

**Factores Sociodemográficos asociados al Consumo de Alimentos Ultraprocesados en
Menores de 5 Años de la Fundación Renacer de Colombia de Corregimiento de San
Cayetano- Bolívar**

**Danna Escobar Velásquez
Yuranis Margarita Jaramillo Quintero
Valeria Margarita Morales Sánchez**

**Universidad del Sinú Seccional Cartagena
Escuela de Nutrición y Dietética
Pregrado**

X Semestre

**Cartagena de Indias D. T. H. Y C.
2023**

**Factores Sociodemográficos asociados al Consumo de Alimentos Ultraprocesados en
Menores de 5 Años de la Fundación Renacer de Colombia de Corregimiento de San
Cayetano- Bolívar**

**Danna Escobar Velásquez
Yuranis Margarita Jaramillo Quintero
Valeria Margarita Morales Sánchez**

**Universidad del Sinú Seccional Cartagena
Escuela de Nutrición y Dietética
Pregrado**

X Semestre

**Cartagena de Indias D. T. H. Y C.
2023**

Doctor:

Ricardo Pérez Sáenz

Director de Investigaciones

Universidad del Sinú EBZ

Seccional Cartagena

L. C.

Cordial saludo.

La presente tiene como fin someter a revisión y aprobación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: **“Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en menores de 5 años de la fundación Renacer de Colombia de corregimiento de San Cayetano- Bolívar,”**, adscritos a la Escuela de Nutrición y Dietética en el área de pregrado.

Atentamente,

Firma

Olga Jaimes Prada

Director Escuela de Nutrición y Dietética

Firma

Tania Yadira Martínez Rodríguez

Coordinadora de Investigaciones Escuela de Nutrición y Dietética

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Cartagena DT y C, (DIA/MES/AÑO)

Dedicatoria

Este trabajo de grado está dedicado a nuestros padres, familiares, amigos y profesores que fueron aquellos que nos brindaron su apoyo, inspiración y paciencia a lo largo de este arduo proceso. Sin su constante apoyo, este logro no habría sido posible. Gracias por creer en nosotras.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por su amor incondicional y por darme la resistencia y pujanza, para llevar a cabo uno de mis más importantes proyectos, a mis padres por amarme y guiarme por el camino en el que hoy me encuentro, a mi padre Dionicio Escobar que hoy, desde el cielo me mira, le agradezco todo lo que en vida hizo por mí, y a mi madre Odalis Velásquez por su amor y su apoyo incondicional, gracias a ella hoy soy lo que soy.

Agradezco a mis hermanas Katty Escobar, Cris Escobar, Odalis Escobar, Sabrina Escobar, que han estado siempre para mí en este arduo proceso, han sido parte crucial en el desarrollo de mis metas, a mi padrino Cesar Posso por ser tan especial e incondicional conmigo, a mi tía Elis Velásquez que sin su apoyo esto no fuera una realidad.

Le agradezco profundamente a mis profesores Jorge Mercado y Livimar Díaz por su constancia, orientarnos y corregirnos, por no abandonarnos en el proceso y transmitirnos sus conocimientos, sin su apoyo y orientación experta esto no hubiera sido posible.

Por último, pero no menos importante agradezco a mis amigas Yuranis Jaramillo, Gloria Castilla, Valeria Jiménez, Maricielo García, Valeria Morales, Yesenia Magallanes por estar para mí cuando sentía que no podía más, por alegrar mis días, han sido mi apoyo y salvación en muchos momentos. Gracias a todos, sin ustedes la realización de uno de mis más grandes proyectos hoy no sería posible.

Danna Escobar Velásquez

Principalmente estoy muy agradecida por la guía y fortaleza que Dios me ha brindado para seguir adelante. También quiero expresar gratitud a mi familia: Andrés Jaramillo, Alexandra Quintero y Karolains Jaramillo, por su constante comprensión y estímulo, así como por su apoyo incondicional durante este proyecto.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al profesor Jorge Mercado por su importante aporte y participación activa en el desarrollo de esta tesis. Destaco, por encima de todo, su disponibilidad y paciencia. Sin sus correcciones, experiencia y consejos no hubiera sido posible la elaboración de este proyecto de investigación.

También estoy muy agradecida con mis amigas: Maricielo García, Valeria Jiménez y mi novio: Brayan Rejman por siempre hacerme sonreír, escucharme, apoyarme, motivarme y darme ánimos cuando más lo necesitaba

Yuranis Margarita Jaramillo Quintero

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, cuya guía y fortaleza me han sostenido a lo largo de esta travesía académica. También quiero dedicar un especial agradecimiento a mi familia, mi mamá Dayra Sánchez y mi papá Hower Morales por su amor incondicional, apoyo emocional y sacrificio constante. A mis amigas, Maricielo García y Valeria Jiménez quienes han sido mi red de apoyo y fuente de inspiración, les agradezco sinceramente.

Mis profesores: Jorge Mercado, Livimar Díaz, que merecen un reconocimiento especial por su orientación, sabiduría y paciencia. Sin su orientación experta, este proyecto no habría sido posible. Cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi formación académica.

Gracias a todos los que han sido parte de este viaje, su apoyo ha sido fundamental en mi camino hacia la culminación de mi proyecto de grado.

Valeria Margarita Morales Sánchez

TABLA DE CONTENIDO

1	Planteamiento Del Problema.....	18
2	Justificación	22
3	Objetivos.....	23
3.1	Objetivo general:	23
3.2	Objetivos Específicos:.....	23
4	Revisión Literaria.....	24
4.1	Marco Conceptual	24
4.1.1	Desarrollo Humano	24
4.1.2	Primera Infancia.....	24
4.1.3	Seguridad Alimentaria	25
4.1.4	Alimentos Ultraprocesados.....	25
4.1.5	Etiquetados Frontales de los Envases	25
4.1.6	Tamizaje Nutricional	26
4.2	Antecedentes Investigativos.....	26
4.3	Marco Teórico	32
4.3.1	Alimentos ultraprocesados.....	32
4.3.2	Clasificación nova según el grado de procesamiento industrial de acuerdo a sistema nova	33
4.3.3	Alimentación y nutrición	35
4.3.4	Estado nutricional	35
4.3.5	Hábitos alimentarios	36
4.3.6	Importancia de la educación en hábitos alimentarios	37
4.3.7	Patologías Asociadas al Consumo de Alimentos Ultraprocesados.....	38
4.3.8	Factores Sociales y Culturales	38
4.3.9	Características de la Región Caribe	39
4.3.10	Contexto Político, Social y Económico de la Región Caribe.....	39
4.4	Marco legal.....	40
5	Metodología	42
5.1	Tipo de investigación	42
5.2	Alcance.....	43
5.3	Diseño.....	43
5.4	Población y muestra	43

5.4.1	Población.....	43
5.4.2	Muestra	44
5.5	Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	45
5.6	Proceso de Recolección de la Información	45
5.7	Análisis estadístico de los datos	46
5.8	Variables de estudio y Operacionalización	47
5.9	Criterios de inclusión y exclusión	48
5.9.1	Criterios de inclusión	48
5.9.2	Criterios de exclusión	48
5.9.3	Consideraciones éticas	48
5.10	Diseño de una cartilla educativa.....	49
6	Presentación, Análisis y Discusión de los resultados	50
6.1	Presentación y Análisis de los Resultados	50
6.2	Discusión de los resultados	62
7	Conclusiones	68

Índice de tablas

Tabla 1: Clasificación de los alimentos	34
Tabla 2: Operacionalización de las variables.....	47
Tabla 3: Características sociodemográficas de los cuidadores.	50
Tabla 4: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo embutidos).....	53
Tabla 5: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo de harinas)	54
Tabla 6: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo de grasas y aceites)	55
Tabla 7: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo de postres y dulces)	56
Tabla 8: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo de misceláneos)	57
Tabla 9: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo de bebidas).....	58
Tabla 10: Primeros cuatro alimentos ultraprocesados que más se consumen una vez al día.	59
Tabla 11: Primeros cuatro alimentos ultraprocesados que más se consumen durante la semana. 59	
Tabla 12: Análisis bivariado de características sociodemográficas asociados al consumo de ultra procesados.	60

Índice gráficas

Ilustración 1: Rangos de ingreso familiar.	50
Ilustración 2: Gastos en la semana en compra de alimentos ultra procesados.....	52
Ilustración 3: Motivos de la compra de alimentos ultra procesados.	52

RESUMEN

El consumo de alimentos ultraprocesados es cada vez más frecuente en la población infantil lo cual incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y acelerar el inicio de patologías crónicas. El principal objetivo de esta investigación fue establecer los factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano- Bolívar.

El estudio fue de enfoque cuantitativo, observacional transversal con alcance analítico. El universo muestral fue de 302 cuidadores del cual se extrajo una muestra que estuvo conformada por 170 cuidadores primarios de menores de cinco años del municipio de San Cayetano quienes cumplían con los criterios de inclusión. Se aplicó el cuestionario diseñado por Hernández Álvarez, López Sáleme y Escobar Velásquez en 2018, utilizado en la tesis titulada “factores socioculturales, familiares y hábitos alimentarios asociados al sobrepeso y obesidad en niños y niñas menores de cinco de Cartagena”. La población de estudio se caracterizó por ser jóvenes, el 37,6% tienen entre 20 y 25 años, la gran mayoría de los cuidadores son mujeres (95,3%), el 94% de las familias reciben menos de un salario mínimo legal vigente al mes para su sostenimiento. Los cuatro alimentos que más consumen las familias al día se encuentran, Mecatos tipo papitas, platanitos de 1 paquete Mostaza 1 cucharadita y pan blanco apanado. los cuidadores reportaron que ofrecen a los niños estos alimentos ultraprocesados, por su sabor agradable (41%), el 28% lo hace por facilidad en la adquisición, el 14% por costumbre, el 10% por su precio bajo y un 5% por lo que han visto en afiches, anuncios publicitarios o redes sociales.

Se encontró asociación significativa entre el consumo de alimentos como el yogur y la edad de la madre siendo más probable en mujeres de edad adulta frente a las más jóvenes.

Partiendo de lo anterior, se diseñó una intervención educativa para promover hábitos saludables y disminuir el consumo de alimentos procesados.

Conceptos claves: Alimentos ultraprocesados, hábitos alimentarios, estado nutricional y factores sociales y culturales.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed foods is increasingly common in the child population, which increases the risk of developing metabolic diseases and accelerates the onset of chronic pathologies. The main objective of this research was to establish the sociodemographic factors associated with the consumption of ultra-processed foods in children under 5 years of age in the town of San Cayetano-Bolívar.

The study had a quantitative, cross-sectional observational approach with analytical scope. The sample universe was 302 caregivers from which a sample was drawn that consisted of 170 primary caregivers of children under five years of age from the municipality of San Cayetano who met the inclusion criteria. The questionnaire designed by Hernández Álvarez, López Sáleme and Escobar Velásquez in 2018 was applied, used in the thesis titled "sociocultural, family factors and eating habits associated with overweight and obesity in boys and girls under five in Cartagena." The study population was characterized by being young, 37.6% are between 20 and 25 years old, the vast majority of caregivers are women (95.3%), 94% of families receive less than a legal minimum wage valid per month for its maintenance. The four foods that families consume the most per day are: Mecatots type chips, plantains from 1 package Mustard 1 teaspoon and breaded white bread. Caregivers reported that they offer children these ultra-processed foods because of their pleasant taste (41%), 28% do so for ease of acquisition, 14% out of habit, 10% for their low price and 5% for what they have seen on posters, advertisements or social networks.

A significant association was found between the consumption of foods such as yogurt and the age of the mother, being more likely in adult women compared to younger women.

Based on the above, an educational intervention was designed to promote healthy habits and reduce the consumption of processed foods.

Key concepts: Ultraprocessed foods, eating habits, nutritional status and social and cultural factors.

INTRODUCCIÓN

La alimentación del ser humano es fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo. Desde el nacimiento y el resto de las etapas de la persona, está consumiendo alimentos que le aportan los nutrientes y la energía necesaria para desarrollar las actividades del día a día y prevenir enfermedades.

La alimentación en la etapa infantil está directamente relacionada con los hábitos alimentarios que son enseñados e instaurados por los padres de familia. Con la experiencia de vida de los adultos en el tema alimentario, les indican a sus hijos e hijas los alimentos que pueden ser saludables o no para su bienestar. En este sentido para González García y Villa Montes de Oca (2015) los estilos de crianza, la conciencia, conductas y cantidad de conocimientos sobre la alimentación y nutrición son primordiales para la promoción de hábitos de vida saludables.

El presente trabajo de investigación estuvo relacionado con los alimentos ultra procesados y el impacto sobre los factores sociodemográficos asociados al consumo de estos en los niños y niñas menores de 5 años del municipio de San Cayetano. El documento está estructurado en varios apartados que describe la situación problema de 170 familias del municipio, un marco conceptual y teórico que le da soporte a la investigación, presentación de los resultados mediante encuesta que se realizó, análisis, discusión y recomendaciones.

Los resultados arrojaron los motivos por los cuales las familias compran alimentos ultraprocesados, aquellos que son más apetecidos por los niños y niñas y la frecuencia de su consumo. Finalmente se presentan unas recomendaciones mediante una cartilla para evitar o

prevenir el consumo de estos alimentos que ocasionan enfermedades o afectaciones al organismo.

1 Planteamiento Del Problema

La estimulación que se le brinda al bebé durante sus primeros años y las que le ofrece el ambiente natural con estímulos provenientes del exterior, junto con una adecuada alimentación, se convierten en elementos importantes que favorecen el buen desarrollo, crecimiento y aprendizaje. En coherencia con lo anterior Marín (2019) citando a Alegría (2008) expresa que:

La estimulación brinda muchas ventajas al desarrollo de los niños, debido a que ellos asimilan toda la información que se encuentra en el ambiente, lo que favorece que se den aprendizajes como consecuencia de la interacción dinámica entre su potencial genético y las experiencias recibidas, hecho que determinará las posibilidades que pueda tener para enfrentar el futuro (p.3).

La primera infancia que corresponde desde el nacimiento hasta los 7 años, es considerada por expertos en el tema, como una etapa fundamental para el adecuado desarrollo y crecimiento del infante y es responsabilidad de los padres de familia o cuidadores adultos protegerlos contra cualquier amenaza que puedan poner en peligro la salud física y psicológica López et al. (2018) expresan que los primeros años de la vida constituyen la fase más dinámica en el proceso de crecimiento, el cual es extremadamente vulnerable a las condiciones sociales económicas y ambientales. La importancia de una adecuada y correcta alimentación desde edades tempranas se fundamenta en primer lugar en la instauración de una rutina y hábitos alimenticios y en segundo lugar en adquirir un desarrollo psicofísico que permita prevenir enfermedades.

Los primeros meses de vida el bebé se alimenta exclusivamente de leche materna. A partir del sexto mes además de la leche materna, el infante comienza a ingerir otro tipo de

alimentos líquidos o semisólidos. A partir de los 6 meses en adelante ya el niño o niña puede consumir cualquier tipo de alimento que le aportan las vitaminas y nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento y podrá expresar con gestos o sonidos aquellos que no le agraden. La alimentación equilibrada y sana durante los primeros años de vida del infante se convierte en un deber y compromiso de los padres de familia. Sin embargo, en Colombia, como en muchos países de Suramérica y de otros continentes, las condiciones socio familiares no les permiten a los padres poder cumplir con la adecuada alimentación. (OPS, 2022)

A nivel mundial, según datos de la UNICEF (2020) uno de cada 3 niños menores de 5 años presenta desnutrición o tiene sobrepeso, y 1 de cada dos padece hambre oculta, es decir falta de vitaminas y otros nutrientes esenciales, en lo que se ve afectada la capacidad para crecer y desarrollar su pleno potencial. En el 2018 cerca de 200 millones de niños menores de cinco años sufrían retraso en el crecimiento o emaciación. (UNICEF, 2019)

Por otra parte, la baja calidad de la alimentación de los niños es la principal causa de la triple carga de malnutrición. Dos de cada tres niños no reciben una alimentación mínimamente diversificada para un crecimiento y un desarrollo saludable. Los factores que inciden en esta problemática según la misma entidad son: la globalización, urbanización, las desigualdades, las crisis humanitarias y las perturbaciones climáticas que están provocando cambios perjudiciales sin precedentes en la situación nutricional alrededor del mundo. (UNICEF, 2019)

En América, el fenómeno no está lejos de la forma cómo se comporta a nivel mundial. Colcha et al. (2019) en la investigación desarrollada con el título “desnutrición en Niños Menores de 5 Años: complicaciones y manejo a nivel mundial y en Ecuador, que la situación en

América Latina y Centro América”, citando a la CEPAL, expresan que Suramérica tiene un promedio de 1.3% de desnutrición aguda infantil y la desnutrición crónica de 9.6% para el año 2017.

En Colombia, un estudio llevado a cabo por García Cuellar (2022) manifiesta que de acuerdo con las cifras proporcionadas por el Instituto Nacional de Salud, durante el año 2021 se presentaron 11.608 casos reportados de desnutrición aguda implicando disminución en la ingesta de vitaminas y minerales adecuados para desarrollarse, trayendo como resultados promedios de talla y peso menores a la media y el riesgo de presentar diarrea o fiebre constantes con mayor grado de vulnerabilidad a enfermedades que los niños con una alimentación adecuada. Uno de los factores que inciden en las decisiones de consumo de los alimentos según Anaya-García y Álvarez-Gallego (2018), es el nivel educativo de los padres y sus ingresos económicos que repercuten en el tipo de alimentos y su accesibilidad, situación que podría influir inevitablemente en el estado nutricional de cada uno de los integrantes de la familia.

El estudio realizado por Khandpur et al, (2020) bajo el título de “factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia”. Los autores concluyeron que, en Colombia, el pan industrializado es el alimento ultraprocesado más fácilmente ingerido en la dieta tradicional, junto con los snacks y las bebidas azucaradas. Los niños y adolescentes residentes en zonas urbanas y hogares con mayor poder adquisitivo fueron más vulnerables en el consumo de alimentos ultraprocesados. En coherencia con lo anterior Uribe Calad et al. (2022) manifestaron que una parte importante de la dieta de la población colombiana tiene alto contenido de azúcares, grasas y alimentos ultraprocesados, generando considerables problemas de nutrición y salud como, por ejemplo: sobrepeso, obesidad, diabetes

entre otros. Los dos fenómenos se presentan simultáneamente en hogares que consumen alimentos de menor calidad o más baratos para cubrir sus necesidades básicas.

En el contexto de la región caribe, la situación no se aleja de lo descrito de lo que está pasando alrededor del mundo. En este contexto general, el 15,4 % de los niños menores de 5 años de la región Caribe colombiana (entre el 3,8 % en San Andrés y el 27,9 % en La Guajira) sufren de desnutrición crónica, o retraso en el crecimiento lineal (Lissbrant, 2015).

Aterrizando en la situación problema del municipio de San Cayetano, mediante entrevista informal a cinco tenderos, estos manifestaron que es muy frecuente la compra de consumo de alimentos ultra procesados por parte de las familias que vienen acompañados por menores de edad que son los que finalmente consumirá el producto. Esta situación fue la que llevó a las investigadoras a plantear la pregunta de investigación.

Pregunta De Investigación

¿Cuáles son los factores sociodemográficos asociados con el consumo de alimentos ultraprocesados de los niños menores de 5 años en el corregimiento de San Cayetano - Bolívar?

2 Justificación

Los alimentos ultra procesados son aquellos que se caracterizan por un alto contenido de sal, azúcar, grasa o aditivos como colorantes, saborizantes, resaltadores de sabor. Según estudios realizados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - (FAO), algunos pueden llegar a contener más de 40 aditivos. Estos alimentos se encuentran a la vista de padres, niños y adolescentes en tiendas, supermercados y otros lugares, con un valor comercial accesible y pese a información que se encuentra en las envolturas de los alimentos empacados, que se conoce como de etiquetado nutricional, en el que se describe el porcentaje de sodio, azúcares, grasas saturadas, entre otras, que en Colombia se rige por la Resolución 810 del 2021, el consumo por parte de los niños y niñas va en aumento y así mismo las enfermedades que causan obesidad, diabetes, entre otras.

La presente investigación cobra importancia por los efectos que hoy en el campo de la salud y la nutrición se conocen sobre el consumo de alimentos ultraprocesados como el sobrepeso, la obesidad y diabetes. Para las familias de los niños de San Cayetano, los resultados que arroje el estudio les permitirá contar con información para mejorar los hábitos alimentarios, con el propósito de prevenir alteraciones en el neurodesarrollo y/o enfermedades.

Finalmente, el estudio abrirá las puertas para que otros profesionales de la salud, nutricionista o dietista profundicen en la temática o se amplíe el estudio en otras áreas, como el impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el aprendizaje de los infantes.

Finalmente, el estudio abrirá las puertas para que otros profesionales de la salud, nutricionista o dietista profundicen en la temática o se amplíe el estudio en otras áreas, como el impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el aprendizaje de los infantes.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general:

Establecer los factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano- Bolívar.

3.2 Objetivos Específicos:

- Identificar las características sociodemográficas de los cuidadores de los niños menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar.
- Describir las frecuencias de consumo de alimentos ultra procesados en los niños menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar.
- Identificar los factores sociodemográficos asociados al consumo de ultra procesados en los niños menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar.

4 Revisión Literaria

4.1 Marco Conceptual

A continuación, se definen conceptos claves del proyecto de investigación relacionado con el impacto de los alimentos ultraprocesados.

4.1.1 *Desarrollo Humano*

Pérez, Ramos y Achón (2007) expresan que el desarrollo humano se vincula con el fortalecimiento de determinadas capacidades relacionadas con toda la variedad de elementos que un individuo puede ser y hacer en su vida; en la posibilidad de que todas las personas aumenten su capacidad humana en forma plena y den a esa capacidad el mejor uso en todos los contextos, ya sea el cultural, el económico o el político, es decir, en un fortalecimiento de capacidades

4.1.2 *Primera Infancia*

Jaramillo (2007) define que la primera infancia el periodo de la vida, de crecimiento y desarrollo comprendido desde la gestación hasta los 7 años aproximadamente y que se caracteriza por la rapidez de los cambios que ocurren. Esta primera etapa es decisiva en el desarrollo, pues de ella va a depender toda la evolución posterior del niño en las dimensiones motora, lenguaje, cognitiva y socioafectiva, entre otras.

Desde la mirada de la neuroeducación, Campos (2010) manifiesta que la primera infancia es una etapa crucial en el desarrollo vital del ser humano. En ella se asientan todos los cimientos para los aprendizajes posteriores, ya que el crecimiento y desarrollo cerebral, resultantes de la sinergia entre un código genético y las experiencias de interacción con el ambiente, van a

permitir un incomparable aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales, emocionales, cognitivas, sensorio-perceptivas y motoras, que serán la base de toda una vida.

4.1.3 Seguridad Alimentaria

Para Friedrich (2014) la seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias, para llevar una vida activa y sana.

4.1.4 Alimentos Ultraprocesados

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO/OMS), el procesamiento de alimentos es cualquier cambio realizado en un alimento con el objetivo de transformar sus características o su vida útil. El procesamiento de alimentos implica la aplicación de la ciencia y la tecnología: a) para preservar o inhibir la descomposición, b) para mantener o mejorar la alimentación y la calidad de los alimentos, c) proporcionar una gama de productos para consumidores de diferentes etnias y necesidades nutricionales; y d) para reducir el desperdicio a lo largo de la cadena alimentaria (Babio, Casas-Agustench y Salas, 2020, p. 9)

4.1.5 Etiquetados Frontales de los Envases

Babio, Casas-Agustench y Salas (2020) lo consideran herramientas efectivas para que los consumidores sean conscientes de la calidad nutricional de los alimentos, y con ello facilitar la selección de alimentos con una mayor calidad nutricional en el momento de la compra.

4.1.6 Tamizaje Nutricional

Piñeros et al. (2018) exponen que el tamizaje en el marco del cuidado nutricional del paciente, permite identificar el riesgo nutricional de los pacientes para intervenir de manera temprana en la atención oportuna y especializada.

4.2 Antecedentes Investigativos

Para la búsqueda de los antecedentes investigativos, las investigadoras se apoyaron en buscadores especializados como Google Académico, DIALNET y Scielo, describiendo los conceptos claves del estudio como alimentos ultraprocesados, los efectos, estado nutricional de los infantes, los cuales arrojaron resultados importantes y valiosos. A continuación, se describen.

En primer lugar, el estudio desarrollado por Moreno Minaya (2023) titulado “decisiones de compra y consumo de alimentos ultra procesados en padres de familia de niños en etapa preescolar”. La autora estableció como objetivo identificar las decisiones de compra y el consumo de alimentos ultraprocesados en padres de familia de niños (as) en etapa preescolar. La metodología implementada fue un diseño descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, el cual se utilizó un cuestionario para la recolección de datos. La muestra estuvo conformada por 80 padres y madres de familia de niños (as) en etapa preescolar. Se aplicó una encuesta para identificar las principales decisiones de compra y consumo de productos ultraprocesados.

Los resultados arrojan que del total de los padres y madres entrevistados se obtuvo que el 94% tiene como decisión de compra al concepto de facilidad de conseguir en tiendas, ambulantes o quioscos; el 93% escoge a pedido de sus hijos; y el 85% considera como decisión de compra que el alimento ultra procesado esté listo para consumir.

Para la ingesta fueron 3 principales productos ultraprocesados más consumidos por los padres y madres tales como bebidas azucaradas, galletas dulces y galletas saladas. El estudio concluyó que, de los 80 padres y madres de familia entrevistados, en su mayoría compran productos ultraprocesados a razón de la accesibilidad y disponibilidad del producto por estar al expendio y vista tanto del adulto como el niño. En cuanto al consumo, los padres y madres entrevistados entre las categorías mostradas prefieren principalmente consumir 3 productos; bebidas azucaradas, galletas dulces y galletas saladas por lo menos 1 a 3 veces por semana.

En segundo lugar, se destaca el estudio realizado por López (2018) con el título “estado nutricional de niños menores de cinco años en el caribe colombiano”. El objetivo propuesto fue determinar los índices antropométricos relacionados con el estado nutricional en niños menores de 5 años en Soledad, Atlántico. La metodología estuvo enmarcada en una investigación cuantitativa descriptiva transversal. La muestra estuvo conformada por 140 niños y niñas menores de 5 años asistentes al programa de recuperación nutricional, a los cuales se les evaluó el estado nutricional mediante el patrón de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional.

Los resultados arrojaron que el 56% de la población son niñas, de las cuales el 59% está en riesgo de desnutrición global, siendo las menores de 2 años las más afectadas (35 %), el 36% en desnutrición global; en niños el 43% se encuentra en riesgo de desnutrición global, siendo el 24% menores de 2 años. Los autores concluyeron que evaluar el crecimiento de los niños mediante la antropometría constituye un indicador que resume varias condiciones relacionadas con salud y nutrición, y reflejan la problemática que está afectando la salud de esta franja

poblacional, por tanto, la buena nutrición puede cambiar fundamentalmente la vida de los niños, mejorar su desarrollo físico, mental y proteger su salud.

Seguidamente, se presenta el estudio desarrollado por Anaya-García, y Álvarez-Gallego (2018) titulado “factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños”. Los autores establecieron como objetivo comprender aquellos factores asociados a las preferencias alimentarias infantiles. En el marco metodológico se hizo un análisis de información de investigaciones realizadas en el tema con el fin de indagar cómo está la situación ante la prevención de la malnutrición en los niños y el fomento de hábitos alimenticios saludables. Los resultados establecieron que la familia es determinante en la formación de las preferencias alimentarias de los niños, pero también lo es en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria. El entorno educativo es fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables. Se concluye que, en la consolidación de hábitos alimentarios durante la niñez, además de considerar la influencia de la familia y la escuela, deben tenerse en cuenta asuntos como la inapetencia, la neofobia alimenticia y la construcción de la personalidad.

En cuarto posición, la investigación realizada por Khandpur et al. (2020) cuyo título planteado fue “factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia”. El objetivo que se plantearon los autores fue analizar el consumo de alimentos ultraprocesados en la población colombiana según factores sociodemográficos.

Los resultados arrojaron que la contribución promedio de calorías de los alimentos ultraprocesados varió del 0,2% en el primer quintil al 41,1% en el último quintil. Los mayores incrementos se dieron por el consumo de panes industrializados, snacks dulces y salados, las bebidas azucaradas, las carnes procesadas y los productos de confitería. Los niños consumieron

significativamente mayor cantidad de snacks, productos de confitería, cereales procesados, bebidas a base de leche y postres.

En Colombia, el pan industrializado es el alimento ultraprocesado más fácilmente asimilable en la dieta tradicional, junto con los snacks y las bebidas azucaradas. Los niños y adolescentes residentes en zonas urbanas y hogares con mayor poder adquisitivo fueron más vulnerables en el consumo de alimentos ultraprocesados.

Es importante mencionar, el estudio realizado por De León Marrero (2021), titulado los hábitos alimenticios de los niños y niñas en la etapa de Educación Primaria. Sobrepeso. El objetivo que estableció el autor fue concienciar al alumnado de Educación Primaria del importante papel que juega la alimentación en su salud, tanto física como mental y cambiar sus hábitos alimenticios por unos hábitos saludables lo más notablemente posible. En el marco metodológico se realizó un cuestionario al alumnado de quinto de primaria para conocer sus hábitos alimenticios en el día a día. Los resultados demuestran que la mayoría del alumnado de quinto de primaria lleva un estilo de vida poco saludable, por lo que existe una tendencia a padecer sobrepeso u obesidad. Se concluye que es fundamental que desde la escuela se eduque en salud y se trabaje el eje transversal desde las diferentes áreas la buena alimentación saludable y la importancia de esta en el desarrollo físico y psicológico del alumnado desde la infancia.

Se destaca el proyecto de investigación desarrollado por Talledo Guerra (2020) titulado relación entre las características sociodemográficas y razones de adquisición de productos ultraprocesados de madres de familia de Villa El Salvador, para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición. El objetivo que estableció el autor fue determinar la relación entre las

características sociodemográficas y las razones de adquisición PU de madres de familia de Villa el Salvador.

El marco metodológico establecido fue desde el paradigma cuantitativo, no experimental, transversal correlacional, conformado por 150 madres, con un muestreo por conveniencia, de un centro materno infantil de Villa el Salvador, el cual se ejecutó en un periodo de tres meses. Se aplicó la prueba exacta de Fisher ($p < 0.05$). En los resultados se halló que más de la mitad de las madres eran adultas, con un nivel educativo de secundaria, limeñas y amas de casa. La conveniencia de la preparación de estos productos fue tomada más en cuenta por ellas.

En las conclusiones se encontró relación significativa entre la característica sociodemográfica procedencia y la razón de adquisición de PU influencia del entorno, mas no para las demás características con cada razón, sin embargo, faltan más estudios que demuestren la conducta alimentaria de la madre de familia, además de políticas públicas que fomenten la alimentación saludable.

Finalmente, en el contexto internacional, es menester describir el estudio realizado por Köncke, Toledo, Berón y Carriquiry (2021), con el título “El consumo de productos ultraprocesados y su impacto en el perfil alimentario de los escolares uruguayos”. El objetivo de los autores fue estimar la ingesta calórica y de nutrientes, vinculados con enfermedades no transmisibles, según el nivel de procesamiento de los alimentos, en escolares de 4 a 12 años de la ciudad de Montevideo.

La metodología se enmarcó en un estudio transversal a partir de recordatorios de 24 horas realizados en 21 escuelas públicas con servicio de comedor escolar de la ciudad de Montevideo en 2018, en el marco de la evaluación nacional del Programa de Alimentación Escolar (PAE) de

la Administración Nacional de Educación Pública. Se analizó el aporte calórico, grasas totales, grasas saturadas, sodio, potasio, fibra dietética y azúcares libres en la dieta de los niños según su origen alimentario. Se utilizó el software PC SIDE para estimar la distribución de la ingesta de nutrientes y ajustar las varianzas interindividuales e intraindividuales.

Los resultados indican en promedio la adecuación calórica alcanzó el 113% del requerimiento para el grupo y el 54% de los escolares consume calorías en forma excesiva. El 28% de las calorías provienen de productos ultraprocesados (PUP) y el 18,9% proviene de azúcares libres, equivalente prácticamente a 100 gramos de consumo diario. El consumo de PUP se constató en prácticamente todos los escolares estudiados y se asoció a un perfil alimentario más desfavorable, lo que se incrementa a medida que aumenta su ingesta. Se concluye que los datos hallados permiten afirmar que el consumo de PUP es generalizado, de inicio en edades tempranas y que su mayor consumo se asocia a un perfil alimentario desfavorable.

4.3 Marco Teórico

El marco teórico comprende un corpus de conceptos de diferentes niveles de abstracción articulados entre sí, que orientan la manera de aprehender la realidad. Incluye supuestos de carácter general acerca del comportamiento de la sociedad y la teoría sustantiva o conceptos específicos sobre la temática que se pretende analizar. En las siguientes líneas se presenta el corpus que fundamentan el estudio (Sautu, Boniolo, Dalle y Elbert, 2005).

4.3.1 Alimentos ultraprocesados

Alrededor de la segunda mitad del siglo pasado, cuando comienza la industrialización, y el procesamiento de alimentos comienza a desarrollarse a gran escala. Los procesos industriales en particular incluyen hidrogenación, hidrolización, extrusión, moldeado, modificación de la forma, procesamiento mediante fritura y horneado. Los agentes aromatizantes, colorantes, emulsionantes, humectantes, edulcorantes sin azúcar y otros aditivos cosméticos, a menudo se agregan a estos productos para imitar las propiedades sensoriales de los alimentos sin procesar, o mínimamente procesados, y para enmascarar características indeseables del producto final. Un equipo de investigadores de la Universidad de Sao Paulo, en Brasil, desarrollaron un nuevo sistema (NOVA) que clasifica a los alimentos de acuerdo a su naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial, esto en lugar de clasificarlos en términos de nutrientes y tipos de alimentos. Esta nueva clasificación dividió a los alimentos en cuatro grupos: 1) Alimentos no procesados o mínimamente procesados; 2) Ingredientes culinarios procesados; 3) Alimentos procesados; 4) Productos ultraprocesados. Esta clasificación se usa actualmente en varios países del mundo con el fin de analizar el nivel de consumo de este tipo de productos, y su impacto sobre la calidad de la dieta. Según el sistema NOVA, el procesamiento de alimentos se define

como todos los métodos y técnicas físicas, biológicas, y químicas que se producen después de que los alimentos se separan de la naturaleza, y antes de que se consuman o se usen en la preparación de platos y comidas. En este contexto, podemos distinguir a los AUP por ser formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos, o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros, o ninguno. Vienen listos para el consumo, o para calentar, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria, permitiendo su fácil ingesta. (Vergara Carcamo Roxana Daniela, 2021)

4.3.2 Clasificación nova según el grado de procesamiento industrial de acuerdo a sistema nova

El sistema NOVA clasifica los alimentos y los distintos tipos de alimentación según la naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial, en lugar de clasificarlos en términos de nutrientes y tipos de alimentos.

Tabla 1: Clasificación de los alimentos

Categoría	Categoría I	Categoría II	Categoría III	Categoría IV
Descripción	Sin procesar y mínimamente procesados: alimentos de origen vegetal o animal, tal y como se presentan tras la cosecha, recolección, o sacrificio; alimentos alterados de manera que no agreguen ni introduzcan ninguna sustancia.	Ingredientes culinarios procesados: productos alimenticios extraídos y purificados por la industria a partir de componentes de los alimentos, u otros obtenidos de la naturaleza, como la sal.	Alimentos procesados: fabricados mediante la adición de sustancias como aceite, azúcar o sal a los alimentos enteros, para que sean duraderos y más sabrosos y atractivos.	Alimentos ultraprocesados: formulados en su mayoría o completamente a partir de sustancias derivadas de los alimentos. Los procesos incluyen hidrogenación, hidrólisis; extrusión, moldeo, remodelación; preprocesamiento por fritura, horneado.
Ejemplos	Verduras y frutas frescas o congeladas; granos que incluyen todo tipo de arroz; zumos de frutas recién exprimidos o zumos de fruta sin azúcar añadido; carne fresca o congelada; leche pasteurizada.	Aceites vegetales; grasas animales; azúcares y jarabes; almidones y harinas; pastas crudas “crudas” hechas de harina y agua, sal	Vegetales enlatados o embotellados en salmuera; frutas conservadas en almíbar; pescado entero o a trozos conservado en aceite; frutos secos salados; carne o pescado salado, curado o ahumado como jamón, tocino/ bacon; queso. Yogur natural	Dulces; hamburguesas y perritos calientes; carnes empanadas; panes, bollos, galletas; cereales de desayuno; ‘barritas energéticas; salsas; cola, bebidas “energéticas”; yogures azucarados o edulcorados; frutas y bebidas de “néctar” de frutas; platos preparados para su consumo

Fuente: Tomado de Babio, Casas-Agustench y Salas-Salvadó (2020). ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública.

4.3.3 Alimentación y nutrición

Se considera que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, además que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como la maduración biopsicosocial. Es necesario que los niños adquieran, durante esta etapa, hábitos alimentarios saludables. Por tanto, la edad escolar es una etapa crucial para la configuración de los hábitos alimentarios y conductas; mismas que persistirán en etapas posteriores, no solo como posible factor de riesgo actual, sino también en la edad adulta e incluso en la senectud (Ávila-Alpírez et al. p.19)

4.3.4 Estado nutricional

Kung et al. (2015) citando a Cifuentes (2008) manifiesta que la nutrición en los primeros años de vida juega un papel fundamental en el crecimiento físico y desarrollo intelectual de la persona. Una adecuada nutrición favorecerá tanto su crecimiento corporal como el desarrollo de sus capacidades cognoscitivas y le permitirán ser más inmune o resistente a las enfermedades. En esta postura, la familia como institución social, realizará las acciones necesarias para favorecer un buen crecimiento y desarrollo del infante.

Luna Hernández (2018) define el estado nutricional como la situación en la que el niño se encuentra en relación con la ingesta de alimentos, cómo estos son aprovechados por su organismo y si son suficientes para responder al gasto dado por los requerimientos nutricionales para su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. Los mismos autores manifiestan que el estado nutricional se ve afectado por factores educativos de la familia, disponibilidad y acceso a

los alimentos, nivel de ingreso y capacidad de aprovechamiento de alimentos por parte de su organismo, entre otros.

El estado nutricional es el resultado final entre la ingesta y los requerimientos del organismo por parte del individuo. Este a su vez es secundario a una serie de factores físicos, genéticos, biológicos, psicosociales y/o ambientales (Cazorla, 2021, p.11).

4.3.5 Hábitos alimentarios

Macias, Gordillo y Camacho (2012) lo definen como manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

Los mismos autores plantean que en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

De acuerdo con la (OMS 2018), los hábitos alimentarios sanos son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidos por la disponibilidad y acceso de éstos y el nivel de educación alimentaria; y deben comenzarse en los primeros años de vida.

4.3.6 Importancia de la educación en hábitos alimentarios

La educación que se les brinda a los niños y niñas sobre hábitos alimentarios es fundamental para prevenir enfermedades o cualquier alteración en el desarrollo y crecimiento. Esta educación inicia en casa y continúa en el colegio donde se encuentran profesionales que con el conocimiento en el tema apoyan en la adecuada ingesta de alimentos saludables para el organismo. Para González García y Villa Montes de Oca (2015) el concepto de la educación en alimentación y nutrición, está directamente relacionada con la educación en salud ya que esta última trata de motivar cambios de ideas, sentimientos y conductas de las personas y así promover prácticas que conlleven a un superior estado de bienestar. Cualquier programa de educación en salud surge como un esfuerzo de dar respuesta a las necesidades de salud de la colectividad.

En el mismo enfoque de la importancia de la educación en hábitos alimentarios De La Cruz Sánchez (2015) expresa que:

La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación (p.2)

Los autores citados revelan la importancia de que ambas instituciones sociales – familia y escuela –, en especial los educadores y nutricionistas, trabajen articuladamente para prevenir o intervenir si es el caso en instaurar adecuados hábitos alimentarios.

4.3.7 Patologías Asociadas al Consumo de Alimentos Ultraprocesados

4.3.7.1 Obesidad

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Se ha visto una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. El otro aspecto de relevancia es la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y de la mayor vida urbana (Aguilera et al, 2019).

4.3.7.2 Enfermedades Cardio Vasculares

Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades del sistema circulatorio, de etiología y localización variadas. Se clasifican en cuatro tipos generales: enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades vasculares periféricas y otras enfermedades.

4.3.8 Factores Sociales y Culturales

Guzmán-Miranda y Caballero-Rodríguez (2012) expresan que los factores sociales en cualquier realidad concreta están constituidos por las interacciones que se dan entre las personas en las distintas áreas de manifestación de lo social, como son: las estructuras sociales,

las instituciones sociales como la familia, la escuela, el Estado, la religión, la cultura, etcétera, las cuales al mismo tiempo que son constituidas gracias a su mediación por los actores sociales colectivos e individuales a través de la realidad concreta, inciden en la realidad concreta como un todo, en la misma medida que ella influye también en ellos.

4.3.9 Características de la Región Caribe

La Región Caribe se caracteriza por altos índice de pobreza y de desigualdad social, además de problemas sociales como los cuadros generalizados de violencia, conflicto armado, dificultades en el sistema de seguridad social y la sustracción de la soberanía alimentaria (Cardona, Montenegro y Hernández, 2016, p.1). Otro agravante, son los altos índices de corrupción, que provoca inestabilidad económica y poco crecimiento social de Colombia, aunque posea un posicionamiento geográfico estratégico para el comercio y una amplia variedad de recursos naturales y humanos.

4.3.10 Contexto Político, Social y Económico de la Región Caribe

En el contexto político la región Caribe según Chala Rosado et al. (2020), ha sufrido durante los últimos 50 años las condiciones más extremas de pobreza multidimensional. Tanto es así que, es posible ubicar hasta al 56,6% de su población en esa condición y, entre los departamentos más pobres, La Guajira encabeza la lista alcanzando un 72,5% en áreas rurales.

Los mismos autores, manifiestan que n el contexto social, según datos arrojados por el DANE (2019) describe la Región Caribe con el mayor aumento de pobreza multidimensional al pasar de un 28,5% en el año 2014 a un 26,4% en el 2016 y, posteriormente, a un 33,5% en el 2018. De acuerdo a estos datos se habría producido un aumento de más de 7 puntos porcentuales

en este último. Conforme a esto se evidenció que en la región muchos más hogares se encuentran en un nivel de privación de condiciones vitales como educación, trabajo y salud.

Finalmente, en el contexto económico, en términos de desigualdad el panorama tampoco es alentador. Según datos del DANE citados por Fundesarrollo (2018), la concentración del ingreso en la región Caribe, expresado en el promedio por departamentos del Coeficiente Gini, es de 0.48. Lo anterior, implica que, en la región Caribe además de existir numerosos hogares en condición de pobreza, también existen profundas desigualdades en términos de ingreso entre los hogares más ricos y los más pobres.

Por otra parte, citando a la revista Dinero (2019) advierte que el comportamiento de los departamentos de la región Caribe no es uniforme, dado que mientras Córdoba, Sucre, Magdalena y Atlántico crecen por encima del promedio nacional, departamentos como Cesar y La Guajira decrecen, y Bolívar registra un crecimiento muy bajo.

4.4 Marco legal

Ley 2120 de 2021: por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

Artículo 1 – Objeto: La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.

Resolución # 00000254 de 21 de febrero de 2023: Por la cual se corrige un yerro en la resolución 2492 de 2022, modificatoria de la resolución 810 de 2021.

Artículo 1: Corregir el artículo 5 de la resolución 2492 de 2022 modificatorio del artículo 32 de la resolución 810 de 2021, el cual quedará de la siguiente manera.

Artículo 32 etiquetado frontal de advertencia. Cuando un producto alimenticio procesado o ultraprocesado envasado se le haya adicionado sal/sodio, azúcares, grasas o edulcorantes y su contenido sea igual o superior al valor establecido en la tabla # 17. Deberá rotular la o las características nutricionales relativas al nutriente adicionado.

5 Metodología

La metodología de la investigación juega un papel importante en el proceso investigativo, puesto que señala el procedimiento y las técnicas a implementar. Le permite al investigador recabar, ordenar y analizar la información obtenida. A continuación, se describe el contexto, el tipo de investigación, enfoque y diseño de la investigación, en el que se detalla la técnica e instrumento de recolección de la información del estudio.

5.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se implementó es el cuantitativo empírico analítico y de clasificación transversal no experimental Según Raven (2014) citando a Com (2013) se caracteriza fundamentalmente por la búsqueda y acumulación de datos, las conclusiones se desprenden del análisis de esos datos, se utilizan generalmente para probar hipótesis previamente formuladas; para ello se emplea a los números como fundamentos, a través de construcciones estadísticas de acuerdo a ciertos criterios lógicos.

Por otra parte, Babativa Novoa (2017) expresa que la investigación cuantitativa en el campo social, asume una concepción de la realidad constante y adaptable en el tiempo. Contribuye a establecer una posición objetiva del investigador, demostrando relaciones entre causas-efectos entre variables, orientando su actividad desde lo particular a lo general en torno al planteamiento del problema y la hipótesis formulada, para prever su correspondencia existente entre la teoría y la experiencia establecida a través de planteamiento de leyes sociales.

5.2 Alcance

El alcance que pretende la investigación es de tipo descriptivo - explicativo. Para Álvarez-Risco (2020) la investigación con alcance descriptivo estudia problemas o factores que han sido poco analizados, identifican campos promisorios de investigación y analizan los problemas con una perspectiva nueva.

El alcance explicativo, como su nombre lo indica, el interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2017).

Para Arias Gonzáles y Covinos Gallardo (2021) el propósito principal de los estudios explicativos es saber cómo se puede comportar una variable según la otra variable correlacionada. En este alcance se plantean hipótesis correlacionales, no se plantean como variables independientes o dependientes, solamente se relacionan dos variables

5.3 Diseño

Para efecto del trabajo de investigación a desarrollar se utilizará lo que se conoce como diseño de investigación no experimental. En este sentido no existe manipulación de las variables por parte del investigador (Álvarez-Risco, 2020).

5.4 Población y muestra

5.4.1 Población

Arias, Villasís y Miranda (2016) manifestó que “La población de estudio es un conjunto de casos bien definido, limitado y accesible que servirá como punto de referencia para la selección de la muestra y cumplirá con un conjunto de criterios predefinidos. (p. 201).

El universo muestral estuvo conformado por 302 niños beneficiarios del programa de alimentación del Instituto colombiano de bienestar mediante la inclusión y asistencia al centro de desarrollo infantil del corregimiento de San Cayetano y su cuidador primario, de esta población fueron efectivas para la muestra de estudio 170 cuidadores quienes cumplían con los criterios de inclusión.

Se escogió este centro de desarrollo integral de la fundación renacer porque tiene una gran presencia en el corregimiento de San Cayetano y tiene una cobertura completa de la primera infancia de la población, puesto que esta institución reemplazó a los hogares comunitarios de bienestar familiar que funcionaban anteriormente en el domicilio de las madres comunitarias.

5.4.2 Muestra

La muestra se define como el agregado de elementos que se han extraído de una población mediante un procedimiento muestral probabilístico o no probabilístico” (Carlessi y Meza, 2015). En este caso no se realizó cálculo de la muestra y no se aplicó técnicas de muestreo puesto que se incluyeron todos aquellos cuidadores primarios infantiles que cumplieron con los criterios de inclusión los cuales totalizaron 170 cuidadores de un total de 302 que representa un 56% de cobertura de toda la población objeto.

5.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica empleada para la recolección de datos en este estudio fue la encuesta y el instrumento seleccionado el cuestionario, que se aplicó a 170 familias del municipio de San Cayetano.

Se aplicó el cuestionario titulado “Factores Socioculturales, Familiares Y Hábitos Alimentarios Asociados Al Sobrepeso Y Obesidad En Niños Y Niñas Menores De Cinco De Cartagena” diseñado por Hernández Álvarez, López Sáleme y Escobar Velásquez en 2018. Al cual se le realizó una adaptación en base a los objetivos del proyecto y la revisión bibliográfica. Este instrumento indaga por la conformación del grupo familiar, los ingresos mensuales, motivos del consumo de alimentos ultraprocesados y la frecuencia de consumo de estas.

5.6 Proceso de Recolección de la Información

Con la adaptación del instrumento, el equipo investigador se desplazó al Municipio de San Cayetano específicamente al CDI Fundación renacer de Colombia donde se realizó una reunión de concertación con la coordinación de la fundación en el cual se explicó el objetivo los alcances y propósitos del estudio para obtener la autorización de ingreso y concertar el cronograma de visitas. Se acordaron tres momentos para recolectar la información establecidas en las siguientes fechas: 06 de octubre, 13 de octubre y 20 de octubre del presente año 2023.

En cada uno de los encuentros previstos , se inició con una sesión de sensibilización a los cuidadores con el fin de aliviar el temor y de controlar el sesgo de respuesta; se explicó que las encuestas eran anónimas y no se emitirá juicios ni tendría consecuencias futuras en su relación con la fundación , acto seguido se obtuvo el consentimiento informado de los participantes y se

procedió a realizar la encuesta por medio impreso y también realizadas a través del teléfono móvil hasta que se alcanzó a recolectar la información de los 170 cuidadores, que previamente se habían identificado y corroborado que cumplían con los criterios de inclusión. Esta base de datos se organizó en una tabla Excel para su posterior análisis.

Posterior a la encuesta se realizó una sesión educativa sobre los perjuicios del consumo de alimentos ultra procesados y se dio orientación sobre opciones saludables. Se diseñó además una cartilla informativa que se cedió a la fundación para apoyar procesos de educación alimentaria y nutricional.

5.7 Análisis estadístico de los datos

Se digitalizaron los datos de la encuesta en un en un archivo de Microsoft Excel, donde se codificó y luego se procesó en el paquete estadístico SPSS, versión 25. Para el análisis de los datos se utilizó el denominado “análisis de estadística descriptiva”, las variables fueron procesadas de acuerdo a su naturaleza, se calcularon proporciones para las variables cualitativas nominales y ordinales. Para la fase analítica, se utilizó la prueba de Chi cuadrado y se consideraron significativas las asociaciones que tuvieran un valor de P inferior al 0.5, con 95% de confiabilidad.

5.8 Variables de estudio y Operacionalización

Tabla 2: Operacionalización de las variables

Variable y tipo	Definición	Escala	Dimensiones	Unidad de medición	Análisis estadístico
Factores socio demográficos (Variable independiente)	Características reportadas por las madres o cuidadoras que describen sus estatus sociodemográficos y que podrían tener influencia sobre el acceso a información alimentaria y a alimentos de calidad.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> ● Sociales ● Culturales 	<ul style="list-style-type: none"> ● Edad ● Sexo ● Nivel educativo ● Ocupación ● Estado Civil 	Fiabilidad del instrumento.
Alimentos Ultra procesados (Variable dependiente)	El concepto de alimentos ultraprocesados según los creadores del sistema NOVA hace referencia a formulaciones de ingredientes, generalmente producidos mediante distintas técnicas industriales, procesos y aditivos. Su particularidad es que incluyen frecuentemente en su formulación uno más de los siguientes nutrientes: azúcares, sal, aceites y/o grasas, almidones, u otros ingredientes.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> ● Motivos de consumo ● Frecuencia de consumo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca o casi nunca ● 1 – 3 veces al mes ● 1 vez a la semana ● 2- - 4 veces a la semana ● 5.6 veces a la semana ● 1 vez al día ● 2 o 3 veces al día ● 4 – 6 veces a la semana ● Más de 6 veces al día. 	Fiabilidad del instrumento

Fuente: Elaboración propia

5.9 Criterios de inclusión y exclusión

5.9.1 Criterios de inclusión

Se incluyeron cuidadores primarios de niños y niñas menores de 5 años que reportaron residencia en el corregimiento de San Cayetano por 12 meses o más.

Además, se requirió que los cuidadores manifestaran su decisión libre y voluntaria de participar en el estudio y dejar constancia mediante la firma del consentimiento informado.

5.9.2 Criterios de exclusión

En la muestra del estudio se excluyeron a cuidadores con condiciones cognitivas que afectan la comprensión de los ítems de la encuesta o quienes tuvieran dificultades para la comunicación verbal.

5.9.3 Consideraciones éticas

La información recolectada en la presente investigación fue manejada con estricta confidencialidad y anonimato, la participación fue voluntaria y respaldada mediante el consentimiento informado, siguiendo las normas establecidas en la declaración de Helsinki 1975 y el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993, del Ministerio de Salud Colombiano.

En cuanto a los aspectos éticos para la realización de este estudio se aseguró la fiabilidad de todos los datos que se obtuvieron; para ello, al procesar la información no se harán referencias a nombres o declaraciones realizadas por las familias, profesores o cualquier otro involucrado. Así mismo los datos cuantitativos se revisaron en su conjunto, sin ninguna información personal. Aunque bien se puedan realizar observaciones específicas sobre determinados casos destacables para la investigación y sus resultados.

Otro aspecto a cuidar es que se contactó a las personas del estudio con el tiempo justo antes o si es preciso durante la recolección de datos, para lograr que las respuestas al instrumento fueran las más espontáneas al momento de aplicarlo. Se respetó y guardó la confidencialidad del caso a los que intervengan en la presente investigación ya que los cuestionarios a aplicar, fueron anónimos.

5.10 Diseño de una cartilla educativa

Con base a los resultados que arrojó la investigación, las autoras diseñaron material educativo, mediante una cartilla, que se deja como producto de apropiación social del conocimiento, con el propósito de promover hábitos y reducir el consumo de alimentos procesados.

6 Presentación, Análisis y Discusión de los resultados

6.1 Presentación y Análisis de los Resultados

El primer objetivo específico consistía en identificar las características sociodemográficas de los cuidadores de los niños menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar. Los resultados se describen a continuación.

Tabla 3: Características sociodemográficas de los cuidadores.

Características	f	%
<i>Sexo del cuidador</i>		
Femenino	162	95,3
Masculino	8	4,7
<i>Edad del cuidador</i>		
Menor a 15 años	4	2,4
Entre 15 y 20 años	14	8,2
Entre 20 y 25 años	64	37,6
Entre 30 y 35 años	45	26,5
Entre 35 y 40 años	24	14,1
Entre 40- 45 años	9	5,3
+ 45 años	10	5,9
<i>Estado civil</i>		
Sin unión estable	73	42,9
En unión estable	97	57,1
<i>Estudios del cuidador</i>		
Con estudios superiores	41	24,1
Sin estudios superiores	129	75,9
<i>Ocupación del cuidador</i>		
Ama de casa	53	31,2
Ama de casa y trabaja dentro del hogar	61	35,9
Trabaja fuera del hogar	56	32,9
Total	170	100,0

Fuente: Elaboración propia.

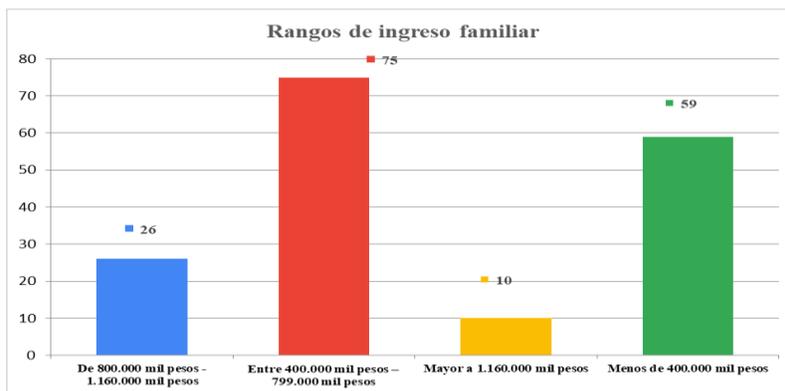
Los resultados permiten vislumbrar que el rango de edad con mayor porcentaje es el de 20 a 25 años con 37%, continúa el de 30 a 35 años con un 26%, sigue el 14% con rango de

edades entre 35 a 40 años, un 8% en el rango de edades de 15 a 20 años, y el de menor rango de edad con un 2% se encuentran aquellos menores de 15 años.

En relación con el estado civil de los padres, el 57% viven en unión estable, mientras que el 42.9% no. El 24.1% de las madres de familia cuentan con estudios superiores, mientras que el 75.9% no. Los resultados sobre la ocupación de la madre arrojaron que el 35.9% es ama de casa y trabaja dentro del hogar, el 32.9 trabaja fuera del hogar y el 31.2% es ama de casa.

Por otra parte, se indaga sobre la parte económica de las familias y a continuación en las siguientes gráficas los resultados.

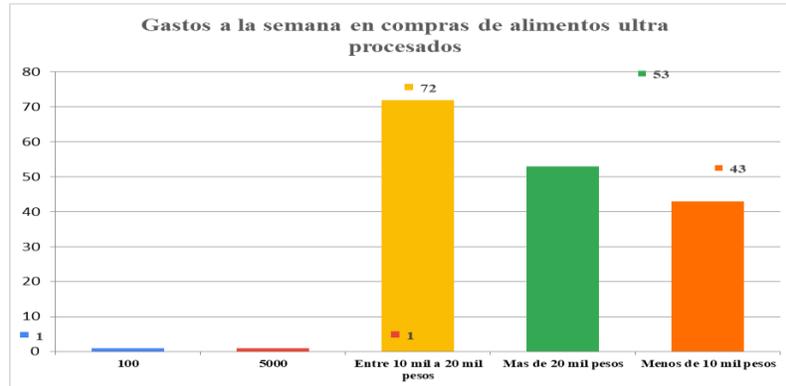
Ilustración 1: Rangos de ingreso familiar.



Fuente: Elaboración propia

El 94% de las familias reciben menos de una salario minimo legal vigente. Sólo el el 6% mas de \$1.160.000.

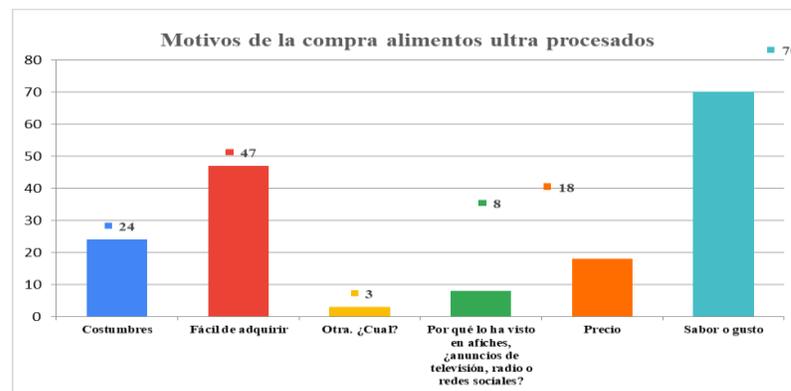
Ilustración 2: Gastos en la semana en compra de alimentos ultra procesados.



Fuente: Elaboración propia

De los ingresos mensuales que reciben las familias, el 42% gastan entre \$10.000 y \$20.000 en la semana en compras de alimentos ultraprocesados, el 31% más de 20 mil, el 25% menos de \$20.000 y el 1% \$5.000 y \$1.000 a la semana.

Ilustración 3: Motivos de la compra de alimentos ultra procesados.



Fuente: Elaboración propia

El motivo por el cual las familias compran alimentos ultraprocesados, el 41% lo hace por sabor o gusto, el 28% lo hace por facilidad en la adquisición, el 14% lo hace por costumbre, el 10% por su precio, un 5% por lo que han visto en afiches, anuncios publicitarios o redes sociales.

El segundo objetivo que estableció el estudio fue describir las frecuencias de consumo de alimentos ultra procesados en los niños menores de 5 años incluidos en la Fundación Renacer De Colombia. Los resultados por categorías de alimentos ultra procesados se presentan a continuación:

Tabla 4: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo embutidos)

Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo embutidos)								
Frecuencia	Chorizo (1 unidad mediana, 30g)		Salchichón (1 tajada, 50g)		Mortadela (1 unidad)		Salchicha (1 unidad)	
	F	%	F	%	F	%	F	%
<i>1 vez a la semana</i>	68	40,0	36	21,2	37	21,8	50	29,4
<i>1 vez al día</i>	3	1,8	5	2,9	2	1,2	3	1,8
<i>1-3 veces al mes</i>	39	22,9	32	18,8	29	17,1	30	17,6
<i>2-4 veces a la semana</i>	28	16,5	50	29,4	51	30,0	53	31,2
<i>4-6 veces a la semana</i>	2	1,2	2	1,2	1	0,6	1	0,6
<i>5-6 a veces la semana</i>	7	4,1	34	20,0	18	10,6	14	8,2
<i>Nunca o casi nunca</i>	23	13,5	11	6,5	32	18,8	19	11,2
Total	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la categoría de embutidos, la frecuencia de los alimentos que más se consumen fue entre dos y cuatro veces a la semana y se encontraban el salchichón, la mortadela y la salchicha. De estos el que obtuvo el mayor porcentaje fue la salchicha con un 31.2 %.

Tabla 5: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo de harinas)

<i>frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo Harinas)</i>								
<i>frecuencias</i>	<i>Tostadas (unidad)</i>		<i>Plan blanco empanado</i>		<i>cereales (zucaritas, granola)</i>		<i>galletas de sal (club social, dux)</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>1 vez a la semana</i>	41	24,1	34	20,0	53	31,2	59	34,7
<i>1 vez al día</i>	1	0,6	19	11,2	9	5,3	6	3,5
<i>2-4 veces al día</i>	0	0,0	48	28,2	53	31,2	47	27,6
<i>1- 3 veces al mes</i>	44	25,9	36	21,2	20	11,8	29	17,1
<i>2-4 veces a la semana</i>	25	14,7	3	1,8	1	0,6	2	1,2
<i>4-6 veces a la semana</i>	2	1,2	2	1,2	1	0,6	2	1,2
<i>5-6 veces a la semana</i>	4	2,4	12	7,1	9	5,3	9	5,3
<i>Nunca o casi nunca</i>	53	31,2	16	9,4	24	14,1	16	9,4
<i>Total</i>	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la categoría de harinas, la frecuencia de los alimentos que más se consumen fue una vez a la semana y se encontraban las tostadas, los cereales y las galletas de sal. De estos, el que obtuvo el mayor porcentaje fue las galletas de sal con un 34.7 %.

Tabla 6: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo de grasas y aceites)

<i>frecuencia de consumo de alimentos (Grupo Grasas y aceites)</i>				
<i>frecuencia</i>	<i>Frutos secos maní, almendra, nueces (1/2 pocillo tintero de 50g)</i>		<i>Margarina (1 cucharadita de 5g)</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>1 vez al día</i>	4	2,4	6	3,5
<i>1 veza la semana</i>	19	11,2	27	15,9
<i>1-3 veces al mes</i>	41	24,1	43	25,3
<i>2- 3 veces al día</i>	1	0,6	6	3,5
<i>2-4 veces a la semana</i>	10	5,9	26	15,3
<i>5-6 veces a la semana</i>	3	1,8	7	4,1
<i>Más de 6 veces al día</i>	1	0,6	0,0	0,0
<i>Nunca o casi nunca</i>	91	53,5	55	32,4
<i>Total</i>	170	100,0	170	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la categoría de harinas grasas y aceites, la frecuencia de mayor consumo de alimentos fue entre una y tres veces al mes y se encontraban los frutos secos maní, almendra y nueces con un 24.1 % y margarina con un 25.3%. Este último fue el de mayor porcentaje.

Tabla 7: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (grupo de postres y dulces)

<i>frecuencia de consumo de alimentos (Grupo dulces y postres)</i>																
<i>Frecuencia</i>	<i>Arequipe, mermelada (1 cucharada sopera, 20g)]</i>		<i>Panelita de leche (1 unidad, 15g)]</i>		<i>Bocadillo (2 cubos, 25g)]</i>		<i>Chocolatinas</i>		<i>Galletas dulces (wafer)</i>		<i>[Pasteles dulces, guayaba, arequipe (1 unidad, 90g)]</i>		<i>Caramelos</i>		<i>Helados</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>1 vez a la semana</i>	34	20	34	20	37	21,8	37	21,8	61	35,9	39	22,9	37	21,8	64	37,6
<i>1 vez al día</i>	3	1,8	2	1,2	1	0,6	1	0,6	2	1,2	0	0	9	5,3	0	0
<i>1-3 veces a la semana</i>	60	35,3	57	33,5	63	37,1	63	37,1	55	32,4	0	0	33	19,4	51	30
<i>2-3 veces al día</i>	1	0,6	0	0	0	0	0	0	1	0,6	0	0	1	0,6	1	0,6
<i>2-4 veces a la semana</i>	18	10,6	19	11,2	21	12,4	17	10	25	14,7	13	7,6	37	21,8	26	15,3
<i>5-6 veces a la semana</i>	5	2,9	8	4,7	6	3,5	10	5,9	15	8,8	7	4,1	29	17,1	11	6,5
<i>Nunca o casi nunca</i>	49	28,8	50	29,4	42	24,7	25	14,7	11	6,5	79	46,5	24	14,1	17	10
<i>Total</i>	170	100	170	100	170	100	170	100	170	100	170	100	170	100	170	100

Fuente: Elaboración propia

En la categoría de dulces y postres, la frecuencia de los alimentos que más se consumen se distribuyó entre una vez a la semana y una y tres veces a la semana. En la frecuencia de una vez a la semana el porcentaje de mayor consumo fue los helados con 37. 6% y en la frecuencia de una y tres veces a la semana se comparte entre chocolatina y bocadillo con 37.1 %.

Tabla 8: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo de misceláneos)

Frecuencia	Frecuencia de consumo de alimentos (Misceláneos)											
	Sopas y cremas de sobre		Misceláneos [Mostaza (1 cucharadita)]		Mayonesa comercial (1 cucharadita sopera 20g)]		Salsa de tomate, kétchup (1 cucharadita)]		Mecatos (papitas)		Rosquitas (1 paquete)	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<i>1 vez a la semana</i>	22	12,9	46	27,1	47	27,6	49	28,8	28	16,5	41	24,1
<i>1 vez al día</i>	1	0,6	22	12,9	16	9,4	19	11,2	34	20,0	17	10,0
<i>1-3 veces al mes</i>	20	11,8	31	18,2	34	20,0	26	15,3	26	15,3	35	20,6
<i>2- 3 veces al día</i>	1	0,6	3	1,8	4	2,4	3	1,8	3	1,8	35	20,6
<i>2-4 veces a la semana</i>	49	28,8	31	18,2	37	21,8	46	27,1	30	17,6	33	19,4
<i>5- 6 veces a la semana</i>	6	3,5	10	5,9	17	10,0	16	9,4	37	21,8	20	11,8
<i>Nunca o casi nunca</i>	71	41,8	27	15,9	15	8,8	11	6,5	11	6,5	23	13,5
<i>Más de 6 veces al día</i>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,6	1	0,6
Total	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la categoría de misceláneos, la frecuencia de mayor consumo de los alimentos fue una vez a la semana y dentro de estos se encontraban la mostaza, mayonesa, salsa de tomate y rosquitas. De estos, el que obtuvo el mayor porcentaje fue la salsa de tomate con 28.8 %.

Tabla 9: Frecuencias de consumo de alimentos ultraprocesados (Grupo de bebidas)

<i>Frecuencia</i>	<i>Frecuencia de consumo de alimentos (Bebidas azucaradas)</i>											
	<i>Gaseosa con azúcar (1 botella de 360ml)</i>		<i>Gaseosa baja en calorías (1 botella de 360ml)</i>		<i>Agua de fruta o sabor (1 vaso de 200ml)</i>		<i>Jugos de frutas en botella o enlatados de 200m</i>		<i>Chocolate chocolista</i>		<i>Malta (1 unidad)</i>	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<i>1 vez a la semana</i>	67	39,4	31	18,2	31	18,2	33	19,4	56	32,9	38	22,4
<i>1 vez al día</i>	7	4,1	5	2,9	6	3,5	7	4,1	9	5,3	5	2,9
<i>1-3 veces al mes</i>	36	21,2	26	15,3	39	22,9	33	19,4	42	24,7	33	19,4
<i>2-3 veces al día</i>	6	3,5	0	0,0	0	0,0	2	1,2	5	2,9	3	1,8
<i>2-4 veces a la semana</i>	28	16,5	13	7,6	10	5,9	47	27,6	25	14,7	39	22,9
<i>4- 6 veces a la semana</i>	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,6	1	0,6	1	0,6
<i>5-6 veces a la semana</i>	11	6,5	6	3,5	3	1,8	31	18,2	6	3,5	17	10,0
<i>Más de 6 veces al día</i>							1	0,6	1	0,6	34	20,0
<i>Nunca o casi nunca</i>	15	8,8	89	52,4	81	47,6	15	8,8	25	14,7	34	20,0
<i>Total</i>	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0	170	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la categoría de misceláneos, la frecuencia de mayor consumo de los alimentos fue una vez a la semana y dentro de estos se encontraban gaseosa con azúcar, la gaseosa baja en calorías, el chocolate – chocolista y la malta. De estos, el que obtuvo el mayor porcentaje fue la gaseosa con azúcar con 39.4 %.

Los resultados anteriormente descritos por grupos de alimentos ultraprocesados, permitieron identificar la frecuencia y los porcentajes de consumo de los productos de mayor consumo en su orden de mayor a menor, que se detalla a continuación.

Tabla 10: Primeros cuatro alimentos ultraprocesados que más se consumen una vez al día.

Alimento ultraprocesado	Número de familias	Porcentaje
Mecatos tipo papitas, platanitos, de 1 paquete de	34 familias	20%
Mostaza 1 cucharadita	22 familias	13%
Pan blanco apanado	19 familias	11%
Rosquitas de paquete	17 familias	10%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11: Primeros cuatro alimentos ultraprocesados que más se consumen durante la semana.

Alimento ultraprocesado	Entre una y tres veces a la semana	Alimento ultraprocesado	Entre dos y cuatro veces a la semana
Chocolatina	42%	Mortadela	30%
Gaseosa con azúcar	39.4%	Salchichón	29%
Bocadillo – Chocolatina	37%	Yogurt	26%
Panelitas de leche	34%	Pan blanco empanado	21%

Fuente: Elaboración propia

El tercer objetivo de este trabajo fue identificar los factores sociodemográficos asociados al consumo de ultra procesados en los niños menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar. Los resultados se muestran a continuación

Tabla 12: Análisis bivariado de características sociodemográficas asociados al consumo de ultra procesados.

Variable socio demográfica		Lácteos [Yogurt Light (200ml)]		Total	p - valor
		No	Si		
Edad de la madre	Mayor de 30 años	17	71	88	0,018
	Menor de 30 años	17	65	82	
Estado civil de la madre [Unión estable]	NO	17	56	73	0,353
	SI	17	80	97	
Educación de la madre [Terciaria]	Con estudios superiores	8	33	41	0,929
	Sin estudios superiores	26	103	129	
Ingreso familiar	menos de 1 SMLV	31	129	160	0,415
	1 o más SMLV	3	7	10	
Total		34	136	170	
Variable socio demográfica		Embutidos [Salchichón (1 tajada, 50g)]		Total	p-valor
		No	Si		
Edad de la madre	Mayor de 30 años	6	82	88	0,849
	Menor de 30 años	5	77	82	
Estado civil de la madre [Unión estable]	NO	4	69	73	0,649
	SI	7	90	97	
Educación de la madre [Terciaria]	Con estudios superiores	4	37	41	0,326
	Sin estudios superiores	7	122	129	
Ingreso familiar	Menos de 1 SMLV	9	151	160	0,073
	1 o más SMLV	2	8	10	
Total		34	136	170	
variable socio demográfica		Harinas [Cereales Zucaritas, copos avena All-bran, granola (1 pocillo 60g)]		Total	p-valor
		no	si		
Edad de la madre	Mayor de 30 años	13	75	88	0,799
	Menor de 30 años	11	71	82	
Estado civil de la madre [Unión	NO	8	65	73	0,305

estable]	SI	16	81	97	
Educación de la madre [Terciaria]	Con estudios superiores	5	36	41	0,685
	Sin estudios superiores	19	110	129	
Ingreso familiar	Menos de 1 SMLV	23	137	160	0,700
	1 o más SMLV	1	9	10	
Total		24	146	170	
Variable socio demográfica		Dulces y postres [Arequipe, mermelada (1 cucharada sopera, 20g)]		Total	p-valor
		No	Si		
Edad de la madre	Mayor de 30 años	29	59	88	0,218
	Menor de 30 años	20	62	82	
Estado civil de la madre [Unión estable]	NO	20	53	73	0,722
	SI	29	68	97	
Educación de la madre [Terciaria]	Con estudios superiores	9	32	41	0,265
	Sin estudios superiores	40	89	129	
Ingreso familiar	Menos de 1 SMLV	43	117	160	
	1 o más SMLV	6	4	10	0,025
Total		49	121	170	

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar una asociación estadística entre características de la madre, las posibilidades económicas del hogar y el consumo de alimentos ultra procesados; las madres o cuidadores con mayor edad incluyen con mayor frecuencia alimentos como el yogurt en la dieta de los menores (p-valor:0,018), adicionalmente se encontró que las familias con menor presupuesto mensual presentan más consumo infantil de dulces procesados como Arequipe, mermelada (p-valor 0,025)

6.2 Discusión de los resultados

El principal hallazgo de este estudio fue que se pudo establecer que a pesar de tratarse de un centro poblado y de una población mayoritariamente campesina, el consumo de alimentos ultraprocesados es bastante frecuente principalmente de embutidos, mecatos o snacks de paquete, dulces como chocolates, bocadillo y arequipes.

Las frecuencias de consumo de alimentos ultra procesados en los niños menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar, de acuerdo a los grupos de alimentos que más consumen por parte de los niños y niñas, comprados por las familias que hicieron parte del estudio, arrojaron frecuencias de porcentaje de la siguiente manera: del grupo de embutidos se obtuvo mayor consumo el chorizo con un 40% 1 vez a la semana y de 2 a 4 veces a la semana la salchicha con un 31,2%, del grupo de las harinas se encontró con mayor consumo las galletas de soda con un 34% 1 vez a la semana y de 2 a 4 veces al día cereales y zucuritas con un 31%, seguidamente dentro del grupo de grasas y aceites obtuvo mayor consumo la margarina de 1 a 3 veces al mes con un 25,3%, en el grupo de grupo de dulces y postres se halló con mayor consumo los helados 1 vez a la semana con un 37.6% y el bocadillo y las chocolatinas 1 a 3 veces a la semana con un 37,1%, en el grupo de misceláneos obtuvo mayor consumo la salsa de tomate y las cremas de sobre con un 28,8% siendo diferente su frecuencia de consumo, seguido de mecatos 5 a 6 veces a la semana con un 21,8% y por último en el grupo de bebidas azucaradas los alimentos que obtuvieron mayor consumo fue la gaseosa con azúcar 1 vez a la semana con un 39,4% , seguidamente se encontró también el consumo de jugo de frutas en botella de 2 a 4 veces a la semana con un 27,6%, y el agua de frutas o saborizada de 1 a 3 veces al mes con un 22,9%. En comparación con el trabajo realizado por Khandpur et al. (2020) denominado “factores sociodemográficos asociados al consumo de

alimentos ultraprocesados”, en el que se describe que los mayores incrementos consumo de alimentos ultraprocesados se dieron en los panes industrializados, snacks dulces y salados, las bebidas azucaradas, las carnes procesadas y los productos de confitería. Caso contrario se dio en el estudio de Moreno Minaya (2023) en el que se detalla que fueron 3 los principales productos ultraprocesados más consumidos como las bebidas azucaradas, galletas dulces y galletas saladas.

Por otra parte, los resultados del estudio de Uribe Calad et al. (2022) manifestaron que una parte importante de la dieta de la población colombiana tiene alto contenido de azúcares, grasas y alimentos ultraprocesados, generando considerables problemas de nutrición y salud como, por ejemplo: sobrepeso, obesidad, diabetes entre otros

Por otra parte, frente a las razones por las cuales los niños menores de 5 años consumen alimentos ultraprocesados, los resultados indican que el 41% lo hace por sabor o gusto, el 28% lo hace por facilidad en la adquisición, el 14% lo hace por costumbre, el 10% por su precio, y un 5% por lo que han visto en afiches, anuncios publicitarios o redes sociales. En relación con lo anterior los resultados del estudio realizado por Moreno Minaya (2023) titulado "Identificar las decisiones de compra y el consumo de alimentos ultraprocesados en padres de familia de niños en etapa preescolar" reportan diferencias en los motivos, la cantidad y el porcentaje de familias que participaron en la investigación. Según los datos obtenidos, el 94% de los padres y madres entrevistados consideraron la facilidad de encontrar alimentos ultraprocesados en tiendas ambulantes o quioscos como un factor determinante en su decisión de compra. Además, el 93% de ellos afirmaron que el pedido de sus hijos influye en su elección, mientras que el 85% considera importante que los alimentos ultraprocesados estén listos para consumir.

En cuanto a los factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en niños menores de 5 años en el corregimiento de San Cayetano-Bolívar. Los resultados revelaron que, aunque se encontraron algunas diferencias, estas no fueron significativas. Sin embargo, se observó evidencia de una asociación entre las características sociodemográficas, como la edad de la madre y los recursos económicos de la familia, y el consumo de alimentos ultra procesados en los niños menores de 5 años. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar tanto el contexto familiar como las características individuales al abordar la alimentación en esta población. Dentro de los datos obtenidos en el estudio se evidencio que un gran porcentaje de las familias consultadas del municipio de San Cayetano, que hace parte de la Región Caribe, reciben menos de un salario mínimo legal vigente. El 35% tienen ingresos de menos de \$400.000 al mes, el 44% de las familias entre \$400.000 y \$799.000 al mes. Esta situación está relacionada directamente con el informe de la Región Caribe expuesto por Chala Rosado et al. (2020) donde indica la preocupante situación de la región en los últimos 50 años y que vive en la actualidad. El informe cataloga a la región con la más extrema pobreza multidimensional. Tanto es así que, es posible ubicar hasta al 56,6% de su población en esa condición y, entre los departamentos más pobres, la Guajira encabeza la lista alcanzando un 72,5% en áreas rurales.

El informe de la Región Caribe es directo en manifestar que la región Caribe además de existir numerosos hogares en condición de pobreza, también existen profundas desigualdades en términos de ingreso entre los hogares más ricos y los más pobres. Bolívar se encuentra entre los departamentos con bajo crecimiento económico, lo que explica los ingresos de los habitantes de los municipios y corregimientos.

Se identificó una asociación entre el consumo de yogurt y la edad de la madre. Esta conexión entre el consumo de yogurt y la edad materna podría revelar información valiosa sobre posibles patrones o influencias sociodemográficas en la alimentación infantil. Explorar esta relación puede brindar un enfoque significativo para entender cómo ciertos factores, como la edad materna, podrían impactar las decisiones alimentarias en los hogares de San Cayetano.

Además, el enfoque en los alimentos ultraprocesados es crucial dada su relevancia en la salud pública y su potencial impacto negativo en el desarrollo y bienestar de los niños pequeños. Estudiar estos aspectos en una población específica como la de San Cayetano permite generar datos y recomendaciones pertinentes para intervenciones dirigidas a mejorar la calidad de la alimentación infantil en esa comunidad.

Será interesante analizar en detalle cómo la edad materna puede estar correlacionada con las decisiones de alimentación y cómo esto podría afectar el consumo de alimentos como el yogurt, así como su relación con otros alimentos ultraprocesados. Asimismo, será esencial considerar otros factores sociodemográficos.

En comparación con el estudio titulado “La edad de la madre como condicionante del consumo de alimentos y la ingesta de energía y nutrientes de sus hijos en edad preescolar”. En base a sus resultados, podemos concluir que la edad de la madre al nacimiento de su hijo, influye en la alimentación de éste. En conclusión, la edad de la madre supone una influencia sobre los hábitos alimentarios y la dieta de sus hijos, pudiendo resultar un factor de protección frente a la inadecuación dietética en el niño, por lo que las madres más jóvenes quizás puedan requerir un asesoramiento especial en este sentido.

Adicionalmente otra asociación que se presentó fue la de los dulces e ingresos en comparación con esto en el estudio titulado: Patrones de consumo de alimentos y bebidas según los ingresos del hogar de acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) del año 2012-2013. Se encontró una diferencia en que se observa que a medida que se incrementan los ingresos del hogar, los azúcares y comidas elaboradas muestran una tendencia creciente con los ingresos del hogar.

Para finalizar, y cumplir con el principio ético de beneficencia y responsabilidad luego de la encuesta se trabajó con los cuidadores tomando como herramienta fundamental la educación alimentaria, se diseñó material educativo como producto de apropiación social del conocimiento para promover hábitos saludables y disminuir el consumo de alimentos procesados, en los niños menores de 5 años de San Cayetano-Bolívar, se proponen los siguientes. La educación como lo plantean Montes de Oca y De La Cruz Sánchez (2015) (2015) la educación busca promover prácticas que conlleven a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todas las familias y miembros de la comunidad educativa. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas. A continuación, se brindan las recomendaciones.

En primer lugar, se propone tocar las puertas de la alcaldía municipal, para dar a conocer los resultados de la investigación y realizar alianza con los profesionales de la salud, educadores y ediles, contribuir a la educación alimentaria y nutricional focalizando a los cuidadores infantiles para evitar el alto consumo de alimentos ultra procesados.

En segundo lugar, se recomienda que en los espacios que tenga la alcaldía y los CDI, realizar capacitaciones a las familias con dos propósitos. Por una parte, dar a conocer el incremento

en el IVA (Impuesto al Valor Agregado) sobre los alimentos ultra procesados y lo que implica para la canasta familiar y el segundo propósito informar sobre las consecuencias del consumo de estas en altas proporciones y frecuencia para el organismo.

En tercer lugar y relacionada con la segunda propuesta, realizar campañas sobre hábitos alimenticios y prevención de enfermedades por el alto consumo de alimentos ultraprocesados (bebidas, embutidos, etc.).

En relación a los ingresos de las familias y que están por debajo del salario mínimo legal vigente y muchas por la realización de trabajos informales, se propone invitar al SENA y/o universidades de la ciudad a realizar capacitaciones sobre emprendimientos para la creación de negocios o micro empresas. Además, a través de las cajas de compensación familiar dan a conocer ofertas de empleo que tiene la ciudad y el departamento.

Dentro de las limitaciones de esta investigación , los autores reconocen las relacionadas con la calidad del dato suministrado por los participantes , al tratarse de auto reporte siempre existe la posibilidad de introducir sesgos de información, en esta investigación establecimos un proceso de sensibilización previo a la encuesta para tratar de controlar esta posibilidad, se recomienda para futuras investigaciones emplear métodos más objetivos como la revisión de las despensas o diarios de consumo donde se registre de forma consecutiva los alimentos recibidos por los niños por un periodo de tiempo, estas podrían ser opciones para mejorar la calidad del dato.

7 Conclusiones

En el proyecto de investigación titulado “Factores Sociodemográficos Asociados al Consumo De Alimentos Ultraprocesados En Menores De 5 Años De La Fundación Renacer De Colombia De Corregimiento De San Cayetano- Bolívar”, se concluye basado en los objetivos establecidos, los siguientes.

Los cuidadores del CDI fundación renacer de Colombia del corregimiento de San Cayetano, son en su mayoría mujeres jóvenes entre los 20 y 35 años, que cursaron estudio de educación media, con relaciones estables, que trabajan desde casa, con ingresos menores al salario mínimo vigente.

Los alimentos ultraprocesados de mayor consumo son Mecatos tipo papitas, mostaza, pan blanco apanado, rosquillas de paquete de los cuales se reporta frecuencias diarias de consumo, alimentos como chocolatina, gaseosa con azúcar, bocadillo de guayaba, panelitas de leche los consumen entre una a tres veces por semana; finalmente la mortadela y el salchichón son los embutidos de mayor consumo en la población de estudio.

Se encontró asociación significativa entre la edad de la madre y el consumo de algunos alimentos como los yogures, adicionalmente entre el ingreso familiar y el consumo de dulces como arequipes; para los demás grupos de alimentos como: Harinas, embutidos, dulces y postres no fue posible establecer una relación significativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, C., Labbé, T., Busquets, J., Venegas, P., Neira, C., & Valenzuela, Á. (2019). Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad?. *Revista médica de Chile*, 147(4), 470-474.
- Anaya-García, S. E., & Álvarez-Gallego, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista eleuthera*, 18, 58-73.
- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación.
- Ávila-Alpirez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Martínez-Aguilar, M. D. L. L., Ruíz-Cerino, J. M., & Guerra-Ordoñez, J. A. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3), 217-225.
- Babio, N., Casas-Agustench, P., & Salas, J. (2020). Alimentos ultraprocesados. *Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública. Universitat Rovira i Virgili*.
- Campos, A. L. (2010). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. *Lima: Cerebrum & OEA*, 2.
- Chala Rosado, D. M., Ayola Fontalvo, A. J., De La Hoz Pacheco, J. L., Lara Sanabria, L. M., & Noriega Gómez, N. (2020). Informe Región Caribe.
- De La Cruz Sánchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183.
- De León Marrero, A. (2021). Los hábitos alimenticios de los niños y niñas en la etapa de Educación Primaria. Sobrepeso y obesidad infantil.
- Friedrich, T. (2014). La seguridad alimentaria: retos actuales. *Revista Cubana de Ciencia Agrícola*, 48(4), 319-322.
- González García, C. J., & Villa Montes de Oca, D. (2015). Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños.
- Guzmán-Miranda, C. O., & Caballero-Rodríguez, C. T. (2012). La definición de factores sociales en el marco de las investigaciones actuales. *Santiago*, (128), 336-350.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Alcance de la Investigación.
- Jaramillo, L. (2007). Concepción de infancia. *Zona próxima*, (8), 108-123.

- Khandpur, N., Cediel, G., Obando, D. A., Jaime, P. C., & Parra, D. C. (2020). Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *Revista de Saúde Pública*, 54.
- Khandpur, N., Cediel, G., Obando, D. A., Jaime, P. C., & Parra, D. C. (2020). Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *Revista de Saúde Pública*, 54.
- Köncke, F., Toledo, C., Berón, C., & Carriquiry, A. (2021). El consumo de productos ultraprocesados y su impacto en el perfil alimentario de los escolares uruguayos. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 92(2).
- Lissbrant, S. (2015). Seguridad alimentaria y nutricional en la región Caribe: consecuencias de la desnutrición y buenas prácticas como soluciones. *Investigación y desarrollo*, 23(1), 117-138.
- Lopez, M. J. G., Amell, G. L., Villa, M. S., Sandoval, Y. F., Goenaga, S. S., & Muñoz, K. V. (2018). Estado nutricional de niños menores de cinco años en el caribe colombiano. *Ciencia e Innovación en Salud*.
- Luna Hernández, J. A., Hernández Arteaga, I., Rojas Zapata, A. F., & Cadena Chala, M. C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, 169-185.
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.
- Marín, M. A. G. (2019). La importancia de la estimulación adecuada durante el neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista senderos pedagógicos*, 10(10), 103-120.
- Moreno Minaya, D. (2023). Decisiones de compra y consumo de alimentos ultra procesados en padres de familia de niños en etapa preescolar.
- Pérez, O. M., Ramos, I. O., & Achón, Z. N. (2007). *Aprendizaje y desarrollo humano*. Buenos Aires: Editorial Universitaria.
- Piñeros, N. L., Rodríguez, V. P., Torres, L. F., & Fonseca, S. P. (2018). Tamizaje nutricional por medio de la herramienta de Ferguson en pacientes hospitalizados en un Centro Médico de la ciudad de Cali. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 1(1), 20-25.
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2005). Manual de metodología: construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología.
- Talledo Guerra, M. A. (2020). Relación entre las características sociodemográficas y razones de adquisición de productos ultraprocesados de madres de familia de Villa El Salvador.

- Unicef. (2020). Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición-Crecer bien en un mundo en transformación. United Nations.
- Uribe Calad, Á. F., Burgos Bohórquez, F., Cruz, R. L., Acevedo Correa, M. P., Galtier, F., De Francisco Abad, J., ... & Ariza Milanés, J. C. (2022). Perfil de sistemas alimentarios-Colombia Catalizar la transformación sostenible e inclusiva de nuestros sistemas alimentarios.

ANEXOS

Anexo A: Evidencias de las entrevistas realizadas a las familias de San Cayetano.





Anexo B: Instrumento de recolección de información

Encuesta de Factores asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano-Bolívar.

Objetivo:

El siguiente cuestionario hace parte de una investigación, cuyo objetivo es describir los factores asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano- Bolívar.

1. Consentimiento informado

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos de la investigación denominada “Factores asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en menores de 5 años del corregimiento de San Cayetano- Bolívar” mediante la confirmación de este documento acepto participar voluntariamente en la investigación. Se me ha notificado que mi respuesta a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación: y se ha informado que se guardará identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

EVALUACIÓN DE FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, se le realizarán varias preguntas referentes a factores sociales, culturales y familiares con el fin de reconocer cuáles son las características de la población en estudio y cómo podría asociarse al consumo de alimentos ultraprocesados.

2. Nombre completo

3. Dirección

4. Teléfono

5. Género

- Masculino
- Femenino
- Otro

FACTORES SOCIOCULTURALES

6. Edad

- Menor a 15 años
- Entre 15 y 20 años
- Entre 20 y 25 años
- Entre 30 y 35 años
- Entre 35 y 40 años
- Entre 40- 45 años
- + 45 años

7. Estado civil de la madre

	SI	NO
Unión estable		
unión inestable		
conviven		
vive sola		

8. Educación de la madre

	1 año	2 años	3 años	4 años	6 años	Técnico o tecnólogo	Profesional	No curso
Primaria								
Secundaria								
Terciaria								

9. Educación del padre

	1 año	2 años	3 años	4 años	6 años	Técnico o tecnólogo	Profesional	No curso
Primaria								
Secundaria								
Terciaria								

10. Educación del cuidador del niño (a)

	1 año	2 años	3 años	4 años	6 años	Técnico o tecnólogo	Profesional	No curso
Primaria								
Secundaria								
Terciaria								

FACTORES SOCIOECONOMICOS

11. ¿Cuál es su ocupación?

- Ama de casa
- Ama de casa y trabaja dentro del hogar
- Trabaja fuera del hogar

12. Aproximadamente ¿Cuánto gastas a la semana en comprar alimentos ultraprocesados?

- Menos de 10 mil pesos
- Entre 10 mil a 20 mil pesos
- Más de 20 mil pesos
- otro:

RAZONES DE ADQUISICIÓN DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Seleccione una o varias de las razones por la cual compró algún producto ultra procesado (alimento empaquetado o envasado):

1. ¿Por qué razón compra alimentos ultra procesados?

- Precio
- Sabor o gusto

-Costumbres

-Fácil de adquirir

-Porque lo ha visto en ¿afiches, anuncios de televisión, radio o redes sociales?

-otra: _____

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones: Para cada alimento, marque la casilla que indica el promedio de la frecuencia de consumo. Debe calcular la cantidad de alimento ingerido. Por ejemplo, si consume 3 botellas de gaseosa al día debe marcar la opción de 3-4 veces al día.

Lácteos

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana	más de 6 veces al día
Yogurt Light (200ml)									

Embutidos

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana	más de 6 veces al día
Chorizo (1 unidad mediana, 30 g)									
Salchichón (1 tajada, 50g)									
Mortadela (1 unidad, 34g)									
Salchicha (1 unidad pequeña, 25g)									

Harinas

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana	más de 6 veces al día
Tostadas (1 unidad, 32g)									
Pan blanco empanado (1 tajada, 25 g)									
Cereales Zucaritas, copos avena All-bran, granola (1 pocillo 60g)									
Galletas de sal : DUX, CLUB SOCIAL (1 paquete, 25g)									

Grasas y aceites

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana	más de 6 veces al día
Frutos secos maní, almendra, nueces (1/2 pocillo tintero de 50 g)									
Margarina (1 cucharadita de 5g)									

Dulces y postres

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana
Pasteles dulces, guayaba, arequipe (1 unidad, 90 g)								
Torta dulce (1 porción, 100 g)								

Dona s indust rializa das (1 unida d)								
Churro s azucar ados , churr os relle nos (1 ració n, 100 g)								
Brow nie (1 unida d, 50g)								
Helad o (1 bola peque ña, 45g)								
Caram elos , confit es (2 unida des, 10g)								

Fruta en almíbar : durazno, breva, cereza (1 porción 80g)									
Leche condensada (2 cucharadas soperas, 28g)									

Misceláneos

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana	más de 6 veces al día
Sopas y cremas de sobre (1 plato)									
Mostaza (1 cucharadita)									

Mayones a comercial (1 cucharadit a sopera 20g)									
Salsa de tomate, kétchup (1 Cucharadit a)									
Mecatos tipo papitas platanitos (1 paquete)									
Rosquita s (1 paquete)									

Bebidas

	Nunca o casi nunca	1 -3 veces a mes	1 a la semana	2 - 4 a la semana	5- 6 a la semana	1 al día	2 - 3 al día	4 - 6 veces a la semana	más de 6 veces al día
Gaseosa con azúcar (1 botella de 360 ml)									
Gaseosa baja en calorías (1 botella de 360 ml)									
Agua de fruta o sabor (1 vaso de 200ml)									
Jugos de frutas en botella o enlatados de 200 ml									
Chocolate, chocolino (1 pocillo, 250ml)									
Malta (1 unidad)									

Bebidas energizantes (1 unidad)									
Bebidas hidratantes (1 unidad)									