



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL

CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTOR DE LA CARRERA:

Dra. Guezikaraian, Norma

VICEDIRECTORA DE LA CARRERA:

Dra: Adriana Lanari

NOMBRE Y APELLIDO:

Molina Rita Carolina

ASESOR METODOLOGICO: Dr. Daniel Ruiz

TUTOR:

Lic. Brenda Romero

FECHA DE PRESENTACIÓN

21 de Diciembre de 2023

FECHA DE DEFENSA DE TRABAJO FINAL:

21 de Diciembre de 2023

TÍTULO DEL TRABAJO:

“ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, ESTADO EMOCIONAL Y SU IMPACTO EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD”

SEDE:

La Rioja

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364



TITULO:

**“ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, ESTADO EMOCIONAL Y SU
IMPACTO EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD”**

AUTORA: Molina Rita Carolina

FECHA: 21 de diciembre de 2023

CALIFICACIÓN:

TRIBUNAL:

Dr. Daniel Ruiz

Lic. Agustina Guzzonato

Lic. Natali Cabello



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, ESTADO EMOCIONAL Y SU IMPACTO
EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD**



Directora: Lic. Romero, Brenda

Asesores metodológicos: Lic. Fernández, María Belén - Dr. Ruiz, Daniel

Autora: Molina, Rita Carolina

Año de cursado: 2023



Dedicatorias y agradecimientos

La realización de esta tesina ha constituido uno de los retos más importantes de mi vida a nivel profesional. Han sido años de esfuerzo, ilusión, emoción y desánimo. Por ello quiero agradecer a todas las personas que de una manera u otra siempre me acompañaron en este proceso, animándome a seguir adelante con la carrera e investigación.

Agradezco a mi familia por el apoyo permanente. En primer lugar a mi mamá Mercedes que me acompañó y motivó a seguir estudiando. A mi hermano Alejandro y sobrino Matheo que siempre están presente alentándome. Los amo.

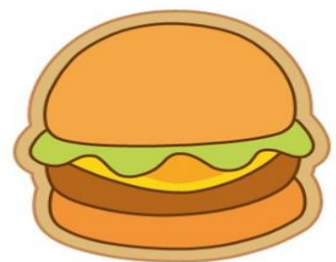
También a mis amigas que siempre estuvieron en los momentos malos y buenos y me animaron a seguir y a no rendirme.

Agradezco a mi directora de tesis, Lic. Brenda Romero por su dedicación, paciencia y sobre todo por su predisposición para brindarme ayuda. Así como también a todos los docentes de la carrera que me acompañaron en el proceso, me enseñaron sus conocimientos y me brindaron su apoyo.

A todos ustedes muchas gracias.



INDICE





INDICE

| | |
|--|----|
| 1. RESUMEN | 7 |
| 2. INTRODUCCION | 11 |
| 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| 4. HIPOTESIS PRINCIPAL | 16 |
| 5. OBJETIVOS | 18 |
| 5.1. OBJETIVO GENERAL | 18 |
| 5.2. OBJETIVO ESPECIFICO..... | 18 |
| 6. MARCO TEORICO | 20 |
| 6.1. ESTADO NUTRICIONAL | 20 |
| 6.2. ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS | 23 |
| 6.3. ALIMENTOS Y EMOCIONES | 28 |
| 7. DISEÑO METODOLOGICO | 31 |
| 7.1. TIPO DE ESTUDIO | 31 |
| 7.2. POBLACION Y MUESTRA | 31 |
| 7.3. ASPECTOS ETICOS | 32 |
| 7.4. CRITERIOS PARA LA MUESTRA | 33 |
| 8. VARIABLES | 34 |
| 8.1. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES | 36 |
| 9. RESULTADOS..... | 40 |
| 10. TRATAMIENTO ESTADISTICO..... | 51 |
| 11. DISCUSION..... | 56 |
| 12. CONCLUSION | 59 |
| 13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS | 63 |
| 14. ANEXOS..... | 65 |



RESUMEN



1. RESUMEN

Introducción: La alimentación y las emociones están relacionadas en la elección de diversos alimentos, esto ocurre con aquellos alimentos ultraprocesados que son definidos por categorías. Una ingesta elevada conlleva a la prevalencia de sobrepeso, obesidad entre otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivos: Relacionar el consumo de alimentos ultraprocesados, la influencia de las emociones en la selección de los mismo y el impacto que tienen con el sobrepeso/ obesidad en adultos de 20 a 50 años de la ciudad de la Rioja.

Metodología: El presente estudio es de tipo no experimental, descriptivo y transversal., La muestra poblacional es no probabilística, seleccionada por conveniencia, se obtuvo n=120 personas, edad entre 20- 50 años de diferentes zonas la capital de La Rioja en el mes de julio y agosto del año 2023. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta auto-administrada de elaboración propia con la finalidad de conocer consumo de alimentos ultraprocesados, estado emocional e impacto en el sobrepeso y obesidad. Para la relación de variables se utilizó como análisis estadístico la prueba del chi cuadrado.

Resultados: Se obtuvo un total de 120 personas, donde un 71% fue de sexo femenino, con una edad entre 20 a 29 años. El consumo de alimentos ultraprocesados fue de un 53%. Las personas pertenecientes a la muestra indicaron consumir dicho alimentos cuando tienen sensación de antojo en un 57% y que les ocasiona felicidad con un 65%. Según el estado nutricional en la totalidad se encuentra en sobrepeso en un 36% y obesidad con un 28%.

Discusión y Conclusión: De acuerdo con la variable consumo de alimentos ultraprocesados se concluyó que la mayoría de las personas consumen dichos alimentos teniendo un elevado consumo del mismo y con un estado nutricional de sobrepeso y obesidad. En cuanto a alimentación emocional se vio reflejado que las personas consumen alimentos cuando tienen sensación de antojo y que luego de la ingesta sienten alegría y felicidad. En relación a la asociación del estado nutricional y las emociones, con los alimentos ultraprocesados no se logró establecer una relación sólida entre variables debido a la cantidad de personas incluidas en la muestra.

Palabras claves: alimento ultraprocesados (UPF), estado emocional, sobrepeso, obesidad, Enfermedades no transmisibles (ENT)



SUMMARY

Introduction: Food and emotions are related in the choice of various foods, this occurs with those ultra-processed foods that are defined by categories. A high intake leads to the prevalence of overweight, obesity, among other chronic non-communicable diseases.

Objectives: Relate the consumption of ultra-processed foods, the influence of emotions on their selection and the impact they have on overweight/obesity in adults between 20 and 50 years of age in the city of La Rioja.

Methodology: The present study is non-experimental, descriptive and transversal. The population sample is non-probabilistic, selected by convenience, n=120 people were obtained, aged between 20-50 years from different areas of the capital of La Rioja in the month of July and August of the year 2023. To collect data, a self-administered survey of our own was used with the purpose of knowing consumption of ultra-processed foods, emotional state and impact on overweight and obesity. For the relationship of variables, the chi square test was used as statistical analysis.

Results: A total of 120 people were obtained, where 71% were female, with an age between 20 and 29 years. The consumption of ultra-processed foods was 53%. The people belonging to the sample indicated that they consume these foods when they have a feeling of craving in 57% and that it causes them happiness in 65%. According to nutritional status, the entire population is 36% overweight and 28% obese.

Discussion and Conclusion: According to the variable consumption of ultra-processed foods, it was concluded that the majority of people consume these foods, having a high consumption of them and with a nutritional status of overweight and obesity. Regarding emotional eating, it was reflected that people consume food when they feel a craving and that after eating it they feel joy and happiness. In relation to the association of nutritional status and emotions, with ultra-processed foods it was not possible to establish a solid relationship between variables due to the number of people included in the sample.

Keywords: ultra-processed food (UPF), emotional state, overweight, obesity, non-communicable diseases (NCDs)



RESUMO

Introdução: Alimentação e emoções estão relacionadas na escolha de diversos alimentos, isso ocorre com aqueles alimentos ultraprocessados que são definidos por categorias. Uma ingestão elevada leva à prevalência de sobrepeso, obesidade, entre outras doenças crônicas não transmissíveis.

Objetivos: Relacionar o consumo de alimentos ultraprocessados, a influência das emoções na sua seleção e o impacto que têm no sobrepeso/obesidade em adultos entre 20 e 50 anos na cidade de La Rioja.

Metodologia: O presente estudo é não experimental, descritivo e transversal. A amostra populacional é não probabilística, selecionada por conveniência, foram obtidas n=120 pessoas, com idades entre 20-50 anos, de diferentes áreas da capital de La Rioja no mês de julho e agosto do ano de 2023. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário próprio autoaplicável com a finalidade de conhecer o consumo de alimentos ultraprocessados, estado emocional e impacto no sobrepeso e na obesidade. Para o relacionamento das variáveis, utilizou-se o teste do qui-quadrado como análise estatística.

Resultados: Obteve-se um total de 120 pessoas, onde 71% eram do sexo feminino, com idade entre 20 e 29 anos. O consumo de alimentos ultraprocessados foi de 53%. As pessoas pertencentes à amostra indicaram que consomem esses alimentos quando sentem desejo em 57% e que isso lhes causa felicidade em 65%. De acordo com o estado nutricional, toda a população apresenta 36% de sobrepeso e 28% de obesidade.

Discussão e Conclusão: De acordo com a variável consumo de alimentos ultraprocessados, concluiu-se que a maioria das pessoas consome esses alimentos, tendo um consumo elevado dos mesmos e com estado nutricional de sobrepeso e obesidade. Em relação à alimentação emocional, refletiu-se que as pessoas consomem alimentos quando sentem vontade e que após comê-los sentem alegria e felicidade. Em relação à associação do estado nutricional e das emoções, com os alimentos ultraprocessados não foi possível estabelecer uma relação sólida entre as variáveis devido ao número de pessoas incluídas na amostra.

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados (AUP), estado emocional, sobrepeso, obesidade, doenças não transmissíveis (DCNT)



INTRODUCCIÓN



2. INTRODUCCIÓN

Los alimentos ultraprocesados son preparaciones altamente procesadas, al punto que su fuente vegetal o animal original es irreconocible, de modo que al consumirlo frecuentemente podrían ser causantes y desencadenante de múltiples enfermedades.

La mayoría de estos alimentos son productos para su consumo inmediato, para calentar y servir, dando comodidad y accesibilidad al cliente, produciendo también una disminución en las preparaciones caseras.

Los alimentos ultraprocesados (UPF por sus siglas en inglés) designan una categoría heterogénea de alimentos procesados. Los alimentos procesados son aquellos cuyo estado natural ha sido alterado, por ejemplo, al congelarlos, deshidratarlos, molerlos, enlatarlos y mezclarlos con otros alimentos; también pertenecen a esta categoría los alimentos a los que se ha añadido sal, azúcar, grasa u otros aditivos.¹

La influencia de los medios de comunicación (redes sociales, radio y televisión) llenan de curiosidad al consumidor a probar aquellos alimentos cuyo marketing se ve de manera atractiva con diversos colores y frases como “listos para comer”, “calentar y servir” “producto natural” “bajo en calorías” etc. Dejando así un mensaje confuso a las personas que lo consumen. Tanto el comercio, la publicidad, las industrias alimentarias, y los “influencers” promotoras de estos alimentos despiertan la curiosidad por probarlos.

Por otra parte, es importante conocer qué lleva a las personas a consumir estos alimentos ultraprocesados y también qué les generan al comer, su elección en ellos, cómo se sienten cuando comen estos alimentos, si acuden a ellos cuando cursan diversas emociones como alegrías, tristezas, frustraciones, etc. Con qué frecuencia son consumidos, si leen sus etiquetas y en qué momento del día consideran mejor para comerlos. En pocas palabras, es decir si las emociones influyen en la elección de los alimentos ultraprocesados.

El excesivo marketing para “enriquecer” y “embellecer” éstos productos sumado a la poca y muchas veces equivocada información (o recepción) los hace latentes para ser la opción fácil de grupos vulnerables como aquellas personas con sobrepeso y obesidad, predisponiéndolos aún más a diferentes patologías como por ejemplo enfermedades cardiovasculares. Tratándose de un fenómeno particularmente importante que afecta nuestra salud. Es esta una tendencia y problemática mundial.²



Es importante tener conocimiento de qué manera y frecuencia estos alimentos ultraprocesados son elegidos por la población y como se refleja su consumo en los hábitos alimentarios, su relación con las emociones, aumento de peso, y obesidad produciendo deterioro en la calidad de vida.

Motivada frente a esta situación, se decidió llevar a cabo una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados e influencia emocional de las personas de ambos sexos, adultos jóvenes de 20 a 50 años de barrios de la ciudad de la Rioja capital. El presente trabajo permitirá identificar los principales factores de riesgo de presentar sobrepeso y obesidad en los mismos.



Planteamiento del problema





3. Planteamiento del problema

Los alimentos ultraprocesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, según lo señala la OPS/ OMS. Los alimentos procesados industrialmente, las bebidas azucaradas y las comidas rápidas están desplazando a las dietas tradicionales más nutritivas, lo que genera un aumento del peso corporal.³

Como así también se ha demostrado que las emociones tendrían un rol importante en la selección, cantidad y calidad de los alimentos ingeridos.

El consumo de alimentos ultraprocesados afecta a todos los grupos etarios, principalmente a la población adulta de 20 a 50 años, es por ello que se considera de gran importancia investigar prevalencia de su consumo y cómo impacta en la salud de la población estudiada de la ciudad de La Rioja, durante los meses de Agosto y septiembre del año 2023.

Por todo ello que se considera importante investigarse plantea los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo impacta el consumo de alimentos ultraprocesados con el sobrepeso y obesidad?
- ¿Cómo influye el estado emocional con la selección de alimentos ultraprocesados?



HIPOTESIS





4. HIPOTESIS PRINCIPAL

H1= "El consumo de alimentos ultraprocesados impactan negativamente con el sobre peso y obesidad"

H0= "El consumo de alimentos ultraprocesados no impactan negativamente con el sobre peso y obesidad"

H1= "El estado emocional influye con la selección de alimentos ultraprocesados"

H0= "El estado emocional no influye con la selección de alimentos ultraprocesados"



OBJETIVOS





5. OBJETIVOS:

5.1 Objetivo General:

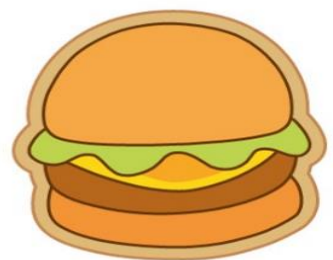
Relacionar el consumo de alimentos ultraprocesados, la influencia de las emociones en la selección de los mismo y el impacto que tienen con el sobre peso/ obesidad.

5.2 Objetivos Especificos:

- Realizar valoración del estado nutricional antropométrico de la población en estudio.
- Analizar la frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados.
- Establecer la relación entre el consumo de los alimentos ultraprocesados y el sobrepeso/ Obesidad de la población estudiada.
- Evaluar la influencia de las emociones con la selección del consumo de los alimentos ultraprocesados.



MARCO TEORICO



6. MARCO TEORICO

6.1 Estado Nutricional

Es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicosocio-económicos y ambientales. Colicocha J (2008), dice que la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrientes; se puede evaluar combinando varios indicadores que incluyen cada una de las partes del proceso. Dicha evaluación nutricional es sistemática y nos permite obtener, verificar e interpretar datos, que expliquen la causa y el estado de los problemas relacionados con la nutrición de los individuos.⁴

Valoración del Estado Nutricional

Permite determinar el estado de nutrición de la persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y pronosticar los posibles riesgos de salud o algunas deficiencias que pueda presentar en relación con su estado nutricional.

La valoración del estado nutricional se basa en la anamnesis, la exploración clínica y el estudio antropométrico.

- Anamnesis: Para realizar la anamnesis, es necesario obtener cuatro datos importantes: El tipo de la dieta, la conducta alimentaria, la actividad física y la existencia de enfermedades que puedan alterar la nutrición.
- Exploración Clínica: Está dirigida a valorar globalmente la nutrición, detectar la existencia de manifestaciones carenciales y cualquier otro signo pronóstico, mediante el examen físico.
- Antropometría nutricional: Se basa en el estudio de un reducido número de medidas somáticas. Las medidas antropométricas de mayor utilidad son el peso, la talla, el perímetro cefálico, circunferencia braquial, circunferencia de cintura, etc. Los índices de relación más utilizados son: peso/ talla, talla/ edad, peso/ edad y el Índice de Masa Corporal.

El lugar físico en el que se desarrollan las prácticas de valoración nutricional es tan importante para la comodidad del paciente como para la de los profesionales actuantes. Es ideal contar con un ambiente de recepción confortable, en el que el profesional y

paciente se encuentren tranquilos, sentados, con buena iluminación, de modo de poder completar los requerimientos de la ficha clínica en lo que respecta a los personales y el interrogatorio. La sala examinadora se complementa con el equipamiento apropiado y requieren que el profesional que la realice sea especialista en nutrición.

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Se basa en la determinación de talla, pliegues cutáneos y perímetro braquial; y en base a estos datos se puede aplicar determinados índices o indicadores. Existen un gran número de mediciones, técnicas y fórmulas de predicción orientadas a obtener datos de las masas corporales. Los más utilizados son el peso, la talla.⁴

Peso y talla:

Las medidas del peso y la talla corporales son fáciles de realizar y de gran utilidad para evaluar el crecimiento y el estado nutricional. Estas medidas presentan una serie de ventajas, entre las que destacan la sencillez de los instrumentos de medida, de recogida e interpretación de los datos y la posibilidad de valorar la evolución del proceso, mediante el seguimiento a intervalos regulares de los cambios que se van produciendo a lo largo del tiempo

Índice De Masa Corporal O De Quetelet (IMC)

Representa el método más práctico en la evaluación antropométrica con una buena correlación con el grado de adiposidad, permite relacionar el peso actual del individuo con su talla.

Este índice es considerado una de las herramientas diagnósticas, y pronósticas más sencillas y efectivas utilizadas en el campo de la nutrición, siendo independiente del sexo, de la edad y de la contextura física. Entre los aspectos más destacados se encuentran la facilidad y reproductibilidad de su determinación, el escaso margen de error y la implementación técnica de bajo costo.

En 1998 el Panel de Expertos en Identificación, Evaluación y Tratamiento de Sobrepeso y la Obesidad en Adultos del Instituto Nacional de la Salud (NIH) de los Estados Unidos adopto la clasificación de la Organización Mundial de la Salud para establecer diagnóstico nutricional.

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC

| IMC | Interpretación |
|--------------|-------------------------------|
| >18,5 | Delgadez o bajo peso |
| 18,5 a 24, 9 | Peso normal, sano o saludable |
| 25,0 a 29,9 | Sobrepeso |
| 30,0 a 34, 9 | Obesidad grado I |
| 35, 0 a 39,9 | Obesidad grado II |
| >40, 0 | Obesidad grado III o mórbida |

Fuente: OMS, 1998

SOBREPESO Y OBESIDAD:

La obesidad según la definición de la OMS es una enfermedad caracterizada por el aumento de tejido graso corporal cuya magnitud y distribución afecta a la salud. El sobrepeso es el desequilibrio entre los alimentos ingeridos y el gasto energético.

La obesidad es un problema de crecimiento alarmante en el mundo y en nuestro país, por otra parte preocupa la prevalencia en edades tempranas, también aumentando y predisponiendo a enfermedades tales como, diabetes mellitus, gota, vasculopatías, esteatosis hepática, resistencia insulina, aterosclerosis, hipertensión, cáncer, enfermedades en la piel, inflamación entre otras.^{5,10}

La obesidad se puede medir mediante el Índice de Masa Corporal; esta es una enfermedad del siglo XX, y es un problema común en la infancia y adolescencia, ya que influyen mucho los medios de comunicación que auspician las comidas chatarras. La persona obesa somete a su esqueleto y a sus músculos a un mayor esfuerzo, además provoca alteraciones metabólicas como la mayor secreción de la hormona insulina, que lleva al desarrollo temprano de la diabetes; daña el sistema cardiovascular y produce hipertensión e hipertrofia cardíaca.¹³

6.2 ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.^{1,12}

Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones. La gran mayoría de los ingredientes parte de los productos ultraprocesados son aditivos (aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, “mejoradores” sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes). A los productos ultraprocesados a menudo se les da mayor volumen con aire o agua. Se les puede agregar micronutrientes sintéticos para “fortificarlos”.

Algunos ejemplos son las papas fritas en paquete y muchos otros tipos de productos grasos, snacks empaquetados, salados o dulces; helados, chocolates y caramelos; panes, bollos, galletas (galletitas), pasteles y tortas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”; mermeladas y jaleas; margarinas; bebidas gaseosas y bebidas “energizantes”; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; bebidas de chocolate; leche “maternizada” para lactantes, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” o “para adelgazar”, como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas. Hoy en día es muy común consumir productos ultraprocesados listos para calentar o listos para comer, tanto en casa como en los locales de comida rápida.

El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento. Comprende cuatro grupos que se mencionan a continuación

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados.
2. Ingredientes culinarios procesados.
3. Alimentos procesados.
4. Productos ultraprocesados.

El sistema NOVA permite estudiar el suministro de alimentos y los patrones de alimentación en su conjunto, en cada país a lo largo del tiempo y entre países. También permite estudiar los grupos de alimentos individuales dentro del sistema:

(Anexo 1)

a) Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable.

b) Ingredientes culinarios procesados

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

c) Alimentos procesados

Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva. Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados que se preparan con ingredientes culinarios procesados, combinados a veces con alimentos procesados, dan como resultado platos caseros. Cuando estos platos se preparan con una variedad de alimentos mínimamente procesados (sobre todo de origen vegetal) y un uso moderado de ingredientes culinarios, las comidas y la alimentación resultante protegen la salud y promueven el bienestar

d) Productos ultraprocesados

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones. Numéricamente, la gran mayoría de los ingredientes en la mayor parte de los productos ultraprocesados son aditivos (aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, “mejoradores” sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes). A los productos ultraprocesados a menudo se les da mayor volumen con aire o agua. Se les puede agregar micronutrientes sintéticos para “fortificarlos”.

Características de los alimentos ultraprocesados

Nutricionalmente son desequilibrados, tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional. En general poseen un alto contenido de azúcar, grasas saturadas o grasas trans, sal y un bajo contenido en fibra alimentaria, proteínas, micronutrientes y compuestos bioactivos. Su verdadera naturaleza suele disimularse mediante un sofisticado uso de aditivos.

Sus ingredientes y formulación hacen que todos estos productos sean hipersabrosos, algunos puedan crear hábito de consumo o hasta casi adicción. Ciertas características (sabores, propiedades, etc.) incorporadas a estos alimentos mediante la aplicación de tecnologías, puede distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro, que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que puede llevar a un consumo excesivo. Como resultado, el consumo de tales productos puede interferir con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios. Son fáciles de consumir. La mayoría de estos tienen forma de snacks, bebidas, postres o platos listos para el consumo, por lo que muchas veces no se requiere de utensilios para su ingesta. Están diseñados para poder ser consumidos en cualquier lugar (parques, cines, autos, mientras se ve la televisión, en el trabajo o en la calle). Además están disponibles en todo tipo de tiendas, así como en multitud de puntos de venta de productos no alimentarios, muchos de los cuales están abiertos las 24 horas del día.²

Productos ultra procesados, sobrepeso y obesidad:

Los alimentos ultra procesados y la comida rápida representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben, con resultados muy negativos. Desde el punto de vista de la salud pública, los alimentos ultraprocesados pueden ser problemáticos principalmente de dos formas, sus ingredientes principales (aceites, grasas sólidas, azúcares, sal, harina y almidones) hacen que tengan exceso de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio; y un bajo contenido de micronutrientes y componentes bioactivos, y de fibra dietética. Todos estos tomados en conjunto, aumentan el riesgo de varias enfermedades graves. Por otro lado, su alta densidad energética, el ser hiperapetecibles, su mercadeo frecuente en tamaño grande y extragrande, y su publicidad sofisticada minan los procesos normales de control del apetito, llevando al consumo excesivo de energía y por lo tanto a la obesidad y enfermedades asociadas a ésta. La

OPS/OMS muestra en su informe que en aquellos países de América Latina en donde las ventas de productos ultraprocesados fueron mayores, la población tuvo una media de masa corporal mayor. Por lo contrario, donde las ventas de estos productos fueron menores y las dietas tradicionales prevalecieron, la media de la masa corporal fue menor. Sin embargo, tanto la masa corporal como las ventas de alimentos ultraprocesados, fueron aumentando rápidamente en todos los países estudiados. El incremento del consumo de productos ultraprocesados se correlaciona fuertemente con el aumento del peso corporal promedio, lo que indica que estos productos son un importante motor en el crecimiento de las tasas de sobrepeso y obesidad. Es así que la OPS/OMS señala que los alimentos ultraprocesados son el motor de la epidemia de obesidad en América Latina.¹¹

Imitan los alimentos; sus formulaciones emplean tecnologías dirigidas a imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de los alimentos. Los mismos crean una falsa impresión de ser saludables, debido a la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que permite a los fabricantes hacer "alegaciones de salud", a pesar de que el producto no sea saludable.

Son productos de marcas de empresas multinacionales y de otras corporaciones, que compran o producen los ingredientes industriales necesarios a un costo muy bajo y operan economías de escala. Estas empresas destinan enormes presupuestos en su publicidad y promoción, mientras que las estrategias de mercadotecnia recurren a ideas, lenguaje e imágenes seductoras y excitantes, que socavan el deseo y la capacidad de elegir opciones racionales y saludables.⁶

6.3 ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

Alimentarse es un proceso fisiológico, básico y necesario para la supervivencia del sujeto en su medio, ineludible desde tiempos remotos. Esta acción por consecuencia de la evolución de la manera de pensar, sentir y actuar del hombre ha perdido su forma única de manifestarse mediante el hambre fisiológica que se da en tres horarios (Mañana, tarde y noche), sino que hay factores como el emocional que es igual de vital que la conducta alimentaria e incluso puede provocar alteraciones en la misma. Autores expertos en el tema de la alimentación emocional tales como la Dra. Susan Albers con su libro Descubre tu coeficiente alimenticio, Daniel Rodríguez

Alimentación y Emociones y la psicóloga Isabel Menéndez Alimentación Emocional, han entregado sus aportes y permitido reconocer la importancia de las problemáticas que representa una mala alimentación que perjudica el estado nutricional y de salud. Por otro lado, estos autores consideran necesaria la implementación de una alimentación consciente.⁷

La alimentación emocional se caracteriza por la ingesta en respuesta a la presencia de diversas emociones. Dentro de las cuales, la emoción negativa actúa como una forma de reducir los efectos de experiencias adversas, en la alimentación restrictiva, las personas limitan intencionalmente su ingesta alimentaria, comiendo menos de lo que desean, para así mantener o perder peso corporal y en la alimentación externa la ingesta está determinada por estímulos ambientales o contextuales, como aspectos visuales, olfativos y gustativos de los alimentos.

Las emociones juegan un rol determinante en el comportamiento alimentario, y al respecto existe evidencia de que estados afectivos pueden inducir la ingesta, característica distintiva de la alimentación emocional previamente descrita, en la que se plantea que emociones como ansiedad, tristeza y depresión tienden a estimular el consumo excesivo de alimentos, de igual manera, la alimentación externa, las emociones displacenteras negativas también se asociarían a este estilo de alimentación en tanto, el consumo de alimentos permitiría a las personas “escapar” del malestar reduciendo su atención hacia la emoción negativa y desviándola hacia el alimento de baja calidad nutricional.

En la alimentación emocional se ha asociado a emociones como la culpa, particularmente en mujeres, también a estrés y a comer en respuesta al aburrimiento, la ingesta aparecería como una forma de distracción frente a esas vivencias. La alimentación emocional puede verse también asociada a experiencias en las que la autoestima se ve afectada.

La alimentación externa está caracterizada por la ingesta en respuesta a las características visuales, olfativas y gustativas de los alimentos- aparece asociada a afectos positivo. Donde las formas de vida de cada persona y su forma de relacionarse con el entorno es de gran importancia, ya que este presenta condicionamientos socioculturales como situaciones sociales, festividades, celebraciones o la compañía de otros que se asocian a experiencias positivas y que inducen el consumo de



diversos alimentos, especialmente de alimentos ultraprocesados o considerados poco saludables, como bebidas azucaradas, opciones dulces o alimentos de alto tenor graso.

Teniendo en cuenta como intervienen dichas emociones en la alimentación, es importante saber identificar las consecuencias que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles siendo perjudiciales para la salud y alterando aún más el estado emocional de las personas. Es necesario poner en práctica una alimentación consciente, que lleve a una elección de alimentos más saludables, siendo estos beneficiosos para la salud e ir dejando de lado paulatinamente el consumo excesivo de los alimentos ultraprocesados a través de la regulación emocional, moderador que actúa entre el estado emocional y la alimentación.⁷



DISEÑO Y METODOLOGIA



7. DISEÑO Y METODOLOGÍA:

7.1 TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es de tipo no experimental, descriptivo y transversal, dado que se analiza datos de las variables recopiladas en un periodo de tiempo determinado sobre una población definida y describe los resultados obtenidos, ya que describe la relación existente entre el consumo de alimentos ultraprocesados, la influencia de las emociones en su elección y el estado nutricional de la población estudiada de la ciudad de la Rioja.

Se desarrolló a partir del mes de julio hasta agosto del año 2023.

Se evaluó de la siguiente forma:

Se realizó evaluación del estado nutricional de la muestra a través de la medición peso, talla y con los mismo se calculó el IMC de masa corporal para luego categorizar en bajo peso, sobrepeso y obesidad.

Se evaluó la ingesta de consumo de productos ultraprocesados a través de una encuesta de frecuencia de consumo alimentario, del mismo modo se analizó las preguntas de múltiple opción en referencia si las emociones influyen en la elección de los alimentos ultraprocesados.

7.2 POBLACIÓN Y MUESTRA:

POBLACIÓN: La población de este estudio está compuesta por 120 personas adultas jóvenes de ambo sexo, en edades comprendidas entre 20 y 50 años de las diferentes zonas de la Capital de la Provincia de La Rioja.

MUESTRA: La muestra de éste estudio es no experimental y no probabilístico, debido a que es sistémica y empírica en donde las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido, se observa fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, es no probabilístico por conveniencia debido a que se tomó en cuenta 120 participantes adultos jóvenes en edades comprendidas entre 20 y 50 años de edad, de la Capital de la Provincia de La Rioja que habitan en diferentes zonas de la misma, teniendo en cuenta la distribución según puntos cardinales.

La muestra fue tomada de acuerdo a la conveniencia del investigador, lo que permite elegir de manera arbitraria a los encuestados que contemplen los criterios de la investigación.



En primer lugar, se hizo encuesta de preguntas de múltiples opción, donde el mismo conto con preguntas referidas a edades, sexos, sector de zona donde vive, así como también se tomó el peso y talla para poder determinar el IMC de la población en estudio.

También se incluyó preguntas de consumo y frecuencia de diferentes alimentos, donde se abarco alimentos sin procesar o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultraprocesados, del mismo modo se preguntó por bebidas, snack, opciones dulces, comida rápida y golosinas.

Por otra parte se indago mediante preguntas, el motivo que lleva a consumir alimentos ultraprocesados y que emociones les ocasiona consumir los mismos.

Para completar con las preguntas de múltiple opción, se preguntó a los participantes lectura y uso del etiquetado frontal de los alimentos, que suelen mirar con frecuencia en los alimentos consumidos y si consideran de utilidad la leyenda del etiquetado frontal.

Técnica de muestreo

El tipo de muestreo utilizado para la presente investigación es no probabilístico por conveniencia. Debido a que se seleccionó y se tomó en cuenta únicamente participantes residentes de los diferentes sectores de zona de la capital de La Rioja. Descriptivo por que describe a la población teniendo en cuenta las variables tomada de estado nutricional, alimentos ultraprocesados y las emociones. Transversal ya que hay una sola medición a lo largo de tiempo.

7.3. Aspectos éticos

Se informó a cada participante acerca de las características de la presente investigación y el propósito de la misma, garantizando confidencialidad de sus datos personales a obtener según las normas bioéticas de investigación en humanos. Los mismos una vez que aceptaron ser partícipes de la investigación y comprendieron la información recibida, se entregó a cada uno un formulario de consentimiento informado previo al estudio (ANEXO 3) a la cual respondieron de manera voluntaria sin manipulación o intimidación.

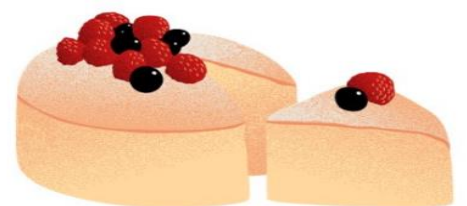
7.4 .CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:

La muestra de estudio deberá cumplir con las siguientes condiciones:

| CRITERIOS DE INCLUSIÓN | CRITERIOS DE EXCLUSIÓN |
|--|---|
| Ambos sexo | menores de 20 años |
| Entre 20 y 50 años | personas con otras condiciones de salud |
| Qué consuman alimentos ultraprocesados | Mayores de 50 años |
| Que presenten sobrepeso, obesidad | Personas con capacidades mentales reducidas las cuales interfieran en el tratamiento de datos |
| Personas con normopeso | |
| Consentimiento informado | |



VARIABLES



8. VARIABLES DE ESTUDIO

| VARIABLE | INDICADOR | TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DATOS | INSTRUMENTOS |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|--------------|
| Consumo de alimentos ultraprocesados | <p>% de adultos según frecuencia de consumo</p> <p>% de adultos según tipo de alimentos ultraprocesados consumido</p> <p>% de adultos según elección de alimentos ultraprocesados</p> <p>% de adultos según lo que ocasiona al consumir los alimentos</p> <p>% de adultos según lectura/uso de etiquetado frontal</p> | Encuesta | Cuestionario |
| Alimentación emocional | <p>% de adultos según motivo de consumo de alimentos ultraprocesados</p> | Encuesta | Cuestionario |



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

| | | | |
|--------------------|---|----------|--|
| | % de adultos según influencia de emociones ocasionadas frente al consumo de alimentos | | |
| Estado nutricional | % de adultos según peso % de adultos según talla % de adultos según IMC | Encuesta | Questionario para Percentiles IMC Tablas con valores de referencias |

8.1. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

La técnica de recolección será a través de ENTREVISTAS, estas proporcionan una herramienta imprescindible en el proceso de evaluación del individuo. La complejidad de la recogida de información requiere un modelo de cuestionario y de herramientas que faciliten la identificación de la información obtenida para luego realizar el análisis de los casos.

El instrumento utilizado para la obtención del presente proyecto será:

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

ULTRAPROCESADOS: Es un método que suele ser cualitativo porque recoge consumo y frecuencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, procesados, culinario, pero también puede hacerse cuantitativo si incluye recogida de cantidades.

Se empleó un cuestionario realizado al individuo a evaluar, el mismo fue utilizado en conjunto con la valoración antropométrica.

La valoración del estado nutricional fue obtenida a través de los indicadores percentiles de normalidad y fuera de rango de normalidad. Para la recolección de estos datos se utilizo el peso y la talla para construir índices antropométricos. Las mediciones básicas que se emplearon son:

- **PESO:** Se trata de una precisión y confiable que expresa la masa corporal total pero no define compartimentos e incluye fluidos. Para la obtención de ella, se utilizó una balanza de precisión.
- **TALLA:** Permite conocer la altura de un individuo desde el tronco de la cabeza independientemente del largo de las piernas
- **IMC:** Es un índice que muestra la relación entre el peso corporal de la persona con la talla elevada al cuadrado. También se lo conoce como índice de quetelet, y su fórmula de cálculo es:

IMC: PESO (Kg)/ TALLA (m)²

Una vez obtenidos los resultados, se clasificará el estado de la persona a la cual se evalúa con la siguiente clasificación:

| IMC | Interpretación |
|--------------|-------------------------------|
| >18,5 | Delgadez o bajo peso |
| 18,5 a 24, 9 | Peso normal, sano o saludable |
| 25,0 a 29,9 | Sobrepeso |
| 30,0 a 34, 9 | Obesidad grado I |
| 35, 0 a 39,9 | Obesidad grado II |
| >40, 0 | Obesidad grado III o mórbida |

Fuente: OMS, 1998

Los instrumentos utilizados para valorar el estado nutricional fue:

- **BALANZA:** con ella se tomará el peso. La misma consta de una plataforma y una canasta desmontable.
- **TALLIMETRO:** se trata de un instrumento utilizado para la medición de estatura.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos que se llevó a cabo para el proyecto final de investigación fue realizada en 2 secciones:

- La primera dirigida a completar la encuesta alimentaria: Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, donde se investiga la influencia de los mismos con relación a las emociones. El diseño está dividido de la siguiente manera:
 - a- Frecuencia y tipo de consumo de alimentos ultraprocesados
 - b- Influencia de alimentación y emociones
 - c- Conocimiento y lectura de etiquetado frontal
 - d- Preguntas abiertas semiestructuradas o limitadas (sexo, rango etario y zona poblacional), y preguntas cerradas (si/no) o de elección múltiple que permiten averiguar si la ingesta alimentaria de los individuos en estudio cumplen con las condiciones que caracterizan a un régimen normal.



A su vez, la segunda etapa está orientada a la valoración del estado nutricional, es decir peso, talla e IMC con su correspondiente clasificación.

La misma se realizó de la siguiente forma:

Variable:

- **Peso (estimado)**: El paciente deberá estar de pie, erguido, con los brazos hacia el costado de su cuerpo, con prendas de ropa liviana.
- **Talla (estimado)**: Paciente de pie, descalzo, con el cuerpo erguido y la cabeza recta mirando al frente en posición de Fráncfort (el arco orbital inferior deberá estar alineado en un plano horizontal con el trago de la oreja). Se ubicará de espalda al altímetro con los pies y las rodillas juntas.

Cabe recordar que es de participación voluntaria y solo acceden aquellos que hayan aceptado y completado el consentimiento informado.



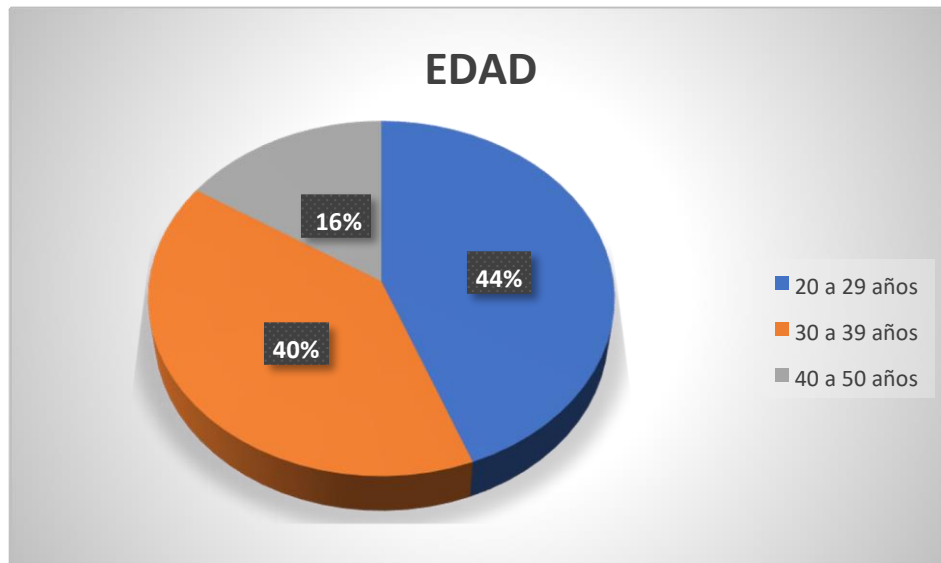
RESULTADOS



9. RESULTADOS

GRAFICO N°1: DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES POR RANGO ETARIO

De acuerdo a los datos recolectados de la muestra se puede observar los resultados obtenidos.

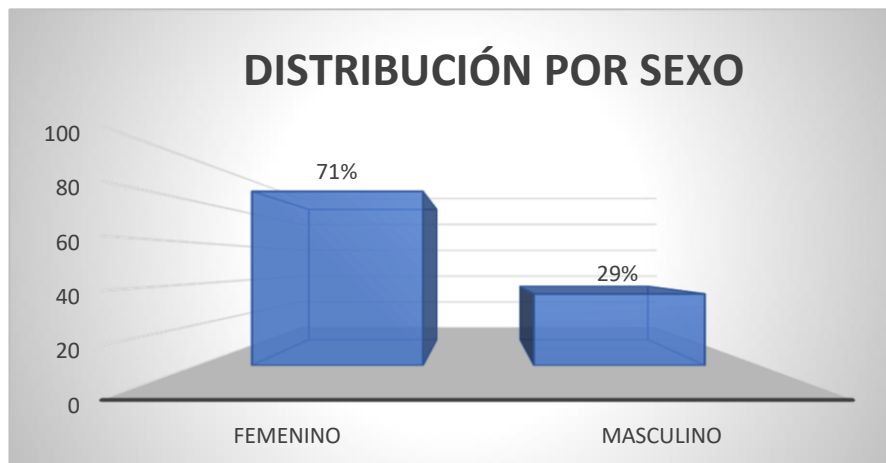


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023.

Resultado: En base a la recolección de datos, se obtuvo una totalidad de 120 participantes de ambos sexos. Siendo así un 44% (N=53) de participantes entre 20 a 29 años, El 40% (N= 40) de los encuestados corresponde entre 30 a 39 años y un 16% (N= 19) corresponde a participantes de 40 a 50 años.

GRAFICO N°2: DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTE POR SEXO

Se puede observar en el siguiente grafico los resultados obtenidos de las encuestas realizadas.

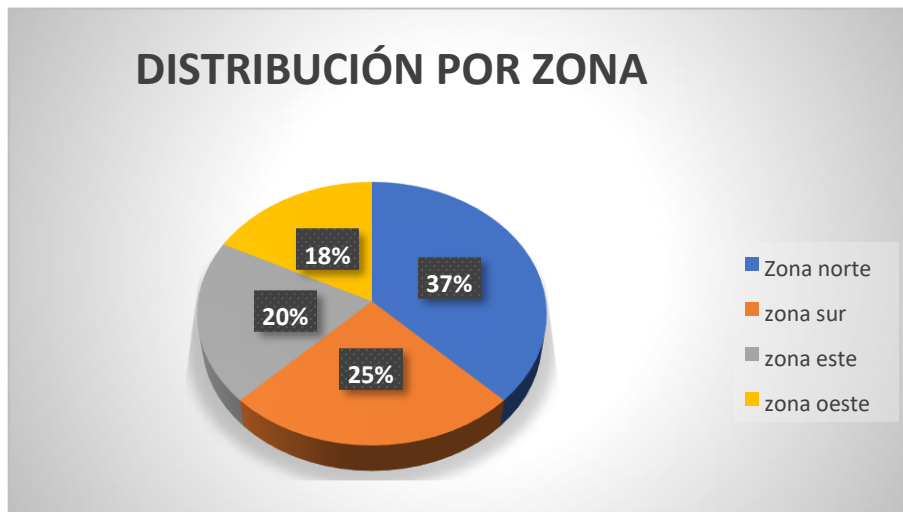


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultado En base a la recolección de datos se obtuvieron los siguientes resultados el 71% (N=85) fueron femeninos y el 29% (N=35) fueron masculinos.

GRAFICO N°3: DISTRINUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES POR ZONA GEOGRAFICA DE LA CIUDAD CAPITAL DE LA RIOJA

De acuerdo a la zona geográfica se observa los siguientes resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los participantes.

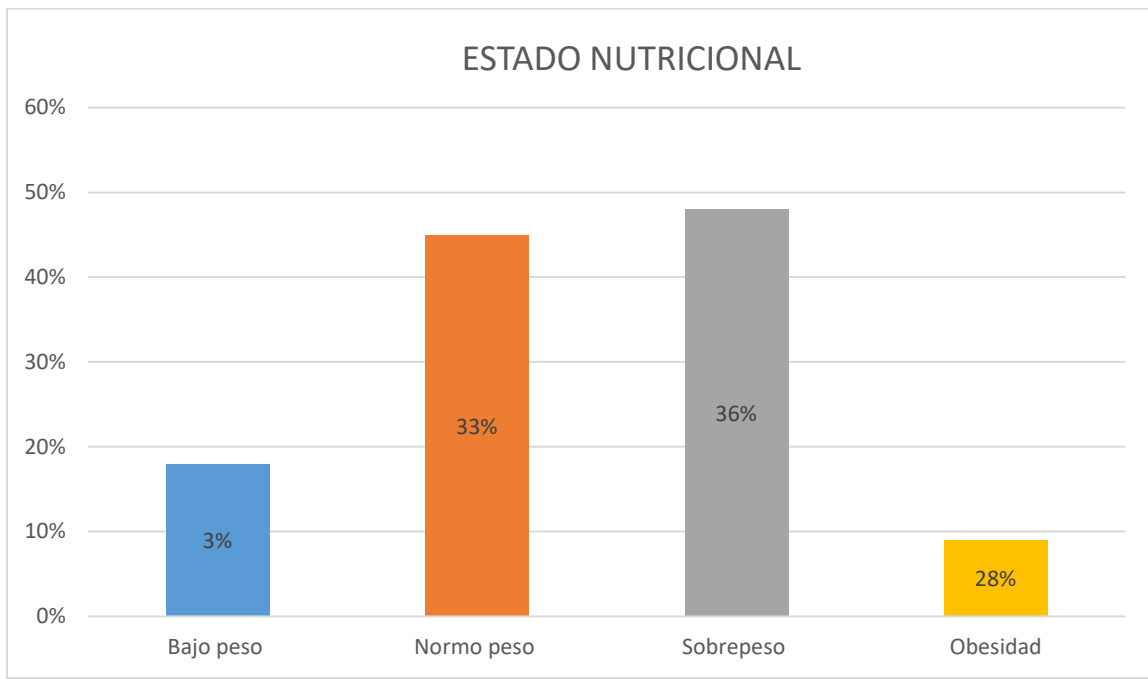


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultado: frente a los resultados observados, se pudo determinar que en su mayoría los participantes viven en zona norte con un porcentaje de 37% (N=45), zona sur en un 25% (N=30), seguido de zona este con un porcentaje de 20% (N=24) y un 18% (N=21) de zona oeste.

GRAFICO N°4: ESTADO NUTRICIONAL DE ACUERDO AL INDICE DE MASA CORPORAL

De acuerdo a los datos antropométricos tomados de peso y talla se puede observar los resultados obtenidos.



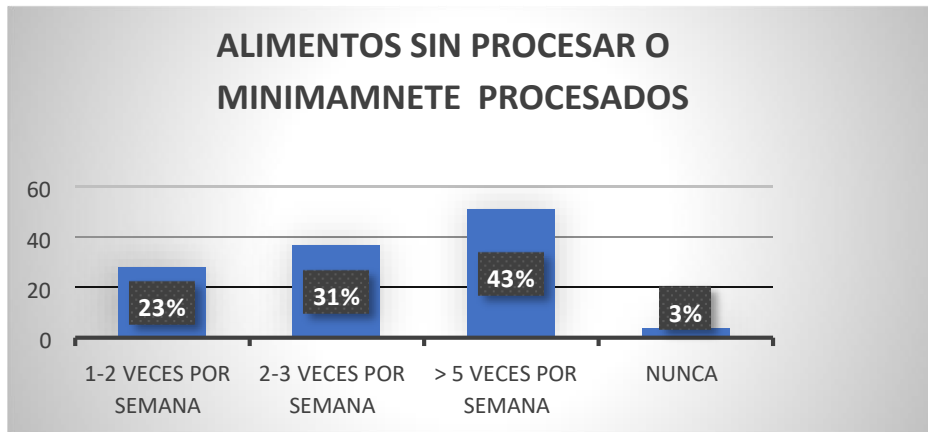
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: en base a la recolección de datos se pudo determinar que el 36 % (N=43) se encuentra en sobrepeso, el 33% (N=40) se encuentra en normo peso, seguido de un 28% (N=33) con obesidad y el 3% (N=4) bajo peso.

TIPOS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS CONSUMIDOS

GRAFICO N°5: ALIMENTOS SIN PROCESAR O MINIMAMENTE PROCESADOS

En el siguientes gráficos se visualiza el consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados que hace referencia a los siguientes alimentos, vegetales, frutas, legumbres deshidratadas, hongos, carnes, huevo, miel y leche.

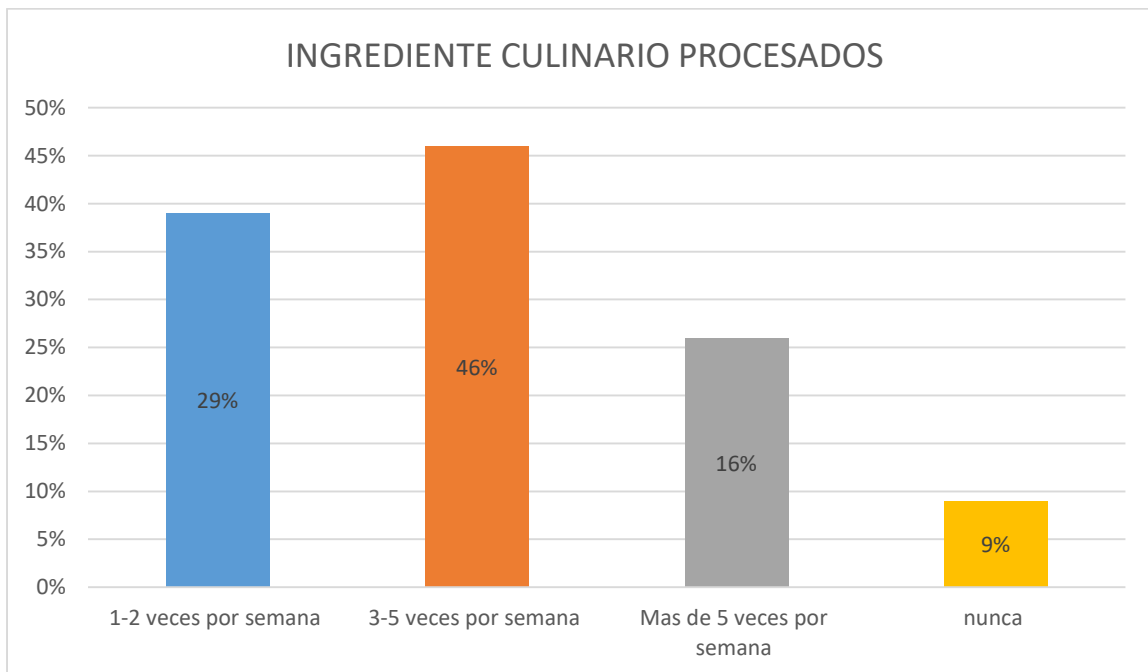


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Se determinó que 43% (N=51) consumen más de 5 veces por semana alimentos sin procesar o mínimamente procesados, el 31% (N=37) consume de 2-3 veces por semana, seguido del 23% (N= 28) tiene una frecuencia de 1-2 veces por semana, mientras que el 3% (N= 4) nunca consume dichos alimentos.

GRAFICO N°6: INGREDIENTES CULINARIOS PROCESADOS

En el siguiente grafico se distribuye según la frecuencia de consumo de los ingredientes culinarios procesados, las cual incluye los siguientes alimentos aceite, sal, azúcar, vinagre, hierbas aromáticas, yerba mate.

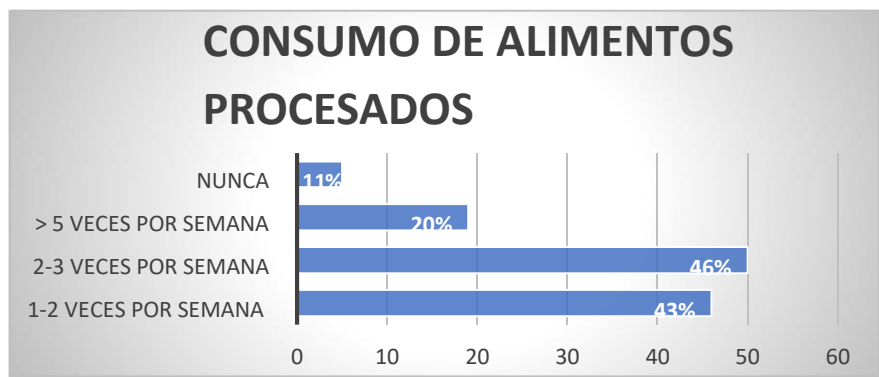


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023.

Resultados: Los encuestados respondieron que el 46% consume ingredientes culinarios procesados 3-5 veces por semana, seguido de un 29% con una frecuencia de 1-2 veces por semana, un 16% consume más de 5 veces por semana y un 9% nunca los consume.

GRAFICO N°7: CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS

A partir de las encuestas realizadas se puede observar los resultados de frecuencia de consumo de alimentos procesado, incluyendo los siguientes alimentos. Queso, pan, pescados enlatados, pastas, conservas vegetales vinagretas.

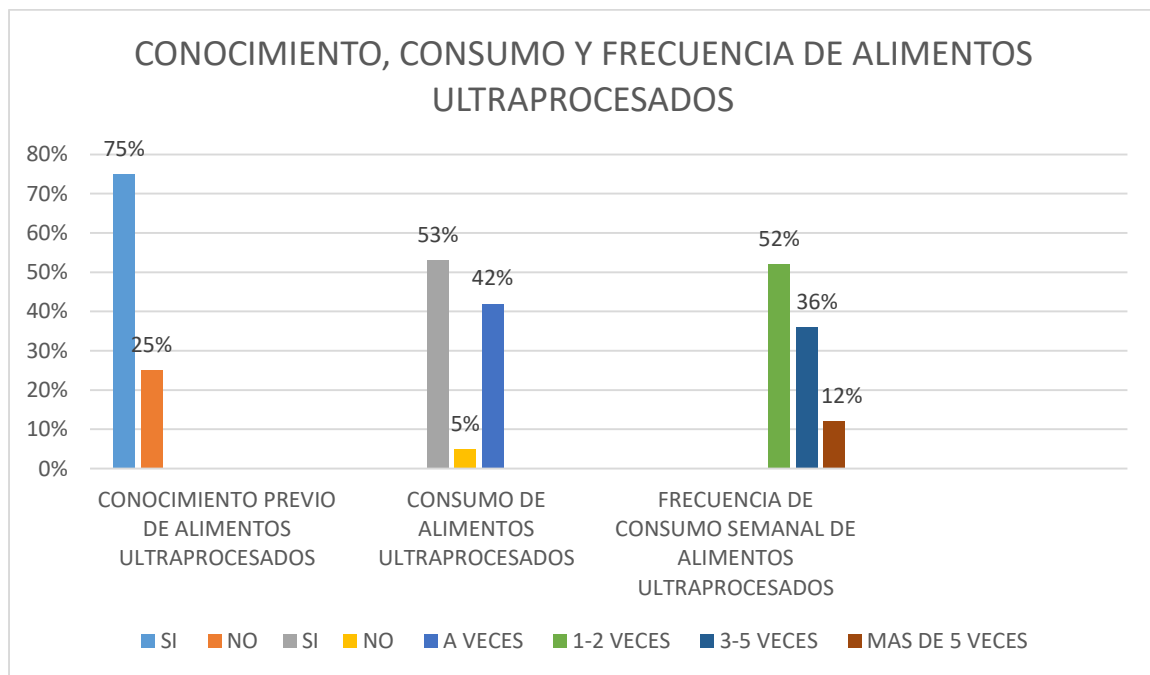


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Los encuestados respondieron que el 43% (N=50) consume alimentos procesado de 2-3 veces por semanas, el 46% (N=46) consume de 1-2 veces por semanas, mientras que el 20% (N=19) consume más de 5 veces por semanas y el 11% (N=5) nunca los consume.

GRAFICO N°8: CONOCIMIENTO PREVIOS, CONSUMO Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

En el siguiente grafico se observa conocimientos previos de alimentos ultraprocesados, también consumo y frecuencia del mismo. (Embutidos, bebidas azucaradas, snack, productos de pastelería, copetín, comida rápida, sopas listas, salsa listas, caldos, etc.)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Frente a los resultados observados, se pudo determinar que en su mayoría, los participantes si tenían conocimiento previo de los alimentos ultraprocesados en un 75% (N=90) y el 25% (N=30) resulto no tener conocimiento.

Por otro lado se observa que los encuestados si consumen alimentos ultraprocesados en un 53%, seguido de a veces consumen con un 42% y no consumen en un 5%.

También Se obtuvo que el 52% (N=62) consume alimentos ultraprocesados 1-2 veces por semana, el 36% (N=42) tiene una frecuencia de consumo de 2-3 veces por semana, seguido del 10% (N= 12) consume más de 5 veces por semana, mientras que el 2% (N=3) nunca consume.

| ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS | | | | | | | |
|---------------------------|--|---|------------------------------|----------------------|--------------------------|-------|-----|
| ESTADO NUTRICIONAL | | ALIMENTOS SIN PROCESAR O MINIMAMENTE PROCESADOS | ALIMENTO CULINARIO PROCESADO | ALIMENTOS PROCESADOS | ALIMENTO ULTRAPROCESADOS | TOTAL | |
| | | SOBREPESO | 18 | 18 | 15 | 12 | 63 |
| | | OBESIDAD | 14 | 15 | 15 | 13 | 57 |
| | | TOTAL | 32 | 33 | 30 | 25 | 120 |

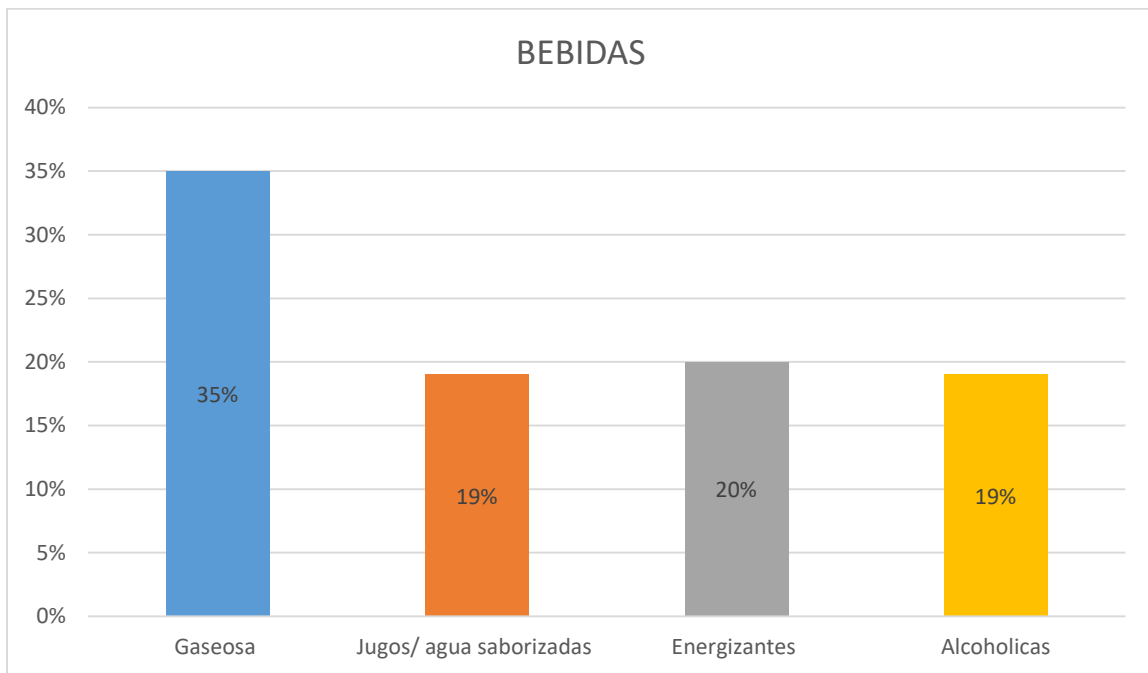
Referencia: Fuente de elaboración propia año 2023

| | |
|--------------------------|------|
| Grados de libertad | 3 |
| Margen de error | 0,05 |
| X ² calculado | 0,51 |
| X ² critico | 7.81 |

El análisis estadístico de Chi calculado determina que es menor que Chi crítico, lo que establece que se rechaza Hipótesis Alternativa (H1) y se acepta Hipótesis Nula (H0). Concluyendo que “El consumo de alimentos ultraprocesados no impactan directamente con el sobre peso y obesidad”

GRAFICOS N°9: CONSUMO DE BEBIDAS

En el siguiente grafico se puede observar los resultados de la siguiente pregunta ¿Con que frecuencia suele consumir las siguientes bebidas? (Gaseosas, no gaseosas, bebidas energizante, bebidas alcohólicas, agua)

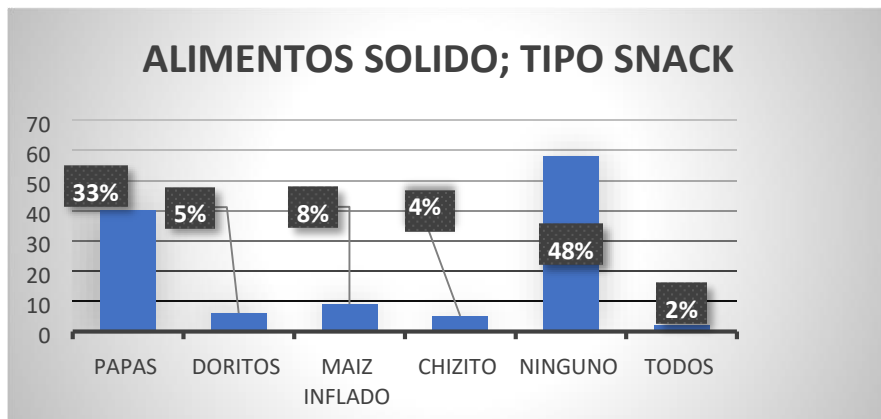


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultado: Frente a los resultados observados, se pudo determinar que, en su mayoría los participantes consumen gaseosas en un 35%, seguido de bebida energizante con un 20% y jugos/ agua saborizadas y bebidas alcohólicas en un 19%.

GRAFICO N°10: CONSUMO DE ALIMENTOS SOLIDOS; TIPO SNACK

En la siguiente grafica se puede visualizar los resultados de la siguiente pregunta. ¿Cuál de los siguientes snack consume con frecuencia? (papas fritas, doritos, maíz inflado, chizitos)

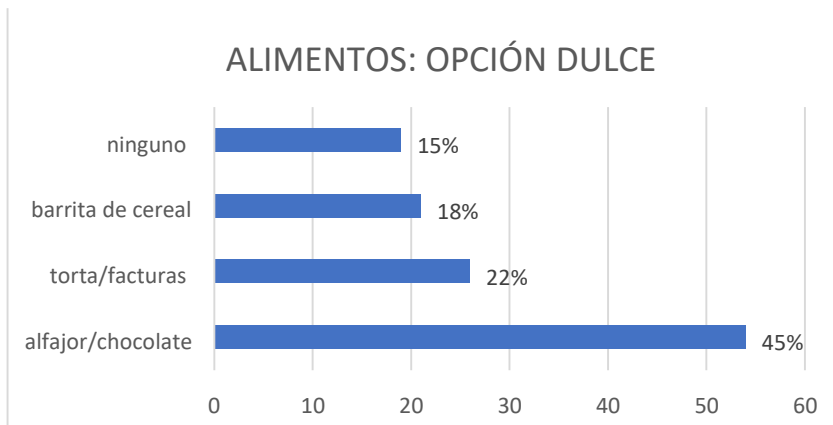


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Según el consumo de Snack se obtuvo que el 48% no consume, mientras que el 52% si lo hace seleccionando en mayor cantidad papas fritas (33%)

GRAFICO Nº 11: OPCIÓN DULCE

Se observa en el siguiente grafico los resultados de la siguiente pregunta ¿Cuál de las siguientes opción dulces consume con frecuencia? (alfajores, chocolates, tortas, facturas, barras de cereal)

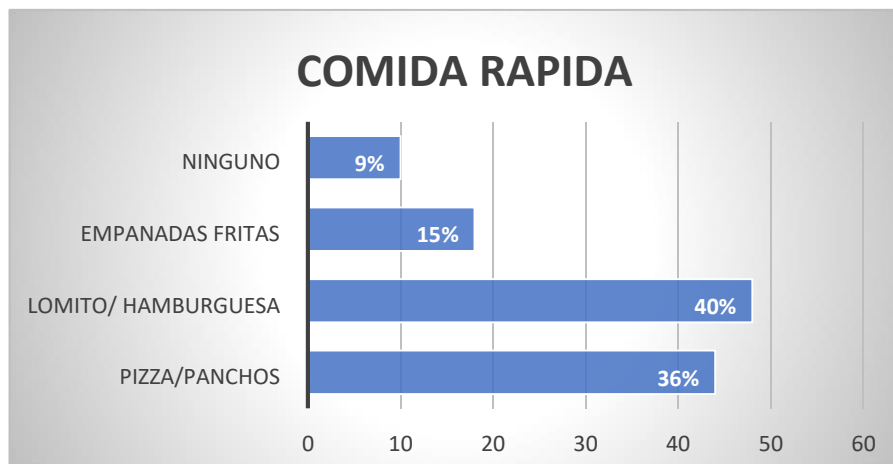


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: los encuestados respondieron que el (N=54) consume con frecuencia los alfajores y chocolates, mientras que el (N=26) consume tortas y facturas, el (N=21) consume barras de cereal y el (N=19) no consume ninguno de los mencionados.

GRAFICO N° 12: COMIDA RAPIDA

En el siguiente grafico se observa los resultados de la siguiente pregunta ¿Cuál de las siguientes opciones de comida rápida consume con frecuencia? (pizzas, panchos, lomitos, hamburguesas, empanadas fritas)



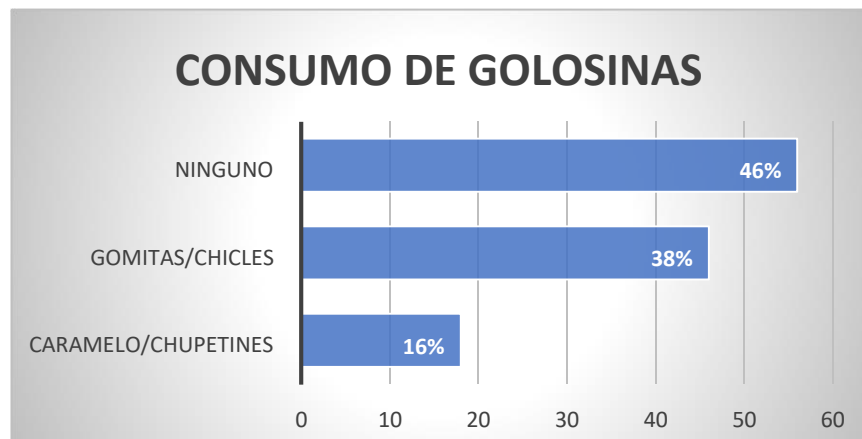
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Frente a la siguiente pregunta, el grafico arroja que; el (N=48) consume lomito y hamburguesas, el (N=44) consume pizza y panchos, mientras que el (N=18) consume empanadas fritas y el (N=10) no consume comida rápida.

GRAFICO N°13: GOLOSINAS

A continuación se muestra resultado de la siguiente pregunta ¿Cuál de las siguientes golosinas suele consumir con frecuencia?

(CHUPETINES, CARAMELOS, GOMITAS, CHICLES)



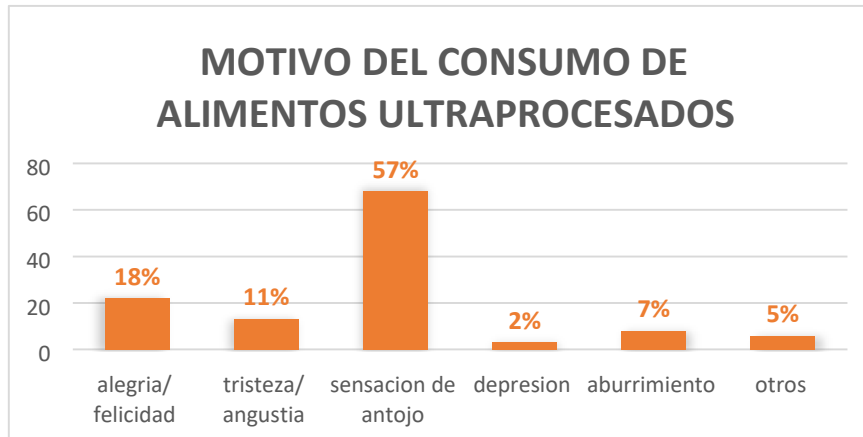
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Los datos obtenidos de la siguiente encuesta realizada fueron, que el 46%(N=56) no consume golosinas, el 38%(N=46) consume las gomitas y chicles, mientras el16% (N=18) consume con frecuencia caramelos y chupetines.

LAS EMOCIONES

GRAFICO N°14: ESTADO EMOCIONAL

De acuerdo a las encuestas realizadas se puede observar resultados en el siguiente gráfico.

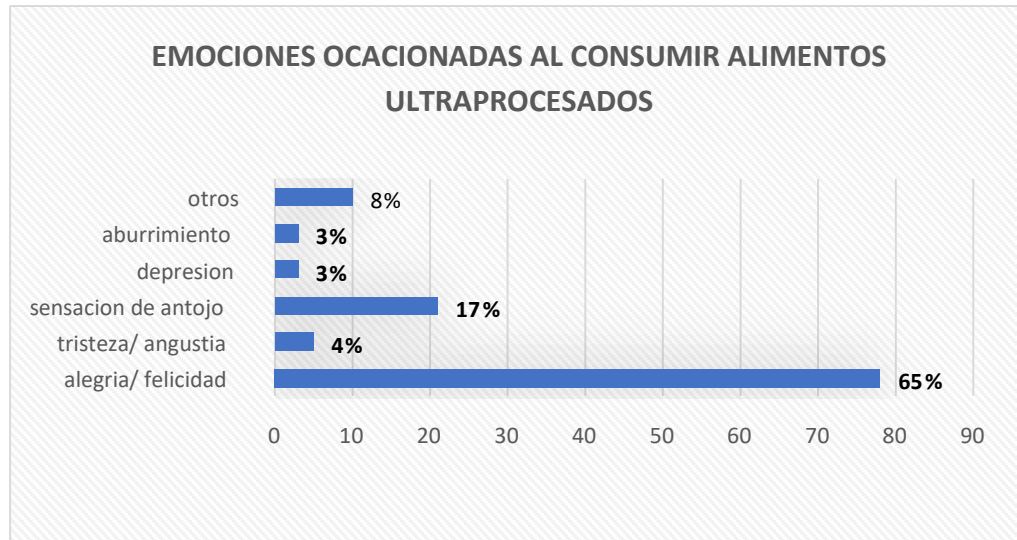


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultados: Los resultados obtenidos de la siguiente encuesta arrojan que el motivo que lo llevo a consumir alimentos ultraprocesados fue la sensación de antojo en un 57% (N=68), el 18% (N=22) fue motivo de alegría/felicidad, mientras que el 7% (N=8) fue motivo de aburrimiento y el 5% (N=6) fueron otros motivos, el 2% (N=3) fue por depresión.

GRAFICO N°15: EMOCIONES OCACIONADAS AL CONSUMIR ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

A continuación se puede observar en el siguiente grafico resultados de las encuestas realizadas.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultado: Los participantes de las siguientes encuestas manifestaron en su totalidad que el 65% (N=78) manifiesta emisiones de alegría/felicidad al consumir alimentos ultraprocesados, el 17% (N= 21) manifestó sentir sensación de antojo y un 8% (N=10) manifestaron sentir otras emociones. En un menor porcentaje refiere emisiones de tristeza/angustia (4%), aburrimiento (3%) y depresión (3 %)

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

| ESTADO EMOCIONAL | | ALIMENTOS SIN PROCESAR O MINIMAMENTE PROCESADOS | ALIMENTO CULINARIO PROCESADO | ALIMENTO PROCESADO | ALIMENTO ULTRAPROCESADOS | TOTAL |
|------------------|-----------------------|---|------------------------------|--------------------|--------------------------|-------|
| | FELICIDAD/ALEGRIA | 2 | 2 | 2 | 9 | 15 |
| | TRISTEZA/ANGUSTIA | 5 | 3 | 2 | 1 | 11 |
| | SENSACION DE SACIEDAD | 15 | 15 | 10 | 8 | 48 |
| | DEPRESION | 8 | 3 | 3 | 1 | 15 |
| | ABURRIMIENTO | 8 | 8 | 8 | 7 | 31 |
| | TOTAL | 38 | 31 | 25 | 26 | 120 |

Referencia: Fuente de elaboración propia año 2023

| | |
|--------------------------|-------|
| Grados de libertad | 12 |
| Margen de error | 0,05 |
| X ² calculado | 20.38 |
| X ² critico | 21.0 |

El análisis estadístico de Chi calculado determina que es menor que Chi crítico, lo que establece que se rechaza Hipótesis Alternativa (H1) y se acepta Hipótesis Nula (H0). Concluyendo que “El estado emocional no influye con la selección de alimentos ultraprocesados”

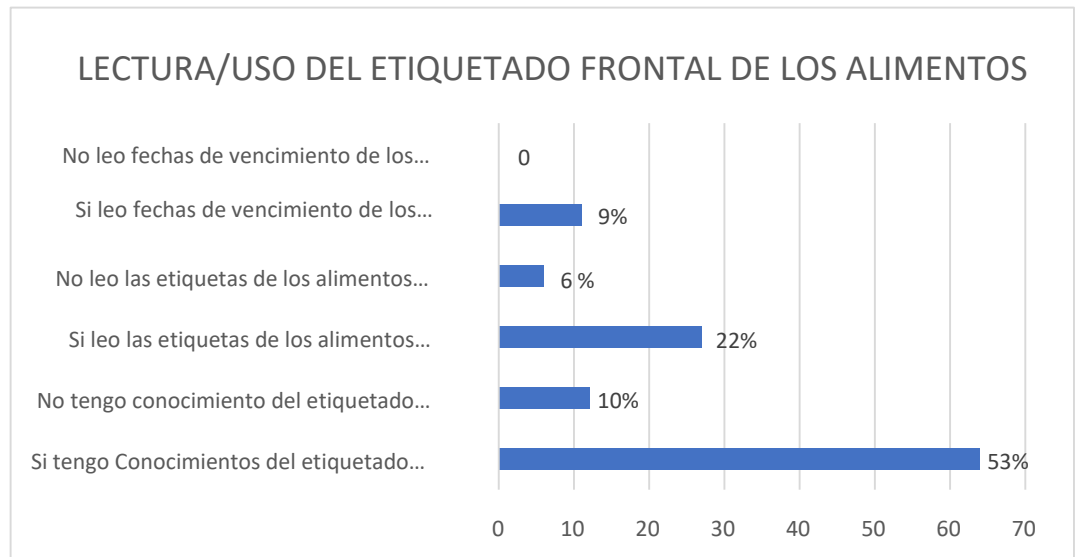
ETIQUETADO FRONTAL DE LOS ALIMENTOS

GRAFICO N°16: LECTURA/USO DEL ETIQUETADO FRONTAL DE LOS ALIMENTOS

Lectura/ uso del etiquetado frontal de los alimentos

En la siguiente grafica se puede observar los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los participantes.

Lectura/ uso del etiquetado frontal de los alimentos

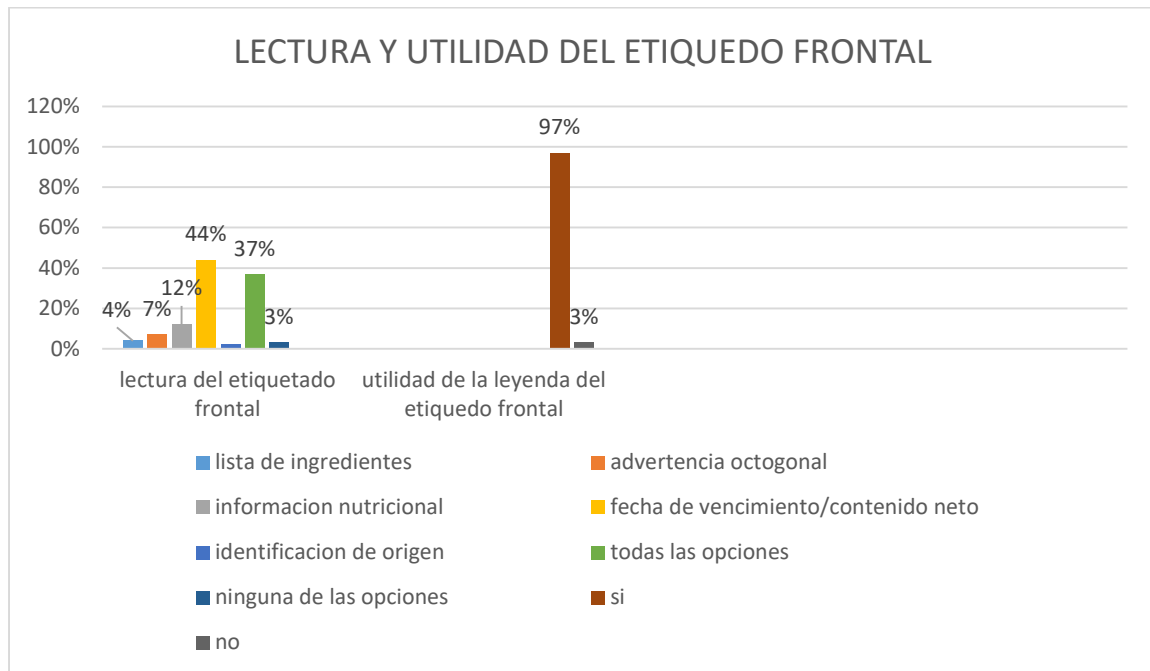


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultado: los encuestados respondieron que el 53% (N=64) si tiene conocimientos del etiquetado frontal, el 22% (N=27) mencionó que si lee las etiqueta de los alimentos que consumen, mientras que el 10%(N=12) señaló no tener conocimiento del etiquetado y el 9% (N=11) lee las fechas de vencimiento de los productos consumidos, solo el (N=6) no lee las etiqueta de los alimentos.

GRAFICO N°17: LECTURAL Y UTILIDAD DEL ETIQUEDO FRONTAL

En el siguiente grafico se puede observar los resultados obtenidos de las encuestas realizadas.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recopilados durante los meses de agosto-septiembre del año 2023

Resultado: Se observa en el siguiente grafico qué; el 44% (N=53) mira la fecha de vencimiento/ contenido neto, seguido de 28%(N=37) que mira todas las opciones mencionadas y el 12%(N=11) mira la información nutricional, mientras que el 7%(N=9) observa las advertencias octogonales del etiquetado frontal y el 2%(N=5) mira la lista de ingredientes.

Frente a los resultados observado en utilidad de la leyenda del etiquetado frontal, se pudo determinar que, en su mayoría los participantes consideran de utilidad la leyenda del etiquetado en un 97% (N=116) y solo el 3% (N=4) no lo considera de utilidad.



DISCUSIÓN



10. DISCUSIÓN

En el presente estudio se investigó sobre el consumo de alimentos ultraprocesados, el impacto en el sobrepeso y obesidad y como las emociones influyen en la selección de UPF, en los adultos de diferentes zonas de la Provincia de La Rioja, en el año 2023. Para el estudio se tomó una muestra de 120 adultos jóvenes representada por un 71 % de género femenino, y el 29 % restante masculino.

Los datos obtenidos en este estudio, muestran un elevado porcentaje de adultos jóvenes con exceso de peso representado por un 36% con sobre peso y un 28% con obesidad, sin embargo cabe resaltar que el 33% de los adultos se encuentran en Normo peso. Similares resultados se encontraron en el estudio ENNYS 2022 el cual muestra que adultos mayores de 18 años representan un 33,9% de obesidad.⁸

Según el consumo de alimentos ultraprocesados, los más consumidos fueron papas fritas (33%), alfajores y chocolates (45%). En cuanto a las golosinas que más prefieren consumir son gomitas y chicles con 38%; continuando con el estudio de ENNYS 2022 los más consumidos son galletas, bollerías, pasteles, pan envasado y galletas saladas (con un 11% de la ingesta diaria total). El presente estudio muestra el consumo en exceso de Otros UPF que se deberían tener en cuenta como dato relevante para futuras investigaciones.⁸

Con respecto a las bebidas, las gaseosas tienen un consumo de un 35% y el consumo de agua con un 27%. Las comidas rápidas con mayor consumo fueron Lomitos/hamburguesas en un 40%, seguido de pizzas/panchos con un 36%. A diferencia de los resultados hallados en la investigación realizada en Trabajadores de salud durante la jornada laboral, de la ciudad de Buenos Aires en el año 2020, donde el consumo de "comida rápida" se observó una frecuencia baja entre un 7-15%. Con respecto a los líquidos en líneas generales la mitad de los encuestados consume gaseosas (50%) y la mitad consume agua (50%) para acompañar sus comidas.⁹

La prueba estadística de Chi cuadrado demostró que las variables estado nutricional y frecuencia de consumo de UPF no tienen relación directa, sin embargo, con los resultados obtenidos podemos determinar que ampliando la muestra y contemplando el consumo de otros grupos de alimentos, es posible lograr una relación entre las variables mencionadas.

En relación a las emociones y su influencia con la selección de UPF, se observó que la sensación de antojo representa un 68% y que el resultado posterior a la ingesta es de felicidad y alegría en un 65%. La prueba de Chi cuadrado muestra que según los datos obtenidos no hay influencia directa con la selección de UPF y las emociones, sin embargo, las mismas requieren una mayor indagación desde el área Psico-Nutricional para poder llegar a una fuerte asociación entre las mismas. En Desacuerdo con el trabajo de Maite Luz Silva, Año 2022 en Lima- Perú, donde concluyo que Ante situaciones de estrés y ansiedad, las participantes refieren una mayor ingesta de alimentos hipercalóricos, experimentando culpa por no haber podido manejar sus emociones y por no poder controlar sus antojos. Se ha podido identificar que durante la pandemia COVID-19, las participantes refirieron una mayor sensación de hambre direccionando el consumo de alimentos según sus emociones tales como: preocupación constante, aburrimiento, forma de distracción y/o sentir alivio al no poder regular correctamente sus emociones.

Por otro lado, es de considerar dicha investigación porque a pesar de los resultados poco favorables en el estado nutricional, nos encontramos que la mayoría de los encuestados tienen educación nutricional y conocimiento del Etiquetado frontal en un 97%, dicho resultado da pie a replantearse las estrategias de prevención para el desarrollo de ENT asociado al consumo de UPF.

Finalmente podemos recalcar que en la actualidad hay un incremento del consumo de alimentos ultra-procesados en adultos jóvenes, donde los mismos al ser prácticos son una opción al momento de ser consumidos diariamente, permitiendo una ingesta menor de nutrientes esenciales causando un deterioro en la calidad de vida y un posible aumento de peso de manera significativa, que trae consigo disconformidad con el cuerpo y alteraciones de la conducta alimentaria y emocional. Es por ello que se considera seguir con futuras investigaciones tales como Analizar la compra de los UPF para demostrar el probable aumento del consumo de los mismos y Evaluar el consumo de los UPF con la ingesta diaria total.



CONCLUSIÓN



11. CONCLUSIÓN

Lo expuesto a lo largo de este trabajo permite arribar a las siguientes conclusiones

Según los porcentajes obtenidos de las encuestas realizadas en la Ciudad de La Rioja sobre la población de estudio de jóvenes adultos, prevalece el sexo femenino con un 71%, el rango de edad donde se encuentra la mayor concentración de la muestra es de 30 a 39 años (48%) seguido con el 44% en edades de 20 a 29 años. Según el Estado Nutricional la mayoría se encuentra en exceso de peso con un 64% total (36%SP y 38%Ob) y en un menor porcentaje con un 3% en bajo peso.

Se obtuvo una variabilidad en la distribución de la población según la zona de la población, donde el 37% pertenece a la zona Norte, un 25% a la zona Sur, un 20% a la zona Este y un 18% zona Oeste.

Con el análisis del consumo de alimentos ultraprocesados los resultados arrojaron que más de la mitad de la población (43%) Si Consume alimentos ultra procesados, con una frecuencia de: 52% consume 1 o 2 veces por semana, el 36% consume de 3 a 5 veces por semana, más de 5 veces a la semana un 10%, nunca los consume 2%

De acuerdo al tipo de alimento ultra procesado: Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados dieron como resultado un consumo de más de 5 veces por semana (43%), de 3 a 5 veces por semana (31%) , seguido de 1 a 2 veces por semana un (23%) y nunca los consume un (3%). En los ingredientes culinarios procesados que incluyen aceites, sal, azúcar, vinagres, hierbas aromáticas, yerba mate. La frecuencia fue de 29% 1 a 2 veces por semana, un 46% 3 a 5 veces por semana, más de 5 veces por semana un 16% y nunca un 9%.

En cuanto a le frecuencia de consumo de los alimentos procesados, se concluye que la mayoría lo incluye dentro de su alimentación semanal, solo 38% (n=46) lo suma de manera saludable de 1 a 2 veces por semana, mientras que la mayoría con un total de 69 personas lo incluye más de 3 veces por semana, lo cual es alármate dado que superaría lo recomendado según las GAPA Los mismos resultado se obtuvieron con el consumo de Ultra-procesados donde un menor porcentaje 38% consume entre 1 a 2 veces por semana y de 3 a 5 veces por semanas 42% y más de 5 veces 16% y nunca 4%.

Se indaga sobre el tipo de Ultra-procesados consumidos:

- Bebidas: la más consumida fueron las gaseosas 35%, Agua con un 27% y 19 % consumen bebidas no gaseosas (agua saborizadas, soda, jugos en sobre, etc.), 20% consumen bebidas energizantes y 19% optan por las bebidas alcohólicas.
- Alimento solido tipo Snack: el más elegido fueron las papas fritas seleccionados por un 33%, seguido de doritos 5% , maíz inflado 8%, chizitos 4%. Aunque también nos encontramos que un 48% no consume dichos snack.
- Dentro de las opciones dulces: nos encontramos que los alfajores y chocolates como los más elegidos (n=54).
- Las comidas rápidas más consumidas: entre 44-46 personas indicaron consumir pizza, panchos lomitos y hamburguesas.

Por otro lado, se investigó si dicha población presentaba conocimientos sobre los alimentos ultra-procesados donde se obtuvo datos relevantes para las entidades en salud, donde el 75% si poseía conocimientos sobre los alimentos industrializados como así también el 97% considero importante la lectura del etiquetado frontal, dichos resultados nos llevan a cuestionar las estrategias de salud para promover una alimentación saludable dado que en el presente estudio nos encontramos con un población instruida en el tema sin embargo se encontró un alto consumo de alimentos procesados y ultra procesados de diferente tipo pero con una alta frecuencia de consumo.

En este trabajo vinculamos los efectos que producen las emociones al momento de alimentarnos, se indago sobre los motivos que los llevo a consumir alimentos ultraprocesados, un 57% indico que fue por sensación de antojo, seguido del 18% manifestando que los motivos fueron alegría y felicidad , un 11% tristeza y angustia. De las emociones ocasionadas al consumir dichos alimentos la mayoría manifestó en un 65% que les provoca felicidad y alegría, y sensación de saciedad en un 17%.



Finalizado, podemos determinar que es fundamental que como licenciado en nutrición se logre entender cómo influyen las emociones en mayor o menor escala en el momento de seleccionar los alimentos, la mayoría de los participantes han referido que en diferentes momentos emocionales han recurrido a seleccionar alimentos que podríamos decir “No saludables” donde incluimos a los Procesados y ultra procesados y que estos son consumidos de mayor frecuencia, lo cual se ve reflejado en el estado nutricional de los encuestados.

Se sugiere para futuras investigaciones, analizar en profundidad con la colaboración del área de psicología los patrones emocionales que influyen o se ven afianzados con la alimentación y determinar patrones nutricionales. Como así crear una herramienta que nos permita al licenciado en nutrición evaluar las emociones y su relación con la selección de alimentos.



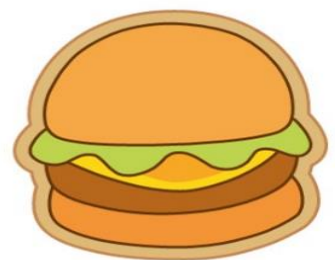
BIBLIOGRAFIA



10. Michelle Podostroiec. Consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes y su relación con el estado nutricional. Universidad de Belgrano- Buenos Aires- Argentina Facultad de Ciencias de la Salud. Año 2022.
11. Martín A. Milmaniene. Obesidad: de las calorías a los alimentos ultraprocesados. Revista vertex.com.ar. Año de publicación 2018. Disponible en:
<https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/373/303>.
12. Javier Sanchez Perona. ¿Qué sabemos de? Los Alimentos ultraprocesados. Los libros de la cataratas. Año publicado 2022. Disponible en:
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fwlpEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=alimentos+ultraprocesados++&ots=iLEd0iOHLM&sig=spKIM0jIjFRYIB0ihBf3_xw7MsA#v=onepage&q=alimentos%20ultraprocesados&f=false
13. Sofia Paola Calle Loja, Patricia Elizabeth Vanegas Izquierdo. Relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y la prevalencia de la obesidad. Saludconciencia.com.ar. Año 2023. Disponible en:
<https://saludconciencia.com.ar/index.php/scc/article/view/44/54>
14. Serena Lara Stambouljan. Ley de Promoción de la Alimentación Saludable en Argentina: sus efectos en la industria alimenticia de consumo masivo. Universidad de San Andrés Buenos Aires. Año de publicación Junio 2022.
15. Príncipe Márquez, Rosario Estrella. Factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de nutrición, 2018. Universidad Nacional Federico Villarreal Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”. Año 2019.



ANEXOS



13. ANEXOS

ANEXO Nº1: LA LEY DEL ETIQUEDO FRONTAL 27.642

PROMOCION DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

LEY 27.642

Esta ley tiene como objetivos⁴

- Garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada. Dar información nutricional comprensible de los alimentos envasados y bebidas analcohólicas para resguardar los derechos de las y los consumidores.
- Advertir a las y los consumidores sobre los excesos de: azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías.
- Prevenir la malnutrición en la población y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Están obligados a cumplir esta ley todas las personas, humanas o jurídicas, que fabriquen, produzcan, elaboren, fraccionen, envasen, encomienden envasar o fabricar, distribuyan, comercialicen, importen, pongan su marca o integren la cadena de comercialización de alimentos y bebidas analcohólicas de consumo humano en la República Argentina.

Sellos en la cara principal

- Los alimentos y bebidas analcohólicas envasados y comercializados con nutrientes críticos y valor energético superiores a los valores establecidos en esta ley deben incluir en la cara principal un sello de advertencia indeleble por cada nutriente crítico en exceso, según corresponda: “EXCESO EN AZÚCARES”; “EXCESO EN SODIO”; “EXCESO EN GRASAS SATURADAS”; “EXCESO EN GRASAS TOTALES”; “EXCESO EN CALORÍAS”.
- Si contiene edulcorantes, el envase debe contener debajo de los sellos de advertencia la siguiente leyenda: “CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS/AS”.

- Si contiene cafeína, el envase debe contener debajo de los sellos de advertencia la siguiente leyenda: “CONTIENE CAFEÍNA. EVITAR EN NIÑOS/AS”.
- Esto se aplica a cajas, cajones, y cualquier otro tipo de empaquetado que contenga los productos en cuestión.
- Los alimentos y bebidas analcohólicas envasados en ausencia del cliente o de la clienta que tengan más de 1 cara principal deben llevar el sello de advertencia y la leyenda precautoria en cada una de sus caras principales.
- Sellos de advertencia

El sello de advertencias debe tener las siguientes disposiciones:

- forma de octógonos de color negro con borde y letras de color blanco en mayúsculas;
- tamaño no inferior al (5%) de la superficie de la cara principal del envase; no estar cubierto de forma parcial o total por ningún otro elemento.

Valores máximos

- Los valores máximos de azúcares, grasas saturadas, grasas totales y sodio deben cumplir los límites del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud.
- En cuanto al valor energético, la autoridad de aplicación debe establecer parámetros específicos para su determinación.
- En el caso de concentrados líquidos o en polvo para preparar bebidas, se debe tomar la estandarización del producto reconstituido según la declaración realizada por el fabricante en la inscripción del producto.

Productos exceptuados

No están obligados a tener el sello de advertencia en la cara principal el azúcar común, aceites vegetales, frutos secos y sal común de mesa.

Declaración de cantidad de azúcares

- En los alimentos envasados se debe declarar en el rotulado nutricional la cantidad de azúcares que contiene el producto.
- Los alimentos y bebidas analcohólicas envasados en ausencia del cliente o de la clienta deben declarar el contenido de azúcares totales y de azúcares añadidos Prohibiciones en envases

Los alimentos y bebidas analcohólicas envasadas que tengan algún sello de advertencia no pueden incorporar en sus envases:

- Información nutricional complementaria.
- Logos o frases con el patrocinio o avales de sociedades científicas o asociaciones civiles. Son asociaciones civiles o sociedades científicas las sociedades u organizaciones de personas dedicadas a alguna de las ramas de la medicina, la nutrición y/o el deporte.
- Personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, la entrega o promesa de entrega de obsequios, premios, regalos, accesorios, adhesivos, juegos, descargas digitales o cualquier otro elemento. Son personajes infantiles los personajes dirigidos a niños, niñas y adolescentes, donde participen actores humanos o actrices humanas, y los dibujos animados, personajes con licencia o caricaturas de cualquier origen y en cualquier técnica de animación. Son celebridades los actores o actrices, músicos o músicas e influencers de redes sociales.
- La participación o promesa de participación en concursos, juegos, eventos deportivos, musicales, teatrales o culturales, junto con la compra de productos que tengan al menos un nutriente crítico en exceso que inciten, promuevan o fomenten el consumo, compra o elección del producto.

ANEXO 2: ETIQUETADO FRONTAL

Es un sistema que promueve la alimentación saludable mediante avisos en los envases de los productos. El 23 de marzo de 2022 y por Decreto 151/2022, el Gobierno nacional aprobó la reglamentación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable N° 27.642, más conocida como Ley de Etiquetado Frontal.

Este etiquetado, con información nutricional a través de gráficos simples, es parte de las estrategias recomendadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) para abordar las Enfermedades No Transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, la diabetes, entre otras.



Para el consumidor, son una herramienta de fácil y rápida interpretación que permite **valorar el alimento** según su propia salud, conocimiento, interés, uso, etc. Estudios afirman que herramientas como el etiquetado frontal son fundamentales para mejorar la alimentación y así reducir los factores de riesgo como la hipertensión arterial, obesidad y diabetes y para el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. La hipertensión, la hiperglucemia en ayunas (medida como el nivel de glucosa en plasma en ayunas) y el sobrepeso o la obesidad son los tres factores de riesgo más asociados con la mortalidad en la Región de las Américas.



La ley N° 27.642 tiene como objetivos:

- Garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada. Dar información nutricional comprensible de los alimentos envasados y bebidas analcohólicas para resguardar los derechos de las y los consumidores.
- Advertir a las y los consumidores sobre los excesos de: azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías.
- Prevenir la malnutrición en la población y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.



ANEXO Nº3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por este medio, se lo invita a participar de la siguiente encuesta que será realizada por la estudiante del último año de la carrera Licenciatura en Nutrición: Molina Rita Carolina, DNI; 39.886.934, dirigida por la Lic. Romero Brenda, y que corresponde al trabajo de tesis, título: *"Alimentos Ultraprocesados, Estado Emocional y su impacto en el sobrepeso y la Obesidad"*.

Esta encuesta de investigación tiene como finalidad analizar el consumo de alimentos ultraprocesados y su posible influencia en las emociones y su impacto en el sobrepeso y obesidad, en la ciudad de La Rioja capital. Para obtener dichos datos es necesario indagar acerca de su estado nutricional (por medio de peso, talla, etc.), conducta alimentaria, tipos de alimentos ingeridos y selección del mismo. La información que se obtendrá mediante una encuesta que será por preguntas que relacionen a los aspectos ya mencionados y un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario; así mismo para obtener datos antropométricos se medirán con un Tallimetro Estadiometro Portatial con una resolución de 1mm y el pesaje será a través de una balanza OMRON modelo HBF-514c con un margen de error de 0,1g por kg pesado. Con dichos datos se hará el cálculo de IMC para su posterior categorización.

Los resultados obtenidos serán utilizados únicamente con fines académicos y total privacidad de los mismos. La firma de su consentimiento, asegura los fines éticos que se utilizaran para la misma, así como su confidencialidad y la libertad de participar o no de la encuesta en el momento que usted desee.

Si usted acepta participar por favor complete los datos a continuación y firme abajo:
Con la firma del presente documento, yo;

Doy constancia de que he sido informado del propósito de la presente encuesta y estudio; en el que voluntariamente he decidido participar y en la que garantizo que todas las respuestas son verdaderas. Me han sido explicados los ítems a encuestar y tengo total claridad de los mismos.

FIRMA: _____

ACLARACIÓN: _____



ANEXO Nº4:

Martes 13 de junio de 2023

A la catedra

Trabajo Final de Investigación – Ejecución Carrera

de Lic. Nutrición – Fundación H.A. Barceló

S/D:

Por la presente, quien suscribe, Molina Rita Carolina, DNI 39.886.934, estudiante de la Carrera de *Licenciatura en Nutrición* de la *Facultad de Medicina Fundación H.A. Barceló*, que se encuentra realizando el Trabajo Final de Tesis, según título: *“Alimento Ultraprocesados, estado emocional y su impacto en el sobrepeso y obesidad”*, solicita Autorización para el levantamiento de datos a utilizar para dicho trabajo, mediante encuestas que serán realizadas a personas adultas de ambos sexos de la ciudad Capital de La Rioja.

El presente trabajo de tesis de grado se encuentra dirigido por la Lic. Romero Brenda, docente de la cátedra *Técnica Dietoterapica II*, que tiene por objetivo analizar la influencia que tienen los alimentos ultraprocesados, el estado emocional y si esto tiene impacto en el sobrepeso y obesidad en las personas adultas de diferentes barrios de la ciudad capital de La Rioja.

Dejo constancia que se le dará a cada uno de los encuestados un consentimiento informado para la recolección de datos y que la información obtenida será utilizada únicamente con objetivos académicos.

Sin otro particular, y a la espera de una respuesta favorable, saludo a Ud., muy atentamente.

..... (Firma del/los Docente/s Responsable de la Cátedra)

..... (Aclaración)

..... (Firma del/los Alumno/s)

..... (Aclaración)

.....(DNI/ MU)



ANEXO Nº 5:

ENCUESTA ALIMENTARIA

“ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, ESTADO EMOCIONAL Y SU IMPACTO EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD”

Apellido y nombre: _____ código de muestra:

_____ Sexo:

- femenino
- masculino

Edad: _____

Domicilio: _____

Zona: _____

Estado Nutricional

Peso: _____

Talla: _____ IMC: _____

Bajo peso:

Normo peso:

Sobre
peso:

Obesidad:

Tipo de Obesidad: _____

Consume alimentos ultraprocesados

- **Si** consume alimentos ultraprocesados
- **No** consume alimentos ultraprocesados
- **A veces** consume alimentos ultraprocesados

Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados

- NUNCA
- 1-2 VECES X SEMANA
- 3-5 VECES X SEMANA
- >5 VECES POR SEMANA

Tipo de alimentos ultraprocesados consumido

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados. (AGUA, VEGETALES, FRUTAS, LEGUMBRES DESHIDRATADAS, HONGOS, CARNES, HUEVO, MIEL Y LECHE)

- 1-2 VECES X SEMANA
- 3-5 VECES X SEMANA
- >5 VECES POR SEMANA

Ingredientes culinarios procesados (ACEITE, SAL, AZUCAR, VINAGRE, HIERBAS AROMATICAS, YERBA MATE)

- 1-2 VECES X SEMANA
- 3-5 VECES X SEMANA
- >5 VECES POR SEMANA

Alimentos procesados (QUESO, PAN, PESCADOS ENLATADOS, PASTAS, CONSERVAS VEGETALES (VINAGRETAS))

- 1-2 VECES X SEMANA
- 3-5 VECES X SEMANA
- >5 VECES POR SEMANA

Alimentos ultraprocesados (EMBUTIDOS, BEBIDAS AZUCARADAS, SNACK, PRODUCTOS DE PASTELERIA, COPETIN, COMIDA RAPIDA, SOPAS LISTAS, SALSAS LISTAS, CALDOS, ETC)

- 1-2 VECES X SEMANA
- 3-5 VECES X SEMANA
- >5 VECES POR SEMANA

CONSUMO DE ULTRAPROCESADO POR ELECCIÓN

A) BEBIDAS:

- GASEOSAS
- NO GASEOSAS
- ENERGIZANTES
- ALCOHOLICAS

2) ALIMENTOS SOLIDOS: B)

TIPO SNACK:

- PAPAS
- DORITOS
- MAIZ INFLADO
- CHEETOS
- OTRO

C) OPCIONES DULCES

- ALFAJORES
- TORTAS
- FACTURAS
- BARRITAS DE CEREAL
- CHOCOLATES
- ETC

D) COMIDA RAPIDA

- PIZZA
- LOMITO
- HAMBURGUESA
- EMPANADAS
- PANCHOS



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

E) GOLOSINAS

- CAMELOS
- GOMITAS
- CHUPETINES
- CHICLES
- OTRO

C) conocimiento previo de alimentos ultraprocesados

- Si
- No

Motivo que lo llevo a consumir el alimento ultraprocesados

- FELICIDAD/ALEGRIA
- TRISTEZA/ANGUSTIA
- SENSACION DE ANTOJO
- DEPRESION
- ABURRIMIENTO
- OTROS

Que emociones le ocasiona consumir alimentos ultraprocesados

- FELICIDAD/ALEGRIA
- TRISTEZA/ANGUSTIA
- SENSACION DE SACIEDAD
- DEPRESION
- ABURRIMIENTO
- OTROS

lectura/uso de etiquetado frontal

- Si tengo Conocimientos del etiquetado frontal
- No tengo conocimiento del etiquetado frontal
- Si leo las etiquetas de los alimentos consumidos
- No leo las etiquetas de los alimentos consumidos
- Si leo fechas de vencimiento de los productos
- No leo fechas de vencimiento de los productos



Lectura del etiquetado frontal

- Lista de ingredientes
- Advertencia octogonales
- Información nutricional
- Fecha de vencimiento/ contenido neto
- Identificación de origen
- Todas las opciones
- Ninguna de las opciones

Considera de utilidad la leyenda del etiquetado frontal

- Si
- No



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

ANEXO Nº 6: MATRIZ DE DATOS

| UNIDAD DE ANALISIS | VARIABLES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|----|-----|-----|----|----|---|---|
| | V1 | | | | V2 | | | | | | | | | | | V3 | | V4 | | | | |
| | D1 | D2 | D3 | D4 | D1 | D2 | D3a | D3b | D3c | D3d | D4a | D4ba | D4bb | D4bc | D4bd | D5 | D1a | D1b | D2 | D3 | | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 6 | 6 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 2 | 4 | 1 |
| 8 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 7 | 1 |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 6 | 6 | 1 |
| 12 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 13 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 14 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 15 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 16 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 17 | 2 | 2 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 1 | 6 | 6 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 18 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 6 | 1 | 5 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 20 | 2 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | 6 | 6 | 1 | 5 | 1 |
| 21 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 22 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 23 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 25 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 6 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 1 |
| 27 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 28 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 29 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 30 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 31 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 32 | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 33 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 34 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 35 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 36 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 37 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 38 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| 39 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 40 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 41 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| 42 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 43 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 44 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 45 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 46 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 47 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 48 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 6 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 49 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 | 1 |
| 50 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 51 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 52 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 53 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 54 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 | 1 |
| 55 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 | 1 |
| 56 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 57 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 6 | 1 |
| 58 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| 59 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 60 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 61 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 62 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 6 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 63 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 6 | 6 | 3 | 4 | 1 | 1 |



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 |
| 55 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 56 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 57 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 6 | 1 |
| 58 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 |
| 59 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 60 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 61 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 62 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 6 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 63 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 6 | 6 | 3 | 4 | 1 |
| 64 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 |
| 65 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 |
| 66 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 1 |
| 67 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 68 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 69 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 70 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 71 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 72 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 73 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 74 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 75 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 76 | 2 | 2 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 1 |
| 77 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 78 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 79 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 80 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 |
| 81 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 82 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 83 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 84 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 1 |
| 85 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 86 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 |
| 87 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 88 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 89 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 |
| 90 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 |
| 91 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 92 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 93 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 6 | 6 | 3 | 6 | 1 |
| 94 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 95 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 96 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 |
| 97 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 |
| 98 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 6 | 1 |
| 99 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 7 | 1 |
| 100 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 101 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 102 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 103 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 104 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 6 | 1 |
| 105 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 |
| 106 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 |
| 107 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 7 | 1 |
| 108 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 6 | 1 |
| 109 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 110 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 111 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 112 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 113 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 114 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 6 | 1 |
| 115 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 116 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 |
| 117 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 118 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 7 | 1 |
| 119 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 120 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 |



COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL IUCS

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo Molina Rita Carolina, identificado con DNI No. 39.886.934; Teléfono: 3804593122; E-mail: caromolina-1497@outlook.com autor del trabajo de grado titulado: "Alimentos ultraprocesados, estado emocional y su impacto en el sobrepeso y obesidad". Presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar al título de Licenciado en nutrición; autorizo a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la institución, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central, sin producir cambios en el contenido; la consulta y reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de tesis/trabajo final de investigación: La Rioja Capital

- Declaro bajo juramento que la presente cesión no infringe ningún derecho de terceros, ya sea de propiedad industrial, intelectual o cualquier otro, y garantiza asimismo que el contenido de la obra no atenta contra los derechos al honor, a la intimidad y a la imagen de terceros.
- El titular, como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que el IUCS se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad, sea civil, administrativa o penal (incluido el reclamo por plagio) y que el mismo asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.



2. Identificación de la tesis/trabajo final de investigación:

TITULO del TRABAJO: Alimentos ultraprocesados, estado emocional y su impacto en el sobrepeso y obesidad

Director/Tutor: Lic. Brenda Romero

Fecha de defensa: 21/12/2023

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) **Texto completo** a partir de su aprobación

b) **NO AUTORIZO** su publicación

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (catalogo.barcelo.edu.ar) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.

Firma del autor

Firma del Director/Tutor

Lugar: La Rioja Capital

Fecha 21/12/23

TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, ESTADO EMOCIONAL Y SU IMPACTO EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD

AUTORES:

Molina Rita Carolina

ASESORA METODOLÓGICA:

Dr. Daniel Ruiz

DIRECTORA DE TESIS:

Lic. Brenda Romero

AÑO: 2023

SEDE: La Rioja



www.barcelo.edu.ar



[fundacionbarcelo](https://www.facebook.com/fundacionbarcelo)



[Fundbarcelo](https://twitter.com/Fundbarcelo)



[fundbarcelo](https://www.instagram.com/fundbarcelo)

