

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

Frecuencia del Consumo de Alimentos Ultra Procesados en Adolescentes de la I.E. María Reiche Newman. Ate - Vitarte

Por:

Veronica Hamileth Infantes Ruiz

Asesor:

Lic. Jacksanit Saintila

Lima, 02 de diciembre del 2019

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Lic. Jacksanit Saintila de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: "Prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes de la I.E. María Reiche Newman. Ate - Vitarte" constituye la memoria que presenta el bachiller Veronica Hamileth Infantes Ruiz para aspirar al título de Profesional de Nutrición Humana ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 02 de diciembre del año 2019.



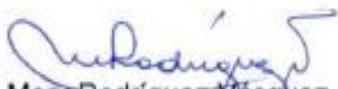
Lic. Jacksanit Saintila

Prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes
de la I.E. María Reiche Newman. Ate - Vitarte

Trabajo de investigación

Presentado para optar por el grado de bachiller de Nutrición Humana

JURADO CALIFICADOR



Mg. Mery Rodríguez Vásquez
Presidente



Lic. Yaquelin Eveling Calizaya Milla
Secretaria



Mg. María Elena Varillas Lermo
Vocal



Lic. Jacksanit Saintila
Asesor

Lima, 02 de diciembre del 2019

RESUMEN

El consumo de alimentos ultra procesados está aumentando de manera vertiginosa en la población escolar, poniendo en riesgo a si la salud y el futuro de los más jóvenes. El objetivo del estudio es determinar la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes de la I.E. María Reiche Newman. Ate-Vitarte. Es un estudio tipo descriptivo, de diseño no experimental de corte transversal que incluyó la participación de 99 adolescentes de ambos sexos entre 12 a 19 años estudiantes del nivel secundario. Se evaluó el consumo de alimentos ultra procesados y se categorizó en alto consumo igual o > 5 veces/semana y bajo consumo <5 veces/semana. La prevalencia de consumo alto de alimentos ultra procesados fue de 26.3% y el 73.7% fue bajo consumo. El consumo de alimentos ultra procesados no fue altamente prevalente en este grupo de adolescentes, sin embargo, se necesitan más estudios en este campo y establecer consensos sobre ingesta, esta prevalencia no deja de ser importante debido al acentuado problema del sobrepeso y obesidad en el Perú.

Palabras clave: Consumo, alimentos ultra procesados, prevalencia.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed foods is increasing vertiginously in the school population, putting at risk the health and future of the youngest. The objective of the study is to determine the prevalence of the consumption of ultra-processed foods in adolescents of the I.E. Maria Reiche Newman. Tie-Vitarte. It is a descriptive, non-experimental, cross-sectional study that included the participation of 99 adolescents of both sexes between 12 and 19 years of age. The consumption of ultra-processed foods was evaluated and categorized into high consumption equal or > 5 times / week and low consumption <5 times / week. The prevalence of high consumption of ultra-processed foods was 26.3% and 73.7% was low consumption. The consumption of ultra-processed foods was not highly prevalent in this group of adolescents; however, more studies are needed in this field and to establish consensus on intake, this prevalence is still important due to the marked problem of overweight and obesity in Peru.

Keys words: Intake, ultra processed foods, prevalence.

INTRODUCCIÓN

Los alimentos ultra procesados son formulaciones listas para comer o beber, hechas a base de sustancias refinadas combinadas con azúcar, sal, grasa y un sin número de aditivos. Estos productos generan problemas por varias razones, como poseer una deficiente calidad nutricional, son muy sabrosos y a veces pueden llegar a ser casi aditivos (1). Estos alimentos representan una problemática en la sociedad actual, causando obesidad, hipertensión, diabetes, síndrome metabólico entre otras enfermedades no transmisibles; siendo la obesidad la que actualmente ha aumentado en diferentes países, así en el Perú llegando a ser el tercer país con más casos de sobrepeso y obesidad, después de México y Chile (2).

Las empresas alimentarias tratan de promocionar sus productos a través de publicidad que generalmente va dirigido a niños y jóvenes, jugando un papel muy importante la publicidad vista en los medios de comunicación. Así la población más vulnerable son los niños, los cuales son persuadidos por estos productos, quienes consumen en grandes cantidades llevando a la obesidad infantil (3).

En Perú según el Consejo Consultivo de radio y televisión (CONCORTV), refiere que se transmiten 335 spots publicitarios de alimentos no saludables al día, de los cuales 66% se difunden en horarios de programación infantil, actualmente en un ambiente donde se han aumentado las horas de televisión, se puede decir que las propagandas con alimentos no saludables aumentan el consumo de productos ultra procesados y esto conduce posteriormente al incremento de peso especialmente en niños y adolescentes (4).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la cantidad de propaganda y publicidad genera un ambiente obeso génico que interfiere con las preferencias alimentarias, haciendo que las personas sean influenciadas por los comerciales a largo plazo (5).

Estos productos al ser tan conocidos por los medios de comunicación se vuelven bastante accesibles para el público en general, encontrándolos en todas partes del país, incluyendo los quioscos de los colegios. Llegando así en América Latina en el 2013, a una venta alta de alimentos ultra procesados, siendo distribuidos en tiendas, supermercados e hipermercados; también se incluyen las pequeñas tiendas independientes que vendían una proporción considerable de alimentos ultra procesados (5).

Un estudio realizado en Brasil en 2007 se encuestó a 210 adolescentes que clasificaron con síndrome metabólico, se dividieron en 3 grupos: el primero con alimentos no procesados, el segundo grupo con productos procesados y el último con alimentos ultra procesados. Este último representó a un 6 y 7% de los adolescentes,

los criterios diagnósticos más frecuentes incluyeron la reducción del colesterol HDL (46.7%), la elevación de la glucosa sérica (17.1%) y la elevación de la circunferencia de la cintura (16.7%). Este estudio concluyó que la ingesta de estos productos ricos en Kcal vacías, carbohidratos se asoció a la prevalencia del síndrome metabólico (5).

Debido a la problemática existente en torno a este tipo de alimentos ultra procesados la presente investigación busca determinar la prevalencia de consumo de alimentos ultra procesados el adolescente del nivel secundario de la institución educativa María Reiche Newman.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño, tipo de investigación y participantes

Participaron 99 adolescentes entre las edades de 12 a 19 años del nivel secundario de la Institución Educativa María Reiche Newman. Ate – Vitarte, provincia de Lima, Perú. La muestra estuvo constituida por 14.6% de mujeres y 55.6% de varones de las secciones 1° “A” a 5° grado. El método de muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

El estudio fue de tipo descriptivo de diseño no experimental de corte transversal. El periodo de tiempo abarcó durante todo el segundo semestre del año 2018.

Se evaluó en los escolares adolescentes la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y así se pudo determinar la prevalencia de la ingesta de este tipo de alimentos. Para la recolección de la información de los participantes, referente al consumo de alimentos ultra procesados, se utilizó una encuesta elaborada por la investigadora del estudio, tomando como base el cuestionario utilizado por García (2016) (1). El instrumento consta de 17 preguntas relacionadas al consumo de galletas, snacks, bebidas y otros. El instrumento final se sometió a validación a través de juicios expertos, 5 jurados nutricionistas. Además, se sometió a análisis de confiabilidad, determinándose un 0.783, de confiabilidad adecuada mediante alfa de Crombach. La aplicación del cuestionario a los estudiantes fue previa autorización y consentimiento informado mediante el método de encuesta. Se definió consumo alto de alimentos ultra procesados igual o > 5 veces/semanal dentro de la escuela y consumo bajo < 5 veces/semanal.

Cuestionario 1

El cuestionario consta de 17 preguntas relacionadas al consumo de galletas, snacks, bebidas y otros, con tiempo aproximado de responder de 20 minutos.

Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes

La ficha sociodemográfica fue la hoja principal del cuestionario, se pedía los datos básicos, excepto el nombre.

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados y procesados en el programa Microsoft Excel 2016 y Statistica 13.4 y se aplicó la estadística descriptiva utilizando tablas de frecuencia y porcentaje.

RESULTADOS

Tabla 1: *Distribución de las variables sociodemográficas*

Variable	n	%
Sexo		
Femenino	44	44.4
Masculino	55	55.6
Procedencia		
Selva	4	4.0
Sierra	22	22.2
Costa	71	71.8
Extranjero	2	2.0
Religión		
Adventista	4	4.0
Bautista	5	5.1
Católico	43	43.4
Otros	47	47.5
Grado		
Primero	26	26.2
Segundo	17	17.2
Tercero	21	21.2
Cuarto	16	16.2
Quinto	19	19.2
Edad		
12 a 14 años	52	52.5
15 a 18 años	47	47.5
Total	99	100

Fuente: Encuesta de consumo Elaboración propia.

La muestra estuvo conformada por 99 estudiantes y sus características sociodemográficas se pueden visualizar en la tabla 1. Según sexo, los adolescentes varones constituyeron 55.6 % de la muestra. La edad promedio de hombres y mujeres fue de 14,6 años. El 26.2% de encuestados es del primer grado y el 71.8% es de procedencia costeña.

Tabla 2: *Descripción del consumo de alimentos ultra procesados*

Consumo de alimentos ultra procesados	n	%
Bajo	73	73,7
Alto	26	26,3
Total	99	100,0

El consumo de alimentos ultra procesados fue bajo, tabla 2. El 26.3% de los adolescentes de la institución educativa María Reiche Newman consume alimentos ultra procesados.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos del estudio de la muestra de estudiantes adolescentes evidencian que el consumo de alimentos ultra procesados no representa un problema grave. En general, se encontró que el 73.7% de encuestados tiene un bajo consumo de alimentos ultra procesados (AUP). Según García (8), el consumo es bajo cuando es menor a 5 veces por semana. Entonces, el resultado significa que una buena proporción de estudiantes prefiere consumir otros alimentos y los ultra procesados los consume de manera mínima o menor a 5 veces semanal. Sin embargo, esto nos podría dar un dato exacto y esta población podría estar en riesgo. Porque respecto a la categorización de bajo consumo y alto en el consumo de AUP en base a 5 veces por semana no es adecuado, sino que podría categorizarse en base a 4 veces, debido a que cada vez aumenta la venta per cápita de este tipo de alimentos (9), además, no existe un consenso sobre cuando la ingesta es alta y baja en este tipo de productos. Los gobiernos no fomentan políticas que ayuden a formular, acordar y vigilar el consumo de estos alimentos (10).

El bajo consumo de alimentos ultra procesados puede deberse a diferentes factores como la ubicación del colegio, la oferta de alimentos saludable en el quiosco y estrategias de promoción y prevención de la salud en dichos centros (11) (12).

Según Bustos – Valendía et al (13,14). cuando en los quioscos hay mayor disponibilidad y accesibilidad a estos alimentos ultra procesados, el consumo aumenta y el estado nutricional empeora (13) (14). Por lo contrario, según Scruzzi et al (15), pone de manifiesto que para mejorar la ingesta alimentaria de los escolares es clave abarcar ejes que comprenden tener quioscos saludables.

En este sentido, el colegio María Reiche Newman cuenta con un quiosco no muy surtido y abastecido de alimentos ultra procesados el cual hace más accesible a los adolescentes el consumo de dichos alimentos, a pesar de que tiene visita de agentes de salud.

Por otro lado, Ramírez y et al (16), encontraron una alta ingesta de alimentos ultra procesados en escolares entre las edades de 9 a 17 años en Colombia. Sin embargo, en Perú no hay suficientes estudios sobre este tema y especialmente en adolescentes (1). Esto serviría para conocer su grado de consumo y comparar resultados.

En este estudio se determinó la prevalencia del consumo de alimentos ultra procesados, observándose que la cuarta parte de encuestados ingiere alimentos ultra procesados (AUP) igual o más de 5 veces por semana que según García (1) el consumo es alto cuando es igual o mayor a 5 veces por semana.

No hay un margen establecido para señalar que la prevalencia de 26.3% en el consumo de alimentos ultra procesados (AUP) sea o no significativo, sin embargo, es importante considerarlo ya que según Pajuelo (17,18), se ha visto que los alimentos

de esta naturaleza están fuertemente involucrados con la situación alarmante y creciente de sobrepeso y obesidad en el Perú, especialmente en edades tempranas.

Recomendaciones

Los resultados encontrados indican que el consumo de alimentos ultra procesados se ve reducido, puede ser por la baja disponibilidad de los alimentos ultra procesados en los quioscos escolares.

La ingesta de alimentos ultra procesados disminuye con estrategias de educación alimentaria permanente.

Son necesarios más estudios sobre este tema para consensuar diferentes aspectos que se aborda en el momento la desarrollar esta investigación.

Es necesario establecer o definir el bajo consumo y el alto consumo de alimentos ultra procesados, para poder tener determinar mejor la prevalencia del consumo de estos alimentos.

La ingesta de alimentos ultra procesados tienen relevancia debido a la grave problemática de sobrepeso y obesidad en el Perú.

Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:

El financiamiento fue por parte del autor, la autora declara que no hay conflictos de intereses potenciales".

REFERENCIAS

1. Moubarac J-C, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA. Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. *Curr Obes Rep.* 2014;3(2):256-72. Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/s13679-014-0092-0>
 2. FAO; OPS. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. 2017 [Internet]. Código Internacional de Conducta para la Gestión de Plaguicidas. 2017. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/FAOcountries/Uruguay/docs/PANORAMA_2017.pdf
 3. Sevillano-García ML, Sotomayor-Baca A. Food advertising and consumption by students in Huánuco (Peru). *Comunicar.* 2012;20(39):177-83.
 4. Malo Serrano M, Castillo M. N, Pajita D. D. La obesidad en el mundo. *Fac med.* 2017;78(2):173-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381>
 5. OMS. Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children: update 2012–2013. Disponible en: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/191125/e96859.pdf
 6. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Rev.* 2013;14(S2):21-8.
 7. Tavares LF, Fonseca SC, Garcia Rosa ML, Yokoo EM. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutr.* 14 de enero de 2012 [citado 24 de junio de 2018];15(1):82-7. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21752314>
- [8] M. M. García Huamani, “Relación entre consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima,” *Repos. Tesis - UNMSM*, 2016.
9. Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la disponible en: OPS/OMS https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=1926&lang=es
 10. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas, Washington D.C., 2015. Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_es.p.pdf
 11. Bustos N. Kain J. Leyton B. Vio F. Cambios en el patron de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable, revista chilena de nutrición, año 2010, volumen 37, pags. 178 - 183

12. Ratner R, Durán S, Garrido MJ, Balmaceda S, et al. Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares, *Nutr Hosp.* 2013;28(5):1508-1514 ISSN 0212-1611. DOI:10.3305/nh.2013.28.5.6644
13. Bustos N, Kain J, Leyton B, Vio F. Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable, *Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile, Vol. 61 N° 3, 2011*
14. *Rodríguez E. Restrepo L. Martínez L. Conocimientos, gustos y prácticas sobre el consumo de lácteos en una población escolar de la ciudad de Medellín-Colombia* Holmes Rodríguez E.1; Luis Fernando Restrepo B.1; Libia Inés Martínez H SSn 0124-4108 Escuela de nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia Vol. 16, n° 1, enero-junio de 2014, p. 83-96.
15. Scruzzi, G., Cebreiro, C., Pou, S. y Rodríguez Junyent, C. (2014). Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. *Cuadernos.info*, 35, 39-53. <http://www.cuadernos.info> doi: 10.7764/cdi.35.644
16. Ramírez-Vélez R, Fuerte-Celis JC, Martínez-Torres J y Correa-Bautista JR. Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutr Hosp* 2017;34(2):422-430. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.250>.
17. Pajuelo-Ramírez J. La obesidad en el Perú, *An. Fac. med.* vol.78 no.2 Lima abr./jun. 2017. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>
18. Uribe Polanco, Mirella, et al. "Obesidad en adolescentes de una institución educativa pública relacionado con la alimentación y actividad física Ica-Perú 2015." (2017).