

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Mariela Medina

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y
ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES VEGANAS
MAYORES DE 18 AÑOS PERTENECIENTES AL ÁREA
METROPOLITANA DE BUENOS AIRES (AMBA)**

2024

Tutora: Esp. Paula Mizrahi

Citar como: Medina M. Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2024.
<http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/2816>

Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Autora: Mariela Medina

Mail: marie.a.medina21@gmail.com

Universidad Isalud

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Alimentación vegana que incluye una gran cantidad de alimentos ultraprocesados es nutricionalmente desequilibrada y perjudicial para la salud a largo plazo. **OBJETIVO:** Conocer el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y el estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años, pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). **MATERIAL Y MÉTODO:** Estudio no probabilístico y observacional de enfoque cuantitativo, retrospectivo, descriptivo y transversal. Se encuestó a mujeres veganas mayores de 18 años utilizando un cuestionario no validado de Google Forms de elaboración propia. **RESULTADOS:** La muestra quedó conformada por un total de 100 participantes con una mediana de edad de 29.9 años. El 45% de las mujeres veganas presentó circunferencia de cintura aumentada (25%) y muy aumentada (20%). En cuanto al Índice de Masa Corporal (IMC), el 42% de las mujeres presentó exceso de peso (36% sobrepeso y 6% obesidad grado I, II y III). **CONCLUSIÓN:** Es necesario proponer intervenciones que ayuden a las mujeres veganas a adquirir mayores conocimientos sobre su elección alimentaria y sobre los AUP, para poder mejorar sus hábitos alimenticios. **PALABRAS CLAVE:** Estado nutricional, veganos, alimentos ultraprocesados.

Consumption of ultra-processed foods and nutritional status in vegan women over 18 years of age belonging to the Metropolitan Area of Buenos Aires (AMBA).

Author: Mariela Medina

Mail:marie.a.medina21@gmail.com

University Isalud

ABSTRACT

INTRODUCTION: A vegan diet that includes a large amount of ultra-processed foods is nutritionally unbalanced and harmful to long-term health.

OBJECTIVE: To determine the consumption of ultra-processed foods (UPF) and the nutritional status of vegan women over 18 years of age, belonging to the Metropolitan Area of Buenos Aires (AMBA).

MATERIAL AND METHOD: Non-probabilistic and observational study with a quantitative, retrospective, descriptive and cross-sectional approach. Vegan women over 18 years of age were surveyed using a non-validated Google Forms questionnaire of our own creation. **RESULTS:** The sample consisted of a total of 100 participants with a median age of 29.9 years. 45% of vegan women had increased waist circumference (25%) and very increased waist circumference (20%). Regarding the Body Mass Index (BMI), 42% of women were overweight (36% overweight and 6% obesity grade I, II and III).

CONCLUSION: It is necessary to propose interventions that help vegan women to acquire greater knowledge about their food choices and about UPA, in order to improve their eating habits.**KEY WORDS:** Nutritional status, vegans, ultra-processed foods.

AGRADECIMIENTOS

A mis papás, por haberme alentado a seguir estudiando.

A mis hermanas y novio por acompañarme en este proceso.

A mi tutora, Lic. Paula Mizrahi por haberme guiado en todo momento.

ÍNDICE

I. Introducción	1
1.1 Marco teórico	2
1.1.1 Definición de Veganismo	2
1.1.2 Definición de No vegetarianos	2
1.1.3 Estado Nutricional	3
1.1.4 Indicadores Antropométricos	3
1.1.5 Situación en Argentina	4
1.1.6 Metodología de evaluación del consumo de alimentos	4
1.1.7 Alimentos ultraprocesados	4
1.1.8 Consumo de alimentos ultraprocesados y su impacto en la salud	6
1.1.9 Factores que influyen en la elección de alimentos	7
1.2 Objetivos	
II. Metodología	8
2.1 Diseño - Estudio	9
2.2 Población y muestra	
2.3 Técnicas empleadas	
2.4 Consideraciones éticas	
Resultados	17
Discusión	55
Conclusión	58
Referencias bibliográficas	61
Anexos	65

I- INTRODUCCIÓN

En Argentina, el 12% de la población es vegana y vegetariana (6). La alimentación vegana se basa en el consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados como aceites vegetales, frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, libre de miel, lácteos, carnes blancas y rojas (1). En cambio, la alimentación omnívora incluye todos los alimentos que componen una dieta vegana incluyendo alimentos de origen animal y miel (2). En cuanto a los alimentos ultra procesados se puede decir que su consumo diario es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares porque están elaborados con alto contenido de sodio, azúcar, grasas y aditivos (9); la postura de la Asociación Americana de Dietética (ADA) es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden ser beneficiosas para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades (7). Sin embargo, aún no se han estudiado las consecuencias que tiene dicha alimentación en mujeres que, además, consumen alimentos ultraprocesados (AUP). Por lo tanto, a través de este estudio se pretende brindar información sobre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Tema: Consumo de alimentos ultra procesados (AUP) y alimentación vegana.

Subtema: Consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y estado nutricional en mujeres veganas.

II. MARCO TEÓRICO

1.1.1 Veganismo

Definición de vegano

Un vegano es quien consume exclusivamente alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, semillas, legumbres, cereales, tubérculos, aceites, libre de cualquier tipo de carne y miel. Además, excluye el uso de productos obtenidos a partir del sufrimiento o sacrificio animal como cueros, lanas y sedas, entre otros (1).

1.1.2 No vegetarianos

Los no vegetarianos son los individuos omnívoros, los cuales basan su alimentación consumiendo cualquier tipo de carne, sea ésta de aves, vaca, cerdo, pescado, entre otras, y sus derivados como los huevos y lácteos. A su vez, consumen frutas, verduras, cereales refinados y/o integrales, legumbres, frutos secos, semillas y miel (2).

1.1.3 Estado Nutricional

El estado nutricional se puede definir como el consumo de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (que resulta de la suma de una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede producir diversos problemas en el organismo como disminuir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (11).

Llevar una dieta sana ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles entre ellas diabetes, cardiopatías, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sodio. Por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética (11).

1.1.4 Indicadores

Existen varios indicadores para poder evaluar el estado nutricional como el peso corporal y la talla. El peso es la medición corporal y se expresa en kilogramos. La talla es la medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza. Otros indicadores son el índice de masa corporal que se calcula dividiendo el peso por la talla al cuadrado y la circunferencia de cintura que se mide en pacientes de pie con una cinta métrica colocada en un plano horizontal, al nivel del punto medio entre la cresta ilíaca anterosuperior y el borde inferior de la última costilla. La lectura se realiza al final de una espiración normal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el valor máximo saludable del perímetro abdominal en 88 centímetros en la mujer, mientras que en el hombre el valor es de 102 centímetros (10). El estado nutricional y la circunferencia de cintura se clasifican de la siguiente manera:

Clasificación del Estado Nutricional

Clasificación del Estado Nutricional (OMS)	IMC (kg/m ²)
Bajo peso	<18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25- 29,9
Obesidad grado I	30- 34,9
Obesidad grado II	35- 39,9
Obesidad grado III	≥ 40

Fuente: Clasificación del IMC según OMS año 2000 (10)

Clasificación de la circunferencia de cintura

Clasificación	Femenino
Deseable	<80 cm
Aumentado	80-88 cm
Muy aumentado	>88 cm

Fuente: Clasificación de Circunferencia de Cintura según OMS año 2000 (10)

1.1.5 Situación en Argentina

La Unión Vegana Argentina (UVA) determinó que, hasta el momento, el 12% de la población argentina es vegetariana o vegana. Por otra parte, arrojó que otro 12% de la población se definió como flexitariano (personas que han bajado sustancialmente el consumo de carne) (6).

A través del cuestionario de frecuencia de consumo de ultraprocesados se determinó que su consumo aumentó en un 35% en el año 2021 en Argentina (3). Este porcentaje sigue incrementándose según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (21) y está vinculado con la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) donde se detallan las enfermedades no transmisibles que prevalecen en el territorio como el sobrepeso y la obesidad debido a la disminución del consumo de alimentos mínimamente procesados como las frutas, verduras, legumbres y granos integrales y, por otro lado, al consumo abusivo de los alimentos ultraprocesados (12). Por lo anteriormente mencionado se requiere de la implementación de políticas públicas como la ley n° 27642 denominada “Promoción de la alimentación saludable” (23).

En base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina se concluye que las personas con bajo nivel socioeconómico y bajo nivel educativo suelen consumir alimentos con prácticamente nulo aporte de vitaminas, minerales, fibra y proteínas de alto valor biológico como las harinas refinadas, esta tendencia se ve reflejada en las enfermedades no transmisibles que prevalecen en la población como el exceso de peso, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, entre otras (12).

1.1.6 Metodología de evaluación del consumo de alimentos: Cuestionario de frecuencia de consumo:

El cuestionario de frecuencia de consumo es una de las herramientas que se utiliza para obtener información sobre la ingesta de nutrientes, con qué frecuencia se consumen (1 vez al mes/ quincenalmente/ 1 a 3 veces por semana/ 4 a 6 veces por semana/ todos los días/ nunca), a su vez permite evaluar la calidad de los alimentos y relacionarla con el riesgo de enfermedad o con el estado nutricional de la población (8).

1.1.7 Alimentos ultraprocesados

El sistema NOVA clasifica los alimentos y bebidas según el tipo y la intensidad de procesamiento industrial, dicha clasificación está constituida por los siguientes cuatro grupos:

GRUPO 1: Alimentos naturales y mínimamente procesados: las verduras y frutas frescas, refrigeradas, congeladas y al vacío. Granos (cereales), legumbres, tubérculos, hongos. Frutos secos y semillas sin sal. Carnes, aves de corral, pescados y mariscos frescos, secos, refrigerados o congelados. Leche fresca, en polvo, entera, parcial o totalmente descremada, leche fermentada (yogur). En este grupo se incluyen también los huevos, las harinas, las pastas crudas, las especias y las hierbas, el té, el café, las infusiones y el agua potable.

GRUPO 2: Ingredientes culinarios procesados: el azúcar, la miel, la sal, el aceite vegetal, almidón y grasas animales.

GRUPO 3: Alimentos procesados (AP): panes elaborados con harinas, agua, sal y fermentos, verduras y legumbres enlatadas y embotelladas, conservadas en salmueras o escabeche, frutas peladas o rebanadas en almíbar, pescados enteros o en trozos conservados en aceite, frutos secos o semillas saladas, carnes y pescados procesados, salados o curados y no reconstituidos como jamón, tocino y pescado seco, quesos elaborados con leche, sal y fermentos. Cerveza, sidra y vino.

GRUPO 4: Alimentos o productos ultra procesados (AUP): los snacks salados y dulces, helados, chocolates y dulces o caramelos, papas fritas, hamburguesas, nuggets o palitos de ave de corral o pescado en forma de bastones, panes, pasteles y galletas empaquetadas, cereales endulzados para el desayuno, barras energizantes; masas, mezclas para pastel; mermeladas y jaleas, margarinas (aceites hidrogenados), postres empaquetados, fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas, salsas, extractos de carne y levadura, bebidas gaseosas o energizantes, bebidas azucaradas a base de leche, postres instantáneos, incluido el yogurt de fruta, néctares de fruta, bebidas alcohólicas como whisky, vodka, platos y pizzas preparadas (13).

Los alimentos ultraprocesados se los identifica por tener en su composición aditivos como, por ejemplo, las proteínas hidrolizadas, el aislado de proteína de soja, el gluten, la caseína, la proteína de suero, la fructosa, el jarabe de maíz de alta fructosa, el “concentrado de jugo de fruta”, el azúcar invertido, la maltodextrina, la dextrosa, la lactosa, la fibra soluble o insoluble, el aceite hidrogenado o interesterificado; y también otras fuentes de proteínas, hidratos de carbono o grasas que no sean alimentos del grupo 1 o del grupo 3 ni ingredientes culinarios del grupo 2 del Sistema NOVA. La presencia en la lista de ingredientes de una o más de estas sustancias alimentarias identifica un producto como ultra procesado (14).

1.1.8 Consumo de alimentos ultra procesados y su impacto en la salud

Los alimentos ultraprocesados son un problema para la salud de cualquier individuo porque son de baja calidad nutricional al estar compuestos principalmente por grasas, azúcares y con exceso de sodio, además, son de alto índice glucémico debido al nulo o bajo aporte de fibra, no generan saciedad (9).

El consumo excesivo de alimentos con alta densidad energética, elevado aporte de sodio y con escasos nutrientes como vitaminas y minerales tiene como consecuencia el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares (12). A su vez, los alimentos ultraprocesados son aquellos que fueron alterados en su estado natural, no se puede reconocer si son de origen animal o vegetal debido a que pasaron por distintas manipulaciones como el procesado, congelado, deshidratado y enlatado, no requieren mucho tiempo al momento de prepararlos porque fueron elaborados para ser consumidos inmediatamente, este patrón alimentario está relacionado con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en todo el mundo (16).

A nivel mundial, más de un millón de muertes podrían adjudicarse a la enfermedad cardiovascular debido al consumo abusivo de sodio mayor al valor de referencia (2g/ día) (17). Por otro lado, el marketing desarrollado para promocionar alimentos ultraprocesados repercute en la elección de la compra de alimentos saludables ya que los productos comestibles además de ser más atractivos visualmente, la industria los elabora en paquetes grandes para venderlos a menor costo que los alimentos frescos. Por lo que se requiere educar a la población en la toma de mejores decisiones alimentarias con el fin de impedir la sobrealimentación que repercute en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad que puede llevar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e incluso cáncer (24). Así mismo, se asociaron productos ultraprocesados como las bebidas con alto contenido de hidratos de carbono simples y comida lista para consumir con la mortalidad (25). Por otro lado, diversas investigaciones concluyeron que el consumo de productos ultraprocesados en mujeres y hombres, además de generar aumento de peso, es disparador de múltiples enfermedades como las cardiovasculares y cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y depresión. Además, los riesgos de mortalidad fueron más significativos en el género femenino que masculino (26), incluso los individuos que tienen una alimentación libre de carne pueden elegir comer productos que no son saludables para su salud y repercutir en ella aumentando el índice de masa corporal a partir del exceso de energía (18).

A pesar de agregar en la elaboración de alimentos ultraprocesados fibra y diversos nutrientes, estos siguen siendo poco saludables. Así mismo, existe evidencia en cuanto a la relación del procesamiento de alimentos y las consecuencias sobre la salud. Por otro lado, se pueden mencionar las grasas trans que son causa de Enfermedad Cardiovascular (ECV), producidas por el proceso de hidrogenación. Algunos productos elaborados con estas grasas que tienen gran aporte energético son las galletas, productos horneados, helados, hamburguesas, salchichas, nuggets de pollo, alimentos conservados en sal, todos estos implicados en el desarrollo de la obesidad y otras enfermedades crónicas (15).

1.1.9 Factores que influyen en la elección de alimentos

La selección de los alimentos que se consumen en la actualidad va más allá de que la población tenga conocimiento sobre cómo repercuten, para bien o para mal, en su salud. Existen diversos factores que influyen en la elección alimentaria, entre ellos, se pueden mencionar el estado de ánimo, la apariencia y los aspectos extrínsecos (marca conocida, envase agradable), el aroma y el sabor, la accesibilidad (comercios cercanos al domicilio), el precio y la comodidad en la preparación (son fáciles de preparar) (27). Sin embargo, a pesar de que en muchos hogares no hay problemas monetarios, la publicidad y el marketing repercuten en las elecciones alimentarias ya que las comidas que realizan los argentinos fuera del hogar por motivos laborales son de peor perfil nutricional que las elaboradas en la casa aunque en el mercado haya cada vez más oferta de preparaciones saludables (28).

DESARROLLO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Problema: ¿Cuál es el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y su relación con el estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años, pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) durante el año 2024?

1.2 Objetivos:

Objetivo General: Conocer el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y el estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años, pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Objetivos Específicos:

-Determinar el motivo de selección de AUP según la edad.

-Determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) según el Índice de Masa Corporal (IMC).

-Evaluar el estado nutricional a través de los indicadores Índice de Masa Corporal (IMC) y Circunferencia de cintura (C.C.) según la edad.

II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Diseño- Estudio:

Se diseñó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo. En cuanto al diseño fue no experimental observacional, transversal y retrospectivo.

2.2 Población y muestra

Población accesible: Mujeres del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) que llevan una alimentación vegana.

Muestra: El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. La muestra se conformó por mujeres del AMBA, que tuvieron una alimentación vegana y que pudieron completar y enviar la encuesta por internet durante el año 2024.

Criterios de inclusión:

- Mujeres veganas
- Mujeres mayores de 18 años.
- Residir en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).
 - Mujeres veganas que dispongan de un dispositivo tecnológico que les permita responder la encuesta.
 - Mujeres veganas que consuman alimentos ultra procesados (AUP).

Criterios de exclusión:

- Aquellas mujeres veganas que se encuentren embarazadas al momento del estudio.
- Presentar algún tipo de enfermedad invalidante que afecta su capacidad intelectual.

Criterios de eliminación:

- Aquellas mujeres veganas que no hayan respondido la encuesta de forma completa.

2.3 Herramienta de recolección de datos:

Se implementó una encuesta electrónica a través de Formularios de Google (“Google Forms”). La misma se difundió durante el mes de septiembre del año 2024 a través de las redes sociales: Instagram y Facebook.

Prueba piloto:

Se realizó una prueba piloto a 5 personas en el mes de agosto, previo a la aplicación de la encuesta, para evaluar la confiabilidad y validez del instrumento de recolección de datos. El tiempo estimado que llevó completar la encuesta fue de 5 a 8 minutos.

VARIABLES DE ESTUDIO:**Tabla: Operacionalización de las variables incluidas en la encuesta.**

VARIABLES	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADOR	CATEGORÍA	CLASIFICACIÓN	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
Características de la persona entrevistada.	Edad	Tiempo que ha vivido una persona (29).	Edad en años.	Menor de 18 años Entre 18 a 23 años Entre 24 a 29 años Entre 30 a 35 años 36 años o más.	Privada Policotómica Cuantitativa Discreta	Cuestionario de elaboración propia
	Talla	Medida convencional usada	Talla en metros.	Escala de intervalo.	Cuantitativa, continua.	Cuestionario de

		para indicar el tamaño relativo de las personas (29).				elaboración propia
	Peso	Fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano (29).	Peso en kilogramos.	Escala de intervalo.	Cuantitativa, discreta.	Cuestionario de elaboración propia
	Nivel Educativo	En una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos (29).	Nivel educativo máximo alcanzado.	Primario incompleto Primario completo Secundario incompleto Secundario completo Terciario incompleto Terciario completo Universitario incompleto Universitario completo	Cualitativa, ordinal, politémica.	Cuestionario de elaboración propia
Estado Nutricional		Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas, que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.	IMC (kg/m ²)	Bajo peso: <18.5 kg/m ² Normopeso: 18,5 - 24,9 kg/m ² Sobrepeso: 25 - 29,9 kg/m ² Obesidad grado I: 30 - 34,9 kg/m ²	Variable interviniendo e cuantitativa continua y de razón	Cuestionario de elaboración propia

				<p>Obesidad grado II 35 - 39,9 kg/m²</p> <p>Obesidad Grado III 40 kg/m²</p> <p>Femenino: Deseable: <80cm Aumentado: 80 – 88 cm Muy Aumentado: >88cm</p>		
			Centímetros de circunferencia de cintura (C.C.)			
Hábitos de consumo	Consumo de alimentos ultraprocesados (AUP).	Método que informa acerca del número de veces que se consume cada alimento especificado en una lista, durante un periodo preestablecido (8).	Milanesas (ej. de soja, de espinaca, rellenas) Salchichas (ej. de soja) Productos de copetín (papas fritas, chizitos, doritos, nachos, maní salado). Margarina Sopas y fideos	Nunca/1 vez al mes/ quincenalmente/ 1 a 3 veces al mes/ 1 a 3 veces por semana/ 4 a 6 veces por semana/ Todos los días	Variable cualitativa ordinal	Cuestionario de elaboración propia

			<p>enlatadas/ instantáneas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas</p> <p>.</p> <p>Caldos y saborizantes (clásicos y light).</p> <p>Salsas enlatadas</p> <p>Aderezos (ej. mayonesa, mostaza, ketchup, salsa golf).</p> <p>Bebidas gaseosas o energizantes</p> <p>Bebidas azucaradas (ej a base de bebida vegetal o pulpa de fruta)</p> <p>Bebidas alcohólicas (cerveza/ vino/ whisky/</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>vodka/ champagne))</p> <p>Yogurt vegano de fruta.</p> <p>Pan lactal y tostadas (clásico/ light/ integral/ con semillas)</p> <p>Masas/ Mezclas para pastel (ej premezcla p/ bizcochuelo)</p> <p>Masa de tarta/ empanada/ pizza/ tortillas p/ tacos.</p> <p>Galletitas saladas (ej galletas de arroz, agua o salvado, grisines, bizcochos de arroz).</p> <p>Galletitas dulces (ej simples, rellenas, vainillas,</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			<p>palmeritas, obleas).</p> <p>Cereales de desayuno (ej copos de maíz) o granola.</p> <p>Barras de cereal.</p> <p>Postres comerciales/ instantáneos (ej postrecitos de vainilla/ chocolate/ frutilla).</p> <p>Helados, chocolates, alfajor/ turrón</p> <p>Golosinas (caramelos, chupetines, gomitas.)</p> <p>Mermeladas/ jaleas/ dulce de leche vegano.</p>			
Hábitos de consumo	Motivo de		Estado de ánimo/	Estado de ánimo/	Variable cualitativa	Cuestionario de

	selección de AUP (27).		Apariencia y aspectos extrínsecos/ Sabor y aroma agradables/ Precio/ Se pueden comprar en locales cerca del trabajo o donde vivo/ Comodidad en la preparación	Apariencia y aspectos extrínsecos/ Sabor y aroma agradables/ Precio/ Se pueden comprar en locales cerca del trabajo o donde vivo/ Comodidad en la preparación	nominal politómica	elaboración propia
--	------------------------	--	--	--	--------------------	--------------------

Se utilizarán las dimensiones talla y peso para conocer el IMC, el cual es un indicador utilizado para diagnosticar el estado nutricional de acuerdo con el peso en relación con la talla en adultos (30).

2.4 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Previo a la realización de la encuesta, se solicitó el consentimiento informado de las participantes. Una vez aceptado, se procedió a la realización de la encuesta. Se aseguró la confidencialidad y anonimato de identidad durante toda la encuesta.

DIAGRAMA

Fases	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Elección de tema	X	X							
Planteamiento del problema y objetivos		X	X	X					
Revisión bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Marco Teórico		X	X	X				X	
Elaboración de instrumentos				X					
Prueba piloto					X				
Trabajo de campo- Recolección de datos						X	X		
Procesamiento de datos							X	X	

Análisis de datos								X	
Redacción de resultados								X	X
Redacción de discusión y conclusión								X	X

2.5 ANÁLISIS DE RESULTADOS

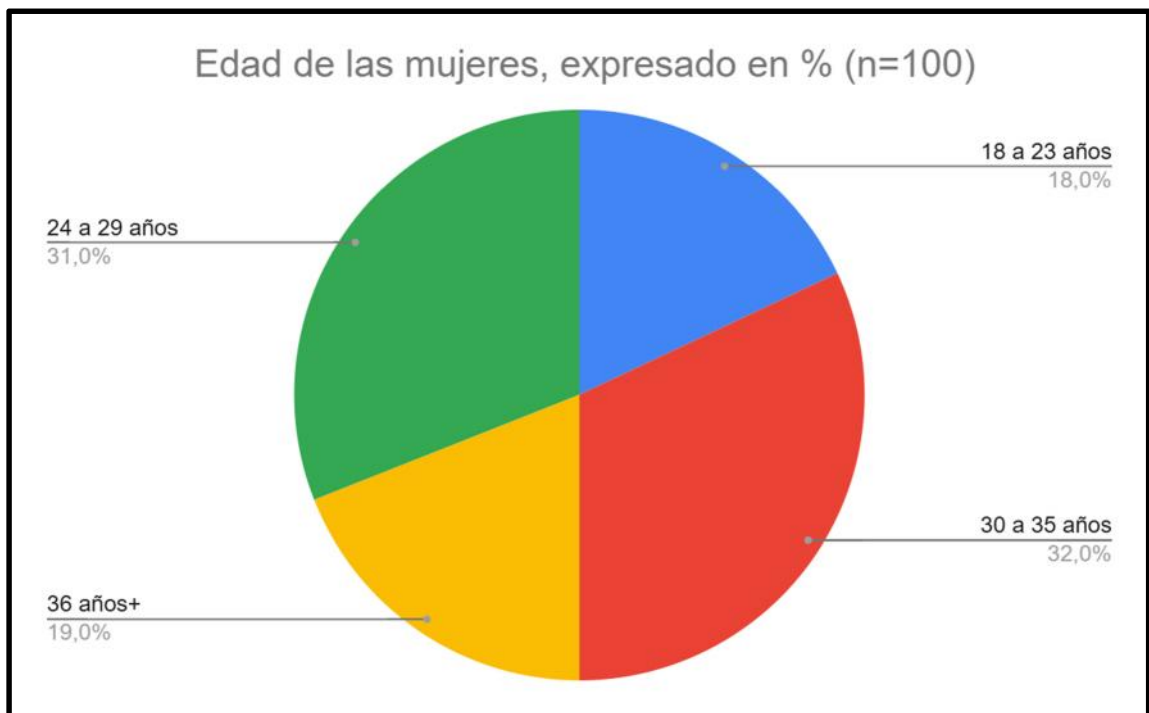
En el presente estudio participaron del cuestionario un total de 105 personas, de las cuales se excluyeron 5 por no seguir una alimentación vegana, la muestra quedó conformada por 100 individuos (n=100) pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

En base a esta muestra fue realizado el siguiente análisis de datos:

Características sociodemográficas:

El sexo de los participantes fue el femenino representando el 100% de la muestra con rangos de edades de 24 a 29 años y 30 a 35 años (63%) (ver gráfico 1).

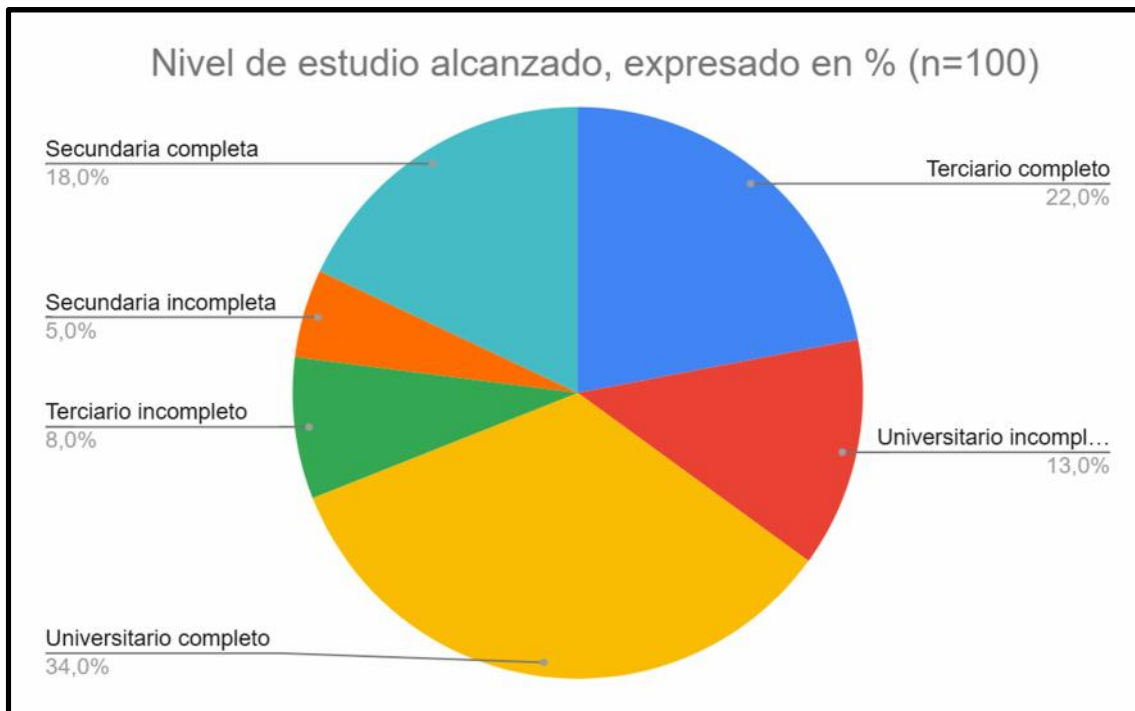
Gráfico n° 1. Edad de las mujeres, expresado en porcentaje (n=100)



Fuente de elaboración propia

Respecto al nivel máximo de estudios alcanzados un 18% alcanzó el nivel secundario completo, el 22% alcanzó el nivel terciario completo y el 34% alcanzó el nivel universitario completo.

Gráfico n°2. Máximo nivel de estudio alcanzado



Fuente de elaboración propia

En cuanto al estado nutricional de las mujeres veganas (n=100), el 4% presentó bajo peso, el 54% peso normal, el 36% sobrepeso y el 6% obesidad.

Tabla n° 1. Distribución porcentual según Índice de Masa Corporal de mujeres veganas (n=100)

Clasificación IMC (Kg/m2)	Total (%)
Bajo peso	4
Peso Normal	54
Sobrepeso	36
Obesidad	6
Suma total	100

Fuente de elaboración propia

En función al estado nutricional de las mujeres veganas según la circunferencia de cintura (n=100), el 50% presentó circunferencia de cintura deseable, el 25% aumentada, el 20% muy aumentada y el 5% refirió no saber.

Tabla n° 2. Distribución porcentual según Circunferencia de cintura de mujeres veganas (n=100)

Dato de Circunferencia de cintura (cm)	Total (%)
Deseable	50
Aumentada	25
Muy aumentada	20
No sé	5
Suma total	100

Fuente de elaboración propia

En cuanto al motivo de selección de alimentos ultraprocesados en mujeres veganas (n=100), el 32% refirió elegirlos por comodidad en la preparación, el 24% por el sabor y aroma agradable, el 18% por el estado de ánimo, otro 18% debido a que se pueden comprar cerca de donde viven o trabajan (9%) y también por la apariencia y aspectos extrínsecos (9%). Y, por último, el 8% restante refirió debido al precio.

Tabla n° 3. Distribución porcentual del motivo de selección de alimentos ultraprocesados de mujeres veganas (n=100)

Motivo de selección de alimentos ultraprocesados expresado en porcentaje (n=100)	
Comodidad en la preparación	32%
Sabor y aroma agradables	24%
Estado de ánimo	18%
Se pueden comprar cerca de donde vivo o trabajo	9%
Apariencia y aspectos extrínsecos (son de marca conocida, tiene envase o apariencia agradable)	9%
Precio (buena relación precio- calidad/ no son caros)	8%

Suma total	100%
------------	------

Fuente de elaboración propia

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en mujeres veganas (n=100), se obtuvieron los siguientes datos: la frecuencia de consumo de milanesas (de soja, espinaca o rellenas) fue de 1 a 3 veces por semana en el 20% de la muestra y de 4 a 6 veces por semana en el 36%. La frecuencia de consumo de salchichas de soja fue de 1 a 3 veces (26%) por semana o nunca (29%). La frecuencia de consumo de productos de copetín fue de 1 a 3 veces por semana (25%), 4 a 6 veces por semana (26%) y nunca (29%). La frecuencia de consumo de la margarina fue de 4 a 6 veces por semana (26%), 1 a 3 veces por semana (25%) y nunca (29%). La frecuencia de consumo de sopas y fideos (enlatados, instantáneos, embotellados, deshidratados o empaquetados) fue de 4 a 6 veces por semana (26%) y de 1 a 3 veces por semana (31%). La frecuencia de consumo para caldos y saborizantes (clásicos y light) fue de 1 a 3 veces por semana (32%) y de 4 a 6 veces por semana (24%). En cuanto a salsas enlatadas la frecuencia fue de 1 a 3 veces por semana (37%). Los aderezos tuvieron frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por semana (27%), quincenal (19%) y nunca (19%). La frecuencia de consumo de bebidas gaseosas o energizantes fue de 4 a 6 veces por semana (24%), 1 a 3 veces por semana (20%) y nunca (21%). Las bebidas azucaradas a base de leche vegetal o pulpa de fruta fueron consumidas con frecuencia de 1 a 3 veces por semana (28%) y nunca (28%). En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas la frecuencia de consumo fue de 1 a 3 veces por semana (32%) y quincenal (25%). El consumo de pan lactal y tostadas (clásico, light, con semillas o integral) tuvo frecuencia de consumo de todos los días (24%) y de 4 a 6 veces por semana (42%). Masas y premezcla para bizcochuelos fueron consumidas con frecuencia de 1 a 3 veces por semana (38%) y de 4 a 6 veces por semana (19%). Así mismo, masas de tarta, empanadas, pizza y tortillas para tacos fueron consumidas con frecuencia de 1 a 3 veces por semana (35%) y de 4 a 6 veces por semana (27%). Cereales para desayuno y galletitas saladas (galletas de arroz, agua, salvado, grisines o bizcochos de arroz) fueron consumidos con frecuencia de 4 a 6 veces por semana (28%) y de 1 a 3 veces por semana (24%). En cuanto a las galletitas dulces (simples, rellenas, vainillas y palmerita), la frecuencia de consumo fue de 4 a 6 veces por semana (19%), 1 a 3 veces por semana (32%), quincenal (20%) y nunca (16%). Los cereales de desayuno (copos de maíz y granola) fueron consumidos con frecuencia de 4 a 6 veces por semana (34%), todos los días (17%) y nunca (20%). La frecuencia de consumo de las barras de cereal fue de 4 a 6 veces por semana (37%) y todos los días (20%). La frecuencia de consumo de postres comerciales veganos fue de 4 a 6 veces por semana (28%), 1 a 3 veces por semana (23%) y nunca (22%). La

frecuencia de consumo de helados, chocolates, alfajores y turrón fue de 4 a 6 veces por semana (30%) y 1 a 3 veces por semana (31%). Misma frecuencia de consumo para caramelos y chupetines. En cuanto a las mermeladas y dulce de leche la frecuencia de consumo fue de 4 a 6 veces por semana (22%), 1 a 3 veces por semana (24%), quincenal (20%) y nunca (21%).

Tabla nº 4. Distribución porcentual de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (n=100)

Frecuencia de consumo							
Alimentos ultraprocesados	Nunca (%)	1 vez al mes (%)	Quincenalmente (%)	1 a 3 veces por semana (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Milanesas (de soja, espinaca, rellenas)	15	7	11	20	36	11	100
Salchichas de soja	29	8	20	26	16	1	100
Productos de copetín	16	18	19	20	24	3	100
Caldos, sopas, salsas y aderezos (margarina)	29	10	7	25	26	3	100
Caldos, sopas, salsas y aderezos	16	7	20	31	26	0	100

(sopas y fideos enlatados, instantáneos, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas)							
Caldos, sopas, salsas y aderezos (caldos y saborizantes)	19	6	17	32	24	2	100
Caldos, sopas, salsas y aderezos (salsas enlatadas)	22	10	15	37	16	0	100
Caldos, sopas, salsas y aderezos (mayonesa, mostaza, ketchup, salsa golf)	19	14	19	27	18	3	100
Bebidas (gaseosas, energizantes)	21	15	17	20	24	3	100
Bebidas	28	12	18	28	13	1	100

(azucaradas; a base de pulpa de fruta o leche vegetal)							
Bebidas (alcohólicas; cerveza, vino, whisky, vodka, champagné)	19	10	25	32	12	2	100
Bebidas (yogur vegano)	26	6	7	17	37	7	100
Pan lactal y tostadas (clásico, light, integral, con semillas)	5	6	11	12	42	24	100
Masas/mezclas para pastel (premezcla bizcochuelo)	14	13	15	38	19	1	100
Masa para tarta/empanada/pizza/tortillas	9	9	16	35	27	4	100

para tacos							
Galletitas saladas (arroz, agua, salvado, grisines, bizcocho, de arroz)	13	9	12	24	28	14	100
Galletitas dulces (simples, rellenas, vainillas, palmeritas, obleas)	16	10	20	32	19	3	100
Cereales de desayuno (copos de maiz, granola)	20	6	7	16	34	17	100
Barras veganas de cereal	14	10	9	10	37	20	100
Dulces, golosinas (postres comerciales, instantáneos; postrecitos veganos de vainilla, chocolate,f	22	14	10	23	28	3	100

rutila)							
Dulces golosinas (helados, chocolates, alfajor, turrón)	14	15	31	30	9	1	100
Dulces golosinas (caramelos , chupetines)	26	20	18	21	11	4	100
Dulces golosinas (mermeladas, jaleas, dulce de leche vegano)	21	7	20	24	22	6	100

Tabla de elaboración propia

Se observó que del total de la muestra (100%), el 42% refirió comenzar con la alimentación vegana para priorizar la salud, el 31% para evitar el sufrimiento animal y el 27% restante para cuidar el medio ambiente.

Tabla n°5 . Distribución porcentual según motivo de comenzar con la alimentación vegana (n=100)

Motivo por el cual decidió comenzar con esta práctica (%)	
Priorizar la salud	42
Cuidar el medio ambiente	27
Evitar el sufrimiento animal	31
Suma total	100

Tabla de elaboración propia

Del total de la muestra (100%), el 60% refirió que los alimentos ultraprocesados no son saludables y el 40% poco saludables.

Tabla n°6. Distribución porcentual según cuán sanos piensa que son los alimentos ultraprocesados (n=100)

¿Cuán sanos piensa que son los alimentos ultraprocesados? (%)	
Nada saludables	60
Poco saludables	40
Suma total	100

Fuente de elaboración propia

Análisis del Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de Masa Corporal :

Se observó que del total de la muestra, las mujeres con peso normal (12%) consumen milanesas (ej. de soja, de espinaca, rellenas) con frecuencia de 1 a 3 veces por semana. En cambio, las mujeres con sobrepeso (16%) tienen mayor frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana, mientras que el consumo más bajo lo tienen las mujeres en la categoría de obesidad grado 2 (1%) y 3 (2%).

Tabla n° 7. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m2)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Milanesas (ej. de soja, de espinaca, rellenas).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalmente (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)

Bajo peso	1		1	1	1		4
Obesidad grado 1	1		1	1			3
Obesidad grado 2						1	1
Obesidad grado 3				1	1		2
Peso normal	12	4	18	7	7	6	54
Sobrepeso	6	3	16	5	2	4	36
Suma total	20	7	36	15	11	11	100

Fuente de elaboración propia

Del total de la muestra, se encontró que el 16% de las mujeres con peso normal consume salchichas con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana, mientras que la frecuencia de consumo de las mujeres que se encuentran con sobrepeso (36%) es del 9%. Por otro lado, el consumo de frecuencia quincenal en mujeres con peso normal fue del 11% y en mujeres con sobrepeso fue del 7%. En cambio, respecto a la frecuencia de consumo nulo, se pudo observar que su mayor porcentaje correspondió a mujeres con normopeso (14%) y sobrepeso (11%).

Tabla n° 8. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Salchichas (ej. de soja)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalmente (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1	1		1	1		4
Obesidad grado 1		1		1	1		3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3				2			2
Peso normal	16	3	9	14	11	1	54
Sobrepeso	9	3	6	11	7		36
Suma total	26	8	16	29	20	1	100

Fuente de elaboración propia

Del total de la muestra, se encontró que las mujeres con peso normal tienen una frecuencia de consumo de papas fritas, chizitos, doritos, nachos y/o maní salado de 1 a 3 veces por semana (11%), 1 vez al mes (12%), 4 a 6 veces por semana (11%) y quincenal (11%). En cuanto a las mujeres con sobrepeso tienen una frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por semana (7%), 4 a 6 veces por semana (10%) y consumo nulo (8%)

Tabla n° 9. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Productos de copetín (ej. papas fritas, chizitos, doritos, nachos, maní salado)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalmente (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso		1	2		1		4
Obesidad grado 1	2	1					3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3				1	1		2
Peso normal	11	12	11	7	11	2	54
Sobrepeso	7	4	10	8	6	1	36
Suma total	20	18	24	16	19	3	100

Fuente de elaboración propia

Se encontró que el 16% de las mujeres con peso normal tienen una frecuencia de consumo de caldos, sopas, salsas y aderezos (caldos y saborizantes, clásicos y light) de 1 a 3 veces por semana, mientras que el 9% de las mujeres con sobrepeso tienen la misma frecuencia de consumo. En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana de caldos, salsas y aderezos es del 12% para las mujeres con normopeso y del 11% para mujeres con sobrepeso.

Tabla nº 10. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Caldos, sopas, salsas y aderezos (Caldos y saborizantes, clásicos y light)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	2				2		4
Obesidad grado 1			1	2			3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3	1			1			2
Peso normal	16	4	12	10	10	2	54
Sobrepeso	12	2	11	6	5		36
Suma total	32	6	24	19	17	2	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de salsas enlatadas en mujeres con peso normal (19%) es de 1 a 3 veces por semana, las mujeres con sobrepeso tienen la misma frecuencia de consumo (14%). En cambio, la frecuencia de consumo nulo está representado por el 11% de las mujeres con peso normal y del 9% para las mujeres con sobrepeso.

Tabla nº11. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Caldos, sopas, salsas y aderezos (Salsas enlatadas)					Suma total (%)
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	
Bajo peso	1	1		1	1	4
Obesidad grado 1	2				1	3
Obesidad grado 2			1			1
Obesidad grado 3	1			1		2
Peso normal	19	6	9	11	9	54
Sobre peso	14	3	6	9	4	36
Suma total	37	10	16	22	15	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de mayonesa, mostaza, ketchup o salsa golf es de 1 a 3 veces por semana para mujeres con peso normal (10%), misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (13%). En cambio, respecto a la frecuencia de consumo quincenal, el 12% de las mujeres tienen peso normal y el 4% de las mujeres tienen sobrepeso. En cuanto al consumo nulo, el 12% de las mujeres tiene normopeso y el 7% sobrepeso.

Tabla n°12. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Caldos, sopas, salsas y aderezos (ej. mayonesa, mostaza, ketchup, salsa golf).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1		1		2		4
Obesidad grado 1	2		1				3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3	1				1		2
Peso normal	10	9	9	12	12	2	54
Sobrepeso	13	5	6	7	4	1	36
Suma total	27	14	18	19	19	3	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de bebidas gaseosas o energizantes en mujeres con peso normal (13%) es de 4 a 6 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (9%). En cambio, la frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por semana está representada por el 10% de las mujeres con peso normal y por el 9% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo nulo está representada por el 13% de las mujeres con peso normal y por el 7% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 13. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Bebidas (Bebidas gaseosas o energizantes).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso		1	1	1	1		4
Obesidad grado 1	1		1			1	3
Obesidad grado 2						1	1
Obesidad grado 3					2		2
Peso normal	10	9	13	13	9		54
Sobrepeso	9	5	9	7	5	1	36
Suma total	20	15	24	21	17	3	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de bebidas azucaradas a base de leche o pulpa de fruta en mujeres con peso normal (16%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (11%). En cambio, la frecuencia de consumo nulo está representada por el 15% de las mujeres con peso normal y por el 9% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo

quincenal está representada por el 10% de las mujeres con peso normal y por el 5% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla nº 14. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Bebidas, Bebidas azucaradas (ej a base de leche o pulpa de fruta)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso			1	2	1		4
Obesidad grado 1	1			1	1		3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3				1	1		2
Peso normal	16	6	6	15	10	1	54
Sobrepeso	11	6	5	9	5		36
Suma total	28	12	13	28	18	1	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en mujeres con peso normal (14%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (16%). En cambio, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 17% de las mujeres con peso normal y por el 6% de

las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo nulo está representada por el 9% de las mujeres con peso normal y por el 8% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla nº 15. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Bebidas, Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, whisky, vodka, champagne)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1			1	1	1	4
Obesidad grado 1	1	1				1	3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3				1	1		2
Peso normal	14	8	6	9	17		54
Sobrepeso	16	1	5	8	6		36
Suma total	32	10	12	19	25	2	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de yogur vegano en mujeres con peso normal (10%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (7%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 19% de las mujeres con peso normal y por el 14% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo nulo está representada por el 12% de las mujeres con peso normal y por el 8% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla nº 16. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Bebidas (Yogurt vegano)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalmente (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso			2	2			4
Obesidad grado 1			1	2			3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3				2			2
Peso normal	10	3	19	12	4	6	54
Sobrepeso	7	3	14	8	3	1	36
Suma total	17	6	37	26	7	7	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de productos de panadería y cereales refinados en mujeres con peso normal (6%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (5%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 20% de las mujeres con peso normal y por el 18% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 7% de las mujeres con peso normal y por el 3% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 17. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Productos de panadería y cereales refinados (Pan lactal y tostadas, clásico/ light/ integral/ con semillas)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalmente (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso		1	1		1	1	4
Obesidad grado 1	1		1			1	3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3			1	1			2
Peso normal	6	1	20	2	7	18	54
Sobrepeso	5	4	18	2	3	4	36
Suma total	12	6	42	5	11	24	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de masas y mezclas para pastel en mujeres con peso normal (19%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (17%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 11% de las mujeres con peso normal y por el 6% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 10% de las mujeres con peso normal y por el 5% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 18. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Productos de panadería y cereales refinados (Masas/ Mezclas para pastel. Ej: premezcla para bizcochuelo)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalmente (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1	1	1	1			4
Obesidad grado 1			1	2			3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3		1		1			2
Peso normal	19	8	11	5	10	1	54
Sobrepeso	17	3	6	5	5		36
Suma total	38	13	19	14	15	1	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de masa de tarta, empanada, pizza y tortillas para tacos en mujeres con peso normal (18%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (14%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 19% de las mujeres con peso normal y por el 6% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 9% de las mujeres con peso normal y por el 5% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 19. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Productos de panadería y cereales refinados (Masa de tarta/ empanada/ pizza/ tortillas para tacos)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1		1	1	1		4
Obesidad grado 1		1	1	1			3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3	1				1		2
Peso normal	18	3	19	3	9	2	54
Sobrepeso	14	5	6	4	5	2	36
Suma total	35	9	27	9	16	4	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de cereales de desayuno y galletitas en mujeres con peso normal (14%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (8%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 14% de las mujeres con peso normal y por el 9% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo diaria está representada por el 11% de las mujeres con peso normal y por el 3% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 20. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Cereales de desayuno y galletitas (Galletitas saladas. Ej: galletas de arroz, agua o salvado, grisines, bizcochos de arroz).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	2		1	1			4
Obesidad grado 1			2	1			3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3		1	1				2
Peso normal	14	4	14	5	6	11	54
Sobrepeso	8	4	9	6	6	3	36
Suma total	24	9	28	13	12	14	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de cereales de desayuno y galletitas dulces en mujeres con peso normal (21%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (8%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 10% de las mujeres con peso normal y por el 8% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 9% de las mujeres con peso normal y por el 8% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 21. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Cereales de desayuno y galletitas (Galletitas dulces. Ej: simples, rellenas, vainillas, palmeritas, obleas).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1			1	2		4
Obesidad grado 1	1	1	1				3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3				1	1		2
Peso normal	21	4	10	9	9	1	54
Sobrepeso	8	5	8	5	8	2	36
Suma total	32	10	19	16	20	3	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de cereales de desayuno en mujeres con peso normal (9%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (5%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 16% de las mujeres con peso normal y por el 15% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo diario está representada por el 13% de las mujeres con peso normal y por el 4% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 22. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Cereales de desayuno y galletitas (Cereales de desayuno. Ej: copos de maíz o granola).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	1	1	1	1			4
Obesidad grado 1			2	1			3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3		1		1			2
Peso normal	9	4	16	9	3	13	54
Sobrepeso	5		15	8	4	4	36
Suma total	16	6	34	20	7	17	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de barras de cereal en mujeres con peso normal (5%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (3%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 19% de las mujeres con peso normal y por el 15% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo diario está representada por el 13% de las mujeres con peso normal y por el 6% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 23. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Cereales de desayuno y galletitas (Barras de cereal).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso		1	2	1			4
Obesidad grado 1	1	1				1	3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3	1			1			2
Peso normal	5	5	19	7	5	13	54
Sobrepeso	3	3	15	5	4	6	36
Suma total	10	10	37	14	9	20	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de postres comerciales instantáneos en mujeres con peso normal (15%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (6%). En cambio, la frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana está representada por el 14% de las mujeres con peso normal y por el 12% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 8% de las mujeres con peso normal y por el 1% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 24. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Dulces y golosinas (Postres comerciales/ instantáneos. Ej: postrecitos de vainilla/ chocolate/ frutilla).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso			2	2			4
Obesidad grado 1	1			1	1		3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3				2			2
Peso normal	15	5	14	10	8	2	54
Sobrepeso	6	9	12	7	1	1	36
Suma total	23	14	28	22	10	3	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de helados, chocolates, alfajores y turrónes en mujeres con peso normal (17%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (13%). En cambio, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 19% de las mujeres con peso normal y por el 11% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 25. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Dulces y golosinas (Helados, chocolates, alfajor/ turrón).						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso		2	1	1			4
Obesidad grado 1			1	2			3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3		1			1		2
Peso normal	17	9	4	5	19		54
Sobrepeso	13	3	2	6	11	1	36
Suma total	30	15	9	14	31	1	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de caramelos, chupetines y gomitas en mujeres con peso normal (9%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (10%). En cambio, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 13% de las mujeres con peso normal y por el 5% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo nulo está representada por el 15% de las mujeres con peso normal y por el 9% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla nº 26. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

Clasificación IMC (Kg/m ²)	¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Dulces y golosinas (Golosinas. Ej: caramelos, chupetines, gomitas)						
	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por semana (%)	Nunca (%)	Quincenalment e (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso	2	1		1			4
Obesidad grado 1		1	1			1	3
Obesidad grado 2			1				1
Obesidad grado 3		1		1			2
Peso normal	9	10	6	15	13	1	54
Sobrepeso	10	7	3	9	5	2	36
Suma total	21	20	11	26	18	4	100

Fuente de elaboración propia

La frecuencia de consumo de mermeladas, jaleas y dulce de leche en mujeres con peso normal (16%) es de 1 a 3 veces por semana, misma frecuencia de consumo en mujeres con sobrepeso (7%). En cambio, la frecuencia de consumo quincenal está representada por el 11% de las mujeres con peso normal y por el 8% de las mujeres con sobrepeso. Por otra parte, la frecuencia de consumo nulo está representada por el 11% de las mujeres con peso normal y por el 6% de las mujeres con sobrepeso.

Tabla n° 27. Estado Nutricional a partir de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el Índice de masa corporal

¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos? Dulces y golosinas (Mermeladas/ jaleas/ dulce de leche).							
Clasificación IMC (Kg/m ²)	1 a 3 veces por semana (%)	1 vez al mes (%)	4 a 6 veces por seman a (%)	Nunca (%)	Quincenalme nte (%)	Todos los días (%)	Suma total (%)
Bajo peso			1	3			4
Obesidad grado 1			1	1	1		3
Obesidad grado 2	1						1
Obesidad grado 3		1	1				2
Peso normal	16	4	9	11	11	3	54
Sobrepeso	7	2	10	6	8	3	36

Suma total	24	7	22	21	20	6	100
------------	----	---	----	----	----	---	-----

Fuente de elaboración propia

Comparativa entre el Índice de masa corporal y el motivo de comenzar con alimentación vegana

Del total de la muestra, se observó que el motivo de empezar con la alimentación vegana en mujeres con sobrepeso (36%) fue para priorizar la salud (18%). En cambio, en mujeres con peso normal (54%) el motivo por el cual decidieron comenzar con la alimentación vegana, además de priorizar la salud (20%), fue para cuidar el medio ambiente (17%) y evitar el sufrimiento animal (17%).

Tabla nº 28. Comparativa entre el Índice de masa corporal y el motivo de comenzar con alimentación vegana

¿Cuál es el motivo por el cual decidió comenzar con esta práctica ?				
Clasificación IMC (Kg/m2)	Cuidar el medio ambiente (%).	Evitar el sufrimiento animal (%).	Priorizar la salud (%).	Total general (%)
Bajo peso		2	2	4
Obesidad grado 1	1	1	1	3
Obesidad grado 2			1	1
Obesidad grado 3		2		2
Peso normal	17	17	20	54
Sobrepeso	9	9	18	36
Total general	27	31	42	100

Fuente de elaboración propia

Análisis de la circunferencia de cintura según el rango de edad:

Del total de la muestra, se puede observar que la mitad de las mujeres de 18 años en adelante (50%) tiene la circunferencia de cintura deseable, lo cual no implica riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular. En cambio, el 45% de la muestra tiene la circunferencia de cintura aumentada y muy aumentada, lo cual implica riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.

Tabla n° 29. Circunferencia de cintura según el rango de edad

Clasificación circunferencia de cintura (cm)					
Edad (años)	Deseable (%)	Aumentado (%)	Muy aumentado (%)	No sé (%)	Suma total (%)
18 a 23 años	12	3	2	1	18
24 a 29 años	16	10	3	2	31
30 a 35 años	13	6	12	1	32
>36 años	9	6	3	1	19
Suma total	50	25	20	5	100

Fuente de elaboración propia

Análisis del Índice de masa corporal según la edad

Del total de la muestra, el 54% de las mujeres tienen peso normal y el 36% sobrepeso.

Tabla n° 30. Índice de masa corporal según la edad

Clasificación IMC (Kg/m ²)							
Edad (años)	Bajo Peso (%)	Peso normal (%)	Sobrepeso (%)	Obesidad grado 1 (%)	Obesidad grado 2 (%)	Obesidad grado 3 (%)	Suma total (%)
18 a 23 años	2	13	3				18
24 a 29 años	1	16	14				31
30 a 35 años		14	13	2	1	2	32
>36 años	1	11	6	1			19
Suma total	4	54	36	3	1	2	100

Fuente de elaboración propia

Análisis del motivo de comenzar con la alimentación vegana según el nivel de estudio alcanzado:

Del total de la muestra, se puede concluir que el motivo por el cual las mujeres con nivel de estudio universitario completo (34%) comenzaron con la alimentación vegana fue para evitar el sufrimiento animal (10%), cuidar el medio ambiente (11%) y priorizar la salud (13%). En cambio, el motivo por el cual las mujeres con nivel de estudio terciario completo (22%) decidieron empezar con la alimentación vegana fue para evitar el sufrimiento animal (6%) y priorizar la salud (11%). Por último, el motivo por el cual las mujeres con nivel de estudio secundario completo decidieron comenzar con la alimentación vegana fue para evitar el sufrimiento animal (7%) y priorizar la salud (7%).

Tabla n° 31. Motivo de comenzar con la alimentación vegana según el nivel de estudio alcanzado

¿Cuál es su nivel de estudio alcanzado?							
¿Cuál es el motivo por el cual decidió empezar con esta práctica?	Secundario completo (%)	Secundario incompleto (%)	Terciario completo (%)	Terciario incompleto (%)	Universitario completo (%)	Universitario incompleto (%)	Suma total (%)
Cuidar el medio ambiente	4	1	5	3	11	3	27
Evitar el sufrimiento animal	7	2	6		10	6	31
Priorizar la salud	7	2	11	5	13	4	42
Suma total	18	5	22	8	34	13	100

Fuente de elaboración propia

Análisis del motivo de selección de alimentos ultraprocesados según la edad

Del total de la muestra, el motivo de selección de alimentos ultraprocesados en mujeres de 18 a 23 años es por el sabor y aroma agradable (9%), en mujeres de 24 a 29 años se debe al estado de ánimo

(7%) y en mujeres de 30 a 35 años (12%) y de 35 años en adelante (9%) es por la comodidad en la preparación.

Tabla n° 32. Motivo de selección de alimentos ultraprocesados según la edad

Edad (años)	¿Por qué seleccionas este tipo de alimentos?						Suma total (%)
	Apariencia y aspectos extrínsecos (son de marca conocida/ tiene envase o apariencia agradable) (%)	Comodidad en la preparación (fáciles de preparar/ no requieren tiempo para prepararlos) (%)	Estado de ánimo (%)	Precio (buena relación precio-calidad/ no son caros) (%)	Sabor y aroma agradables (%)	Se pueden comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo (%)	
18 a 23 años	1	5		1	9	2	18
24 a 29 años	6	6	7	3	6	3	31
30 a 35 años	1	12	6	3	8	2	32
>36 años	1	9	5	1	1	2	19
Suma total	9	32	18	8	24	9	100

Fuente de elaboración propia

DISCUSIÓN

En la presente investigación se propuso indagar sobre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y su relación con el estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años. Con el fin de ampliar el conocimiento sobre dicha población y su salud.

En relación al estado nutricional, el 45% de las mujeres encuestadas presentó circunferencia de cintura aumentada (25%) y muy aumentada (20%). Acerca de esto, según la OMS, la circunferencia de cintura mayor o igual a 80 cm implica riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (10). Así mismo, de los resultados obtenidos en la presente investigación se puede destacar que del total de la muestra que consume alimentos ultraprocesados (AUP), el 54% presentó normopeso, este dato se asemeja al estudio de Gehring et al. del año 2021 (18) que mostró que el 72.8% de la población vegana (26.8% hombres y 73.2% mujeres mayores de 18 años) presentó normopeso. Siguiendo con el estudio de Gehring et al., el mismo concluyó que el 8.4% de la población vegana tuvo sobrepeso (18), este porcentaje fue diferente comparándolo con el presente estudio que halló en la muestra 36% de sobrepeso. En cuanto a este último dato, fue similar en la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (36.3% sobrepeso) (12) y en la 2° ENNyS (34% sobrepeso) (21). Respecto a la prevalencia de obesidad, el 6% de la muestra presentó obesidad, siendo este porcentaje diferente al hallado en la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (25.3% obesidad) (12) y en la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (33.9% obesidad) (21). En cuanto al bajo peso, el estudio de Gehring et al. reportó que el 15.8% de la población vegana tenía bajo peso (18), dato diferente al obtenido en el presente estudio donde se determinó que sólo el 4% de la muestra tiene bajo peso.

Por otro lado, en cuanto al consumo de alimentos ultraprocesados, la 2° ENNyS mostró que el 32,9% refirió haber consumido bebidas azucaradas una vez al día (21). En cuanto al consumo de productos de pastelería, galletitas dulces y cereales con azúcar sólo el 13,4% refirió haberlos consumido una vez al día (21), similar frecuencia hallada en la presente investigación donde se obtuvo que la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en mujeres con normopeso y sobrepeso (38% de la muestra) fue de 1 a 3 veces por semana y de 4 a 6 veces por semana, en cuanto a los productos de pastelería, galletitas dulces y cereales con azúcar se registró que la frecuencia de consumo en mujeres con peso normal y sobrepeso fue de 4 a 6 veces por semana. A su vez, el estudio de Gehring et al. mostró que los vegetarianos y veganos tuvieron un mayor consumo de AUP a través de un mayor consumo de snacks y galletas saladas (18). Esto es consistente con lo hallado en el presente estudio donde el 40% de la muestra con normopeso y sobrepeso consume 1 a 3 veces por semana productos de copetín y galletas saladas. Estos datos se asemejan a los datos obtenidos en la 2° ENNyS donde el

15,1% de la población refirió haber consumido productos de copetín 2 veces por semana o más (21). Respecto al consumo de golosinas, la muestra halló que el 45% de las mujeres con peso normal y sobrepeso tienen un consumo entre 1 vez al mes y 4 a 6 veces por semana. Esto difiere con el estudio de Gili et al. realizado en la población argentina el cual mostró un bajo consumo de productos dulces (19).

En cuanto al consumo de sopas industriales el presente estudio obtuvo que el 63% de las mujeres con peso normal y sobrepeso tienen una frecuencia de consumo de 1 vez al mes y 4 a 6 veces por semana, este dato fue distinto al estudio de Mamani-Urrutia et al. donde se obtuvo que los grupos menos consumidos fueron el de las margarinas (60,8%) y sopas instantáneas (20). En cuanto a la frecuencia de consumo de pan lactal y tostadas, el presente estudio halló que su consumo, en el 44% de las mujeres con peso normal y sobrepeso, fue de 1 vez al mes y 4 a 6 veces por semana, similar consumo en el estudio de Mamani-Urrutia et al. donde el 77.6% de la población tuvo frecuencia de consumo semanal (20). Por otra parte, siguiendo con éste último estudio, se encontró que el mayor consumo de aderezos fue semanal en el 38.2% de la muestra (20), similar dato obtenido en la presente investigación donde el 52% de las mujeres con peso normal y sobrepeso consumen ketchup, mostaza o salsa golf 1 vez al mes y 4 a 6 veces por semana. El consumo de mermeladas, barras de cereal, helados, postres comerciales, masa para tarta, empanada, pizza y salchichas fue de 1 vez al mes y 4 a 6 por semana en más del 50% de la muestra, similar frecuencia de consumo arrojó el estudio de Mamani-Urrutia et al. para los mismos alimentos ultraprocesados (20).

Entre las limitaciones se encontraron:

-No se tuvo en cuenta el nivel de ingresos y la actividad física que son dos variables que pueden repercutir en el estado nutricional de la muestra.

-El estudio se basó en datos transversales por lo que no se puede concluir sobre la base de causa y efecto.

-Los datos recopilados en el estudio se basaron en encuestas autoinformadas, lo que podría haber aumentado el riesgo de sesgo.

- Los datos dietéticos del estudio fueron recolectados mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, por lo tanto más allá del sesgo de memoria los participantes podrían preferir no revelar información de consumo de ciertos alimentos ultraprocesados.

-En el presente trabajo se indagó acerca de la frecuencia de consumo de AUP, sin cuantificar la cantidad consumida de cada categoría de alimentos.

Entre las fortalezas se destacó:

-En la presente investigación se evaluó el estado nutricional a través de los indicadores Índice de Masa Corporal (IMC) y Circunferencia de cintura (C.C.) según la edad, diferente a los estudios hallados en la literatura actual donde no se tuvieron en cuenta estas variables simultáneamente.

CONCLUSIÓN

El presente trabajo tuvo como finalidad indagar sobre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y su relación con el estado nutricional en mujeres veganas mayores de 18 años, pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Para el estudio la muestra estuvo conformada por un total de 100 participantes con una mediana de edad de 29.9 años.

De los motivos de selección de AUP, el 32% señaló consumirlos por comodidad en la preparación, un 24% respondió por sabor y aroma agradable, y un 18% refirieron elegirlos por su estado de ánimo. En cuanto al consumo de AUP se pudo observar que los productos más consumidos por los participantes fueron las premezclas, barras de cereal, dulces (gomitas y caramelos) y yogur vegano. El grupo de panadería y cereales refinados, y bebidas azucaradas, presentaron la misma frecuencia de consumo (1 a 3 veces por semana y 4 a 6 veces por semana respectivamente) en mujeres con peso normal y sobrepeso. Respecto al consumo de milanesas de soja y salchichas la frecuencia de consumo fue de 1 a 3 veces por semana en mujeres con normo peso. En cuanto al consumo de milanesas de soja su mayor consumo fue en mujeres con sobrepeso con frecuencia de 4 a 6 veces por semana.

En cuanto al estado nutricional, el 45% de las mujeres encuestadas de 18 años en adelante presentó circunferencia de cintura aumentada (25%) y muy aumentada (20%). Lo que implica riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, en función al Índice de Masa Corporal (IMC) se obtuvo que el 54% de las mujeres veganas presentaron peso normal y el 42% exceso de peso (36% sobrepeso y 6% obesidad grado I, II y III). Este último dato también favorece al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y dislipemias.

En función a lo anteriormente mencionado, se debe proponer a los individuos elegir alimentos frescos como frutas y verduras en variedad de tipos y colores, reducir el uso de sal y alimentos con alto contenido de sodio, limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal, tomar a diario ocho vasos de agua segura, consumir legumbres y cereales integrales, papa, batata, choclo, mandioca, consumir aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas como lo sugieren las Guías GAPA(21), teniendo en cuenta que los alimentos de origen animal en mujeres veganas deben ser reemplazados por los de origen vegetal como las carnes, quesos, yogures y leche. Estas recomendaciones de las Guías GAPA son opuesto a la comida muy procesada como las hamburguesas, salchichas y milanesas de soja, helados, golosinas, dulces, galletas, cereales listos para consumir, barras de cereal y snacks, ya que son preparaciones industriales, elaboradas con saborizantes, aditivos, sal, grasas y azúcares en exceso. Por lo que, se

deben proponer intervenciones que ayuden a la población a adquirir mayores conocimientos sobre su elección alimentaria y también sobre los alimentos ultraprocesados, con el fin de mejorar sus hábitos alimenticios. Algunas de las intervenciones podrían ser:

- Difusión de información científica en los medios de comunicación por parte de los profesionales de la nutrición.
- Realizar talleres sobre educación nutricional, planificación semanal de menú vegano, elaboración de platos saludables y lectura de rótulo nutricional en plazas de barrios.

Por otro lado, para poder diseñar intervenciones que estén orientadas a lograr una alimentación saludable en mujeres veganas, es importante tener en cuenta los motivos más relevantes al momento de elegir sus alimentos.

Los resultados del presente estudio aportan conocimiento sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de mujeres que siguen una alimentación vegana con el fin de poder elaborar nuevas recomendaciones a futuro.

BIBLIOGRAFÍA:

1- Sofia Pascal. *Inicio y transición de la dieta omnívora a la dieta vegetariana estricta*, 2022, Vol. 23 N° 1. Pág. 2. Disponible en:

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/03/1418508/rsan_23_1_52.pdf

2- Diego, G., Manuzza, M., Echegaray, N., Montero, J., Murray, R. S. *Grupo de trabajo alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición*. Pág. 4. Disponible en:

<http://drjorgealonso.com.ar/dietas/Dietas12.pdf>

3- Olmedo L, Henning MF, García SM, Pellon Maison M. Validación de un cuestionario de frecuencia alimentaria para estimar la ingesta de azúcares libres y alimentos ultraprocesados en población argentina. *Rev esp nutr humana diet*. 2022. Pág. 7. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v26n2/2174-5145-renhyd-26-02-137.pdf>

4- Indicadores antropométricos de la OMS. Disponible en:

https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index?introPage=intro_3.html

5- Ancka-Iglesias CV, Flores-Albino YA, Calizaya-Milla YE, Saintila J. Características sociodemográficas y consumo de alimentos ultra procesados en vegetarianos y no-vegetarianos: Un estudio transversal en la población peruana. *Nutr clín diet hosp*. 2022. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/360160886_Sociodemographic_characteristics_and_consumption_of_ultra-processed_foods_in_vegetarians_and_non-vegetarians_A_cross-sectional_study_in_the_Peruvian_population *Características sociodemográficas y cons*

- 6- Unión Vegetariana Argentina (UVA). Población vegana y vegetariana 2020. Unión Vegetariana Argentina. 2020. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-2020/>
- 7- Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. Revista española de nutrición humana y dietética. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X>
- 8- Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2015; suplemento 1. Pág.3. Disponible en: <https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc2015supl1ffq.pdf>
- 9- Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina. 1ra ed. Washington: OPS; 2015.p. 6 y 7. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
- 10- Organización Mundial de la Salud. Nutrición. Disponible en: <https://www.paho.org/es>
- 11- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 12- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos - 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- 13- Monteiro, CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutrition. 2009. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/nutrition-and-health-the-issue-is-not-food-nor-nutrients-so-much-as-processing/0C514FC9DB264538F83D5D34A81BB10A>

- 14- Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac J-C, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition. 2019. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-t hey-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>
- 15- Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutrition. 2017; pág .6 y 7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28322183/>
- 16- El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud: Informe FAO 2020 [Internet]. CONUAR; 2020 [citado el 5 de noviembre de 2024]; pág. 4 y 7. Disponible en: <https://conuer.com.ar/wp-content/uploads/2024/03/El-impacto-de-los-alimentos-ultraprocesados-en-la-salud-Informe-FAO-2020.pdf>
- 17- El consumo de sal y la muerte cardiovascular [Internet]. Medicina de Familia (SEMERGEN). Elsevier; [citado el 5 de noviembre de 2024]; pág. 1. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-el-consumo-sal-muerte-cardiovascular-S1138359314003955>
- 18- Josephine Gehring. Consumo de alimentos ultraprocesados por pesco vegetarianos, vegetarianos y veganos: asociaciones con la duración de la dieta y edad, Universidad de Francia. 2021. Pág. 4 y 5 . Disponible en: [Consumption of Ultra-Processed Foods by Pesco-Vegetarians, Vegetarians, and Vegans: Associations with Duration and Age at Diet Initiation \(sciencedirectassets.com\)](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266721000000)
- 19- Gili RV, Leeson S, Montes-Chañi EM, Xutuc D, Contreras-Guillén IA, Guerrero-Flores GN, et al. Healthy vegan lifestyle habits among Argentinian vegetarians and non-vegetarians. Nutrients. 2019. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/1/154>
- 20- Mamani-Urrutia V, Dominguez-Curi CH, Sosa-Macalupu MA, Torres-Vicharra LF, Bustamante-López A. Estudio exploratorio sobre conocimientos y frecuencia de consumo de

productos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios de Perú. 2021. Disponible en: https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0019_ORIGINAL.pdf

21- Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Año 2019. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>

22- Ministerio de la salud argentina. Guías alimentarias para la población argentina (GAPA). 2016. P. 11. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

23- Ley n° 27642 denominada “Promoción de la alimentación saludable. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable#:~:text=Promueve%20el%20derecho%20a%20la,envasados%20y%20bebidas%20sin%20alcohol.&text=La%20Ley%20N%C2%B0%2027.642,como%20Ley%20de%20Etiquetado%20Frontal>.

24- López-Olivares M, Morán-Ramos S, Villagrán-Vargas E, Rivera-Paredes B, Macías-Kauffer L, Flores-Aldana ME, et al. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Hospital Nutr [Internet]. 2021; pág. 3, 4 y 8. Disponible en : https://sc.isciii.es/scielo.php?script=texto_cientifico &pid=-16112021000100177

25- Chaudhary N, Kaczynski J, Campbell K, et al. Asociación del uso de metformina con el riesgo de cáncer de páncreas en pacientes con diabetes tipo 2. Mayo Clin Proc [Internet]. 2019 ; pág. 7. Disponible en: <https://www.mayoclinicproceedings.org/action/showPdf?pii=S0025-6196%2819%2930418-5>

26- Programa Mundial de Investigación Alimentaria. Hoja informativa sobre alimentos ultraprocesados [Internet]. [citado el 5 de noviembre de 2024]. Pág. 4. Disponible en: <https://global.org/wp-content//2021/04/-ficha-informativa-sobre-alimentos-procesados-en-espaol.pdf>

27- Elorriaga N, Porrini M, Robles M, Ríos R, et al. ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? *Dieta* [Internet]. 2014. Disponible en: <https://www.scielo.org.ar/pdf/dieta/v30n141/v30n141a03.pdf>

28- La mesa Argentina en las últimas dos décadas : cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013 / María Elisa Zapata ; Alicia Roviroso ; Esteban Carmuega. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016. Pág. 16. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/archivos/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>

29- Real Academia Española. In: RAE [Internet]. Disponible en:

<https://dle.rae.es/diccionario>

30- En S, Medición LA, Índice DEL, Conroy-ferreccio G. Sesgos en la medición del índice de masa corporal en adultos mayores. *Nutr Hosp Cart al Ed.* 2017;34(1):20960. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000100035

ANEXO

Sistema Nova y encuesta sobre el consumo de alimentos ultraprocesados en mujeres veganas.

La lista de alimentos y bebidas de la clasificación NOVA fue modificada para incluir sólo los que se consumen por las mujeres que llevan una alimentación vegana.

Se entiende que al ser una investigación sobre alimentación vegana los productos incluidos en la encuesta no contienen ningún alimento ni ingrediente derivado de origen animal.

Sistema NOVA. Clasificación de alimentos y bebidas según el tipo y la intensidad de procesamiento industrial:

GRUPO 1: Alimentos naturales y mínimamente procesados: las verduras y frutas frescas, refrigeradas, congeladas y al vacío. Granos (cereales), legumbres, tubérculos, hongos. Frutos secos y semillas sin sal. Carnes, aves de corral, pescados y mariscos frescos, secos, refrigerados o congelados. Leche fresca, en polvo, entera, parcial o totalmente descremada, leche fermentada (yogur). En este grupo se incluyen también los huevos, las harinas, las pastas crudas, las especias y las hierbas, el té, el café, las infusiones y el agua potable.

GRUPO 2: Ingredientes culinarios procesados: el azúcar, la miel, la sal, el aceite vegetal, almidón y grasas animales.

GRUPO 3: Alimentos procesados (AP): panes elaborados con harinas, agua, sal y fermentos, verduras y legumbres enlatadas y embotelladas, conservadas en salmueras o escabeche, frutas peladas o rebanadas en almíbar, pescados enteros o en trozos conservados en aceite, frutos secos o semillas saladas, carnes y pescados procesados, salados o curados y no reconstituidos como jamón, tocino y pescado seco, quesos elaborados con leche, sal y fermentos. Cerveza, sidra y vino.

GRUPO 4: Alimentos o productos ultra procesados (AUP): los snacks salados y dulces, helados, chocolates y dulces o caramelos, papas fritas, hamburguesas, nuggets o palitos de ave de corral o pescado en forma de bastones, panes, pasteles y galletas empaquetadas, cereales endulzados para el desayuno, barras energizantes; masas, mezclas para pastel; mermeladas y jaleas, margarinas (aceites

hidrogenados), postres empaquetados, fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas, salsas, extractos de carne y levadura, bebidas gaseosas o energizantes, bebidas azucaradas a base de leche, postres instantáneos, incluido el yogurt de fruta, néctares de fruta, bebidas alcohólicas como whisky, vodka, platos y pizzas preparadas (13).

Imagen 1:

ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN MUJERES VEGANAS

B I U ↻ ✕

¡Hola! Soy estudiante de Lic. en Nutrición de la Universidad ^{UBA}Isalud. Estoy realizando una encuesta para mi Tesina sobre consumo de alimentos ultra procesados. La misma está destinada a mujeres mayores de 18 años que lleven una alimentación vegana y residan actualmente en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). La resolución del cuestionario no lleva más de 10 minutos. Tus datos serán anónimos y utilizados exclusivamente con fines académicos. ¡Agradezco tu participación!

Consentimiento Informado

Al dar tu consentimiento aceptas participar de la Tesina "Consumo de alimentos ultra procesados en mujeres veganas".

Doy fe que mi participación en este estudio será completamente voluntaria y que mis respuestas sólo serán conocidas por el equipo de investigación.

Entiendo, además, que tengo derecho a negarme a participar o a suspender y dejar inconclusa mi participación cuando así lo desee, sin que deba explicar tal acción. ¿Das tu consentimiento?

Sí, acepto participar.

No, no acepto participar.

Imagen 2:

Género *

Femenino

Masculino

Otro

¿Cuál es su lugar de residencia actual? *

AMBA (CABA/ GBA)

Otro

Imagen 3:

Alimentación vegana

Dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo

...

¿Desde hace cuánto mantiene dicha alimentación? *

- Menos de 1 año
- Menos de 4 años
- Menos de 8 años

¿Cuál es el motivo por el cual decidió comenzar con esta práctica ? *

- Priorizar la salud.
- Cuidar el medio ambiente.
- Evitar el sufrimiento animal.

Imagen 4:

¿Cuál es su nivel de estudio alcanzado? *

- Primaria completa
- Primaria incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria incompleta
- Terciario completo
- Terciario incompleto
- Universitario completo
- Universitario incompleto

Imagen 5:

Edad (años) *

- menos de 18 años
- 18 a 23 años
- 24 a 29 años
- 30 a 35 años
- mas de 36 años

Imagen 6:

Talla (cm), por ejemplo 160cm. *

Texto de respuesta larga

Peso (Kg), por ejemplo 70 kg. *

Texto de respuesta corta

Circunferencia de cintura (cm), por ejemplo 88cm.

Texto de respuesta corta

Imagen 7:

Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados



Alimentos ultraprocesados: son fórmulas industriales que suelen tener cinco o más ingredientes, entre estos ingredientes se encuentran los que también se utilizan en los alimentos procesados, como el azúcar, los aceites, las grasas, la sal, los antioxidantes, los estabilizadores y los conservantes.

¿Cuán saludables piensa que son los alimentos ultraprocesados? *

- Nada saludables
- Poco saludables
- Saludables

Imagen 8:

¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos?

B *I* U

Columnas

- Nunca
- 1 vez al mes
- Quincenalmente
- 1 a 3 veces por semana
- 4 a 6 veces por semana
- Todos los días

Filas	1	2	3	4
1. Milanesas (ej. de soja, de espinaca, rell...	X			
2. Salchicas (ej. de soja)	X			
3. Productos de copetín (papas fritas, chizit...	X			
4. Añadir fila				

Imagen 9:

Caldos, sopas, salsas y aderezos *

	Nunca	1 vez al mes	Quincenalm...	1 a 3 veces ...	4 a 6 veces ...	Todos los dí...
Margarina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas y fide...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caldos y sab...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsas enlat...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aderezos (ej...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 10:

Bebidas *						
	Nunca	1 vez al mes	Quincenalm...	1 a 3 veces ...	4 a 6 veces ...	Todos los dí...
Bebidas gas...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas azu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas alc...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt vega...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Productos de panadería y cereales refinados *						
	Nunca	1 vez al mes	Quincenalm...	1 a 3 veces ...	4 a 6 veces ...	Todos los dí...
Pan lactal y t...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masas/ Mez...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masa de tart...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 11:





Cereales de desayuno y galletitas		 Cuadrícula de varias opciones
B I U ↺ ↻		
Filas		Columnas
1. Galletitas saladas (ej galletas de arroz, a...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> Nunca <input checked="" type="checkbox"/>
2. Galletitas dulces (ej simples, rellenas, vai...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> 1 vez al mes <input checked="" type="checkbox"/>
3. Cereales de desayuno (ej copos de maiz)...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> Quincenalmente <input checked="" type="checkbox"/>
4. Barras de cereal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> 1 a 3 veces por semana <input checked="" type="checkbox"/>
5. Añadir fila		<input type="radio"/> 4 a 6 veces por semana <input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="radio"/> Todos los días <input checked="" type="checkbox"/>

Imagen 12:

Dulces y golosinas  Cuadrícula de varias opciones ▼

B *I* U  

Filas		Columnas	
1. Postres comerciales/ instantáneos (ej po...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> Nunca	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Helados, chocolates, alfajor/ turrón	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> 1 vez al mes	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Golosinas (caramelos, chupetines, gomit...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> Quincenalmente	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mermeladas/ jaleas/ dulce de leche.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/> 1 a 3 veces por semana	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Añadir fila		<input type="radio"/> 4 a 6 veces por semana	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="radio"/> Todos los días	<input checked="" type="checkbox"/>

Imagen 13:

¿Por qué seleccionas este tipo de alimentos? *

- Estado de ánimo
- Apariencia y aspectos extrínsecos (son de marca conocida/ tienen envase o apariencia agradable)
- Sabor y aroma agradables
- Precio (buena relación precio- calidad/ no son caros)
- Se pueden comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo
- Comodidad en la preparación (fáciles de preparar/ no requieren tiempo para prepararlos)

Enlace del formulario:

<https://docs.google.com/forms/d/1Eq-m6uSiZ3DplUwvM6pyzwBYzbok0zIbMoTFBsujEvU/edit?pli=1>

Excel de las encuestas: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1r-edFDftvO7dYuISN1IJXFB8YiitOeH/edit?gid=792573536#gid=792573536>

