

<https://doi.org/10.48061/SAN.2024.25.3.129>

CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA POR PARTE DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

CONSUMPTION OF FOOD GROUPS ACCORDING TO THE DIETARY GUIDELINES FOR THE ARGENTINE POPULATION BY UNIVERSITY STUDENTS

Valentina García¹ y Verónica Mariel Heinze²

¹ Estudiante de 5° año de la carrera de Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Adventista del Plata, Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina

² Docente de la carrera de Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Adventista del Plata, Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina

Correspondencia: Valentina García

E-mail: valentina.garcia@uap.edu.ar

Presentado: 17/03/24. Aceptado: 10/09/24

RESUMEN

Introducción: Los universitarios son una población vulnerable al desarrollo de malos hábitos alimentarios. Estudios previos muestran cómo cada vez están más lejos de tener una alimentación saludable, dejando de lado alimentos funcionales de gran importancia para tener una salud óptima. El objetivo de este estudio fue analizar cómo era el consumo de los grupos de alimentos según las guías alimentarias para la población argentina.

Métodos: El estudio de diseño descriptivo y de corte transversal con enfoque cuantitativo se realizó entre julio y septiembre de 2023 en Entre Ríos. Participaron 681 estudiantes. Las variables del estudio fueron edad, sexo, área de estudio y consumo de grupos de alimentos. El instrumento fue de elaboración propia e incluía preguntas sociodemográficas y 21 preguntas sobre el consumo de alimentos. Para el análisis de los datos se utilizó el software PSPP. Para la variable edad se realizó el test de ANOVA de un factor y para la variable área de estudio y sexo el test de chi cuadrado.

Resultados: Tras aplicar la prueba de chi cuadrado, hubo diferencia estadísticamente significativa con el consumo de carne ($p= 0,023$), la ingesta de los hombres era el doble en comparación a la de las mujeres. Se aplicó ANOVA de un factor y se halló asociación estadísticamente significativa, a mayor edad de los participantes el consumo de algunos grupos era menor. Por último, a través de la prueba de chi cuadrado se encontró asociación estadísticamente significativa para el consumo de cereales ($p= 0,029$) por parte de los estudiantes del área de salud.

Conclusiones: El consumo de los grupos de alimentos estuvo lejos de las recomendaciones diarias, lo cual muestra la necesidad de brindar educación alimentaria para poder promover hábitos saludables, cambios en el patrón alimentario y evitar la desnutrición.

Palabras clave: estudiantes; hábitos alimentarios; consumo de alimentos; guías alimentarias.

ABSTRACT

Introduction: University students are a population vulnerable to the development of bad eating habits. Previous studies show how they are increasingly further away from having a healthy diet, leaving aside functional foods of great importance for optimal health. The objective of this study was to analyze the consumption of food groups according to the dietary guidelines for the Argentine population.

Methods: The descriptive and cross-sectional design study with a quantitative approach was carried out between July and September 2023 in Entre Ríos. 681 students participated. The study variables were age, sex, study area and consumption of food groups. The instrument was developed by the author and included sociodemographic questions and 21 questions on food consumption. PSPP software was used to analyze the data. The one-way ANOVA test was performed for the age variable and the chi-square test was performed for the study area and sex variables.

Results: After applying the chi square test, there was a statistically significant difference with meat consumption ($p= 0.023$),

the intake of men was double compared to that of women. One-factor ANOVA was applied and a statistically significant association was found; the older the participants were, the consumption of some groups was lower. Finally, through the chi square test, a statistically significant association was found for the consumption of cereals ($p= 0.029$) by health students.

Conclusions: The consumption of the food groups was far from the daily recommendations, which shows the great need to provide food education in order to promote healthy habits, changes in the eating pattern and avoid malnutrition.

Keywords: students; eating habits; food consumption; dietary guides.

INTRODUCCIÓN

Un patrón alimentario es el conjunto de alimentos que una persona consume para poder satisfacer las necesidades diarias que tiene el organismo¹, el cual puede ser modificado por factores socioeconómicos, ambientales y por el acceso a los alimentos². Existen diferentes patrones; en Argentina predomina el patrón occidental³, caracterizado por un alto consumo de carnes rojas y procesadas, lácteos con alto contenido graso, bebidas azucaradas y harinas refinadas y un bajo consumo de cereales integrales, frutas, verduras y legumbres⁴, características que favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles⁵.

Los estudiantes universitarios se encuentran en un período de vida en la cual es muy importante la adquisición de buenos hábitos alimentarios para un buen rendimiento académico⁶, las tendencias alimentarias en las últimas décadas han ido cambiando hacia hábitos menos saludables⁷, el ingreso a la universidad es uno de los principales responsables de esas modificaciones⁸. Es frecuente la presencia de alteraciones en la ingesta de macronutrientes, el aumento del consumo de alimentos con alto contenido de energía, grasas, azúcares y sal, y la disminución del consumo de alimentos más saludables como verduras, legumbres y frutas^{9,10}.

Así como existen alimentos que son perjudiciales para la salud, hay otros que son beneficiosos y se los conoce como alimentos funcionales. Se los define como alimentos que al ser ingeridos en cantidades suficientes van a ejercer un efecto positivo en la salud y en la prevención del desarrollo de enfermedades^{11,12}. Hay diferentes tipos: los alimentos funcionales naturales como legumbres, cereales integrales, semillas oleaginosas, frutas y verduras¹³ y otros alimentos a los que se les agregó, aumentó o eliminó un componente para que sean beneficiosos^{14,15}.

Las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) son un material creado por el Ministerio de Salud con el objetivo de brindar educación alimentaria a la población, favoreciendo el consumo variado de alimentos y el desarrollo de hábitos saludables. Las GAPA dividen a los alimentos en 6 grupos. Los primeros 5 grupos están conformados por alimentos cuyo consumo debe ser diario, ya que aportan nutrientes considerados esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Se incluyen frutas, verduras, legumbres, cereales, papa, pan, pastas, lácteos, carnes, huevo, aceites, frutos secos y semillas. Los alimentos que se encuentran dentro del grupo 6 son productos procesados y ultra procesados (PUP)¹⁶. Las características que presentan dichos alimentos es que se tienen la adición de azúcar, sal o grasas, colorantes, aromatizantes, conservantes; por lo tanto, la recomendación es que su consumo sea limitado¹⁷.

Analizar los componentes de la alimentación que realizan los estudiantes es importante para poder detectar deficiencias nutricionales, por lo que el objetivo general de esta investigación fue evaluar el consumo de los diferentes grupos alimentarios que tenían los estudiantes universitarios en la provincia de Entre Ríos y relacionar la ingesta de los grupos de alimentos con el sexo, la edad y el área de estudio de los participantes.

MÉTODOS

El estudio de diseño descriptivo y de corte transversal con enfoque cuantitativo se realizó entre los meses de julio y septiembre de 2023 en la provincia de Entre Ríos.

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo formada por personas que voluntariamente decidieron participar. La difusión fue realizada a través de las redes sociales.

Los criterios de inclusión fueron: ser estudiantes universitarios de instituciones tanto públicas como privadas, de ambos sexos, de un rango etario de entre 18 y 30 años, residentes en la provincia de Entre Ríos. Se solicitó, además, que aceptaran participar del estudio mediante un consentimiento informado. Como criterios de exclusión se tuvo en cuenta que no sean estudiantes, cuya edad fuera menor a 18 o mayor a 30 años y que no residan en la provincia.

Las variables de estudio fueron sexo, edad, área de estudio y consumo de grupos de alimentos según las

GAPA. Las dimensiones de la variable consumo de grupos de alimentos fueron: verduras y frutas; legumbres, cereales, papa y pastas; leche, yogur y queso; carnes y huevos; aceites, frutas secas y semillas; y finalmente alimentos de consumo opcional (que incluía a productos procesados y PUP). Se consideró como indicador el número de porciones diarias consumidas, con las opciones: 1 porción, 2 porciones, 3 o más porciones, consumo, pero no diariamente, o no consumo.

El instrumento de recolección de datos fue una encuesta de elaboración propia, la cual incluyó preguntas sociodemográficas y 21 preguntas sobre el consumo de los diferentes grupos de alimentos. Dicha herramienta se sometió, en primer lugar, a una evaluación de jueces, a partir de la cual se realizaron los ajustes pertinentes. Adicionalmente, antes de aplicar la encuesta a los participantes, se realizó una prueba piloto para comprobar que el instrumento midiera de forma adecuada lo que se buscaba medir, después de lo cual se efectuaron las modificaciones necesarias. Las preguntas sobre los datos sociodemográficos incluyeron: edad, sexo, y área de estudio a la que pertenecían los estudiantes; y las preguntas sobre el consumo diario de los diferentes grupos alimentarios estaban acompañadas de imágenes para que los participantes pudieran reconocer a qué alimento se hacía referencia y la equivalencia correspondiente a 1 porción. Las opciones posibles de respuesta eran 1 porción, 2 porciones, 3 o más porciones, consumo, pero no diariamente, o no consumo.

El procedimiento de recolección de datos fue, en primer lugar, una difusión a través de las redes sociales invitando a los estudiantes a participar voluntariamente del estudio. En segundo lugar, y luego de haber aceptado el consentimiento informado (anexo 1) del cual tuvieron una copia accediendo al link que figura allí, los participantes respondieron el cuestionario (anexo 2).

Los datos fueron cargados y analizados con el software Perfect Statistical Professional Presented (PSPP) versión 22 (1.6.2). Se realizó un análisis estadístico descriptivo de tendencia central y dispersión con la variable edad. Luego, se procedió a realizar un análisis estadístico inferencial para el resto de las variables cualitativas aplicando la prueba de chi cuadrado, y para la variable edad, se aplicó la prueba de ANOVA de un factor. Se trabajó con un nivel de confianza del 95 %.

El presente proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Adventista del Plata con la resolución n.º 62/23.

RESULTADOS

Se evaluaron 681 estudiantes universitarios entre 18 y 30 años residentes en la provincia de Entre Ríos. El promedio de edad fue de 23,27 ($\pm 3,83$) años. El 90 % fueron del sexo femenino y el 10 % masculino.

Los alimentos que en su mayoría tuvieron un consumo de una sola porción diaria fueron verduras, cereales, pan, carnes y aceite. Los lácteos tuvieron un consumo mayoritario de 2 porciones diarias. En cuanto al consumo de frutas, papa, batata y choclo, legumbres, huevo, frutos secos, gaseosas, alfajores, galletitas tipo bizcochito, galletitas al agua, galletitas dulces rellenas, snacks y aderezos la mayoría de los participantes manifestó que los consumía, pero no diariamente. Los jugos de fruta y la leche chocolatada tuvo como mayor resultado la opción de no consumo.

Se realizó el análisis bivariado entre la variable grupos de alimentos, comparando con edad, sexo y área de estudio de los participantes.

Se aplicó la prueba de chi cuadrado para relacionar el consumo de alimentos según el área de estudio. Los participantes que pertenecían al área de salud fueron los que tuvieron un consumo mayor de cada grupo de alimentos en comparación a las otras áreas, aunque solo se encontró asociación estadísticamente significativa para el consumo de cereales ($p= 0,029$).

Los resultados obtenidos tras aplicar la prueba de chi cuadrado para relacionar el consumo de grupos de alimentos y el sexo de los participantes se muestran en la tabla 1. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el consumo de carnes y el sexo de los participantes ($p= 0,023$). La ingesta de los hombres era el doble en comparación a la de las mujeres.

Para poder relacionar el consumo de grupos de alimentos y la edad de los participantes se aplicó la prueba ANOVA de un factor. A aquellos grupos de alimentos que el valor de p fue menor a 0,005 se le aplicó las pruebas Post-Hoc para analizar más en detalle la relación con el consumo y los promedios de edad (tabla 2). Se halló asociación estadísticamente significativa entre el consumo de los siguientes grupos cereales, pan, frutos secos, semillas, leche chocolatada, galletitas tipo bizcochito, galletitas al agua y galletitas dulces rellenas. A mayor edad de los participantes el consumo de estos grupos era menor.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue evaluar cómo era el consumo diario de los diferentes grupos de alimentos en estudiantes universitarios.

Teniendo como referencia las GAPA¹⁶ la recomendación de consumo de frutas y verduras es de 5 porciones diarias. La mayoría de los universitarios consumía frutas y verduras, pero no diariamente, y el consumo general era bastante bajo, solamente el 3,2 % (n = 22) consumía 3 o más porciones diarias de verduras y el 13,5 % (n = 92) 3 o más porciones de frutas. Este resultado es similar al obtenido en otro estudio realizado en universitarios de Chile, en el que el 28 % consumía las porciones recomendadas de verduras y solo un 7 % las de fruta¹⁸.

Se recomienda consumir 4 porciones entre cereales, papa, pan, pastas y legumbres a diario. El 51 % (n = 347) de los estudiantes consumían papa, batata o choclo, pero no diariamente. Los resultados fueron similares a los obtenidos al estudio de Chile en el cual la frecuencia de consumo era de 1 a 2 veces por semana. El 31 % (n = 211) consumía 1 porción diaria de pan, porcentaje similar al obtenido en el estudio mencionado en el que el 25,2 % también consumía 1 porción diaria¹⁹. Solamente el 19,2 % (n = 131) consumía 1 porción diaria de legumbres, el porcentaje mayor de consumo fue 50,5 % (n = 344), pero la ingesta no era diaria. En comparación con un estudio previo realizado en jóvenes universitarios de Madrid, el consumo de legumbres también fue bajo, solamente el 46,4 % consumía 2 a 3 porciones de legumbres semanalmente²⁰. El 31,7 % (n = 216) consumía cereales, pero tampoco diariamente, porcentaje menor al obtenido en un estudio realizado en Bogotá donde los universitarios tenían un consumo diario de cereales mayor representado por el 43,2 %²¹.

Con respecto a los lácteos, la recomendación es 3 porciones diarias, solamente el 13,4 % (n = 91) ingería lo recomendado, lo cual muestra que hay un consumo muy escaso, no llegando a cubrir los requerimientos diarios. Un resultado similar fue obtenido en un estudio realizado en universitarios de Tucumán, donde también se obtuvo un consumo de lácteos muy bajo por parte de los participantes. Cabe destacar que el calcio es considerado un nutriente crítico para la población argentina²².

La recomendación de carnes y huevo es de 1 porción diaria; el 32,7 % (n = 223) de los estudiantes encuestados consumía 1 porción diaria de carne y el 28,9 % (n = 197) consumía un huevo a diario. Mientras que un estudio realizado en universitarios de Colombia mostró que el consumo de carne no era diario por parte de los encuestados y solo el 27 % consumía un huevo diariamente²³.

Dos porciones diarias es la recomendación para el grupo de frutos secos, semillas y aceite. Los resultados obtenidos fueron que el 55 % (n = 376) consumía frutos secos, pero no diariamente. Cerca de la mitad 42,6 % (n = 290) no consumía semillas y el consumo de aceite era mayor, pero no alcanzaba para cubrir las recomendaciones ya que solamente el 27,9 % (n = 190) consumía 2 porciones a diario. En un estudio sobre hábitos alimentarios de universitarios españoles, el 34,7 % consumía 3 o más veces a la semana frutos secos y el consumo de 2 porciones diarias de aceite era de 48,1 %. Lo anterior muestra un consumo mayor en comparación a los datos obtenidos en este estudio, pero igualmente sigue estando por debajo de las recomendaciones²⁴.

Con lo mencionado anteriormente se observa que el consumo de alimentos funcionales fue bajo, estando alejado de las recomendaciones diarias.

Por último, en relación con el grupo 6, si bien los estudiantes consumían estos alimentos, pero no lo hacían a diario. La opción de consumo de 3 porciones o más estaba representada por aderezos 6,9 % (n = 47), gaseosas y aguas saborizadas 5,3 % (n = 36) y galletitas dulces rellenas 4,3 % (n = 29). Los resultados de la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, para el consumo de bebidas azucaradas por lo menos 1 vez al día fue de 36,7 %. Hubo un consumo de galletitas, facturas y productos de pastelería de 17,2 %. Con respecto al consumo de snacks, el 15,1 % refirió consumirlos y, por último, el 36 % de la población consumía golosinas; al comparar estos datos con los obtenidos en este estudio, los estudiantes tenían un menor consumo de estos alimentos²⁵.

El estudio tiene limitaciones que están relacionadas con el instrumento que, si bien pasó por una prueba de jueces, fue de elaboración propia. Otra limitación tiene que ver con que la muestra estuvo representada mayoritariamente por mujeres y realizada en la provincia de Entre Ríos, lo cual no es representativa de los estudiantes de Argentina.

Para próximos estudios se podría considerar recopilar información sobre el consumo semanal o incluir mayor cantidad de alimentos, ya que puede ser que consuman, pero no diariamente, y sería de utilidad especificar con qué frecuencia es ese consumo; también preguntar el motivo por el cual no consumen algunos alimentos.

CONCLUSIONES

La ingesta de alimentos estuvo alejada de las recomendaciones diarias, lo cual muestra que la calidad de la alimentación que llevan a cabo los estudiantes no es la adecuada y además es incompleta, teniendo como faltantes nutrientes que son importantes para evitar deficiencias nutricionales. Se recomienda hacer hincapié en brindar educación alimentaria para poder intervenir de manera positiva en la alimentación de los estudiantes y mejorar su calidad.

REFERENCIAS

1. Santos A. El patrón alimentario del libre comercio [Internet]. 2014 [citado el 14 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/items/13759a9a-e0a8-45d3-8f9a-110126078f9d>.
2. Martínez A, Maneschy I, Rupérez A, Moreno L. Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding* [Internet]. 2021 [citado el 14 de Agosto de 2023]; 1(1):60–71. Disponible en: <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20#:~:text=Los%20diferentes%20factores%20que%20influyen,ambiente%20y%20acceso%20a%20alimentos>.
3. Miranda F, Álvarez M, Delgado M, Cuenca V, Quevedo C. Seguridad y soberanía alimentaria en Argentina. *Revista Asuntos* [Internet]. [citado el 10 de Octubre de 2023]; Disponible en: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/14412/selection%20\(1\).pdf?sequence=8](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/14412/selection%20(1).pdf?sequence=8)
4. Pastor R, Biblión M, Tur A. Patrones de consumo en estudiantes universitarios de Zamora. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. Noviembre de 2017 [citado el 13 de agosto de 2023]; 34(6). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900024.
5. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2016. [citado el 9 de abril de 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y.
6. Cecilia MJ, Atucha NM, García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica* [Internet]. noviembre de 2018 [citado el 2 de abril de 2023]; 19:294–305. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468#tbl0005>.
7. Dezar G, Vargas M, Ravelli S, Cuneo F, Ávila O, Fortino M. Conocimiento y práctica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición* [Internet]. diciembre de 2019 [citado el 28 de abril de 2023]; 20(4):105–111. Disponible en: https://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_105.pdf.
8. Pinos Y, Urgilez P, Saquinga K, Oñate K, Guillen M. Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador. *Anatomía Digital* [Internet]. marzo de 2020 [citado el 25 de abril de 2023]; 2(4):60–70. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/1179>.
9. Ponce C, Pezzotto S, Bertola A. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. octubre de 2019 [citado el 28 de abril de 2023]; 46(5):554–560. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000500554&script=sci_arttext.
10. Schultchen D, Reichenberger J, Mittel T, Weh T, Smyth J, Blechert J et al. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology* [Internet]. Mayo de 2019 [citado el 6 de abril de 2023]; 24(2):315–333. Disponible en: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjhp.12355>.
11. Roxana D, Vergara C, María Salazar A, Cornejo V, Andrews M, Agüero S, et al. Alimentos ultra procesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. *Revisión Revista Española Nutrición Comunitaria* [Internet]. 2021; [citado el 6 de abril de 2023] 27(3). Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-20-0046_Revision_ultraprocesados.pdf
12. Davila M, Sangronis E, Granito M. Leguminosas germinadas o fermentadas: alimentos o ingredientes de alimentos funcionales. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* [Internet]. 2018 [citado el 10 de Octubre de 2023]; 53(4):348–354. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222003000400003.
13. Zamora I, Barboza Y. Consumo de alimentos funcionales por estudiantes universitarios Ecuatorianos. *Anales Venezolanos de Nutrición* [Internet]. 2020 [citado el 13 de agosto de 2023]; 33(1):14–23. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000100014.
14. Brites M, Romero M. Conocimiento y consumo de alimentos funcionales en la comunidad académica de la Universidad Nacional del Chaco Austral. *Ciencia, docencia y tecnología* [Internet]. Noviembre de 2019 [citado el 10 de Octubre de 2023]; (59):285–296. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17162019000200011.
15. Aguirre P. Alimentos funcionales entre las nuevas y viejas corporalidades. *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana* [Internet]. 2019 [citado el 10 de Octubre de 2023]; 14(1):95–120. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6832409>.
16. Ministerio de Salud de la República Argentina. Guías alimentarias para la población argentina [Internet] 2016 [citado el 4 de abril de 2023]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>.
17. Escobar N. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. *OPS/OMS* [Internet] 2023 [citado el 25 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html#:~:text=La%20nueva%20clasificaci%C3%B3n%20incluye%3A%20Grupo,y%20altamente%20procesados%20\(ultraprocesados\)](https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html#:~:text=La%20nueva%20clasificaci%C3%B3n%20incluye%3A%20Grupo,y%20altamente%20procesados%20(ultraprocesados)).
18. Vera V, Crovetto M, Valladares M, Oñate G, Fernández M, Espinoza V, et al. Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. agosto de 2019 [citado el 1 de octubre de 2023]; 46(4):436–442. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400436&script=sci_arttext.
19. Fortino A, Vargas M, Berta E, Cúneo F, Ávila O. Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. Diciembre de

- 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]; 47(6). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000600906&script=sci_arttext.
20. Morata M, González R, Blesa J, Frígola A. Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. Enero de 2020 [citado el 15 de octubre de 2023]; 37(2). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000300018&script=sci_arttext.
 21. Díaz A, Pérez K, Cala P, Mosquera M, Quiñones C. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. Marzo de 2021 [citado el 15 de octubre de 2023]; 25(1):8–17. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000100008&script=sci_arttext.
 22. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2015 [citado el 15 de octubre de 2023]; 2015. 31(4):1824–1831. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/49originalotros04.pdf>.
 23. Becerra F, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional De Colombia. *Revista de salud pública* [Internet]. Febrero de 2016 [citado el 15 de octubre de 2023]; 17(5) Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642015000500010&script=sci_arttext.
 24. Sánchez A, Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. Diciembre de 2019 [citado el 15 de octubre de 2023]; 23(4):271–282. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452019000400008&script=sci_arttext.
 25. Secretaría de Gobierno de Salud. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud ENNYS 2. Resumen ejecutivo. Biblioteca Cesni [Internet]. 2019 [citado el 9 de abril de 2023]. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>.

Tabla 1. Consumo de grupos de alimentos según el sexo de los participantes

Variable	1 porción				2 porciones				3 o más porciones				Consumo, pero no diariamente				No consumo				Valor de p
	F		M		F		M		F		M		F		M		F		M		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Verduras	195	32,1	31	41,9	172	28,3	15	20,3	21	3,5	1	1,4	200	32,9	23	31,1	19	3,1	4	5,4	0,244
Frutas	142	24,5	22	29,7	151	24,9	17	23,0	80	13,2	12	16,2	210	34,6	19	25,7	17	2,8	4	5,4	0,371
Lácteos	179	29,5	18	9,1	174	28,7	27	36,5	87	14,3	4	5,4	141	23,2	20	27,0	26	4,3	5	6,8	0,126
Cereales	197	32,5	19	25,7	165	27,2	19	25,7	52	8,6	11	14,9	173	28,5	23	31,1	20	3,3	2	2,7	0,397
Pan	191	31,5	20	27	119	19,6	12	16,2	68	11,2	13	17,6	179	29,5	26	35,1	50	8,2	3	4,1	0,263
Papa, batata, choclo	196	32,3	19	25,7	63	10,4	9	12,2	21	3,5	5	6,8	308	50,7	39	52,7	19	3,1	2	2,7	0,545
Legumbres	117	19,3	14	18,9	43	7,1	7	9,5	17	2,8	3	4,1	307	50,6	37	50,0	123	20,3	13	17,6	0,893
Carnes	206	33,9	17	23,0	139	22,9	22	29,7	37	6,1	10	13,5	146	24,1	20	27,0	79	13	5	6,8	0,023
Huevo	178	29,3	19	25,7	130	21,4	9	12,2	70	11,5	17	23,0	203	33,4	27	36,5	26	4,3	2	2,7	0,034
Aceite	215	35,4	29	39,2	172	28,3	18	24,3	98	16,1	11	14,9	99	16,3	14	18,9	23	3,8	2	2,7	0,879
Frutos secos	70	11,5	9	12,2	32	5,3	4	5,4	10	1,6	0	0	333	54,9	43	58,1	162	26,7	18	24,3	0,825
Semillas	91	15,0	9	12,2	26	4,3	3	4,1	6	1,0	0	0	225	37,1	31	41,9	259	42,7	31	41,9	0,824
Jugos de fruta	28	4,6	2	2,7	17	2,8	4	5,4	9	1,5	0	0	167	27,5	26	35,1	386	63,6	42	56,8	0,294
Leche chocolatada	17	2,8	2	2,7	12	2,0	1	1,4	2	0,3	0	0	94	15,5	20	27,0	482	79,4	51	68,9	0,161
Gaseosas y aguas saborizadas	26	4,3	6	8,1	28	4,6	6	8,1	31	5,1	5	6,8	331	54,5	37	50,0	191	31,5	20	27,0	0,322
Alfajores	46	7,6	5	6,8	12	2,0	4	5,4	4	0,7	0	0	417	68,7	47	63,5	128	21,1	18	24,3	0,351
Galletitas tipo bizcochito	129	21,3	9	12,2	15	2,5	3	4,1	9	1,5	0	0	239	39,4	34	45,9	215	35,4	28	37,8	0,827
Galletitas al agua	59	9,7	6	8,1	17	2,8	0	0	5	0,8	1	1,4	274	45,1	42	56,8	252	41,5	25	33,8	0,253
Galletitas dulces rellenas	55	9,1	7	9,5	1	0,2	0	0	25	4,1	4	5,4	289	47,6	39	52,7	237	39,0	24	32,4	0,264
Snacks	24	4,0	2	2,7	15	2,5	3	4,1	13	2,1	2	2,7	412	67,9	48	64,9	143	23,6	19	25,7	0,878
Aderezos (mayonesa, mostaza, ketchup)	142	23,4	22	29,7	81	13,3	8	10,8	37	6,1	10	13,5	232	38,2	26	35,1	115	18,9	8	10,8	0,055

Tabla 2. Consumo de grupos de alimentos según la edad de los participantes

Variable	Edad Valor de p	Prueba Post Hoc Significancia	Media (años)	DE
Verduras	0,090	-	-	-
Frutas	0,534	-	-	-
Lácteos	0,267	-	-	-
Cereales	0,003	0,010	24, 04	± 4, 03
Pan	<0,001	0,040	24,17	± 3, 85
Papa, batata y choclo	0,062	-	-	-
Legumbres	0,059	-	-	-
Carnes	0,059	-	-	-
Huevo	0,277	-	-	-
Aceite	0,101	-	-	-
Frutos secos	0,001	0,108	23, 51	± 3, 78
Semillas	<0,001	0,001	22, 91	± 3, 87
Jugos de fruta	0,011	-	-	-
Leche chocolatada	0,001	0,194	23, 60	± 3, 78
Gaseosas y aguas saborizadas	0,259	-	-	-
Alfajores	0,304	-	-	-
Galletitas tipo bizcochito	<0,001	0,075	23, 86	± 3, 83
Galletitas al agua	0,012	0,011	23, 84	± 3, 84
Galletitas dulces rellenas	0,009	0,001	23, 97	± 3, 98
Snacks	0,076	-	-	-
Aderezos (mayonesa, mostaza, ketchup)	0,150	-	-	-

ANEXO 1

1. Consentimiento informado

CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA POR PARTE DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Usted ha sido invitado a participar en una investigación que se realizará con el propósito de analizar cómo es el consumo de los diferentes grupos de alimentos, en estudiantes universitarios residentes en la provincia de Entre Ríos. Esta investigación será llevada a cabo por la alumna Valentina García, estudiante de 5° año de la carrera de nutrición en la Universidad Adventista del Plata, bajo la supervisión de su directora de tesis Dra. Verónica Mariel Heinze.

Si acepta participar en esta investigación, se le solicitará que complete un cuestionario con sexo, edad, facultad a la que pertenece y preguntas sobre el consumo diario de diferentes grupos de alimentos. El tiempo aproximado que llevará responder el cuestionario serán 10 minutos. En caso de fuerza mayor, se podrá suspender o interrumpir sin consecuencias.

Su participación en este estudio es voluntaria y esto no representa ningún costo ni su colaboración será remunerada, tampoco implica riesgos y su identidad será protegida porque no se le solicitarán datos identificatorios.

El participante se compromete a cumplir estrictamente con las indicaciones dadas por el investigador, en este caso responder a todas las preguntas realizadas.

Si ha leído este documento, y entiende haber sido debidamente informado de su contenido de modo claro y comprensible para usted y ha decidido participar, por favor, seleccione la opción: sí, doy mi consentimiento para participar. Usted tiene derecho a recibir una copia de este consentimiento accediendo al siguiente link: https://drive.google.com/file/d/1cSyJqOCCB95tqFtEBK_Q_paR9dSYgqJ7/view?usp=sharing.

Su opinión es valiosa para nosotros. De tener alguna pregunta adicional sobre su participación en este estudio, puede comunicarse en cualquier momento con Valentina García, número de contacto +54 9 343 429 8310.

Por cualquier consulta o reclamo, puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo de la UAP, al mail comite.etica@uap.edu.ar.

Si, doy mi consentimiento para participar.

No doy mi consentimiento para participar.

ANEXO 2

Encuesta sobre consumo de grupos alimentarios en estudiantes: Consentimiento informado

1. Preguntas sociodemográficas

a. Sexo: Femenino, masculino, no responde.

b. Edad: _____

c. Área de estudio: salud, humanidades, economía, otro, no responde.

PREGUNTAS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS:

1. Consumo de VERDURAS: considerando que 1 porción equivale a:

- 1/2 plato plato de verduras variadas (pueden ser crudas, cocidas o ambas).

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

2. Consumo de FRUTAS: considerando que 1 porción equivale a:

- 1 mandarina o

- 2 ciruelas o

- 1 unidad mediana de manzana, banana o pera.

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

3. Consumo de LÁCTEOS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:

- 1 taza de leche o

- 1 vaso de yogur o

- 1 rodaja de queso cremoso o

- 6 cucharadas al ras de queso untado.

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

4. Consumo de CEREALES: considerando que 1 porción equivale a:

- 1/2 taza de arroz cocido o

- 1/2 taza de fideos cocidos.

Tu consumo diario es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

d. Consumo, pero no diariamente

e. No consumo

5. Consumo de PAN: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:

- 1 bollo mediano o miñón o

- 2 rebanadas de pan lactal

Tu consumo es de:

a. 1 porción

b. 2 porciones

c. 3 o más porciones

- d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
6. Consumo de PAPA, BATATA Y CHOCLO: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 papa mediana o
 - 1 choclo mediano o
 - 1 batata mediana o
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
7. Consumo de LEGUMBRES: considerando que 1 porción equivale a:
- 1/2 taza de legumbres cocidas.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
8. Consumo de CARNES: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- Un pedazo del tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo).
- No se incluyen carnes procesadas como embutidos, fiambres, salchichas, hamburguesas comerciales.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
9. Consumo de HUEVO: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 huevo.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
10. Consumo de ACEITE: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 cucharada sopera de aceite.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
11. Consumo de FRUTOS SECOS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 puñado cerrado de cualquier fruto seco.
- Tu consumo diario es de:
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
12. Consumo de SEMILLAS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a:
- 1 cucharada sopera.
- Tu consumo diario es de:

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

13. JUGOS DE FRUTA COMERCIALES: Una porción equivale a 200 ml. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
14. LECHE CHOCOLATADA COMERCIAL: Una porción equivale a 250 ml. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
15. GASEOSAS Y AGUAS SABORIZADAS: Una porción equivale a 200 ml que sería 1 vaso, teniendo en cuenta esto. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
16. ALFAJORES: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 1 alfajor. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
17. GALLETITAS SALADAS AL AGUA: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 5 unidades. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
18. GALLETITAS SALADAS TIPO BIZCOCHITO: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 6 unidades. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
19. GALLETITAS DULCES RELLENAS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a 3 galletitas. ¿Cuánto es tu consumo diario?
- a. 1 porción
 - b. 2 porciones
 - c. 3 o más porciones
 - d. Consumo, pero no diariamente
 - e. No consumo
20. SNACKS: teniendo en cuenta que 1 porción equivale a: ½ taza mediana de Saladix o 1 taza grande de

papas fritas y doritos. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo

21. ADEREZOS (mayonesa/kétchup/mostaza): una porción equivale a 1 cucharada sopera. ¿Cuánto es tu consumo diario?

- a. 1 porción
- b. 2 porciones
- c. 3 o más porciones
- d. Consumo, pero no diariamente
- e. No consumo