



Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Nutrición

**Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes
universitarios ovolactovegetarianos y veganos**

Alumna: Rodriguez, Lucia

Nº de Matrícula: 120102946

Tutora: Guzelj, Micaela Natalia

Año 2022

Agradecimientos

En primer lugar agradecerle a mi familia y pareja, pilar fundamental y mi sostén durante toda la carrera. Gracias por su apoyo incondicional y por no dejar de alentarme en todo momento.

Un agradecimiento particular a mi tutora, la Lic. Micaela Guzelj, por su excelente ayuda y acompañamiento en la realización de mi tesina. Gracias por tus consejos, tiempo y paciencia.

Agradezco enormemente a mis compañeros de toda la vida por el aliento de siempre. A mis amigas y compañeras de facultad, por compartir años de esfuerzo, por cada momento de estudio y ocasión compartidos. Mención especial para Jimena H, compañera, amiga y futura colega, quien desde el comienzo de la carrera estuvo acompañándome a lo largo de estos años.

Agradezco a la Universidad de Belgrano, profesores y directora de carrera, María Beatriz Ravanelli, por brindarme conocimientos y herramientas a lo largo de todo mi camino de formación que, sin dudas, me servirán en un futuro.

Índice

Resumen	4
I. Introducción	6
1.1 Marco teórico	6
1.1.1 Dietas a base de plantas	6
1.1.2 Alimentos ultraprocesados	7
1.1.3 Tendencias en el mercado de consumo actual	10
1.1.4 La universidad y el consumo de alimentos ultraprocesados	11
1.1.5 Repercusión de los alimentos ultraprocesados en la salud	12
1.1.6 Situación en Argentina	12
1.2 Objetivos	14
II. Metodología	15
2.1 Diseño - Estudio	15
2.2 Población y muestra	15
2.3 Técnicas empleadas	16
2.4 Análisis estadístico de los datos	17
2.5 Consideraciones éticas	17
III. Resultados	18
IV. Discusión	27
V. Conclusión	31
VI. Referencias bibliográficas	33
Anexos	38
ANEXO I: Tabla de alimentos ultraprocesados adaptada a la alimentación ovolactovegetariana y vegana.	38
ANEXO II: Encuesta acerca del consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios vegetarianos y veganos	38

Resumen

INTRODUCCIÓN: Alimentaciones que incluyen una gran cantidad de alimentos ultraprocesados, incluyendo alimentaciones vegetarianas y veganas, son nutricionalmente desequilibradas y perjudiciales para la salud a largo plazo.

OBJETIVO: Conocer el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en estudiantes universitarios, ovolactovegetarianos y veganos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

MATERIALES Y MÉTODOS: Estudio de tipo cuantitativo, no experimental. Se implementó una encuesta electrónica la cual permitió estimar la frecuencia de consumo de AUP y a su vez poder conocer los factores que influyen en el consumo de estos alimentos. Las variables analizadas fueron: edad, género, carrera estudiada, facultad, tipo de alimentación basada en plantas, frecuencia de consumo y motivo de selección de AUP.

RESULTADOS: La muestra quedó conformada por 136 estudiantes universitarios de CABA, que llevan una alimentación ovolactovegetariana o vegana. El 91,91% fueron estudiantes femeninas con una mediana de edad de 22 años donde el 80,1% refirió ser ovolactovegetariano y el 19,9% vegano. El 55,8% de los estudiantes fueron de las carreras de Ciencias de la Salud donde el 41,18% de los encuestados estudian la carrera de Lic. en Nutrición. De manera general, el grupo de "*Cereales de desayuno y galletitas*" y el de "*Caldos, sopas, salsas y aderezos*" son los menos consumidos por los participantes. Los postres comerciales e instantáneos fueron el alimento industrial menos consumido (73,53%). De lo contrario, uno de los alimentos más consumidos diariamente fue el pan lactal (27,21%). El 26,8% señaló que elige consumir AUP por comodidad en la preparación. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de salud y estudiantes de no salud para los alimentos: nuggets, milanesas, masa de tarta/ de empanada/ de pizza/ tortilla para tacos, galletitas dulces, manteca/ margarina, caldos y saborizantes, aderezos, yogurt de fruta, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.

CONCLUSIONES: Es necesario proponer intervenciones que ayuden a los estudiantes a adquirir mayores conocimientos sobre su elección alimentaria y sobre los AUP, para poder mejorar sus hábitos alimenticios.

PALABRAS CLAVE: Alimentación basada en plantas, ovolactovegetarianos, veganos, alimentos ultraprocesados.

Abstract

INTRODUCTION: Diets with a high amount of ultraprocessed foods, including vegetarian and vegan diets, are nutritionally unbalanced and detrimental to long-term health.

OBJECTIVE: Determine the consumption of ultraprocessed foods in ovo-lacto vegetarians and vegans university students, in the Autonomous City of Buenos Aires (CABA).

MATERIALS AND METHODS: Quantitative, non-experimental study. An electronic questionnaire was used to estimate the frequency of consumption of ultraprocessed foods and to determine the factors that influence the intake of these foods. The variables analyzed were: age, gender, career, university, type of plant-based diet, frequency of consumption and reason for choosing ultraprocessed foods.

RESULTS: The sample included 136 university students from CABA, who follow an ovolactovegetarian or vegan diet. 91,91% were female students with a median age of 22 years. Among them, 80,1% reported being ovolactovegetarian and 19,9% vegan. About 55,8% of the participants were Health Science students which 41,18% were studying Nutrition. In general, "Breakfast cereals and cookies" and "Broths, soups, sauces and dressings" were the least consumed by the participants. Commercial and instant desserts were the least consumed (73,53%). On the other hand, one of the most consumed foods on a daily basis was bread (27,21%). A total of 26,8% indicated that they choose to consume ultraprocessed foods for convenience in preparation. Statistically significant differences were found between health students and non-health students for the following foods: nuggets, bread rolls, pie dough/ empanada dough/ pizza dough/ tortilla for tacos, sweet cookies, butter/ margarine, broths and flavorings, dressings, fruit yogurt, sweetened beverages and alcoholic beverages.

CONCLUSIONS: It is necessary to develop interventions to help students gain more knowledge about their food choices and ultraprocessed foods in order to improve their nutritional habits.

KEY WORDS: Plant-based food, ovolactovegetarians, vegans, ultraprocessed foods.

I. Introducción

1.1 Marco teórico

1.1.1 Dietas a base de plantas

En la actualidad, muchas personas optan por una dieta basada en plantas, cada una con motivos diferentes: alimentación saludable, ética animal, explicación filosófica, consideraciones socioeconómicas, conciencia ambiental, religión, salud, entre otros (1). Este tipo de elección alimentaria, generalmente, le permite a las personas tener una alimentación saludable con un buen estado de salud cubriendo sus necesidades nutricionales (1). Sin embargo, las dietas vegetarianas o veganas adoptadas por razones éticas o religiosas pueden o no ser sanas (2).

Una dieta saludable basada en plantas tiene como objetivo maximizar el consumo de alimentos vegetales ricos en nutrientes y minimizar los alimentos procesados, ultraprocesados y los alimentos de origen animal (incluidos los productos lácteos y los huevos) (2). Entonces podemos decir que la alimentación basada en plantas se define como “un patrón alimentario que prioriza tanto en cantidad como en variedad los alimentos de origen vegetal como la base de su alimentación, careciendo completa o casi completamente de alimentos de origen animal, incluyendo carnes de todo tipo, lácteos y huevos, así como de alimentos procesados” (3).

Acorde con el Comité Nacional de Nutrición existen distintos tipos de alimentaciones basadas en plantas que se clasifican “de acuerdo a los alimentos de origen animal que son incluidos en su alimentación” (1). A continuación, se describen algunos:

- **Ovolactovegetarianos:** incluyen en su dieta alimentos de origen vegetal, lácteos y huevos. No consumen carnes.
- **Lactovegetarianos:** incluyen en su dieta alimentos de origen vegetal, leche y derivados lácteos. No incluyen huevos a su alimentación además de excluir todos los tipos de carne.
- **Ovovegetarianos:** consumen huevos y alimentos de origen vegetal. No consumen lácteos ni ningún tipo de carne.
- **Vegetariano estricto o vegano:** consumen sólo alimentos de origen vegetal, excluyen de su plan alimentario todo alimento de origen animal (carnes y derivados, lácteos y productos que contengan ingredientes provenientes del reino animal). A su vez, se puede clasificar a los veganos en *crudívoros* (consumen los alimentos crudos) y *frutarianos* (consumen exclusivamente los frutos de las plantas).

Existe además otra clasificación que incluye: **semivegetarianos** los cuales consumen algunos tipos de carnes, y **flexivegetarianos** donde su alimentación es a base de plantas pero usualmente comen carnes en pequeñas cantidades (1). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), “el término "vegetariano" o "estrictamente vegetariano" se utilizará exclusivamente para productos que no contuvieran carne, carne de aves de corral, pescado, productos lácteos, ni huevos” (4).

Cabe señalar que el término basado en plantas a veces se utiliza como sinónimo de vegetariano o vegano y no lo es ya que incluye una amplia variedad de patrones alimentarios (incluyendo alimentaciones semivegetarianas y flexitarianas), como se mencionó anteriormente.

La alimentación basada en plantas cuenta con la aprobación de numerosas sociedades científicas. Una de ellas es American Dietetic Association (ADA) la cual expresa que “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades” (5). Además, añade que las dietas a base de plantas que están bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital: embarazo, lactancia, en la infancia, la niñez y la adolescencia (5). Por su parte la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) considera que “si un individuo es vegetariano o decide adoptar este tipo de alimentación, debe ser provisto de educación y orientación por un profesional de la nutrición para convertirse en un vegetariano saludable” (6). Por consiguiente, podemos decir que las dietas a base de plantas pueden ser saludables y apropiadas siempre que sean bien planificadas, adecuadas a cada etapa de la vida, y supervisadas por un profesional de la salud.

De la mano de la alimentación basada en plantas, muchas personas que optan por este tipo de alimentación también llevan un estilo de vida saludable: realizan actividad física, evitan fumar y tomar alcohol en exceso, entre otras (7). Sin embargo, existen personas que optan por llevar este tipo de alimentación y sin mucha información, seleccionan alimentos ultraprocesados de baja calidad nutricional con una frecuencia de consumo elevada (8). Dietas a base de plantas compuestas principalmente por alimentos ultraprocesados podrían no ser saludables. Si bien la alimentación a base de plantas está relacionada con una alimentación más sana, esto no es sinónimo de un patrón alimentario saludable (8).

1.1.2 Alimentos ultraprocesados

Casi todos los alimentos y bebidas que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. Es de gran importancia para la salud humana las diferencias resultantes del tipo, intensidad y propósito del procesamiento de alimentos (9). Existen varias clasificaciones para

los alimentos y bebidas, sin embargo, se vio que la clasificación NOVA (un nombre, no un acrónimo) es la más específica, coherente, clara y completa (10). Este sistema de clasificación ordena los alimentos según el tipo y la intensidad de procesamiento industrial (10, 11).

NOVA clasifica todos los alimentos y productos alimenticios en cuatro grupos (10):

GRUPO 1: Alimentos naturales y mínimamente procesados → Incluye alimentos no procesados ni alterados por la industria tanto alimentos de origen vegetal como animal.

GRUPO 2: Ingredientes culinarios procesados → Incluye productos obtenidos directamente de los alimentos del grupo 1 o de la naturaleza, como aceites y grasas, azúcar y sal. A estos se les añade algún tipo de procesamiento como por ejemplo: prensado, centrifugado, refinación, entre otros. Son productos alimenticios que se pueden obtener en un hogar.

GRUPO 3: Alimentos procesados (AP) → Incluye productos industriales a los cuales se les añade sal, azúcar u otra sustancia del grupo 2 a los alimentos del grupo 1, utilizando además métodos de preservación.

GRUPO 4: Alimentos o productos ultraprocesados (AUP) → son formulaciones de ingredientes, en su mayoría de uso exclusivo por la industria, que resultan de una serie de procesos biológicos, químicos y/o físicos que modifican los alimentos. Son productos que contienen azúcares, aceites modificados, fuentes de proteínas y aditivos.

En la siguiente tabla se ejemplifica los alimentos que se incluyen en los diferentes grupos NOVA:

Tabla N°1: Clasificación de alimentos según NOVA.

GRUPO NOVA	EJEMPLO DE ALIMENTOS
Grupo 1: Alimentos sin procesar o mínimamente procesados.	Verduras y frutas frescas, refrigeradas, congeladas y empacadas al vacío. Granos (cereales), leguminosas, tubérculos, hongos. Frutos secos y semillas sin sal. Carnes, aves de corral, pescados y mariscos frescos, secos, refrigerados o congelados. Leche en polvo, fresca, entera, parcial o totalmente descremada; leche fermentada (yogurt). Huevos, harinas, pastas crudas. Especies y hierbas. Té, café, infusiones, agua potable.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados	Azúcar, miel, sal, aceite vegetal, almidón, grasas animales.
Grupo 3: Alimentos procesados	Panes elaborados con harinas, agua, sal y fermentos; verduras y leguminosas enlatadas y embotelladas, conservadas en salmueras o escabeche; frutas peladas o rebanadas en almíbar; pescados enteros o en trozos conservados en aceite; frutos secos o semillas saladas; carnes y pescados procesados, salados o curados y no reconstituidos como jamón, tocino y pescado seco; quesos hechos con leche, sal y fermentos. Cerveza, sidra y vino.
Grupo 4: Alimentos ultra procesados	Snacks salados y dulces; helados, chocolates y dulces o caramelos; papas fritas, hamburguesas, nuggets o palitos de ave de corral o pescado; panes, pasteles y galletas empaquetadas; cereales endulzados para el desayuno, barras energizantes; masas, mezclas para pastel; mermeladas y jaleas; margarinas; postres empaquetados; fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas; salsas; extractos de carne y levadura; bebidas gaseosas o energizantes; bebidas azucaradas a base de leche, postres instantáneos, incluido el yogurt de fruta, néctares de fruta; bebidas alcohólicas como whisky/vodka; platos y pizzas preparadas (LPC); leche maternizada para lactantes, preparaciones lácteas complementarias; sustitutos adelgazantes, productos fortificados.

Fuente: Tabla de elaboración propia obtenida de Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al (2016) (10)

Una forma práctica de identificar un producto ultraprocesado es verificar su lista de ingredientes. La mayoría se caracteriza por tener al menos un elemento característico del grupo de alimentos ultraprocesados NOVA, es decir, una sustancia que no se tiene fácilmente en un hogar (como el jarabe de maíz alto en fructosa, aceites hidrogenados o interesterificados, y proteínas hidrolizadas), o aditivos tales como saborizantes, realzadores del sabor, colorantes, emulsionantes, etc. (11).

Los procesos e ingredientes utilizados para fabricar alimentos ultraprocesados están diseñados para crear productos altamente rentables ya que son productos de bajo costo, accesibles, larga vida útil, convenientes al ser productos listos para consumir, y muy apetecibles (11). Asimismo,

son productos con un “marketing agresivo lo cual dan a los alimentos ultraprocesados enormes ventajas de mercado sobre todos los demás grupos de alimentos” (11). Este tipo de productos generalmente desplazan a los demás grupos de alimentos, en particular los alimentos sin procesar o mínimamente procesados (grupo 1 y 2) (11).

En resumen, se podría considerar que los alimentos y bebidas ultraprocesadas son un problema ya que: son extremadamente sabrosos; casi adictivos; imitan los alimentos y se los considera erróneamente saludables; fomentan el consumo de snacks; se anuncian y comercializan de manera agresiva; y son cultural, social, económica y ambientalmente corrosivos (12).

A raíz de esta facilidad de su consumo, inducen a una alimentación poco saludable ya que este tipo de productos se caracterizan por ser alimentos de alta densidad energética, altos en grasas no saludables (saturadas y trans), almidones refinados, azúcares libres y sal, y fuentes pobres de proteínas, fibra dietética y micronutrientes (13). La gran problemática de la alimentación moderna es el bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales, y un alto consumo de productos industrializados (14). Esto sumado a la alta prevalencia de tabaquismo, sedentarismo, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (14).

1.1.3 Tendencias en el mercado de consumo actual

El creciente interés por la alimentación vegetariana y vegana generó un cambio en los mercados actuales incrementando la oferta de productos alimenticios para esta población. Hoy en día se puede encontrar en el mercado una gran variedad de productos alimenticios destinados a este grupo poblacional. Por ejemplo: análogos de la carne (salchichas), hamburguesas, nuggets, fiambres y quesos, “leches” / bebidas vegetales, entre otros (15). Un informe elaborado por la Sociedad Argentina de Nutrición publicó que según la consultora Global New Products Development (GNPD), en Argentina en los últimos 5 años, los productos destinados a esta población representaron el 68% del total de lanzamientos de alimentos (16).

Se duplicaron la cantidad de locales y negocios que ofrecen productos para esta población. También aumentaron sus ventas los almacenes naturales o dietéticas en los cuales se pueden encontrar todo tipo de productos vegetarianos y veganos (15, 17). En este tipo de mercados suele tenerse la idea de que lo artesanal o lo vendido en las dietéticas es más natural o más sano, pero esto no siempre es verdadero (15). Crean la falsa sensación de ser naturales o saludables, y no quiere decir que no se ofrezcan y comercialicen alimentos ultraprocesados.

Por su parte, el supermercado es la mayor fuente de venta de alimentos ultraprocesados (12). Estos predominan en las góndolas y atraen a la vista de los clientes gracias a la publicidad que fomenta su consumo (15). De manera análoga, en este tipo de establecimientos predominan

los descuentos, ofertas y promociones por lo que muchas veces se tiende a comprar estos tipos de productos sobre otros (15).

Del mismo modo, muchos productos ultraprocesados crean una falsa impresión de ser saludables, por ejemplo, mediante la “adición de alimentos fibra y algunos micronutrientes, y la reposición de azúcar por edulcorantes artificiales, o la reducción de sodio, lo que permite a los fabricantes hacer declaraciones de propiedades saludables a pesar de no serlo” (13). En efecto, genera que las personas consuman estos alimentos con alta frecuencia asumiendo que son sanos, y a consecuencia de estas acciones, a la larga terminan perjudicando la salud.

En el mercado se pueden encontrar una gran variedad de productos aptos para el consumo de vegetarianos o veganos en ferias, verdulerías, supermercados y dietéticas. En el último tiempo se está expandiendo la venta online de pequeñas empresas y emprendedores (15). Del mismo modo, las redes sociales hoy en día son una herramienta de marketing esencial utilizadas por las grandes y pequeñas empresas (15).

Existe una tendencia hacia la búsqueda de productos alimenticios de origen vegetal utilizados como alternativa de productos alimenticios de origen animal, “no sólo en cuanto al nivel de proteínas, sino porque resultan capaces de jugar un papel similar en cuanto a textura, sabor, color y como ingrediente en las nuevas recetas” (17).

Por lo tanto, una alimentación vegetariana o vegana no siempre es sinónimo de saludable. Aquellas mal planificadas pueden ser deficitarias en los nutrientes críticos de esa población como la vitamina B12, hierro, calcio, zinc, y proteínas, siendo perjudiciales para la salud a largo plazo (16).

1.1.4 La universidad y el consumo de alimentos ultraprocesados

La vida universitaria lleva consigo un gran cambio en la vida de las personas. Uno de los cambios son los hábitos alimentarios como consecuencia del estilo de vida. Es por esto que uno de los problemas desde el punto de vista alimentario - nutricional son “los malos hábitos alimentarios, inadecuada combinación de alimentos, deficiente cantidad y calidad de alimentos en relación a las necesidades nutricionales y en algunos casos falta de actividad física” (18).

Durante la etapa universitaria aumenta el estrés ocasionado por la presión académica, sumado a la independencia del hogar y al aumento de las responsabilidades. Asimismo, se modifica el estilo de vida: cambian los hábitos alimenticios, aumenta el consumo de alcohol, disminuye la actividad física y se altera el patrón de sueño (18, 19). En cuanto a la alimentación, aparecen conductas como la omisión de las comidas, el alto consumo de comidas rápidas y nutricionalmente desequilibradas (18).

Muchas veces se lleva un estilo de vida desordenado y poco saludable producido por la exigencia académica, falta de tiempo y dinero y, sobre todo, falta de educación sobre hábitos alimenticios saludables (19).

1.1.5 Repercusión de los alimentos ultraprocesados en la salud

La alimentación basada en plantas por ser aceptada como una dieta saludable se relaciona directamente con un buen estado de salud incluyendo beneficios importantes en ciertas patologías como diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer, obesidad, como así también su relación beneficiosa con la microbiota intestinal (3, 7). Sin embargo, no siempre es así.

En los últimos años se registró a nivel mundial un cambio en el patrón alimentario. Por un lado, hay un aumento progresivo del consumo de alimentos y bebidas con alto nivel de procesamiento (AUP), alto contenido energético y bajo valor nutricional (alto en grasas saturadas, azúcares y sal) (15). Asimismo, hay una disminución del consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas, entre otros (15). Este alto consumo de alimentos ultraprocesados sumado al bajo consumo de frutas y verduras, es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes e hipertensión (14, 2). Se puede decir que la actual pandemia de obesidad y enfermedades crónicas tiene como una de sus características y causas principales el mayor consumo de productos ultraprocesados. Este es “el problema de las dietas modernas que contienen muchos de los alimentos del grupo 3” (9) y también del grupo 4.

Además de producir enfermedades, la fabricación de productos ultraprocesados causan cambios sociales, culturales, económicos, políticos, ambientales, entre otros problemas (13).

El patrón de dieta vegetariana está asociada con un perfil más favorable de factores de riesgo metabólicos como lípidos, hipertensión, diabetes tipo 2, sobrepeso y un menor riesgo de muerte por enfermedad isquémica cardíaca y tienden a tener un menor riesgo de sufrir cáncer en relación a la población general (15). Por lo tanto, las dietas a base de plantas adecuadamente planificadas, son saludables y nutricionalmente adecuadas proporcionando beneficios a la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. De lo contrario, las dietas que incluyen una gran cantidad de alimentos ultraprocesados son nutricionalmente desequilibradas y perjudiciales para la salud a largo plazo (15).

1.1.6 Situación en Argentina

La alimentación basada en plantas fue creciendo exponencialmente en los últimos años en Argentina y en el mundo. De acuerdo a una investigación realizada en 2020 y publicada por la Unión Vegana Argentina (UVA) el 12% de la población Argentina es vegetariana o vegana (20). Se muestra un aumento del 3% en un año (en relación a un estudio realizado en 2019). Esto

muestra el aumento de la población que decide cambiar de hábitos alimenticios y llevar una alimentación a base de plantas. Asimismo, se ve que la mayor proporción de personas que lleva a cabo este tipo de alimentación son adultos jóvenes (20).

En Argentina fueron creadas las Guías GANHAR (Guías Alimentarias de Nutrición Holística Argentinas) que, si bien no están validadas por el ministerio de salud, surgieron en la Diplomatura en nutrición Vegetariana y Vegana en la Universidad de Belgrano (21). Estas guías invitan al consumo de alimentos naturales, sin procesamiento industrial. Alientan a la población a acercarse lo más posible a una “comida real” evitando la comida ultraprocesada con saborizantes y aditivos.

Es por esto que es de gran interés realizar una investigación para conocer el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios que llevan una alimentación basada en plantas.

1.2 Objetivos

Objetivo general:

Conocer el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios, ovolactovegetarianos y veganos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) (ANEXO I).

Objetivos específicos:

- Estimar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas AUP.
- Determinar los factores que influyen en el consumo de alimentos AUP.
- Evaluar si existe relación entre la carrera estudiada (Salud/ No Salud) y el consumo de AUP.

II. Metodología

2.1 Diseño - Estudio

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

2.2 Población y muestra

- **Población blanco:** Estudiantes universitarios que llevan una alimentación ovolactovegetariana o vegana.
- **Población accesible:** Estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), que llevan una alimentación ovolactovegetariana o vegana.
- **Muestra:** El tipo de muestreo será no aleatorio por conveniencia. La muestra se conformó con estudiantes universitarios de CABA, que llevan una alimentación ovolactovegetariana o vegana y que pudieron completar y enviar la encuesta por internet en el mes de Septiembre de 2022.
- **Criterios de inclusión**
 - Ser mayor de 18 años.
 - Ser estudiante universitario en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).
 - Seguir una alimentación ovolactovegetariana o vegana.
 - Aquellos que hayan firmado el consentimiento informado, expresando su voluntad de participar.
 - Aquellos que dispongan de un dispositivo tecnológico que les permita responder la encuesta.
- **Criterios de exclusión**
 - Aquellos que no hayan firmado el consentimiento informado.
 - Aquellos que tengan desinterés en responder la encuesta.
- **Criterios de eliminación**
 - Aquellos estudiantes que no hayan respondido la encuesta de forma completa, o que hayan firmado el consentimiento pero no hayan respondido la encuesta.

2.3 Técnicas empleadas

Se implementó una encuesta electrónica a través de Formularios de Google (“Google Forms”) (ANEXO II). La misma fue difundida en Septiembre 2022 a través de las redes sociales: Whatsapp, Instagram y Facebook.

Se realizó una prueba piloto previa a la aplicación de la encuesta para evaluar la confiabilidad y validez del instrumento de recolección de datos. El tiempo estimado que llevó completar la encuesta fue entre 5-8 minutos. Ninguno presentó dificultades al responderla. A partir de esta se reestructuraron algunas preguntas. Por una parte, se añadió la descripción de cada tipo de alimentación basada en plantas para evitar confusiones. Asimismo, se añadió a la variable frecuencia de consumo “1 vez al mes” y “1 a 3 veces al mes” ya que se vio que había alimentos como las bebidas alcohólicas que no eran consumidas con la misma frecuencia que otros grupos de alimentos.

En la tabla N° 2 se muestran las variables consideradas en la encuesta. Para la categorización de la variable “*Frecuencia de consumo de AUP*” se utilizó como referencia el cuestionario validado de frecuencia alimentaria desarrollado por Olmedo et al. (22). Asimismo, para la categorización de la variable “*Motivo de selección de AUP*” se utilizó y adaptó los factores que influyen en la elección de alimentos desarrollados por Elorriaga et al. (23).

TABLA N°2: Operacionalización de las variables incluidas en la encuesta.

VARIABLE	OPERALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN
Edad	Variable cuantitativa, continua.	Edad expresada en años
Género	Variable cualitativa nominal politómica.	Masculino/ Femenino/ Otro
Carrera estudiada	Variable cualitativa nominal	Nombre de la carrera mencionada por el encuestado
Facultad	Variable cualitativa nominal	Nombre de la facultad mencionada por el encuestado

Tipo de alimentación basada en plantas	Variable cualitativa nominal politómica	Flexitariano/ Ovolactovegetariano/ Ovovegetariano/ Lactovegetariano/ Vegano/ Otro
Frecuencia de consumo de AUP	Variable cualitativa ordinal	Nunca/ 1 vez al mes/ 1 a 3 veces al mes/ 1 a 3 veces por semana/ 4 a 6 veces por semana/ Todos los días
Motivo de selección de AUP	Variable cualitativa nominal politómica	Precio/ Accesibilidad en los comercios/ Ecología/ Comodidad en la preparación/ Estado de ánimo/ Religión/ Apariencia y aspectos extrínsecos/ Atractivo sensorial/ Otro

2.4 Análisis estadístico de los datos

Con el fin de analizar los datos recolectados a partir del Google Forms, se conformó una base de datos en Microsoft Excel y se realizó un análisis descriptivo e inferencial mediante el uso de Microsoft Excel e IBM SPSS Statistics.

Con respecto a las variables cuantitativas se calcularon la mediana y rango intercuartílico. Las variables cualitativas se presentaron como frecuencias absolutas y relativas porcentuales, también se resumieron los datos obtenidos a través de gráficos y tablas. En cuanto al análisis inferencial para analizar la relación de las distintas variables se aplicó el test de Chi-Cuadrado con un nivel $p < 0,05$.

2.5 Consideraciones éticas

Previa a la realización de la encuesta, se solicitó el consentimiento informado de los participantes. Una vez aceptado, se procedió a la realización de la encuesta. Se aseguró la confidencialidad y anonimato de identidad durante toda la encuesta (ANEXO II).

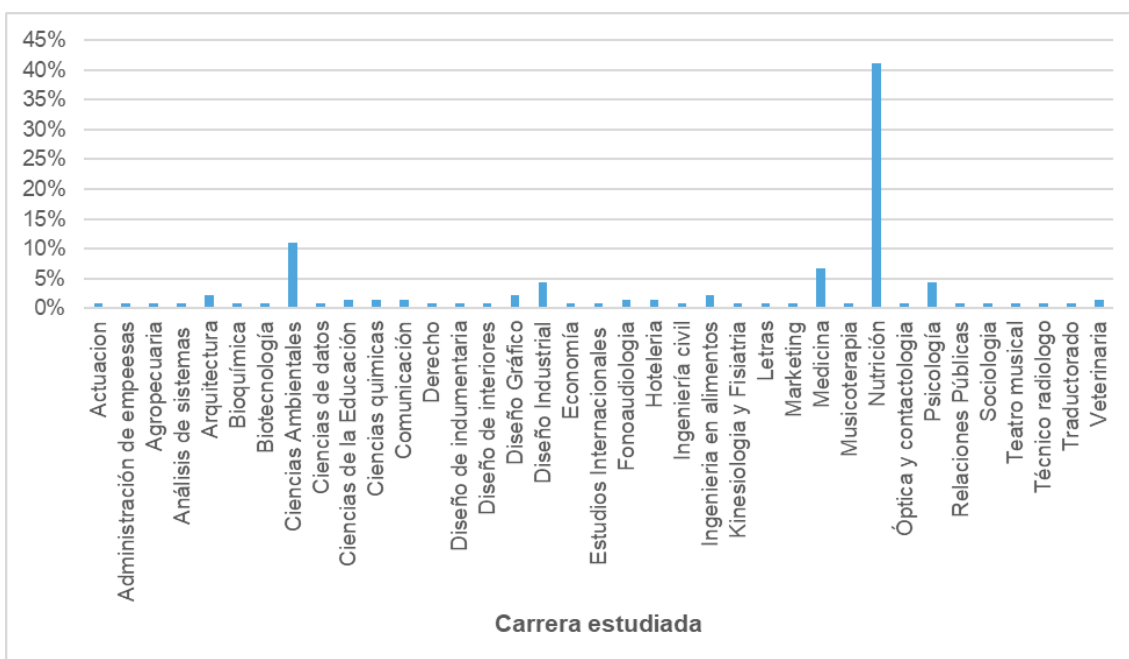
III. Resultados

La población analizada fue de 337 encuestados, sin embargo, luego de realizar la selección en función de los criterios de inclusión y exclusión, la muestra quedó conformada por 136 estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), que llevan una alimentación ovolactovegetariana o vegana. Fueron excluidos del estudio: 55 encuestados ya que no eran estudiantes universitarios en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA); 135 participantes ya que no seguían una alimentación ovolactovegetariana o vegana; 5 no respondieron la encuesta de forma completa y 8 no eran estudiantes universitarios.

El 91,91% de los encuestados se reconocieron con el género femenino (n=125). La mediana de edad fue de 22 años y el rango intercuartílico de 3 (primer cuartil: 21 y tercer cuartil: 24).

En relación a la carrera estudiada, se destaca que el 41,18% de los encuestados estudian la carrera de Lic. en Nutrición, seguida de un 11,03% que estudian Ciencias Ambientales y un 6% Medicina (Gráfico N°1).

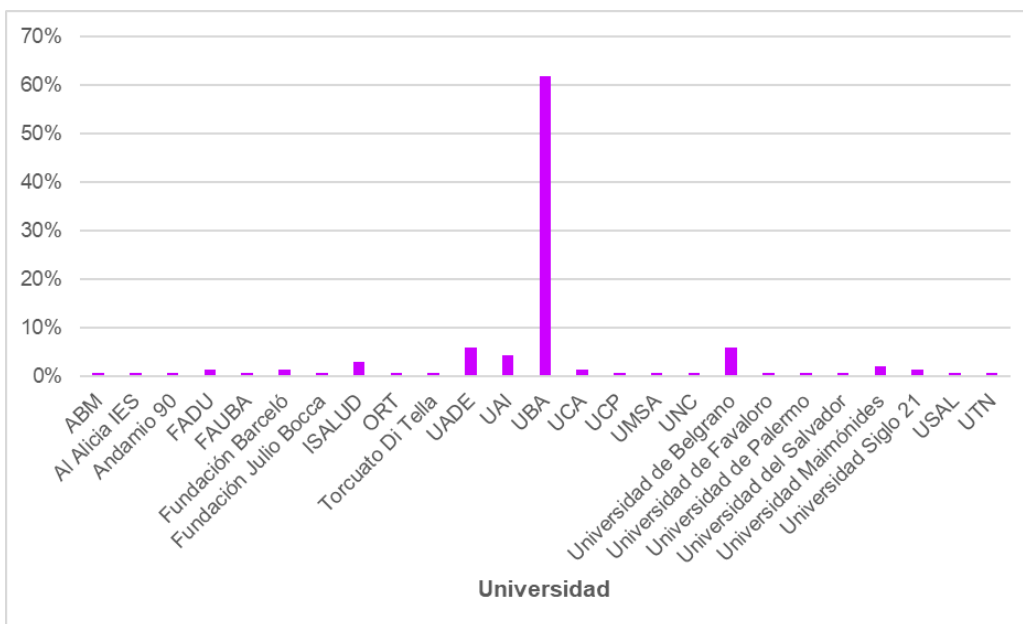
GRÁFICO 1: Distribución de frecuencias relativas según carrera estudiada.



Fuente: elaboración propia.

Dentro de las universidades a las que asisten los participantes dentro de CABA se encuentra en primer lugar la Universidad de Buenos Aires (UBA) representando un 61,76% (n=84), seguida de la Universidad de Belgrano (UB) y la Universidad Argentina de la Empresa (UADE) con un 5,88% (n=8) (Gráfico N°2).

GRÁFICO 2: Distribución de frecuencias relativas según universidad asistida.

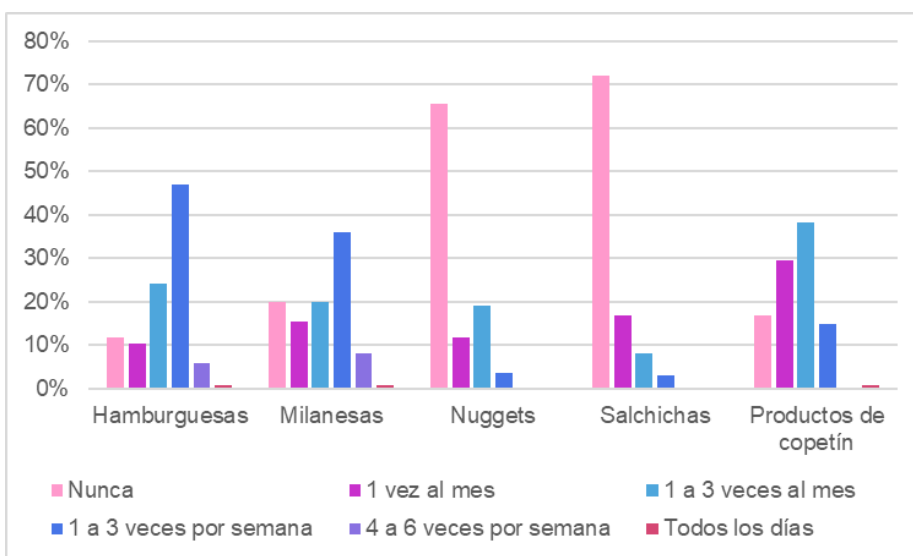


Fuente: elaboración propia.

Referente al tipo de alimentación basada en plantas, el 80,1% (n=109) de los encuestados refirió ser ovolactovegetariano mientras que el 19,9% (n=27) refirió ser vegano.

En cuanto al consumo de alimentos ultraprocesados, en el primer grupo de alimentos “SNACKS Y COMIDAS RÁPIDAS” se observó que la frecuencia de consumo de las hamburguesas y las milanesas fue de 1 a 3 veces por semana, 47,06% y 36,03% respectivamente. Con respecto a las nuggets (65,44%) y salchichas (72,06%) nunca fueron consumidas por los participantes. Los productos de copetín son consumidos ocasionalmente, de 1 a 3 veces por mes (38,24%). Se destaca que muy pocos encuestados consumen a diario este grupo de alimentos (Gráfico N°3).

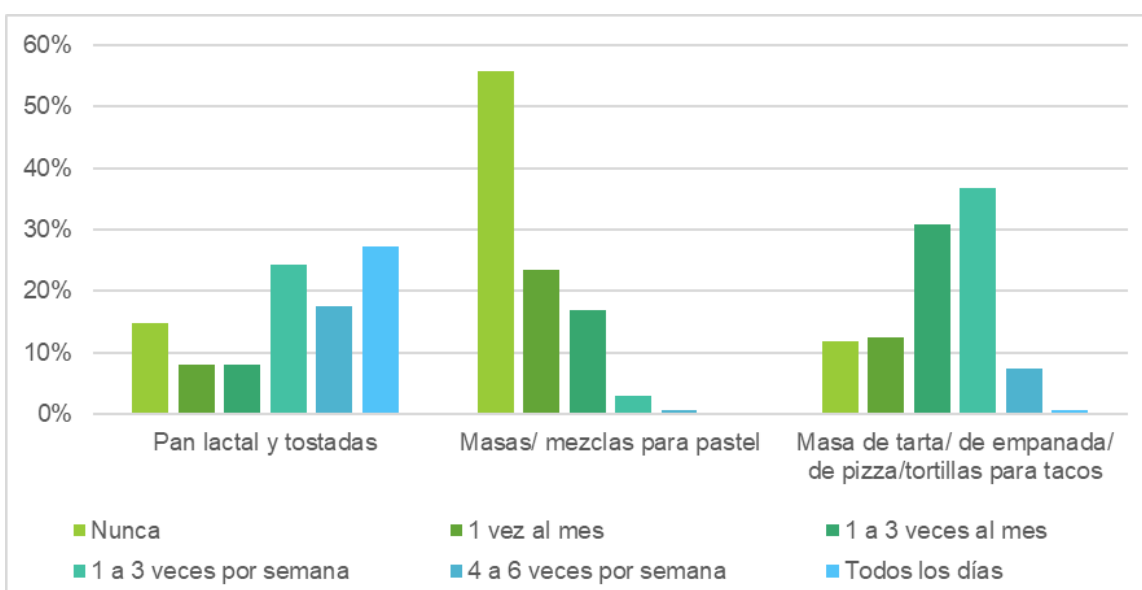
GRÁFICO 3: Frecuencia de consumo grupo de alimentos “Snacks y comidas rápidas”.



Fuente: elaboración propia.

Con respecto al segundo grupo de alimentos “PRODUCTOS DE PANADERÍA Y CEREALES REFINADOS” se registró un consumo elevado de pan lactal y tostadas donde el 27,21% (n=37) lo consume todos los días. Las masas de tarta/ de empanada/ de pizza/ tortillas para tacos son consumidas ocasionalmente de 1 a 3 veces por semana (36,76%), mientras que para las masas y mezclas para pastel el 55,88% respondió nunca consumirlas (Gráfico N°4).

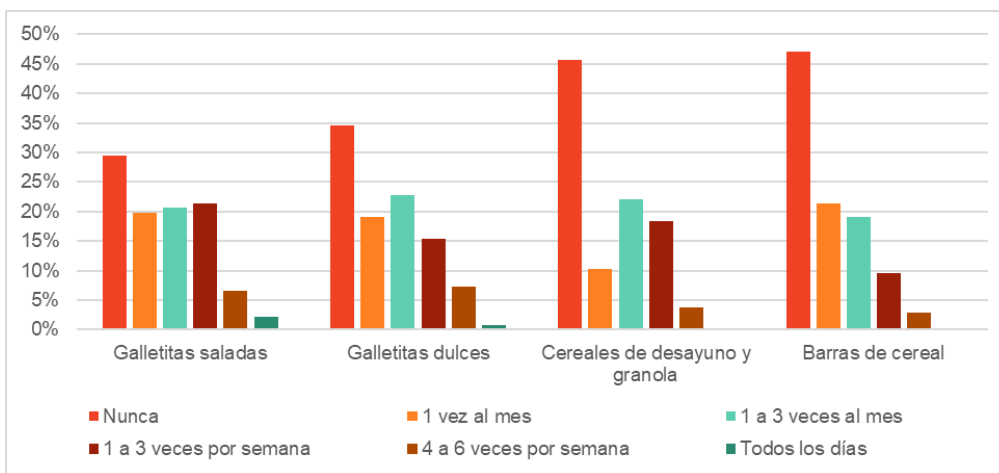
GRÁFICO 4: Frecuencia de consumo grupo de alimentos “Productos de panadería y cereales refinados”.



Fuente: elaboración propia.

Seguidamente el grupo “CEREALES DE DESAYUNO Y GALLETITAS”. Dentro de este, el grupo galletitas saladas es el más consumido diariamente (2,21%). De lo contrario la gran mayoría respondió nunca consumir galletitas dulces (34,56%), cereales de desayuno y granola (45,59%) y barras de cereal (47,06%). Se observa que este grupo es uno de los menos consumidos por los participantes (Gráfico N°5).

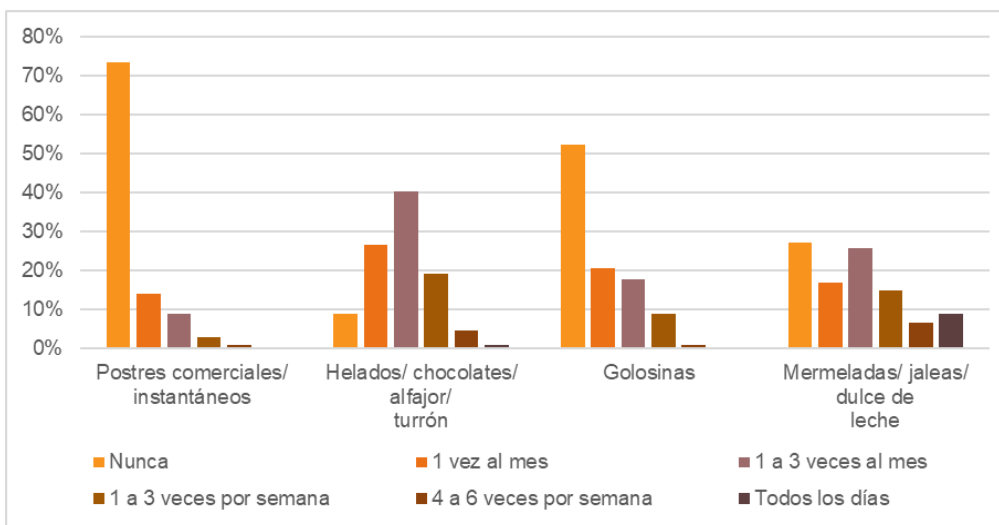
GRÁFICO 5: Frecuencia de consumo grupo de alimentos “Cereales de desayuno y galletitas”.



Fuente: elaboración propia.

En el grupo de “DULCES Y GOLOSINAS” se observa que el grupo más consumido por los participantes son las mermeladas/ jaleas/ dulce de leche, donde un 25,74% (n=35) señaló consumir este grupo con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes, opuesto al consumo de postres comerciales/instantáneos donde la mayoría refiere no consumirlos nunca (73,53%). El consumo de helados/ chocolates/ alfajor/ turrón es variable siendo el más frecuente 1 a 3 al mes (40,44%), mientras que más de la mitad de los encuestados registró nunca consumir golosinas (52,21%) (Gráfico N°6).

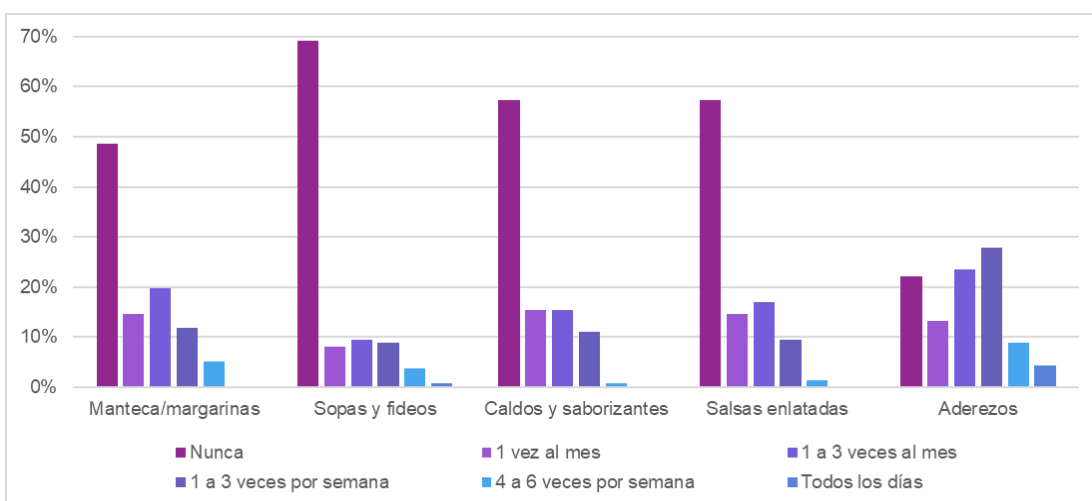
GRÁFICO 6: Frecuencia de consumo grupo de alimentos “Dulces y golosinas”.



Fuente: elaboración propia.

A nivel general, el grupo de “CALDOS, SOPAS, SALSAS Y ADEREZOS” es el menos consumido por los participantes. Dentro del mismo, el grupo más consumido es el de aderezos donde el 27,94% (n=38) refiere una frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por semana (Gráfico N°7).

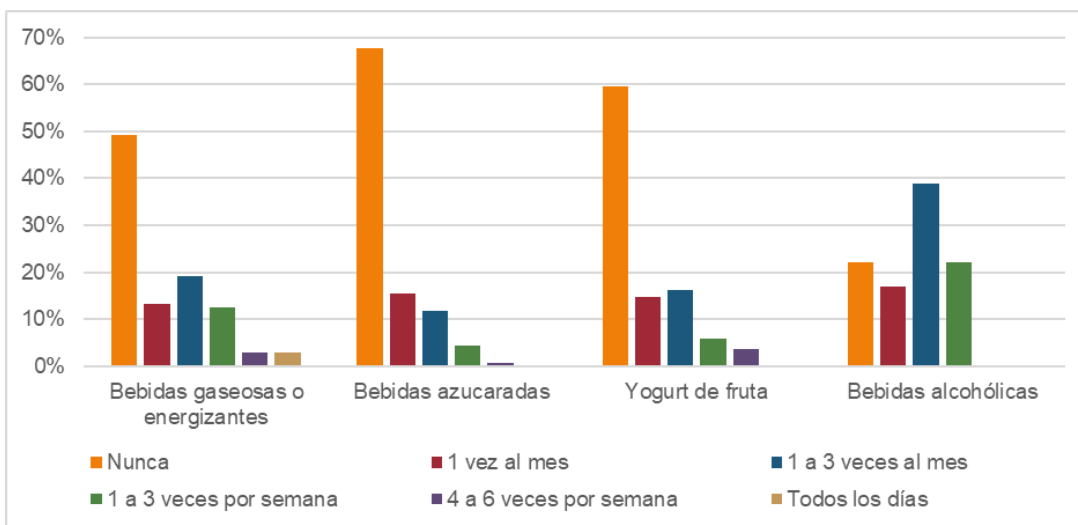
GRÁFICO 7: Frecuencia de consumo grupo de alimentos “Caldos, sopas, salsas y aderezos”.



Fuente: elaboración propia.

Por último, en el grupo de “BEBIDAS” podemos observar que la mayoría de las bebidas tienen una frecuencia de consumo nula, a excepción de las bebidas alcohólicas que son consumidas ocasionalmente de 1 a 3 veces al mes (38,97%) (Gráfico N°8).

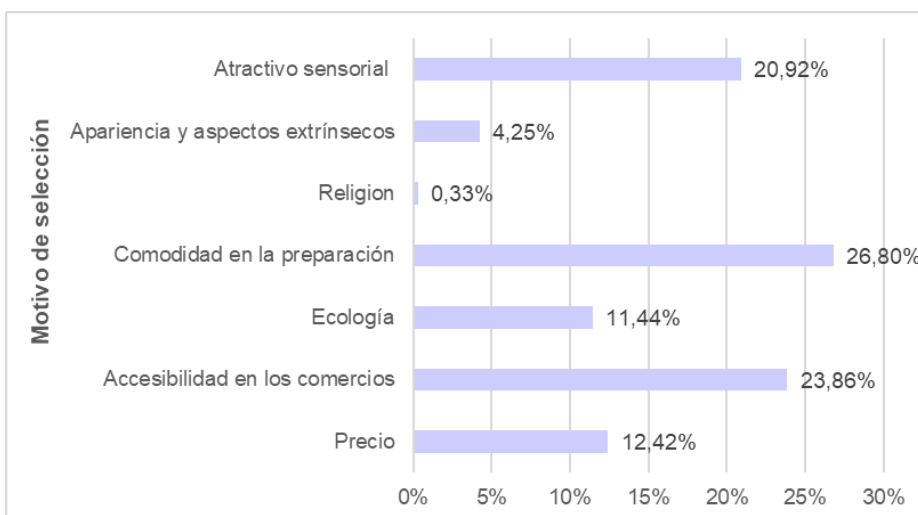
GRÁFICO 8: Frecuencia de consumo grupo de alimentos “Bebidas”.



Fuente: elaboración propia.

De los motivos de selección de AUP, el 26,8% (n=82) señaló por comodidad en la preparación (que sean fáciles de preparar/ no requieran tiempo para prepararlo), asimismo un 23,8% (n=73) respondió por accesibilidad en los comercios (se pueden comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo), y un 20,92% (n=64) refirieron elegirlos por su atractivo sensorial (tienen un sabor y aroma agradable). Cabe mencionar, que en dicha pregunta se podían seleccionar varias opciones por lo que los encuestados registraron más de una respuesta (Gráfico N°9).

GRÁFICO 9: Distribución de frecuencias relativas según motivo de selección de alimentos ultraprocesados.



Fuente: elaboración propia.

Para poder evaluar si existe relación entre la carrera estudiada y el consumo de AUP se agrupó a los estudiantes por carreras de Salud y de No Salud. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de salud y estudiantes de no salud para los alimentos: nuggets, milanesas, masa de tarta/ de empanada/ de pizza/ tortilla para tacos, galletitas dulces, manteca/ margarinas, caldos y saborizantes, aderezos, yogurt de fruta, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas (Tabla N°3).

TABLA N°3: Análisis Test de Chi-Cuadrado

	ALIMENTO ULTRAPROCESADO		SALUD	NO SALUD	P VALOR
			n (%)	n (%)	
SNACKS Y COMIDAS RÁPIDAS	Hamburguesas	Nunca	8 (5,9)	8 (5,9)	0,978
		1 vez al mes	8 (5,9)	6 (4,4)	
		1 a 3 veces al mes	22 (16,2)	11 (8,1)	
		1 a 3 veces a la semana	33 (24,3)	31 (22,8)	
		4 a 6 veces a la semana	5 (3,7)	3 (2,2)	
		Todos los días	0 (0)	1 (0,7)	
	Nuggets	Nunca	57 (41,9)	32 (23,5)	0,001*
		1 vez al mes	10 (7,4)	6 (4,4)	
		1 a 3 veces al mes	8 (5,9)	18 (13,2)	
		1 a 3 veces a la semana	1 (0,7)	4 (2,9)	
	Milanesas	Nunca	19 (14)	8 (5,8)	0,03*
		1 vez al mes	14 (10,3)	7 (5,1)	
		1 a 3 veces al mes	12 (8,8)	15 (11)	
		1 a 3 veces a la semana	27 (19,9)	22 (16,2)	
		4 a 6 veces a la semana	4 (2,9)	7 (5,1)	
		Todos los días	0 (0)	1 (0,7)	
	Salchichas	Nunca	53 (39)	45 (33,1)	0,628
		1 vez al mes	14 (10,3)	9 (6,6)	
		1 a 3 veces al mes	7 (5,1)	4 (2,9)	
		1 a 3 veces a la semana	2 (1,5)	2 (1,5)	
Productos de copetín	Nunca	15 (11)	8 (5,9)	0,507	
	1 vez al mes	21 (15,4)	19 (14)		
	1 a 3 veces al mes	30 (22,1)	22 (16,2)		
	1 a 3 veces a la semana	9 (6,6)	11 (8,1)		
	4 a 6 veces a la semana	1 (0,7)	0 (0)		
	Todos los días	1 (0,7)	0 (0)		
PRODUCTOS DE PANADERÍA Y CEREALES REFINADOS	Pan lactal y tostadas	Nunca	15 (11)	5 (3,7)	0,23
		1 vez al mes	8 (5,9)	3 (2,2)	
		1 a 3 veces al mes	6 (4,4)	5 (3,7)	
		1 a 3 veces a la semana	19 (14)	14 (10,3)	
		4 a 6 veces a la semana	9 (6,6)	15 (11)	
		Todos los días	19 (14)	18 (13,2)	
	Masa/ mezclas para pastel	Nunca	45 (33,1)	31 (22,8)	0,388
		1 vez al mes	18 (13,2)	14 (10,3)	
		1 a 3 veces al mes	9 (6,6)	14 (10,3)	
		1 a 3 veces a la semana	4 (2,9)	0 (0)	
		4 a 6 veces a la semana	0 (0)	1 (0,7)	
	Masa de tarta/ de empanada/ de pizza/ tortilla para tacos	Nunca	11 (8,1)	5 (3,7)	0,008*
		1 vez al mes	11 (8,1)	6 (4,4)	
		1 a 3 veces al mes	28 (20,6)	14 (10,3)	
		1 a 3 veces a la semana	23 (16,9)	27 (19,9)	
4 a 6 veces a la semana		3 (2,2)	7 (5,1)		
Todos los días		0 (0)	1 (0,7)		

CEREALES DE DESAYUNO Y GALLETTITAS	Galletitas saladas	Nunca	30 (22,1)	10 (7,4)	0,21
		1 vez al mes	12 (8,8)	15 (11)	
		1 a 3 veces al mes	17 (12,5)	11 (8,1)	
		1 a 3 veces a la semana	12 (8,8)	17 (12,5)	
		4 a 6 veces a la semana	2 (1,5)	7 (5,1)	
		Todos los días	3 (2,2)	0 (0)	
	Galletitas dulces	Nunca	31 (22,8)	16 (11,8)	0,033*
		1 vez al mes	14 (10,3)	12 (8,8)	
		1 a 3 veces al mes	17 (12,5)	14 (10,3)	
		1 a 3 veces a la semana	12 (8,8)	9 (6,6)	
		4 a 6 veces a la semana	1 (0,7)	9 (6,6)	
		Todos los días	1 (0,7)	0 (0)	
	Cereales de desayuno y granola	Nunca	38 (27,9)	24 (17,6)	0,211
		1 vez al mes	6 (4,4)	8 (5,9)	
		1 a 3 veces al mes	19 (14)	11 (8,1)	
		1 a 3 veces a la semana	11 (8,1)	14 (10,3)	
		4 a 6 veces a la semana	2 (1,5)	3 (2,2)	
	Barras de cereal	Nunca	42 (30,9)	22 (16,2)	0,98
		1 vez al mes	12 (8,8)	17 (12,5)	
		1 a 3 veces al mes	15 (11)	11 (8,1)	
1 a 3 veces a la semana		5 (3,7)	8 (5,9)		
4 a 6 veces a la semana		2 (1,5)	2 (1,5)		
DULCES Y GOLOSINAS	Postres comerciales/ instantáneos	Nunca	56 (41,2)	44 (32,4)	0,995
		1 vez al mes	10 (7,4)	9 (6,6)	
		1 a 3 veces al mes	7 (5,1)	5 (3,7)	
		1 a 3 veces a la semana	3 (2,2)	1 (0,7)	
		4 a 6 veces a la semana	0 (0)	1 (0,7)	
	Helados/ chocolates/ alfajor/ turrón	Nunca	7 (5,1)	5 (3,7)	0,112
		1 vez al mes	25 (18,4)	11 (8,1)	
		1 a 3 veces al mes	29 (21,3)	26 (19,1)	
		1 a 3 veces a la semana	12 (8,8)	14 (10,3)	
		4 a 6 veces a la semana	2 (1,5)	4 (2,9)	
		Todos los días	1 (0,7)	0 (0)	
	Golosinas	Nunca	47 (34,6)	24 (17,6)	0,075
		1 vez al mes	12 (8,8)	16 (11,8)	
		1 a 3 veces al mes	10 (7,4)	14 (10,3)	
		1 a 3 veces a la semana	6 (4,4)	6 (4,4)	
		4 a 6 veces a la semana	1 (0,7)	0 (0)	
	Mermeladas/ jaleas/ dulce de leche	Nunca	16 (11,8)	21 (25,4)	0,519
		1 vez al mes	15 (11)	8 (5,9)	
		1 a 3 veces al mes	22 (16,2)	13 (9,6)	
1 a 3 veces a la semana		13 (9,6)	7 (5,1)		
4 a 6 veces a la semana		3 (2,2)	6 (4,4)		
Todos los días		7 (5,1)	5 (3,7)		

CALDOS, SOPAS, SALSAS Y ADEREZOS	Manteca/ margarinas	Nunca	45 (33,1)	21 (25,4)	<0,001*
		1 vez al mes	12 (8,8)	8 (5,9)	
		1 a 3 veces al mes	13 (9,6)	14 (10,3)	
		1 a 3 veces a la semana	6 (4,4)	10 (7,4)	
		4 a 6 veces a la semana	0 (0)	7 (5,1)	
	Sopas y fideos enlatados/ instantáneas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas	Nunca	56 (41,2)	38 (27,9)	0,132
		1 vez al mes	6 (4,4)	5 (3,7)	
		1 a 3 veces al mes	5 (3,7)	8 (5,9)	
		1 a 3 veces a la semana	8 (5,9)	4 (2,9)	
		4 a 6 veces a la semana	1 (0,7)	4 (2,9)	
		Todos los días	0 (0)	1 (0,7)	
	Caldos y saborizantes	Nunca	50 (36,8)	28 (20,6)	0,048*
		1 vez al mes	9 (6,6)	12 (8,8)	
		1 a 3 veces al mes	10 (7,4)	11 (8,1)	
		1 a 3 veces a la semana	7 (5,1)	8 (5,9)	
		4 a 6 veces a la semana	0 (0)	1 (0,7)	
	Salsas enlatadas	Nunca	47 (34,6)	31 (22,8)	0,206
		1 vez al mes	10 (7,4)	10 (7,4)	
		1 a 3 veces al mes	12 (8,8)	11 (8,1)	
		1 a 3 veces a la semana	7 (5,1)	6 (4,4)	
4 a 6 veces a la semana		0 (0)	2 (1,5)		
Aderezos	Nunca	21 (25,4)	9 (6,6)	0,008*	
	1 vez al mes	11 (8,1)	7 (5,1)		
	1 a 3 veces al mes	19 (14)	13 (9,6)		
	1 a 3 veces a la semana	20 (14,7)	18 (13,2)		
	4 a 6 veces a la semana	3 (2,2)	9 (6,6)		
	Todos los días	2 (1,5)	4 (2,9)		
BEBIDAS	Bebidas gaseosas o energizantes	Nunca	40 (29,4)	27 (19,9)	0,334
		1 vez al mes	8 (5,9)	10 (7,4)	
		1 a 3 veces al mes	19 (14)	7 (5,1)	
		1 a 3 veces a la semana	5 (3,7)	12 (8,8)	
		4 a 6 veces a la semana	1 (0,7)	3 (2,2)	
		Todos los días	3 (2,2)	1 (0,7)	
	Bebidas azucaradas	Nunca	58 (42,6)	34 (25)	0,025*
		1 vez al mes	9 (6,6)	12 (8,8)	
		1 a 3 veces al mes	7 (5,1)	9 (6,6)	
		1 a 3 veces a la semana	1 (0,7)	5 (3,7)	
		4 a 6 veces a la semana	1 (0,7)	0 (0)	
	Yogurt de fruta	Nunca	43 (31,6)	38 (27,9)	0,048*
		1 vez al mes	12 (8,8)	8 (5,9)	
		1 a 3 veces al mes	13 (9,6)	9 (6,6)	
		1 a 3 veces a la semana	5 (3,7)	3 (2,2)	
		4 a 6 veces a la semana	3 (2,2)	2 (1,5)	
	Bebidas alcohólicas	Nunca	23 (16,9)	7 (5,1)	0,012*
		1 vez al mes	11 (8,1)	12 (8,8)	
		1 a 3 veces al mes	30 (22,1)	23 (16,9)	
1 a 3 veces a la semana		12 (8,8)	18 (13,2)		

Fuente: elaboración propia.

Nota: *diferencia estadísticamente significativa, $p < 0,05$.

IV. Discusión

En la encuesta realizada del presente trabajo se destaca que el 80,1% de los participantes refirió ser ovolactovegetariano y el 19,9% vegano. En relación a ello la última medición realizada por la UVA en 2020, muestra que el 12% de la población Argentina es vegetariana o vegana (alrededor de cinco millones de personas), mostrando un incremento del 3% en un año en relación con 2019 (20). Esto demuestra un aumento concreto de una población que decide cambiar sus hábitos alimenticios reduciendo su consumo de alimentos de origen animal, hasta llegar a dejar de consumirla por completo (20). Si bien se observan mayor cantidad de personas ovolactovegetarianas que veganas, es posible que estos valores cambien en un futuro, donde las personas ovolactovegetarianas opten por una alimentación 100% a base de plantas. A su vez se halló una similitud en datos sociodemográficos donde las mujeres adultas jóvenes representaron la mayor proporción de la población encuestada (91,91%) (20).

La encuesta arrojó una población universitaria joven entre 18-39 años con una mediana de 22 años. Suele suceder que los estudiantes deben adaptarse bruscamente a este nuevo cambio en su estilo de vida, descuidando, muchas veces, su alimentación (19). Durante la etapa universitaria aumenta el estrés producido por la presión académica ocasionando muchas veces un estilo de vida desordenado y poco saludable producido por la falta de tiempo y dinero (19). Esto es congruente con la investigación de Cubas Petí donde se ve una correlación directa y significativa entre el estrés académico y el aumento en el consumo de AUP en estudiantes de la carrera de Nutrición (24). A través de los resultados obtenidos se vio que la mayoría de los encuestados fueron estudiantes de la Lic. en Nutrición (41,18%), y que a pesar de estar familiarizados e informados sobre los productos industrializados, consumen AUP por diferentes motivos; generalmente por la falta de tiempo y la facilidad en su preparación.

Dentro de los resultados obtenidos en el presente trabajo, uno de los alimentos más consumidos por los estudiantes fue el pan lactal y tostadas donde el 27,21% refirió consumirlo todos los días. Similar situación refiere el estudio de Mamani-Urrutia et al. donde los universitarios peruanos muestran un mayor consumo de panes y productos horneados (25). Asimismo, los helados/chocolates/alfajor/turrón, hamburguesas, milanesas y masas de tarta/empanada/pizza/tortillas fueron consumidos por los estudiantes con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana. El estudio de Fajardo Mañá et al. reveló que las hamburguesas y los nuggets son los productos industrialmente congelados más consumidos (26). A su vez, este estudio refirió que las hamburguesas, nuggets, pizzas y empanadas eran consumidos con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, datos similares a los obtenidos en la encuesta (26). Otro estudio de interés que afirma esto es la investigación de Tupone Reverter donde se vio que los alimentos más consumidos fueron las masas congeladas (pizza y empanada), hamburguesas y milanesas de soja (27). Cabe mencionar que ambos estudios fueron realizados sin distinción de patrón alimentario (26, 27).

De Piero et al. reveló que el 70,2% de los estudiantes consumió más de lo recomendado productos azucarados y 39,5% ingirió mayor número de porciones de snacks (28). A su vez, el estudio de Gehring et al. mostró que los vegetarianos y veganos tuvieron un mayor consumo de AUP a través de un mayor consumo de snacks salados y galletas saladas (29). Esto es consistente con lo hallado en la investigación donde el 83,09% consume al menos 1 vez por mes productos de copetín o snacks, y las galletitas saladas fueron las más consumidas del grupo "Cereales de desayuno y galletitas". Asimismo, el 14,71% refirió haber consumido productos de copetín (papas fritas, palitos, chizitos, doritos, maní salado) 1 a 3 veces por semana. Estos datos se asemejan a los datos obtenidos en la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS 2) donde el 15,1% de la población refirió haber consumido productos de copetín 2 veces por semana o más (30).

Otro hallazgo a destacar es el bajo consumo de alimentos azucarados tales como: galletas dulces, barras de cereal, postres comerciales e instantáneos, golosinas, bebidas azucaradas y gaseosas. Esto es consistente con el estudio de Orlich et al. donde observaron que los alimentos menos consumidos por los vegetarianos y veganos eran dulces, bocadillos, bebidas que no son agua y granos refinados (31). Esto es reforzado por el estudio de Gili et al. realizado en la población argentina el cual mostró un bajo consumo de productos dulces (32). Por otro lado, entre los AUP menos consumidos se encontraron en primer lugar los postres comerciales e instantáneos donde el 73,53% refirió nunca consumirlos, le sigue las salchichas (72,06%) y luego las sopas y fideos enlatados/instantáneos (69,12%). Asimismo, se vio que la manteca y la margarina son poco consumidas, un 48,53% refirió una frecuencia de consumo nula. El estudio de Mamani-Urrutia et al. arrojó datos similares donde los grupos menos consumidos fueron el de las margarinas (60,8%) y sopas instantáneas (57,5%) (25).

Incluso los vegetarianos y veganos pueden tener hábitos alimentarios inadecuados. Es posible que una dieta a base de plantas conduzca a una mayor ingesta de AUP, pero su origen sea a base de vegetales (8). Las personas que siguen una dieta ovolactovegetariana y vegana con un mayor consumo de AUP podrían tener los mismos riesgos de desarrollar enfermedades no transmisibles que las personas omnívoras (8). Estudios como el de Gehring et al., demostraron que ovolactovegetarianos y veganos presentaron mayor consumo de ultraprocesados, especialmente a través del consumo de sustitutos industriales de la carne y los lácteos a base de plantas (29). Por lo tanto, podemos afirmar que no todas las dietas a base de plantas son necesariamente saludables (29).

El consumo excesivo de AUP no garantiza la ingesta diaria y suficiente de nutrientes esenciales para la salud. Allès et al. mostró que la población vegetariana y vegana que no se informaba sobre su alimentación tenía deficiencia de macronutrientes y micronutrientes en comparación con la población vegetariana y vegana informada (33). Esto evidencia que para revertir el alto consumo de alimentos industrializados es necesario intervenir en la comunidad, hacer énfasis

en brindar información. Es importante realizar acciones de promoción de la salud para evitar el alto consumo de AUP y, en consecuencia, evitar patrones alimentarios deficitarios (34). Los vegetarianos y los veganos bien informados pueden cumplir con todas las recomendaciones nutricionales (33).

Sumado a esto, estudios demostraron que las dietas vegetarianas compuestas principalmente por alimentos procesados podrían no representar un elemento protector para las enfermedades no transmisibles, precisamente se asocia con un mayor riesgo de cardiopatía coronaria (35) y también con mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (36). Bielemann et al. indicó que el alto consumo de alimentos ultraprocesados se correlaciona positivamente con la ingesta de sodio, colesterol y grasas; y se correlaciona negativamente con el consumo de carbohidratos complejos, proteína y fibra dietética (37).

Actualmente existe un desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados (grupo 1 y 2 de la clasificación NOVA) por otros que se basan cada vez más en productos ultraprocesados (grupo 4 de la clasificación NOVA) (12). Es importante destacar que hay procesamientos que son indispensables, beneficiosos o inocuos (12), mientras otros son perjudiciales para la salud. Existe una gran problemática en donde la alimentación moderna se caracteriza por un alto consumo de AUP (14). La 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) destaca un “progresivo aumento del consumo de alimentos y bebidas con alto nivel de procesamiento (ultraprocesados), contenido energético alto y bajo valor nutritivo (con contenido alto de grasas, azúcares y sal). Simultáneamente, se observó la disminución del consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas, entre otros” (14).

Las ventas de los productos ultraprocesados, y por ende su producción y consumo, aumentaron en todo el mundo. Su formulación, presentación y comercialización suelen promover el consumo excesivo ya que influyen en las decisiones de compra de las personas. Esto es congruente con un estudio realizado en Uruguay en 2017 donde muestra que hubo un aumento en el consumo de AP y AUP debido al mayor acceso y comercialización de estos productos (26). A su vez concluye que estos productos se consumen debido a su rapidez, practicidad y facilidad en la preparación (26). Esto se asemeja a los datos obtenidos donde el 26,8% de los encuestados refirieron consumirlos por la comodidad en la preparación, es decir que sean fáciles de preparar y/o no requieran tiempo para prepararlo. Esta idea es reforzada por la investigación de Duarte-Cuervo et al. donde el tiempo disponible para preparar los alimentos es un factor que influye en la selección de alimentos de los universitarios (38). Por añadidura, Tupone Reverter señala que la razón de consumo seleccionada en primer lugar por las personas es la rapidez en la cual el alimento está listo para consumir en poco tiempo (27).

Elorriaga et al. aplicaron un cuestionario de elección de alimentos a un grupo de estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud observándose que en la elección de sus comidas, los estudiantes asignaron mayor importancia al atractivo sensorial (sabor y aroma), seguido por los motivos relacionados con la salud y el contenido natural de los alimentos, y en tercer lugar el precio y la accesibilidad en los comercios (23). A diferencia del presente trabajo donde los encuestados respondieron el primer lugar por comodidad en la preparación (26,8%), asimismo un 23,8% señaló por accesibilidad en los comercios, y un 20,92% refirieron elegirlos por su atractivo sensorial. Cabe mencionar que el estudio de Elorriaga et al. fue realizado en una población general de estudiantes de las carreras de salud, no hubo distinción por patrón alimentario; sumado a que se tuvo en cuenta todos los alimentos no solo los AUP (23).

Los datos obtenidos en esta investigación muestran que hay diferencias estadísticamente significativas en algunos alimentos donde las carreras de no salud tienden a consumir más habitualmente los AUP. Esto puede deberse a que los estudiantes de Ciencias de la salud cuentan con mayor conocimiento sobre la importancia de consumir alimentos saludables y disminuir el consumo de alimentos industrializados. Este resultado concuerda con la investigación realizada por Sánchez Viveros et al. donde el consumo de AUP por los estudiantes de la Facultad de Nutrición fue bajo (< 1 vez por semana); el 100% de la población presentó consumo bajo de AUP (39). A diferencia del estudio de Contreras Pérez et al. donde un 97,36% de los estudiantes universitarios de la Carrera de Nutrición presentan un alto consumo, y únicamente un 2,63% un bajo consumo de alimentos procesados y ultraprocesados (40).

Si bien la ADA (American Dietetic Association) afirma que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud (5); a través de la investigación se vio que incluso los vegetarianos y veganos pueden tener un patrón dietético no saludable caracterizado por el consumo de alimentos ultra procesados. Por lo tanto, una dieta sin productos de origen animal o a base de plantas no es suficiente para garantizar un estilo de vida saludable. Se destaca la necesidad de realizar intervenciones encaminadas a disminuir la ingesta de este grupo de alimentos (AUP).

En cuanto a las limitaciones de la investigación es importante acentuar que en el cuestionario la variable "1 vez al mes" y "1 a 3 veces al mes" no son mutuamente excluyentes; si bien no hubo comentarios al respecto por parte de los encuestados, puede que haya introducido sesgo en los mismos. Por otra parte, en el presente trabajo se indagó acerca de la frecuencia de consumo de AUP, sin cuantificar la cantidad consumida de cada categoría de alimentos. La muestra fue no aleatoria por conveniencia lo que impide generalizar los resultados, sin embargo, el trabajo permite realizar una descripción de la situación actual en esta muestra.

V. Conclusión

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad analizar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en estudiantes universitarios ovolactovegetarianos y veganos, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Para el estudio la muestra estuvo conformada por un total de 136 participantes en la cual la mayoría fueron estudiantes femeninas (91,91%) con una mediana de edad de 22 años donde el 80,1% de los encuestados refirió ser ovolactovegetariano y el 19,9% vegano. Asimismo, la mayoría de los encuestados fueron estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud (55,8%) donde el 41,18% de los encuestados estudian la carrera de Lic. en Nutrición. Asimismo, la universidad a la que asiste la mayoría de los participantes es la Universidad de Buenos Aires (UBA) representando un 61,76%. En cuanto al consumo de AUP se pudo observar que a nivel general, el grupo de “*Cereales de desayuno y galletitas*” y el de “*Caldos, sopas, salsas y aderezos*” son los menos consumidos por los participantes. Los postres comerciales e instantáneos fueron el alimento industrial menos consumido (73,53%). De lo contrario, uno de los alimentos más consumidos diariamente fue el pan lactal (27,21%). De los motivos de selección de AUP, el 26,8% señaló por comodidad en la preparación, un 23,8% respondió por accesibilidad en los comercios, y un 20,92% refirieron elegirlos por su atractivo sensorial. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de salud y estudiantes de no salud para los alimentos: nuggets, milanesas, masa de tarta/ de empanada/ de pizza/ tortilla para tacos, galletitas dulces, manteca/ margarina, caldos y saborizantes, aderezos, yogurt de fruta, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.

Tal como aconsejan las Guías GANHAR se debe invitar a la población a seleccionar “comida real”, alimentos naturales sin procesamiento industrial, en contraposición a la comida muy procesada como galletas, dulces, papas chips, cereales listos para comer o embutidos ya que son preparaciones industriales, ultraprocesadas, elaboradas con saborizantes y aditivos (21).

Por todo esto, es necesario proponer intervenciones que ayuden a los estudiantes a adquirir mayores conocimientos sobre su elección alimentaria y sobre los AUP, para poder mejorar sus hábitos alimenticios. Algunas de ellas podrían ser:

- Brindar charlas sobre educación nutricional vegetariana y vegana en todas las universidades de CABA.
- Organizar talleres sobre temáticas como lectura de etiquetas, planificación de menú semanal, alimentación basada en plantas, como armar platos/viandas saludables, como elegir correctamente los productos.

- Incentivar a los Lic. en Nutrición a divulgar información confiable y científica en las redes sociales.
- Generar información y guías alimentarias con recomendaciones nutricionales para la población con una alimentación a base de plantas que estén avaladas por el Ministerio de Salud de Argentina.
- Desarrollar nuevas oportunidades de mercado para hacer más accesibles y asequibles los alimentos sin procesar o mínimamente procesados.

Es necesario tener en cuenta cuales son los motivos más importantes a la hora de elegir los alimentos de una población, ya que resulta necesario para diseñar intervenciones orientadas a lograr una alimentación saludable y completa en las personas que optan por una alimentación basada en plantas.

Los resultados del presente trabajo contribuyen al conocimiento de la frecuencia de consumo de este tipo de alimentos, en un segmento de población que está en constante crecimiento. Se hace hincapié en la necesidad de investigar más sobre esta temática para generar nuevas recomendaciones para esta población en específico.

VI. Referencias bibliográficas

1. Comité Nacional de Nutrición. *Dietas vegetarianas en la infancia*. Arch Argent Pediatr. 2020 [recuperado el 2 de julio de 2022]; 118(4):S130-41. Disponible en: https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_dietas-vegetarianas-en-la-infancia-108.pdf
2. Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. *Nutritional update for physicians: plant-based diets*. The Permanente Journal. 2013 [recuperado el 2 de julio de 2022] 17(2), 61–66. Disponible en: <https://www.thepermanentejournal.org/doi/10.7812/TPP/12-085>
3. Soto-Aguilar F, Webar J, Palacios I. *Alimentación basada en plantas: sus mecanismos en la prevención y tratamiento de la obesidad*. Revista de La Facultad de Medicina Humana. 2022 [recuperado el 2 de julio de 2022] 22(1), 162–170. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000100162&script=sci_arttext
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. *Anteproyecto de Directrices para el Uso del Término «Vegetariano»*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/W9087S/w9087s0h.htm>
5. Melina V, Craig W, Levin S. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets*. Academy of Nutrition and Dietetics. 2016 [recuperado el 2 de julio de 2022]; 116(12):1970-80. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>
6. Sociedad Argentina de Nutrición. *Alimentación vegetariana. Posición de la sociedad argentina de nutrición*. 2014 [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: <https://sanutricion.org.ar/posiciones-de-la-san/#:~:text=Posici%C3%B3n%20SAN%20sobre%20Alimentaci%C3%B3n%20Vegetariana&text=La%20difusi%C3%B3n%20de%20los%20resultados,parte%20de%20la%20comunidad%20cient%C3%ADfica.>
7. Sakkas H, Bozidis P, Touzios C, Kolios D, Athanasiou G, Athanasopoulou E, et al. *Nutritional status and the influence of the vegan diet on the gut Microbiota and human health*. Medicina. 2020 [recuperado el 2 de julio de 2022]; 56(88):1-15. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7073751/pdf/medicina-56-00088.pdf>
8. Ancka-Iglesias CV, Flores-Albino YA, Calizaya-Milla YE, Saintila J. *Características sociodemográficas y consumo de alimentos ultra procesados en vegetarianos y no-vegetarianos: Un estudio transversal en la población peruana*. Nutr clín diet hosp. 2022 [recuperado el 10 de agosto de 2022]; 42(01):186–96. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/225>

9. Monteiro, CA. Nutrition and health. *The issue is not food, nor nutrients, so much as processing*. Public Health Nutrition. 2009 [recuperado el 2 de julio de 2022] 12(5), 729-731. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/nutrition-and-health-the-issue-is-not-food-nor-nutrients-so-much-as-processing/0C514FC9DB264538F83D5D34A81BB10A>
10. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. *The star shines bright. [Food classification. Public health]*. World Nutrition. 2016 [recuperado el 2 de julio de 2022]. 7(1-3):28-38. Disponible en: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5/4>
11. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac J-C, Louzada ML, Rauber F, et al. *Ultra-processed foods: what they are and how to identify them*. Public Health Nutrition. 2019 [recuperado el 2 de julio de 2022]. 22(5), 936-941. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>
12. Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. 2015 [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
13. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. *The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing*. Public Health Nutrition. 2018 [recuperado el 2 de julio de 2022] 21(1), 5-17. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28322183/>
14. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). *4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos - 1a ed*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019 [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
15. Andresevich MV, González R, Villar B M, Sibila G, López Barros MC. *Análisis de una alimentación ovovegetariana: costos y calidad nutricional*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2020 [recuperado el 10 de agosto de 2022]. Disponible en: http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/20a/an/887_c.pdf
16. Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A, et al. *Alimentación Vegetariana. Revisión Final*. [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en:

- https://blog.ucc.edu.ar/nutricionnormal/files/2016/05/Alimentacion_Vegetariana_Revisio_n_final.pdf
17. Ministerio de Producción y Trabajo. *Tendencias de consumo*. [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/TendenciaVeg.pdf>
 18. Bolivia. Ministerio de Salud y Deporte. *Guía alimentaria para las y los adolescentes*. 2013 [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p344_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LAS_ADOLESCENTES.pdf
 19. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. *Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú*. Rev Chil Nutr. 2016. [recuperado el 2 de julio de 2022] 43(2):6–6. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>
 20. Unión Vegetariana Argentina (UVA). *Población vegana y vegetariana 2020*. Unión Vegetariana Argentina. 2020. [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-2020/>
 21. Repun VF. *El árbol de la Nutrición* [Internet]. 2020 [recuperado el 2 de julio de 2022]. Disponible en: https://issuu.com/revistavegan/docs/_41/s/11528982
 22. Olmedo L, Henning MF, García SM, Pellon Maison M. *Validación de un cuestionario de frecuencia alimentaria para estimar la ingesta de azúcares libres y alimentos ultraprocesados en población argentina*. Rev esp nutr humana diet. 2022 [recuperado el 10 de agosto de 2022];26(2):137–46. Disponible en: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1565>
 23. Elorriaga N, Colombo ME, Hough G, Watson DZ, Vázquez MB. *¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?* DIAETA. 2012 [recuperado el 10 de agosto de 2022]; 30(141):16–24. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372012000400003
 24. Cubas Petí LE. *Estrés académico y consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes de nutrición de una universidad pública*. [Lima]: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019 [recuperado el 27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://1library.co/document/yrw73noz-estres-academico-alimentos-procesados-estudiantes-nutricion-universidad-publica.html>
 25. Mamani-Urrutia V, Dominguez-Curi CH, Sosa-Macalupu MA, Torres-Vicharra LF, Bustamante-López A. *Estudio exploratorio sobre conocimientos y frecuencia de*

- consumo de productos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios de Perú*. 2021 [recuperado el 27 de octubre de 2022]; Disponible en: https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0019_ORIGINAL.pdf
26. Fajardo Mañá G, Caucci Becerra A, Muñiz Medina F, Britz Wildbaum M. *Características del consumo de productos industrialmente congelados (PIC) según situación de inseguridad alimentaria en hogares montevideanos*. Rev esp nutr comunitaria. 2017 [recuperado el 27 de octubre de 2022]; 23(2):44–9. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/8_Caracteristicas_del_consumo_de_productos.pdf
 27. Tupone Reverter PM. *Alimentos Industrializados Congelados Gamma III y V*. [Buenos Aires]: Universidad FASTA; 2012 [recuperado el 27 de octubre de 2022]; Disponible en: http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/3254/2/2012_n_024.pdf
 28. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. *Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios*. Nutr Hosp. 2015 [recuperado el 27 de octubre de 2022];31(4):1824–31. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/49originalotros04.pdf>
 29. Gehring J, Touvier M, Baudry J, Julia C, Buscail C, Srour B, et al. *Consumption of Ultra-Processed Foods by Pesco-Vegetarians, Vegetarians, and Vegans: Associations with Duration and Age at Diet Initiation*. The Journal of Nutrition Nutritional Epidemiology. 2021 [recuperado el 27 de octubre de 2022]; 151:120–31. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa196>
 30. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. *2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS 2)*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019 [recuperado el 27 de octubre de 2022]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud_resumen-ejecutivo.pdf
 31. Orlich MJ, Jaceldo-Siegl K, Sabaté J, Fan J, Singh PN, Fraser GE. *Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians*. Br J Nutr. 2014 [recuperado el 27 de octubre de 2022]; 112(10):1644–53. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/S000711451400261X>
 32. Gili RV, Leeson S, Montes-Chañi EM, Xutuc D, Contreras-Guillén IA, Guerrero-Flores GN, et al. *Healthy vegan lifestyle habits among Argentinian vegetarians and non-vegetarians*. Nutrients. 2019; [recuperado el 27 de octubre de 2022] 11(1):154. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/1/154>
 33. Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Hercberg S, et al. *Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians,*

- vegans, and meat-eaters from the NutriNet-santé study*. *Nutrients*. 2017; [recuperado el 15 de noviembre de 2022] 9(9):1023. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622783/pdf/nutrients-09-01023.pdf>
34. Lazarte SS, Burgos MC, Ledesma Achem ME, Jimenez CL, Issé B. *Dieta ovolactovegetariana y carencias nutricionales*. *Revista bioquímica y patología clínica*. 2013 [recuperado el 15 de noviembre de 2022]; 77(2):16–21. Disponible en: https://www.academia.edu/18010513/Dieta_ovolactovegetariana_y_carencias_nutricionales
35. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, et al. *Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults*. *Journal of the American College of Cardiology*. 2017 [recuperado el 15 de noviembre de 2022]; 70(4):423–5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28728684/>
36. Matas Barceló MA. *¿Protege la dieta vegetariana frente a las enfermedades no transmisibles?*. [España]: Universitat de les Illes Balears; 2021 [recuperado el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/157823/Matas_Barcel%C3%B3_Ma_ria_Ant%C3%B2nia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Bielemann RM, Santos Motta JV, Minten GC, Horta BL, Gigante DP. *Consumption of ultra-processed foods and their impact on the diet of young adults*. *Rev Saúde Pública*. 2015 [recuperado el 15 de noviembre de 2022]; 48(28). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26018785/>
38. Duarte-Cuervo CY, Ramos-Caballero DM, Latorre-Guapo AC, González-Robayo PN. *Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá*. *Revista de Salud Pública*. 2015 [recuperado el 15 de noviembre de 2022]; 17(6):925–37. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42244105009>
39. Sánchez Viveros S, Romero Hernández EY, González Fajardo KD, Avelino Soto SJ, Hernández Ollivier ZN. *Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios*. [México]: Universidad Veracruzana; 2022 [recuperado el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/2831>
40. Contreras Pérez MS, Guillén Burgos GM. *Consumo de alimentos ultra procesados, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios*. [Ecuador]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. [recuperado el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17895/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-494.pdf>

Anexos

ANEXO I: *Tabla de alimentos ultraprocesados adaptada a la alimentación ovolactovegetariana y vegana.*

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

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

Alimentos ultra procesados	Snacks salados y dulces; helados, chocolates y dulces o golosinas; productos de copetín, hamburguesas, nuggets, milanesas, salchichas; pan lactal y tostadas, pasteles y galletas empaquetadas; cereales de desayuno, barras energizantes, granola; masas, mezclas para pastel; mermeladas, jaleas; manteca, margarinas; aderezos; dulce de leche; postres comerciales; fideos/ sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas; caldos y saborizantes; salsas enlatadas; platos y pizzas/empanadas preparadas; bebidas gaseosas o energizantes; bebidas azucaradas a base de leche o pulpa de frutas, incluido el yogurt de fruta; bebidas alcohólicas;
-----------------------------------	--

Figura 2: *Tabla de elaboración propia adaptada de Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al (2016) (10)*

ANEXO II: *Encuesta acerca del consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios vegetarianos y veganos*

Imagen 1:

ENCUESTA SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS VEGETARIANOS Y VEGANOS

Hola! Mi nombre es *Lucia Rodriguez*, estudiante de Lic. en Nutrición del último año. Estoy realizando una encuesta para mi Tesina sobre consumo de alimentos ultraprocesados.

La misma está destinada a **estudiantes universitarios** que lleven una alimentación **ovolactovegetariana o vegana** y residan actualmente en **Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)**.

La resolución del cuestionario no lleva más de 10 minutos. Tus datos serán anónimos y utilizados exclusivamente con fines académicos.

¡Agradezco tu participación!

Imagen 2:

Consentimiento Informado

Al dar tu consentimiento, aceptas participar de la Tesina "Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes universitarios ovo-lacto-vegetarianos y veganos".
Doy fe que mi participación en este estudio será completamente voluntaria y que mis respuestas sólo serán conocidas por el equipo de investigación.
Entiendo, además, que tengo derecho a negarme a participar o a suspender y dejar inconclusa mi participación cuando así lo desee, sin que deba explicar tal acción.

¿Das tu consentimiento? *

Sí, acepto participar

No, no acepto participar

Imagen 3:

Encuesta

Edad

Tu respuesta _____

Genero

Femenino

Masculino

Otro

Imagen 4:

¿Qué carrera estudias? *

Tu respuesta _____

¿A que universidad asistís?

Tu respuesta _____

Tipo de alimentación basada en plantas

Flexitariano: su alimentación es a base de plantas pero usualmente comen carnes. Incluyen huevo y lácteos en su alimentación.

Ovolactovegetariano: incluyen huevo, lácteos y derivados. No consumen carnes de ningún tipo.

Ovovegetariano: incluyen huevos y alimentos de origen vegetal. No consumen lácteos ni ningún tipo de carne.

Lacto-vegetariano: incluyen alimentos de origen vegetal, leche y derivados lácteos. No incluyen huevos ni ningún tipo de carne.

Vegano: alimentación exclusiva de alimentos de origen vegetal. No consumen huevos, lácteos ni ningún tipo de carne.

Otro: _____

Imagen 5:

Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados

¿Con qué frecuencia consumís los siguientes productos?

SNACKS Y COMIDAS RÁPIDAS *

	Nunca	1 vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Todos los días
Hamburguesas (ej. medallón)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuggets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milanesas (ej. de soja, de espinaca rellenas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salchichas (ej. de soja)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos de copetín (papas fritas, palitos, chizitos, doritos, maní salado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 6:

PRODUCTOS DE PANADERÍA Y CEREALES REFINADOS *

	Nunca	1 vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Todos los días
Pan lactal y tostadas (clásico, light, integral, con semillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masas/ mezclas para pastel (ej. premezcla para bizcochuelo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masa de tarta/ de empanada/ de pizza/ tortillas para tacos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 7:

CEREALES DE DESAYUNO Y GALLETITAS *

	Nunca	1 vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Todos los días
Galletitas saladas (ej. galletas de arroz, de agua o salvado, grisines, bizcochos de arroz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletitas dulces (ej. simples, rellenas, vainillas, palmeritas, obleas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales de desayuno (ej. copos de maíz) y granola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barras de cereal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 8:

DULCES Y GOLOSINAS *						
	Nunca	1 vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Todos los días
Postres comerciales/instantáneos (ej. postrecitos de chocolate, vainilla)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helados/chocolates/alfajor/ turrón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golosinas (caramelos, chupetines, gomitas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mermeladas/jaleas/ dulce de leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 9:

CALDOS, SOPAS, SALSAS Y ADEREZOS *						
	Nunca	1 vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Todos los días
Manteca/margarinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas y fideos enlatadas/instantáneas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caldos y saborizantes (clásicos y light)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsas enlatadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aderezos (ej. mayonesa, ketchup, salsa golf)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 10:

BEBIDAS *	Nunca	1 vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Todos los días
Bebidas gaseosas o energizantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas azucaradas (ej. a base de leche o pulpa de fruta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt de fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, whisky, vodka, champagne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 11:

¿Por qué seleccionas este tipo de alimentos?

- Precio (no son caros/ tienen una buena relación calidad-precio)
- Accesibilidad en los comercios (se pueden comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo)
- Ecología (productos que minimicen los daños al medio ambiente)
- Comodidad en la preparación (que sean fáciles de preparar/ no requieran tiempo para prepararlo)
- Estado de ánimo (me ayudan con el estrés/ me alegran)
- Religión (son productos que no están prohibidos en mi religión)
- Apariencia y aspectos extrínsecos (son de una marca conocida/ tienen una apariencia agradable/ tienen un envase agradable)
- Atractivo sensorial (tienen un sabor y aroma agradable)
- Otro: _____