Unidad grande: 7g

Marca solo un óvalo.



Unidad chica: 5g

Unidad grande: 7g

- 1 unidad (5-7g)
- 2 unidades (10-14g)
- 3 unidades (15-21g)
- Más de 4 unidades

24. De acuerdo a las imágenes observadas anteriormente, indique ¿Cuántas veces por semana consume galletitas saladas y dulces? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No consume	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Más de 6 veces por semana
Galletitas Saladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletitas Dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Frecuencia De Consumo de Líquidos

25. Las siguiente imagen muestra al alimento por centímetros, indique la cantidad en centímetros consumida *



Nivel A: 200cm³

Nivel B: 130cm³

Nivel C: 65cm³

Marca solo un óvalo.

- Nivel A: 1 vaso 200cm³
- Nivel B: 1 vaso 130cm³
- Nivel C: 1 vaso 65cm³

26. De acuerdo a la imagen observada anteriormente, indique ¿Cuántas veces a * la semana consume bebidas azucaradas (jugos en polvo y/o concentrados, aguas saborizadas y gaseosas)

Marca solo un óvalo por fila.

	No consume	1 vez por semana	2-3 veces por semana	4-5 veces por semana	Más de 6 veces por semana
Jugo en polvo y/o concentrados con azúcar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aguas saborizadas con azúcar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas con azúcar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

