

UNIVERSIDAD SIGLO 21



Trabajo Final de Grado.

Trabajo de investigación en Nutrición

Carrera: Licenciatura en Nutrición

*“Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de productos ultraprocesados en
adolescentes que concurren a un colegio secundario de Córdoba ”*

AUTORA: Juliana Tanino

LEGAJO: LEN00436.

DNI: 44.828.954

Tutores: Mgter. Gerardo Gasparutti

Lic. Virginia Miranda

Córdoba, junio 2025

Índice

Agradecimientos _____	3
Resumen/Palabras clave _____	4
Abstract/Key words _____	5
Introducción _____	6
Objetivos _____	15
General _____	15
Específicos _____	15
Pregunta de investigacion e hipotesis _____	16
Métodos _____	17
Diseño de la investigación _____	17
Universo _____	17
Población _____	17
Muestra _____	17
Criterios de inclusión _____	17
Criterios de exclusión _____	17
Instrumento _____	17
Consideraciones éticas _____	19
Variables _____	19
Tratamiento de los datos _____	26
Resultados _____	27
Características sociodemográficas _____	27
Comidas diarias y espacio destinado al desayuno _____	27
Ingesta diaria de frutas, lácteos y agua _____	29

	2
Comportamientos alimentarios en el contexto escolar _____	31
Frecuencia de consumo de productos ultraprocesados _____	34
Oferta de alimentos y bebidas en la cantina escolar _____	39
Discusión _____	42
Referencias _____	53
Anexos _____	60
Anexo 1. Consentimiento informado _____	60
Anexo 2. Encuesta _____	61

Agradecimientos

A mi familia, mi pilar más firme, mi mayor contención. Gracias por ser mi sostén incondicional en cada paso de esta carrera. A mis papás, que con amor, esfuerzo y confianza me dieron la oportunidad de estudiar, crecer y soñar en grande. Gracias a ustedes soy quien soy, y siempre intento dar lo mejor de mí, así como ustedes lo hicieron conmigo. Sin ustedes, nada de esto hubiera sido posible.

A mi mejor amiga, con quien comparto esta carrera desde el primer día. Gracias por tu compañía, los trabajos en grupos, por las risas, los silencios compartidos, y por ser una compañera incondicional que hizo más liviano cada paso.

A mis profesores, por haberme transmitido la pasión por esta hermosa carrera, por cada enseñanza, por el respeto y el compromiso. Gracias por hacerme disfrutar cada etapa del aprendizaje y por inspirarme a ser cada día mejor profesional.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir los hábitos alimentarios de adolescentes de 13 a 16 años que asisten a un colegio secundario de la Ciudad de Córdoba, así como la oferta alimentaria disponible en la cantina escolar durante junio de 2025. La muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se trató de un estudio descriptivo, observacional y de corte transversal. Estuvo conformada por 58 estudiantes, de los cuales el 62% fueron mujeres y el 36% varones, con una media de edad de 14,67 años y un desvío estándar de 1,23 años. Los resultados mostraron que todos los adolescentes manifestaron realizar el almuerzo, seguido por la cena (91%) y la merienda (79%), mientras que el desayuno fue la comida menos frecuente dentro de las principales (66%). En cuanto a las compras en la cantina escolar, predominó la adquisición de productos ultraprocesados, como alfajores, sándwiches, galletas dulces y golosinas. Se identificaron aproximadamente 21 productos disponibles, mayormente con sellos octogonales de advertencia según la Ley N.º 27.642. En relación con la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados, la categoría de dulces evidenció un mayor consumo por parte de los encuestados.

Palabras claves:

Hábitos alimentarios - Adolescentes - Productos ultraprocesados - Cantina escolar - Frecuencia de consumo.

Abstract

The present study aimed to describe the eating habits of adolescents aged 13 to 16 who attend a secondary school in the city of Córdoba, as well as the food available in the school cafeteria during June 2025. The sample was selected through a non-probabilistic convenience sampling method. It was a descriptive, observational, and cross-sectional study. It consisted of 58 students, 62% were female and 36% male, with a mean age of 14.67 years and a standard deviation of 1.23 years. The results showed that all adolescents reported having lunch, followed by dinner (91%) and a snack (79%), while breakfast was the least frequently consumed main meal (66%). Regarding purchases in the school cafeteria, the acquisition of ultra-processed products predominated, such as alfajores, sandwiches, sweet cookies, and candies. Approximately 21 available products were identified, most of them displaying octagonal warning labels in accordance with Law N° 27.642. In terms of frequency of consumption of ultra-processed products, the category of sweets showed the highest consumption among the respondents.

Keywords:

Eating habits - Adolescents - Ultra-processed products - School cafeteria - Frequency of consumption.

Introducción

El ser humano tiene la necesidad de alimentarse, incorporar nutrientes que le aporten energía para que el organismo realice sus procesos biológicos, para la reparación de tejidos, el crecimiento y la conservación de la salud adquiriendo hábitos saludables. La alimentación, al ser un acto voluntario y consciente, puede ser modificable a través de una Educación alimentaria nutricional (EAN). Cada persona tiene una manera diferente de alimentarse en comparación a otra, esto puede estar condicionado por diversos factores que influyen en su elección y consumo, según el Programa Alimentar Saberes, impulsado por la Secretaría de Inclusión Social (SISO) junto a organizaciones de la sociedad civil, en el módulo 3, titulado “Alimentación saludable”, señala que los factores que influyen en la alimentación son diversos e incluyen los gustos y hábitos personales, la disponibilidad y el acceso a los alimentos, las costumbres familiares y sociales, las creencias individuales y sociales, el nivel educativo, la distribución intrafamiliar de los alimentos, los entornos y la publicidad, así como los conocimientos y saberes sobre alimentación (Ministerio de Desarrollo Social Argentina, s.f.-a).

Estos aspectos adquieren especial relevancia durante la adolescencia, una etapa crítica en la vida del ser humano.

Para María del Carmen Grande y María Dolores Román (2014):

La adolescencia es el proceso vital caracterizado por profundos cambios biopsicosociales. Comprende la etapa que transcurre entre los 10 y 18 años en las mujeres y entre los 12 y 20 años en los varones, aproximadamente. La pubertad, es parte de la adolescencia, marcada por importantes cambios hormonales (p. 199).

Durante este período se produce un ritmo acelerado de crecimiento y cambios madurativos que modifican el tamaño, la forma y la composición del cuerpo, siendo la nutrición un factor clave en estos procesos (Asociación Española de Pediatría, 2007). En este sentido, la alimentación resulta crucial, ya que no solo contribuye a un crecimiento saludable, sino que también ayuda a prevenir enfermedades a largo plazo y a establecer hábitos que perduren en la adultez. Además, tiene un impacto positivo en el aprendizaje, las capacidades cognitivas y el rendimiento escolar. Por el contrario, una alimentación deficiente puede provocar deficiencias de micronutrientes esenciales, como el hierro, lo que afecta directamente la salud ya que forma parte de los tejidos musculares y sanguíneos (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], s.f.).

Los diversos cambios que caracterizan a la adolescencia se manifiestan progresivamente a lo largo de distintas etapas:

- Adolescencia Temprana: 10 a 13 años.
- Adolescencia Media: desde los 14 hasta los 16 años.
- Adolescencia Tardía: desde los 17 hasta los 19 años (Grande & Román, 2014, p.199).

Durante estas etapas, el adolescente experimenta **cambios físicos** (maduración sexual, aceleración del crecimiento lineal y cambios en la composición corporal), **hormonales** (pubertad) y **psicológicos** (independencia, identidad e imagen corporal). Muchos de estos cambios suelen aparecer de manera abrupta, generando incertidumbre e inseguridad en el adolescente ya que aunque el cuerpo adquiere una forma adulta, las emociones y pensamientos todavía conservan aspectos infantiles. En este contexto, el comportamiento alimentario, la selección y los hábitos alimentarios también se ven

impactados, influenciados por los factores previamente mencionados (Grande & Román, 2014).

La familia, como factor externo, constituye uno de los entornos más importantes en los que se desarrolla el adolescente. Este núcleo familiar puede actuar como un agente clave en la promoción del bienestar, aunque también puede representar un factor de riesgo considerable (Grande & Román, 2014). En lo que respecta a la alimentación, la familia influye directamente en la formación de hábitos alimentarios, estableciendo modelos de conducta que impactan en el consumo y las elecciones cotidianas (Osorio Murillo & Amaya Rey, 2009). En paralelo, el proceso de búsqueda de independencia propia de esta edad lleva a que los jóvenes comiencen a tomar decisiones autónomas con respecto a su alimentación. Sin embargo, estas elecciones muchas veces se consolidan en un entorno obesogénico, lo cual puede perjudicar su salud en el futuro. Entre los comportamientos más frecuentes se encuentran: saltarse el desayuno, consumir alimentos ultraprocesados, consumir comidas rápidas, consumir jugos concentrados con alto aporte de azúcares, una elección inadecuada de colaciones como papas, chizitos, entre otras (Grande & Román, 2014).

En 2023, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia realizó un estudio sobre la situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina. Los resultados mostraron que la población consume solo el 20% de las cantidades recomendadas de frutas y verduras, según lo establecido por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Además, se registró un alto consumo de ultraprocesados, que representan más del 35% del aporte calórico diario (UNICEF, 2023).

Este patrón alimentario, caracterizado por la preferencia de productos ultraprocesados con ingredientes de baja calidad nutricional, alto contenido calórico, aditivos y conservantes, en detrimento de alimentos naturales o mínimamente procesados, es la principal causa de aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad (Ministerio de Desarrollo Social Argentina, s.f.-b).

En este sentido, la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) presentó como resultado que:

El 41,1 por ciento de los niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7 por ciento y 20,4 por ciento, respectivamente, sin diferencias por nivel socioeconómico. (Ministerio de la Salud, 2019)

Por otro lado, muchos adolescentes permanecen solos en sus hogares durante el día, ya que sus tutores se encuentran trabajando, lo que los lleva a preparar sus propias comidas. También, muchas de las comidas o colaciones son consumidas fuera del hogar (colegio, casa de amigos, juntadas grupales, etc) y sin ningún tipo de supervisión (Lorenzo et al., 2015).

En relación con esto, la tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) 2018 mostró que el 9,9% de los adolescentes consumió en lugares de comida rápida tres o más días en la última semana, siendo mayor el consumo en el grupo de 13 a 15 años (10,7%) en comparación con los de 16 a 17 años (8,4%). Además, se observó que los adolescentes de 13 a 15 años, el consumo de alimentos en cadenas de comida rápida aumentó de 6,8% en 2012 a 10,7% en 2018 (Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, 2018).

El entorno escolar es otro factor clave, ya que la institución educativa constituye uno de los principales espacios donde el adolescente pasa la mayor parte del día. La jornada escolar estructura sus horarios de sueño, comidas y actividades. Asimismo, la disponibilidad de un comedor escolar como servicio complementario ofrece a los estudiantes la posibilidad que adquirir alimentos y bebidas para su consumo; el almuerzo constituye la principal comida que los alumnos consumen habitualmente en la institución, en este sentido, la cantina cumple un rol fundamental al proveer menús destinados a los adolescentes que resulten adecuados desde el punto de vista nutricional (Asociación Española de Pediatría, 2007). La oferta de productos y comidas saludables en el ámbito escolar no solo contribuye al desarrollo físico y psicosocial del adolescente, sino que también a consolidar hábitos alimentarios adecuados, en un entorno de aprendizaje donde las interacciones cotidianas con la comunidad educativa pueden moldear patrones alimentarios más saludables (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], s.f.).

Alrededor del 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% bebe refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana. (UNICEF, s.f.)

En Argentina, se estima que cuatro de cada diez niños, niñas y adolescentes presentan malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad). Frente a esta problemática, en 2021 se aprobó la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, también conocida como Ley de Etiquetado Frontal. En línea con esta normativa, la ciudad de Córdoba, mediante la Ordenanza Municipal N.º 12.256, instaura el concepto de “Cantinas Escolares Saludables”. Esta normativa fue actualizada mediante el Decreto

310/2024, con el fin de garantizar su aplicación efectiva en las instituciones educativas municipales que dependen de la Secretaría de Educación con el objetivo de promover entornos alimentarios más saludables (Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba, 2024b).

Un proyecto realizado en Colombia, titulado “incidencia del consumo desproporcionado de alimentos ultraprocesados y la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello”, evaluó la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y diferentes enfermedades crónicas no transmisibles en 173 estudiantes mujeres de primero a undécimo grado. Se aplicaron tres métodos para la recolección de datos: encuesta, entrevista y nube de palabras. Los resultados mostraron que el 59,2 % de las estudiantes consumían regularmente estos alimentos. En cuanto a las enfermedades crónicas, se encontró que el 37,8% no presentaba ninguna patología, el 23,1% presentaba trastornos del sueño, el 12,7% había padecido enfermedades digestivas y el 8,9% había manifestado sobrepeso, siendo la población menor la que lo padecía en su mayoría. Con respecto a los factores que influían en la compra y consumo de alimentos ultraprocesados, el 74,7% los consumía por su sabor y gusto. Además, la población accedía a estos productos por su practicidad y economía ya que en su mayoría los alimentos prácticos venían en conservas como latas, botellas y frascos. Por otro lado, las estudiantes que fueron entrevistadas y practicaban deportes, describían como en sus hogares optaban por hábitos alimentarios más saludables, como el consumo de ensaladas, frutas y verduras (Rivera & Torres, 2023).

Para comprender mejor la calidad nutricional de la alimentación en adolescentes, es necesario conocer cómo se clasifican los alimentos según su grado de procesamiento,

ya que esto influye directamente en la salud de los jóvenes. En este sentido, el sistema Nova, desarrollado en Brasil en el año 2010, fue y es actualmente la herramienta más utilizada y estandarizada que clasifica los productos alimentarios en cuatro grupos principales en base a su grado de procesamiento:

1. **Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:** son partes comestibles de plantas (semillas, frutos, hojas, tallos, raíces) o animales (músculos, vísceras, huevos, leche), además de hongos, algas y agua. Este grupo no tienen ningún nutriente crítico agregado como sodio, azúcar, grasas, etcétera; son alimentos naturales que se les han eliminado partes no comestibles, triturado, fraccionado, o sufrieron un mínimo procesado para prolongar su vida útil como la pasteurización, la refrigeración, la congelación, el secado, entre otras.

Este grupo de alimentos incluyen: frutas y verduras, legumbres, granos, raíces y tubérculos, hongos, carne, aves, pescado y mariscos, huevos, leche, jugos de frutas o vegetales frescos o pasteurizados, sémola, copos o harina de maíz, trigo, avena o mandioca, frutos secos, especias y hierbas aromáticas, yogur natural, té, café y agua potable.
2. **Ingredientes culinarios procesados:** son sustancias obtenidas de alimentos naturales mediante procesos como molienda, refinado, extracción, prensado, entre otras. Este grupo de ingredientes incluyen: sal extraída de minas o del agua de mar; el azúcar y la melaza de caña de azúcar o remolacha; la miel extraída de panales y el jarabe de arce, los aceites vegetales triturados de aceitunas o semillas, la mantequilla y la

manteca de cerdo, almidones extraídos de maíz y otras plantas, mantequilla salada, sal yodada, el vinagre, aceites vegetales.

3. **Alimentos procesados:** son aquellos alimentos que tienen dos o tres ingredientes y se elaboran agregándole azúcares, grasas, sal u otros aditivos del grupo 2 a los alimentos naturales para aumentar su durabilidad o mejorar cualidades sensoriales. Este grupo de alimentos incluyen: verduras, frutas y legumbres enlatadas, frutos secos y semillas saladas o azucaradas, carnes saladas, curadas o ahumadas; el pescado en lata; frutas en almíbar; los quesos y el pan recién hecho sin envasar, cerveza, sidra y el vino.
4. **Alimentos y bebidas ultraprocesadas:** son productos industriales que suelen tener 5 o más ingredientes y suelen incluir aditivos, conservantes, antioxidantes y estabilizantes. Este grupo de alimentos incluyen: bebidas carbonatadas, snacks dulces o salados, helado, chocolate, caramelos, panes y bollos envasados producidos en masa, margarinas, galletas, pasteles, tortas, cereales, bebidas energéticas, yogures de frutas, salsas instantáneas, nuggets, salchichas, hamburguesas, whisky, ginebra, ron y el vodka (Monteiro et al., 2016).

Un estudio titulado "Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el estado nutricional de adolescentes", publicado en la Revista Chilena de Nutrición, investigó la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el sobrepeso en adolescentes que asistían a dos instituciones educativas, una pública y una privada. Los resultados indicaron que los alimentos ultraprocesados tenían mayores proporciones de carbohidratos, lípidos y grasas saturadas, y menores proporciones de proteínas y fibras

en comparación con la dieta total consumida. La ingesta de estos alimentos fue más frecuente en mujeres y se comprometió positivamente con el sobrepeso. También se observó un mayor consumo de alimentos ultraprocesados entre los adolescentes de escuelas privadas con mayores ingresos familiares, en comparación con los de la escuela pública, aunque esta diferencia no fue estadísticamente significativa (Monteles Nascimento et al., 2019).

Teniendo en cuenta la importancia que desempeña la alimentación durante la adolescencia, etapa caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y en la formación de hábitos alimentarios que pueden perdurar en la vida adulta, resulta relevante analizar no sólo las prácticas alimentarias de los adolescentes, sino también el entorno que los influyen, como la oferta alimentaria escolar. En este sentido, los productos ultraprocesados, ampliamente disponibles y consumidos, constituyen una preocupación particular debido a la desinformación y el desconocimiento sobre sus posibles efectos negativos en la salud, relacionados con la creciente prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación como las cardiopatías, la diabetes, entre otros. Comprender cómo se interrelacionan estas variables permite abordar con mayor profundidad las prácticas alimentarias en este grupo etario, orientar estrategias de promoción de hábitos más saludables y fomentar una EAN adecuada. Por ello, el objetivo general de este trabajo es describir los hábitos alimentarios de los adolescentes de 13 a 16 años que concurren a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba y la oferta alimentaria disponible en la cantina escolar en el periodo de junio de 2025.

Objetivo general

Describir los hábitos alimentarios de los adolescentes de 13 a 16 años que concurren a un colegio secundario de la Ciudad de Córdoba y la oferta alimentaria disponible en la cantina escolar en el mes de junio del año 2025.

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de la muestra.
- Describir la cantidad de porciones diarias de frutas, productos lácteos y agua consumidas por los adolescentes.
- Describir la frecuencia de consumo de los productos ultraprocesados en los adolescentes.
- Describir la oferta de alimentos y bebidas disponibles en la cantina escolar.

Pregunta de investigación

¿Cómo son los hábitos alimentarios de los adolescentes de 13 a 16 años que concurren a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba y qué alimentos tienen a disposición en la cantina escolar en el mes de junio del año 2025?

Hipótesis

Los adolescentes de 13 a 16 años que concurren a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba durante el año 2025 consumen productos ultraprocesados de manera frecuente.

Métodos

Diseño, enfoque y tipo de investigación

Se llevó a cabo un estudio descriptivo porque se recolectó y analizó datos de variables con el fin de describir detalladamente sus características; fue observacional ya que no se manipuló las variables y de corte transversal porque la recolección de datos se realizó en un momento único (Hernández Sampieri et al., 2006).

Universo

Todos los adolescentes de la Ciudad de Córdoba.

Población

Adolescentes de 13 a 16 años que concurren a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba en el año 2025.

Muestra

La muestra de este trabajo de investigación se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández Sampieri et al., 2006). El tamaño muestral fue de $n=58$ adolescentes.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes, de ambos sexos, que tienen entre 13 y 16 años, y que asisten a un colegio secundario de la Ciudad de Córdoba.
- Adolescentes que desearon participar de la encuesta.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no deseen participar de la encuesta.

Instrumento de recolección de datos

El objetivo del presente trabajo fue describir los hábitos alimentarios generales y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes de un

colegio secundario de la ciudad de Córdoba. Para ello, se utilizó un cuestionario estructurado único.

Este cuestionario incluye:

- 13 preguntas de opción múltiple, algunas ramificadas, que abordan diferentes aspectos de los hábitos alimentarios en la población adolescente (realización de comidas, consumo de frutas, lácteos, agua, entre otros). Estas preguntas fueron adaptadas del estudio de Lera et al. (2015), publicado en *Nutrición Hospitalaria*. Para la evaluación del consumo alimentario, se consideraron porciones estándar basadas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), para la cantidad de porciones de fruta y productos lácteos consumidos durante el día, así como vasos de agua ingeridos, con el fin de facilitar una estimación cuantitativa precisa del consumo diario.
- 1 pregunta que consta de 7 categorías (snacks, dulces, bebidas azucaradas, postres, panificados, aderezos, y fiambres y embutidos), que permiten evaluar la frecuencia de consumo de cada producto ultraprocesado. Las opciones, de cada producto, eran: diario, 4 a 6 veces por semana, 1 a 3 veces por semana, 1 a 3 veces por mes y nunca, facilitando así una medición detallada y precisa del consumo habitual.

El instrumento utilizado fue diseñado tomando como referencia el cuestionario del estudio de Lera et al. (2015), previamente validado en población adolescente, lo que respalda su adecuación y pertinencia para este tipo de investigación. Asimismo, se tomó en consideración el cuestionario de Chapado & Weiner (2022) acerca de la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados, la cual sirvió de apoyo para construir uno de

los ítems incluidos en la encuesta. Dicho instrumento fue adaptado al contexto local y a las características de la población objetivo. Se seleccionaron únicamente aquellos ítems considerados relevantes para los objetivos del trabajo, y se ajustó el lenguaje de algunas preguntas para facilitar su comprensión por parte de los adolescentes encuestados (Anexo 2).

Consideraciones éticas

Para llevar a cabo este estudio, el cuestionario digital fue enviado por el equipo directivo del colegio a los estudiantes de entre 13 y 16 años, quienes fueron invitados a participar de manera voluntaria. Asimismo, a través del correo electrónico institucional, se informó a madres, padres o tutores legales acerca del objetivo del estudio mediante vía mail, en el cual se remarcó el carácter voluntario de la participación. Antes de completar la encuesta, los estudiantes fueron informados mediante un consentimiento informado, el cual garantizó en todo momento la confidencialidad y el anonimato de los datos obtenidos. Se especificó que la información recolectada sería utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación, el mismo se encuentra en el Anexo 1.

Variables

1. Variables sociodemográficas

a. Edad: cuantitativa discreta

Definición Conceptual: “Lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia” (Clínica Universidad de Navarra, s.f.).

Definición Operacional: Edad en años al momento del cuestionario.

b. Género: cualitativa nominal

Definición Conceptual: “Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico” (Real Academia Española, s.f., definición 3).

Definición Operacional:

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no decirlo

c. Año de cursado del nivel secundario: cuantitativa discreta

Definición Conceptual: “Período de un año que comienza con la apertura del curso docente, después de las vacaciones que cierran el curso anterior” (Real Academia Española, s.f., definición 1).

Definición Operacional: Año al que asiste el estudiante actualmente correspondiente al nivel secundario.

- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año

2. Variable hábitos alimentarios: cuantitativa discreta, cualitativa nominal

Definición Conceptual: conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2003, p. 130).

Definición Operacional: prácticas cotidianas de alimentación incluyendo cantidad de alimentos consumidos, comidas diarias, lugares donde se consume.

- **Comidas que realiza en el día: cualitativa nominal**

- **Definición Conceptual:** Conjunto de comidas que se consumen en un periodo de 24 horas.

- **Definición Operacional:** Comidas que realiza durante el día.

- Desayuno
- Colación media mañana
- Almuerzo
- Colación media tarde
- Merienda
- Cena

- **Lugar donde realiza el desayuno: cualitativa nominal**

- **Definición Conceptual:** “Primera comida del día, que se toma por la mañana” (Real Academia Española, s.f.).

- **Definición Operacional:** lugar destinado a comer el desayuno, ya sea en el hogar, escuela, si no lo realiza u otro.

- En mi casa
- En el colegio
- No desayuno
- Otro:

- **Consumo diario de frutas: cuantitativa discreta**

- **Definición Conceptual:** Cantidad de frutas consumidas a lo largo de 24 horas.
- **Definición Operacional:** Número total de porciones de frutas consumidas en las 24 horas del día.
- **Consumo diario de productos lácteos (leche, queso y yogurt): Cuantitativa discreta**
 - **Definición Conceptual:** Cantidad de porciones de productos lácteos consumidos a lo largo del día, entendiendo por porción una medida estándar acorde a las GAPA como una taza de leche (200 mililitros), un pote de yogurt (120 - 190 gramos) y una rodaja de queso cremoso (30 gramos aproximadamente).
 - **Definición Operacional:** Número de porciones de productos lácteos consumidas en las 24 horas.
- **Consumo diario de agua: cuantitativa discreta**
 - **Definición Conceptual:** Cantidad de agua mineral ingerida a lo largo de 24 horas, considerando exclusivamente el consumo de agua mineral o potable y excluyendo infusiones (mate o té), jugos u otras bebidas.
 - **Definición Operacional:** Cantidad de vasos (200ml) de agua mineral ingerida diariamente.
- **Lugar donde realiza el almuerzo: cualitativa nominal**
 - **Definición Conceptual:** “Comida del mediodía o primeras horas de la tarde” (Real academia Española, 2001, definición 2).
 - **Definición Operacional:** Lugar físico donde el/la adolescente realiza el almuerzo.

- En casa
- En el colegio
- Algunos días en casa y otros días en el colegio
- No almuerzo
- Otro:

- **Adquisición del almuerzo escolar: cualitativa nominal**

- **Definición Conceptual:** procedencia del almuerzo consumido en la institución educativa.
- **Definición Operacional:** procedencia del almuerzo consumido en la institución educativa, distinguiendo si fue traído desde el hogar o adquirido en la cantina escolar.

- **Adquisición de la colación: cualitativa nominal**

- **Definición Conceptual:** porción pequeña de comida que se consume ya sea a media mañana o media tarde.
- **Definición Operacional:** obtención de la colación consumida en los recreos, ya sea traída del hogar, comprada en la cantina escolar o no consumida.

- La traes de tu casa y no traes dinero
- Traes dinero para comprarla en la cantina
- No como colación en los recreos

- **Tipo de colación traída del hogar: cualitativa nominal**

- **Definición Conceptual:** tipo de alimento que trae desde su hogar para consumir en los recreos de la institución educativa.

- **Definición Operacional:**

- Dulces (galletas, alfajor, chocolate, caramelos, turrón)
- Fruta
- Galletas saladas
- Yogurt
- Snacks (conitos, papas fritas, chizitos, etc)
- Sándwich
- Gaseosas
- Agua Saborizada
- Otro
- Nada

- **Productos que adquiere con más frecuencia en la cantina escolar:**
cualitativa nominal

- **Definición Conceptual:** Producto que compra con más frecuencia en la cantina escolar.

- **Definición Operacional:**

- Golosinas
- Alfajores
- Galletas dulces
- Yogurt
- Gaseosas
- Agua mineral
- Agua Saborizada

- Frutas
- Snacks (papas fritas, pochoclos, palitos salados, etc)
- Sándwich
- Otro

3. Variable frecuencia de consumo de productos ultraprocesados: cuantitativa discreta

Definición Conceptual: Número de veces que el/la adolescente consume productos ultraprocesados que contienen múltiples ingredientes y aditivos (azúcares, aceites, grasas, sal, antioxidantes, estabilizantes o conservantes) a lo largo de un período determinado (Monteiro et al. 2016).

Definición Operacional: Para este estudio, se investigó el consumo de productos ultraprocesados en los adolescentes encuestados. A tal fin, se utilizó una escala que clasifica las respuestas según la frecuencia con la que se consumen estos productos:

- **Diario:** “Correspondiente a todos los días” (Real Academia Española, s.f., definición 1).
- **4 a 6 veces por semana:** se consume entre cuatro y seis veces por semana con cierta regularidad, pero no todos los días.
- **1 a 3 veces por semana:** se consume entre una y tres veces por semana con una frecuencia moderada.
- **1 a 3 veces por mes:** se consume entre una y tres veces por mes con una frecuencia baja u ocasional.
- **Nunca:** no consume.

4. Variable oferta de alimentos y bebidas en la cantina escolar: cualitativa nominal

Definición Conceptual: establecimiento dentro de una institución educativa que vende alimentos y bebidas a los estudiantes, profesores y trabajadores de la misma.

Definición Operacional: observar y registrar los productos disponibles para la venta en la cantina escolar, identificando la variedad, tipo (según grupo de alimento), y frecuencia de oferta.

Tratamiento de los datos

La recolección de datos se realizó en formato digital a través de Google Forms y se descargaron los resultados en un archivo de Excel. Se importó los datos al programa estadístico InfoStat/E en su versión estudiantil, 2017.2.1.0. para su posterior análisis. Dado que el estudio es de tipo descriptivo, se calculó una medida de tendencia central (media) y de dispersión (desviación estándar). Además, se construyeron tablas de frecuencia y gráficos para representar visualmente la distribución de cada variable.

Resultados

Características sociodemográficas

La muestra quedó conformada por un total de 58 estudiantes. Del total de participantes, el 62% (n= 36) fueron mujeres y el 36% (n= 21) fueron varones. La misma abarcó un rango etario de 13 a 16 años, con una media de edad de 14,67 años, un desvío estándar de 1,23 años.

Con respecto al año de cursado, la mayor proporción de los estudiantes pertenecía a quinto año (38%), seguido por quienes cursaban segundo año (28%). El resto puede observarse en la Tabla 1.

Tabla 1.

Características sociodemográficas de los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.

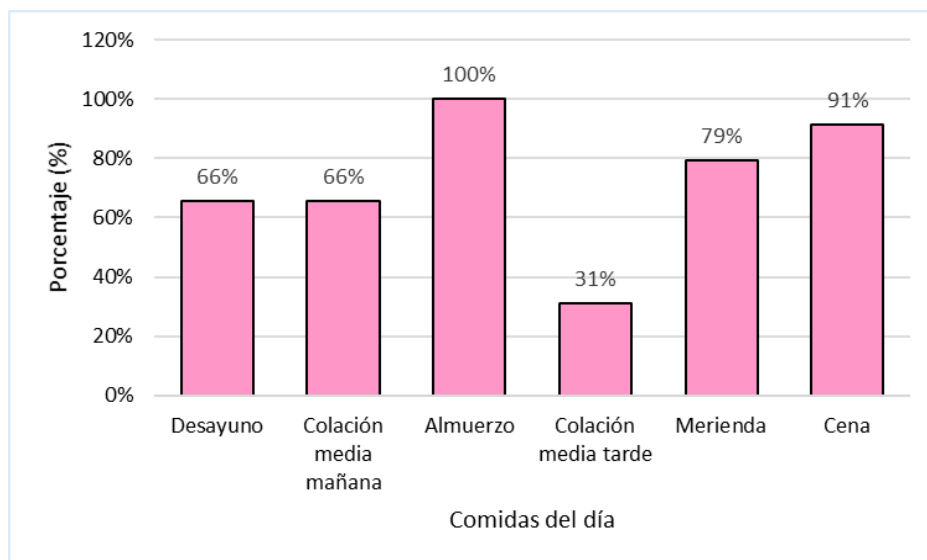
<i>Variable</i>	<i>n (%)</i>
<i>Género</i>	
Femenino	36 (62%)
Masculino	21 (36%)
Prefiero no decirlo	1 (2%)
<i>Año de cursado</i>	
Segundo año	16 (28%)
Tercer año	9 (16%)
Cuarto año	11 (19%)
Quinto año	22 (38%)

Comidas diarias y espacio destinado al desayuno

En cuanto a las comidas que realizaban en el día, en la Figura 1 se observa que, los 58 estudiantes (100%) afirmaron realizar el almuerzo. Le siguió la cena (91%) y la merienda (79%). Tanto el desayuno como la colación de media mañana obtuvieron el mismo porcentaje y la colación de media tarde fue la menos frecuente.

Figura 1.

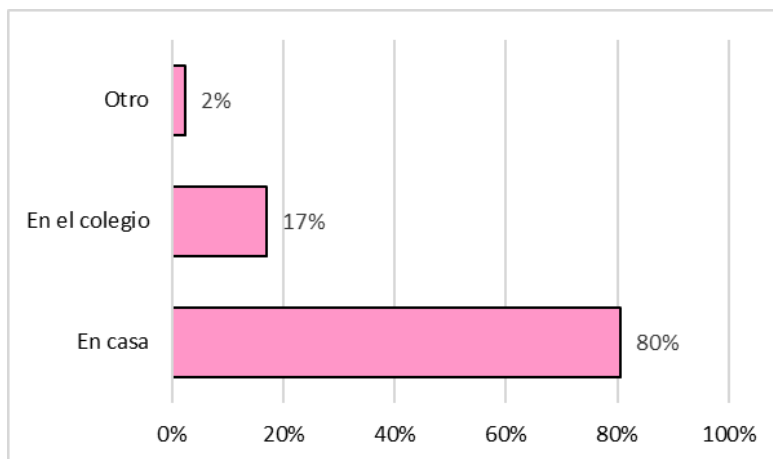
Comidas realizadas en el día por los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.



Con respecto al lugar donde los adolescentes realizan el desayuno, el 80% refirió hacerlo en su casa, el 17% en el colegio y el 2% restante señaló respuestas alternativas, como “no siempre desayuno” (Figura 2).

Figura 2.

Lugar donde realizan el desayuno los adolescentes que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.

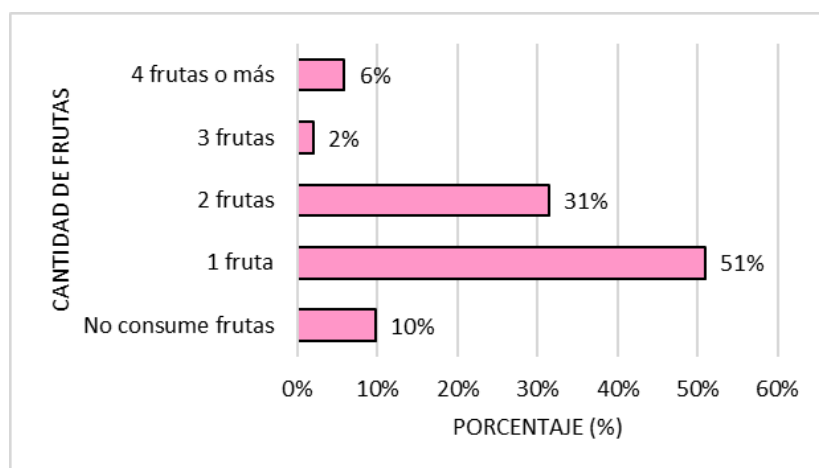


Ingesta diaria de frutas, lácteos y agua

Como se observa en la Figura 1, casi la mitad de los/as encuestados manifestó (51%) consumir 1 fruta por día, seguido por un 31% que consume 2 frutas diarias y un 10% expresó no consumir fruta.

Figura 1.

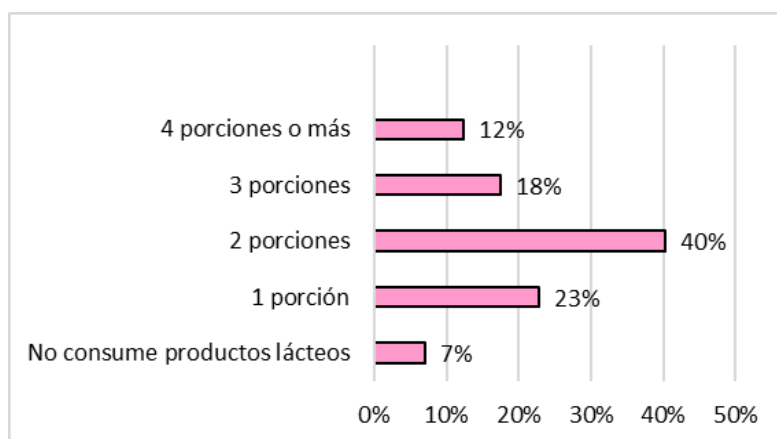
Cantidad de porciones diarias de frutas consumidas por los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.



Sobre el consumo diario de productos lácteos, se destaca que el 40% de los estudiantes consumen dos porciones al día, seguido por un 23% que indicó consumir una porción. Un 18% indicó consumir tres porciones diarias y un 12% señaló que consume cuatro porciones. Por otro lado, un 7% declaró no consumir productos lácteos (Figura 2).

Figura 2.

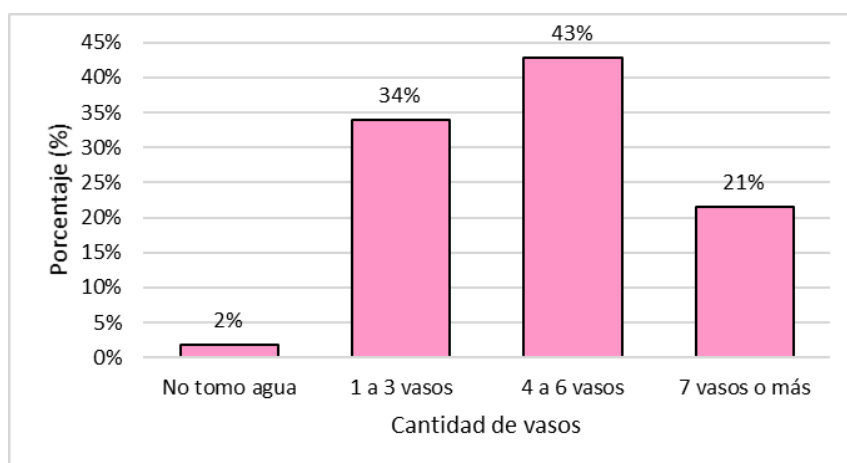
Cantidad de porciones diarias de productos lácteos (leche, queso o yogurt) consumidas por los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.



En la Figura 3 se presenta el consumo diario de agua. Para facilitar el análisis, las respuestas fueron agrupadas en tres rangos: 1 a 3 vasos, 4 a 6 vasos y 7 vasos o más. A partir de esto, se observa que la mayoría de los estudiantes consume entre 4 y 6 vasos de agua por día, representando el 43% del total. Le sigue el grupo que consume entre 1 y 3 vasos diarios, y, finalmente los que consumen 7 vasos o más.

Figura 3.

Cantidad de vasos de agua consumidos por día por los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.

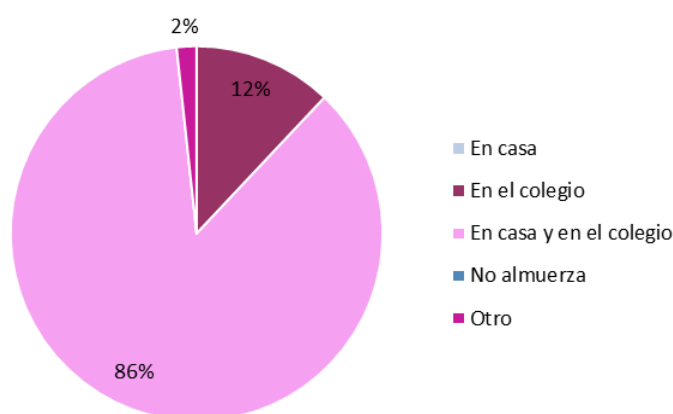


Comportamientos alimentarios en el contexto escolar: lugar, adquisición y tipos de alimentos consumidos

Con respecto al lugar donde los adolescentes realizan el almuerzo, la mayoría (86%) señaló que suele almorzar tanto en su hogar como en el colegio, lo cual refleja una combinación de ambos espacios. En cambio, un 12% indicó que almuerza en la institución educativa (Figura 1).

Figura 1.

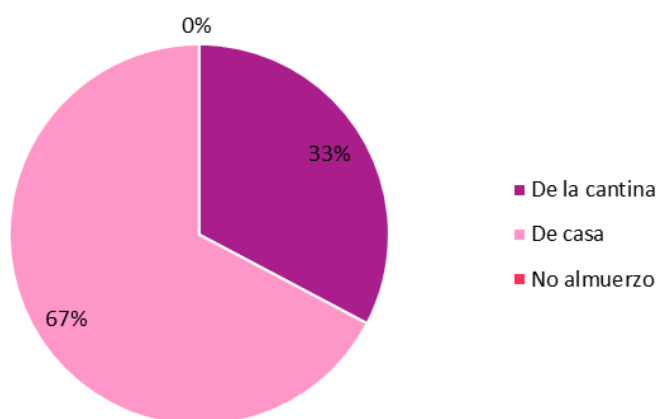
Lugar donde realizan el almuerzo los adolescentes que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante el mes de junio del año 2025.



En relación con el lugar donde los adolescentes adquieren su almuerzo durante la jornada escolar, el 67% indicó que lo lleva desde su casa, mientras que el 33% manifestó que lo compra en la cantina escolar. Ningún estudiante declaró no almorzar (Figura 2).

Figura 2.

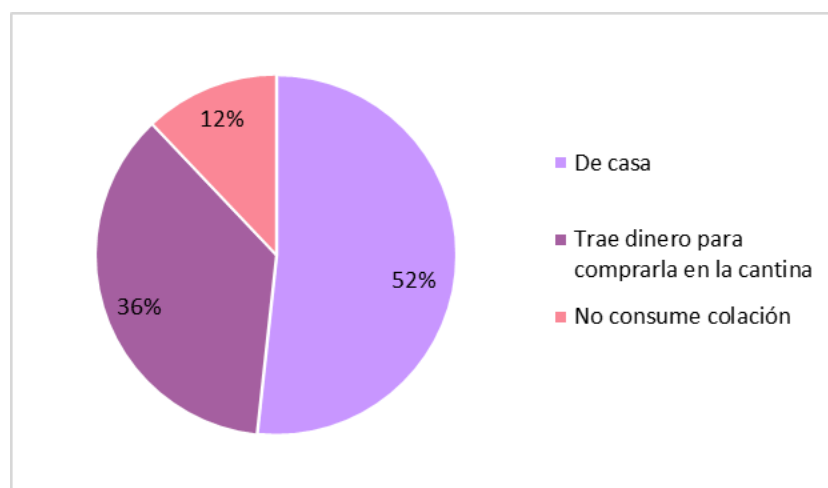
Adquisición del almuerzo escolar por parte de los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, junio de 2025.



En la Figura 3, en cuanto a la colación durante los recreos, el 52% expresó que lo lleva desde su casa, el 36% indicó que lleva dinero para comprar en la cantina, y el 12% de los adolescentes manifestaron que no comen colación durante los recreos.

Figura 3.

Adquisición de la colación por parte de los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, junio de 2025.

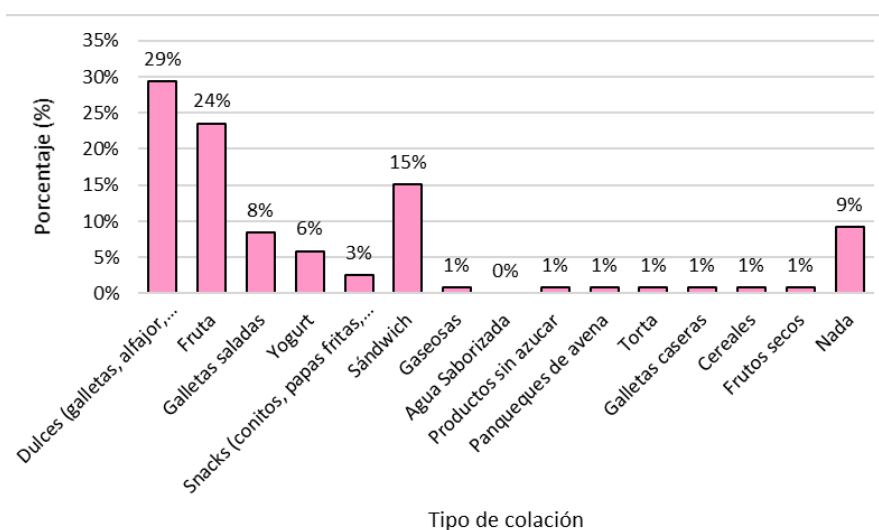


Con respecto a los alimentos que llevan desde el hogar a la institución, se observó que el 29% de los estudiantes opta por colaciones dulces, como galletas o alfajores. En segundo lugar, un 24% lleva frutas, mientras que el 15% indicó llevar

sandwich. Por otro lado, el 9% manifestó no llevar ningún tipo de colación para consumir durante la jornada escolar (Figura 4).

Figura 4.

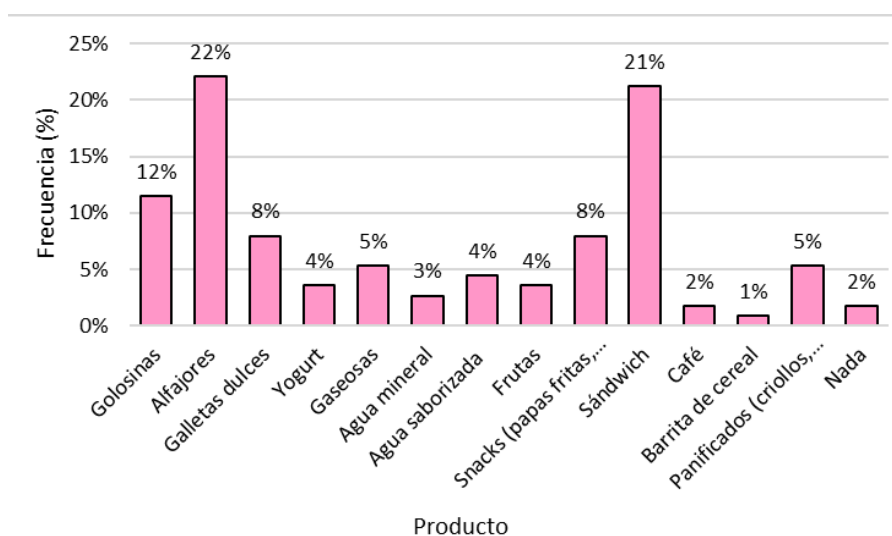
Tipo de colación traída del hogar por los adolescentes encuestados que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, junio de 2025.



Respecto a los alimentos que los estudiantes adquieren en la cantina escolar, se observó que el 22% elige alfajores, seguido por un 21% que compra sándwiches. Las golosinas representan el 12% de las respuestas, mientras que un 8% mencionó galletas dulces y otro 8% frutas (Figura 5).

Figura 5.

Productos adquiridos con mayor frecuencia en la cantina escolar por los adolescentes que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, durante junio de 2025.



Frecuencia de consumo de productos ultraprocesados

La Tabla 1 de frecuencia muestra que la mayoría de los adolescentes encuestados manifestó consumir este tipo de alimentos con distintas frecuencias, mientras que la minoría indicó no consumirlos nunca.

En la categoría de snacks, la mayor proporción de mujeres (47%) indicó consumir estos productos entre 1 y 3 veces por mes, mientras que en los varones predominó el mismo patrón, con un 38% que declaró esa frecuencia de consumo.

En la categoría de dulces, la mayor proporción de adolescentes, tanto mujeres (36%) como varones (38%), manifestó consumir galletitas dulces entre 1 y 3 veces por semana. En el caso de los alfajores, el mayor porcentaje de mujeres (44%) manifestó consumirlos entre 1 y 3 veces por semana, mientras que entre los varones predominó una frecuencia de 1 a 3 veces por mes (33%). En cambio, con respecto al chocolate, el 42% de las mujeres indicó consumirlo de 1 a 3 veces por mes, mientras que el 48% de los varones lo hace entre 1 y 3 veces por semana. En cuanto a los caramelos, en ambos sexos se destacó una frecuencia de 1 a 3 veces por semana.

En cuanto al helado, si bien su consumo diario es nulo, el 61% de las mujeres y el 43% de los varones lo consumen entre 1 y 3 veces por semana o 1 a 3 veces por mes.

Por otro lado, la mermelada de frutas, el 33% de las mujeres indicó 1 a 3 veces por mes o no consumirla, mientras que el 29% de los varones reportó consumir entre 1 y 3 veces por semana.

Respecto a las bebidas, las gaseosas: un 33% de las mujeres las consumen 1 a 3 veces por mes o nunca, en cambio, el 29% de los varones la consumen entre 4 y 6 veces a la semana. A su vez, el 44% de las mujeres y el 33% de los varones indicaron no consumir aguas saborizadas, aunque un 33% de los varones las consume entre 1 y 3 veces por semana.

Dentro del grupo de panificados, el pan lactal fue consumido entre 4 y 6 veces por semana por el 33% de los varones y por la persona que prefirió no declarar su género, mientras que el 31% de las mujeres indicó consumirlo entre 1 y 3 veces por mes.

Los aderezos, en especial la mayonesa, el 33% de los varones indicaron consumir entre 1 a 3 veces por semana, mientras que la opción “nunca” fue seleccionada por el 31% de las mujeres.

Finalmente, entre los fiambres y embutidos, se observaron diferencias en el consumo de jamón cocido: el 33% de las mujeres consumen 1 a 3 veces por mes, mientras que el 38% de los varones lo consumen entre 4 a 6 veces por semana.

Tabla 1.

Consumo habitual de productos ultraprocesados según género en los estudiantes que asisten a un colegio secundario de la ciudad de Córdoba.

	<u>Femenino n (%)</u>	<u>Masculino n (%)</u>	<u>Prefiero no decirlo n (%)</u>
Snacks			
Diario	0 (0)	0 (0)	-
4 a 6 veces por semana	3 (8)	2 (10)	1 (1)
1 a 3 veces por semana	11 (31)	6 (29)	-
1 a 3 veces por mes	17 (47)	8 (38)	-
Nunca	5 (14)	5 (24)	-
Galletas dulces			
Diario	9 (25)	4 (19)	-
4 a 6 veces por semana	6 (17)	5 (24)	-
1 a 3 veces por semana	13 (36)	8 (38)	-
1 a 3 veces por mes	6 (17)	3 (14)	1 (1)
Nunca	2 (6)	1 (5)	-
Alfajores			
Diario	1 (3)	3 (14)	-
4 a 6 veces por semana	5 (14)	4 (19)	-
1 a 3 veces por semana	16 (44)	6 (29)	-
1 a 3 veces por mes	12 (33)	7 (33)	-
Nunca	2 (6)	1 (5)	1 (1)
Chocolates			
Diario	1 (3)	0 (0)	-
4 a 6 veces por semana	5 (11)	1 (5)	-
1 a 3 veces por semana	13 (36)	10 (48)	-
1 a 3 veces por mes	15 (42)	6 (29)	-
Nunca	3 (8)	4 (19)	1 (1)
Caramelos, gomitas, chupetines			
Diario	1 (3)	1 (5)	-
4 a 6 veces por semana	2 (6)	2 (10)	-
1 a 3 veces por semana	14 (39)	7 (33)	-
1 a 3 veces por mes	10 (28)	4 (19)	1 (1)
Nunca	9 (25)	7 (33)	-
Helado			
Diario	0 (0)	1 (5)	-
4 a 6 veces por semana	3 (8)	1 (5)	-
1 a 3 veces por semana	10 (28)	9 (43)	-
1 a 3 veces por mes	22 (61)	9 (43)	1 (1)
Nunca	1 (3)	1 (5)	-
Cereales			
Diario	1 (3)	1 (5)	1 (1)

4 a 6 veces por semana	4 (11)	4 (19)	-
1 a 3 veces por semana	8 (22)	5 (24)	-
1 a 3 veces por mes	8 (22)	2 (10)	-
Nunca	15 (42)	9 (43)	-
Mermeladas de fruta			
Diario	4 (11)	0 (0)	-
4 a 6 veces por semana	4 (11)	4 (19)	-
1 a 3 veces por semana	5 (14)	6 (29)	-
1 a 3 veces por mes	12 (33)	5 (24)	-
Nunca	12 (33)	4 (19)	1 (1)
Gaseosas			
Diario	2 (6)	1 (5)	-
4 a 6 veces por semana	2 (6)	6 (29)	-
1 a 3 veces por semana	8 (22)	5 (24)	-
1 a 3 veces por mes	12 (33)	5 (24)	-
Nunca	12 (33)	4 (19)	1 (1)
Aguas saborizadas			
Diario	1 (3)	0 (0)	-
4 a 6 veces por semana	4 (11)	2 (10)	-
1 a 3 veces por semana	2 (6)	7 (33)	-
1 a 3 veces por mes	13 (36)	5 (24)	1 (1)
Nunca	16 (44)	7 (33)	-
Jugo de frutas			
Diario	0 (0)	0 (0)	-
4 a 6 veces por semana	1 (3)	2 (10)	-
1 a 3 veces por semana	8 (22)	4 (19)	-
1 a 3 veces por mes	13 (36)	4 (19)	-
Nunca	14 (39)	11 (52)	1 (1)
Jugos en polvo			
Diario	3 (8)	3 (14)	-
4 a 6 veces por semana	2 (6)	4 (19)	-
1 a 3 veces por semana	3 (8)	2 (10)	-
1 a 3 veces por mes	5 (14)	4 (19)	1 (1)
Nunca	23 (64)	8 (38)	-
Gelatinas			
Diario	0 (0)	0 (0)	-
4 a 6 veces por semana	0 (0)	1 (5)	-
1 a 3 veces por semana	4 (11)	4 (19)	1 (1)
1 a 3 veces por mes	10 (28)	4 (19)	-
Nunca	22 (61)	12 (57)	-
Flan			

	Diario	0 (0)	0 (0)	-
	4 a 6 veces por semana	0 (0)	1 (5)	-
	1 a 3 veces por semana	7 (19)	4 (19)	-
	1 a 3 veces por mes	9 (25)	8 (38)	1 (1)
	Nunca	20 (56)	8 (38)	-
<i>Postrecitos</i>				
	Diario	0 (0)	0 (0)	-
	4 a 6 veces por semana	0 (0)	3 (14)	-
	1 a 3 veces por semana	7 (19)	4 (19)	-
	1 a 3 veces por mes	10 (28)	5 (24)	1 (1)
	Nunca	19 (53)	9 (43)	-
<i>Pan lactal</i>				
	Diario	6 (17)	4 (19)	
	4 a 6 veces por semana	8 (22)	7 (33)	1 (1)
	1 a 3 veces por semana	6 (17)	4 (19)	
	1 a 3 veces por mes	11 (31)	3 (14)	
	Nunca	5 (14)	3 (14)	
<i>Galletas de agua</i>				
	Diario	5 (14)	1 (5)	-
	4 a 6 veces por semana	2 (6)	3 (14)	-
	1 a 3 veces por semana	5 (14)	3 (14)	-
	1 a 3 veces por mes	11 (31)	5 (24)	-
	Nunca	13 (36)	9 (43)	1 (1)
<i>Mayonesa</i>				
	Diario	8 (22)	2 (10)	-
	2 a 4 veces por semana	6 (17)	5 (24)	-
	1 a 3 veces por semana	8 (22)	7 (33)	-
	1 a 3 veces por mes	3 (8)	3 (14)	-
	Nunca	11 (31)	4 (19)	1 (1)
<i>Ketchup</i>				
	Diario	4 (11)	0 (0)	-
	4 a 6 veces por semana	4 (11)	4 (19)	-
	1 a 3 veces por semana	6 (17)	6 (29)	1 (1)
	1 a 3 veces por mes	3 (8)	4 (19)	-
	Nunca	19 (53)	7 (33)	-
<i>Mostaza</i>				
	Diario	1 (3)	0 (0)	-
	4 a 6 veces por semana	0 (0)	6 (29)	-
	1 a 3 veces por semana	9 (25)	3 (14)	1 (1)
	1 a 3 veces por mes	5 (14)	3 (14)	-
	Nunca	21 (58)	9 (43)	-

<i>Jamón cocido</i>			
Diario	1 (3)	1 (5)	-
4 a 6 veces por semana	5 (14)	8 (38)	-
1 a 3 veces por semana	9 (25)	5 (24)	-
1 a 3 veces por mes	12 (33)	2 (10)	-
Nunca	9 (25)	5 (24)	1 (1)
<i>Salame en fetas</i>			
Diario	0 (0)	1 (5)	-
4 a 6 veces por semana	3 (8)	4 (19)	-
1 a 3 veces por semana	5 (14)	2 (10)	1 (1)
1 a 3 veces por mes	12 (33)	5 (24)	-
Nunca	16 (44)	9 (43)	-
<i>Mortadela en fetas</i>			
Diario	0 (0)	1 (5)	-
4 a 6 veces por semana	0 (0)	2 (10)	-
1 a 3 veces por semana	6 (17)	4 (19)	-
1 a 3 veces por mes	7 (19)	3 (14)	-
Nunca	23 (64)	11 (52)	1 (1)

Oferta de alimentos y bebidas en la cantina escolar

A partir de la observación realizada, se registró un total aproximado de 21 productos ofrecidos en la cantina escolar a los estudiantes. Entre los alimentos con mayor variedad se destacan los caramelos, alfajores, chocolates, galletas dulces y snacks salados.

Además, se observó la existencia de un menú semanal elaborado por las empleadas, que incluye preparaciones como pizza, pastel de papa, ravioles, fajitas, pata muslo con guarnición, berenjena a la napolitana, ensaladas, milanesa con puré, sanguuche de milanesa, bomba de papa con nuggets de pollo, empanadas, entre otras opciones, el cual varía según el día.

Tabla 1.

Cantidad de variedades identificadas por tipo de producto ultraprocesado presentes en la cantina escolar de un colegio secundario de la ciudad de Córdoba, junio de 2025.

<i>Producto</i>	<i>Variedad</i>
<i>Caramelos</i>	31
<i>Chicles</i>	2
<i>Alfajores</i>	15
<i>Chocolates</i>	13
<i>Barrita de cereal</i>	4
<i>Turrón de maní</i>	1
<i>Galletas dulces</i>	17
<i>Galletas saladas</i>	5
<i>Snacks</i>	11
<i>Yogurt</i>	3
<i>Fruta</i>	Mandarina, banana, manzana, ensalada de frutas.
<i>Gaseosas</i>	5
<i>Agua saborizada</i>	2
<i>Chocolatada</i>	1

<i>Sándwich</i>	
Pebete	2
De miga	1
<i>Jugos de fruta</i>	2
<i>Jugos en polvo</i>	8
<i>Cereales</i>	3
<i>Galletas de avena</i>	1
<i>Galletas de arroz</i>	3
<i>Maíz inflado</i>	Tutucas y pochoclos.

Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo describir los hábitos alimentarios de los adolescentes de 13 a 16 años que concurren a un colegio secundario de la Ciudad de Córdoba, así como la oferta alimentaria disponible en la cantina escolar en el mes de junio de 2025. Los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada permitieron conocer los hábitos alimenticios actuales de los estudiantes, con especial énfasis en la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados.

En relación con las comidas que los adolescentes reportaron realizar a lo largo del día, el almuerzo fue realizado por todos los estudiantes. Le siguieron la cena y la merienda, mientras que el desayuno presentó un porcentaje menor. No obstante, se observó que una proporción significativa de estudiantes que realiza las cuatro comidas principales del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena), lo cual se encuentra en consonancia con los mensajes establecidos por el Ministerio de Salud de Argentina a través del Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), que promueve la realización de estas cuatro comidas para garantizar una alimentación adecuada y completa.

El porcentaje de quienes no desayunan (34%) resulta relevante, ya que evidencia que una proporción considerable de estudiantes no incorpora esta comida de forma habitual o lo hace de manera irregular. Se considera que el desayuno es una de las comidas principales del día, ya que rompe el ayuno mantenido desde la última ingesta alimentaria y proporciona la energía necesaria para comenzar la jornada escolar, evitando una alteración en el apetito que puedan llevar a un consumo desproporcionado de alimentos. Un estudio realizado en México se observó que el 47,2% de los adolescentes entre 10 y 14 años y el 33,6% de los estudiantes que tienen entre 15 y 19

años se saltea el desayuno, siendo este último porcentaje muy similar al hallado en la presente investigación, mientras que el primero resulta considerablemente superior. Asimismo, sólo el 37,9% y el 11,7% de los adolescentes de esos grupos etarios, respectivamente, refirieron desayunar todos los días (Quintero Gutiérrez et al., 2014). Otro estudio realizado en Estados Unidos evidenció que un 14% de los niños de 6 a 12 años no realizaban el desayuno, y que esta omisión se asoció con una menor calidad de la dieta. Asimismo, se observó que aquellos que no realizaban esta comida presentaban una menor ingesta total de energía y nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, fibra, vitamina A, folato, hierro y calcio, en comparación con quienes sí la realizaban. También se identificó que los niños y adolescentes que no desayunaban, la ingesta de energía, grasas totales, grasas saturadas, proteínas, carbohidratos y energía proveniente de azúcares añadidos fue mayor en el almuerzo, la cena y las meriendas (Ramsay et al., 2018).

En cuanto al consumo diario de frutas, en el presente estudio, se destacó que el 51% de los estudiantes consume sólo una fruta por día. En contraposición con los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2), donde sólo el 21,4% de los adolescentes de 13 a 17 años refirió consumir frutas una vez al día, los resultados del presente estudio muestran una mayor proporción de consumo diario. Además, el 31% de los estudiantes manifestó consumir dos frutas por día, lo que representa una situación más favorable en comparación con el promedio nacional. Sin embargo, a pesar de estas diferencias, el consumo aún se encuentra por debajo de las recomendaciones de las GAPA, que sugiere consumir al menos 2 o 3 porciones de frutas al día. Por otro lado, un 10% de los encuestados manifestó no consumir frutas en absoluto, lo cual resulta relevante y preocupante, ya que evidencia que una parte del grupo no incorpora este

grupo de alimentos, fuente esencial de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Este hallazgo invita a reflexionar sobre diversos factores que podrían estar influyendo en este comportamiento entre los adolescentes, tales como la falta de hábito, la escasa de información acerca de sus beneficios, las preferencias alimentarias hacia otros alimentos más atractivos, la limitada disponibilidad en el entorno ya sea escolar o familiar, y el posible costo que representa la adquisición de estos alimentos.

En línea con esto, sobre el consumo de productos lácteos, sólo el 18% manifestó consumir las tres porciones recomendadas por las GAPA. Estas guías establecen la ingesta de 3 porciones diarias de lácteos por su aporte de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo y magnesio) y vitaminas (A, D, B2 y B12) para el crecimiento y desarrollo óseo durante la adolescencia. Aunque este porcentaje cumple parcialmente con las recomendaciones, una proporción significativa de adolescentes no alcanza las porciones sugeridas, lo que podría aumentar el riesgo de presentar deficiencias nutricionales si dichos nutrientes no se suplementan o se obtienen de otras fuentes alimentarias.

Respecto al consumo de agua, en la presente investigación, el 43% de los estudiantes consume entre 4 y 6 vasos diarios, y un 21% reportó consumir 7 vasos o más. Según las GAPA, se recomienda beber al menos 8 vasos de agua a lo largo del día para una hidratación adecuada. Aunque la mayoría de los estudiantes se encuentra cerca del valor recomendado, un 34% consume sólo entre 1 y 3 vasos diarios, lo que resulta insuficiente, especialmente considerando las necesidades de cada adolescente. Resultados similares fueron observados en un estudio realizado en Paraguay, en el que más de la mitad de los adolescentes encuestados (53%) reportaron consumir menos de 8

vasos de agua potable por día (Alcaraz Martínez & Velázquez Comelli, 2021). Por otra parte, un estudio realizado en México, llevado a cabo con adolescentes entre 15 y 17 años demostró que una intervención educativa basada en orientación alimentaria logró incrementar el consumo de agua pura en un 20%, además de reducir el consumo de bebidas azucaradas en un 8% (Cruz Bello et al., 2018). Estos resultados evidencian el impacto positivo que pueden tener las estrategias educativas sobre la hidratación en la adolescencia.

En cuanto al lugar donde realizan el almuerzo, una parte significativa lo hace tanto en el hogar como en la institución educativa, dependiendo del día. Esta variación se debe principalmente por el horario escolar: los días en que los estudiantes finalizan su jornada más tarde, almuerzan en el colegio, mientras que aquellos en los que salen más temprano lo hacen en sus hogares. Además, la mayoría manifestó traer su almuerzo desde su casa, y una proporción menor lo adquiere en la cantina escolar. Esta observación resalta el papel fundamental que ocupa la cantina escolar como espacio de acceso a alimentos o menús durante la jornada escolar. Asimismo, cabe destacar que, dado que los adolescentes pasan la mayor parte de su día en el colegio, este espacio se convierte en un ámbito central en sus vidas, no sólo en lo académico, sino también en sus hábitos alimentarios y sus relaciones sociales.

Asimismo, la mayoría refirió traer sus colaciones desde su hogar, sin llevar dinero para comprar productos en la cantina. Al consultar acerca del tipo de colación que llevan al colegio, los resultados muestran que las opciones más frecuentes fueron los alimentos dulces, seguidos por frutas y sándwiches. Estos hallazgos permiten observar un patrón alimentario mixto, en el que coexisten alimentos ultraprocesados con opciones saludables como frutas, yogurt, frutos secos, entre otras. Este patrón se

asemeja a lo observado en un estudio realizado en Perú, en una institución educativa pública, donde se identificó que el 40% de los adolescentes consumía durante el recreo productos ultraprocesados como jugos, gaseosas y golosinas, coexistiendo un mayor porcentaje (29%) de adolescentes con hábitos alimenticios poco saludables (Brioso Chávez, 2024). Del mismo modo, otro estudio evidenció que los grupos de alimentos más llevados por los escolares en 2015 y 2017 fueron los snacks dulces, bebidas y jugos azucarados, lácteos y frutas; siendo, los snacks salados, los únicos en mostrar una disminución significativa en su frecuencia entre los años 2015 y 2017 (Rossi et al., 2020).

En relación con las elecciones de compra en la cantina escolar, se observó que los productos más adquiridos fueron mayormente ultraprocesados, como alfajores, sándwiches, galletas dulces, golosinas, entre otros. Esta elección refleja una tendencia marcada hacia el consumo de productos de bajo valor nutricional y alta palatabilidad, influenciada principalmente por su disponibilidad, la preferencia de sabor y costumbre, más que por el conocimiento nutricional por parte de los estudiantes.

Con respecto a esto, se identificó la presencia de aproximadamente 21 productos ofertados en la cantina, predominando aquellos que presentaban uno o más sellos octogonales de advertencia, conforme a lo establecido por la Ley N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Se registró una escasa presencia de productos que cumplen con los criterios establecidos por dicha ley, lo cual limita las posibilidades de elección adecuada por parte de los estudiantes y contradice el objetivo de promover entornos alimentarios saludables.

Si bien las empleadas mencionaron que se han incorporado ciertos productos sugeridos, afirmaron que los estudiantes continúan eligiendo mayoritariamente

productos ultraprocesados. Además, se observó la existencia de un menú semanal elaborado por las empleadas, que incluye preparaciones como pizza, pastel de papa, ravioles, fajitas, pata muslo con guarnición, milanesa con puré, sándwich de milanesa, empanadas, entre otras opciones. Este menú varía según el día y, si bien contempla algunas preparaciones caseras con buen aporte de nutrientes, también incluye alimentos con alta densidad calórica y/o bajo aporte nutricional.

Esto refuerza la necesidad de revisar no sólo la oferta disponible en góndola, sino también las comidas ofrecidas como menú principal. Asimismo, se destaca la importancia de contar con la participación de un profesional de la salud, como un licenciado en nutrición, que pueda orientar en la planificación del menú escolar, asegurando opciones adecuadas para todos los estudiantes, especialmente en aquellos casos en los que se requiera una alimentación específica debido a alguna patología.

Resulta imprescindible considerar la variedad, calidad y frecuencia de consumo de los productos y viandas disponibles, así como fomentar la implementación de cantinas saludables. Según la Ordenanza N° 12256, de la ciudad de Córdoba, artículo 7:

Los servicios de comedores escolares, kioscos, bufetes o cualquier otro punto de comercialización que se encuentren dentro de Instituciones Educativas de gestión estatal o privada, deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las guías diseñadas por la Autoridad de Aplicación. (Municipalidad de Córdoba, 2013)

Dichas guías no solo promueven la alimentación saludable variada y segura, sino que también contemplan aspectos fundamentales para garantizar la inclusión y la educación alimentaria. Tal como se establece en el artículo 6, deben ofrecer opciones aptas para patologías especiales, como celiaquía, diabetes, colesterol o intolerancia a la lactosa. Además, el artículo 10, indica que las autoridades educativas, junto con la

Autoridad de Aplicación, elaborarán y suministrarán materiales de difusión e implementarán campañas permanentes de concientización, con enfoque pedagógico, en base a las pautas y guías de alimentación saludable (Municipalidad de Córdoba, 2013). En línea con esto, se ha proyectado, en la ciudad de Córdoba, que el Ciclo Lectivo 2026 comience con cantinas saludables en todas las escuelas municipales de Córdoba (Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba, 2024a). No obstante, es posible que su implementación plena requiera un proceso gradual hasta alcanzar a la totalidad de las instituciones educativas de la ciudad. A pesar de eso, la implementación efectiva de esta ordenanza representa una oportunidad significativa para promover entornos escolares más saludables, favoreciendo la adopción de hábitos alimentarios positivos desde edades tempranas y combatir la malnutrición, así como la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles.

En sintonía, un estudio realizado en Chile analizó los efectos de la implementación de la Ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad, observando los cambios en la oferta de productos en kioscos escolares entre 2015 y 2017. Los resultados mostraron que, si bien hubo una disminución significativa en la variedad de alimentos procesados y ultraprocesados como: snacks dulces, caramelos, cereales y bebidas azucaradas; estos productos continuaron siendo los más ofertados, especialmente los snacks dulces, tanto en 2015 como en 2017. Además, se identificó que estos alimentos también fueron los más comprados por los estudiantes durante la jornada escolar, lo que evidencia una persistente exposición a productos no recomendados pese a la normativa vigente (Rossi et al., 2020).

En cuanto a la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados, dentro de la categoría snacks, se observó que la mayoría de los estudiantes los consume de forma

ocasional: el 47% de las mujeres y el 38% de los hombres lo hace entre 1 y 3 veces por mes. Estos datos reflejan una presencia no diaria, aunque regular, de este tipo de productos que, según las GAPA, aportan baja o nula cantidad de vitaminas, minerales y fibra y presentan un exceso de grasas, azúcares y/o sal. Estos resultados están en consonancia con un estudio realizado en adolescentes escolarizados de la ciudad de Cuenca (Ecuador), que reveló diferencias significativas en el consumo de snacks según el sexo y la edad. En particular, las adolescentes mujeres consumen cantidades mayores de porciones de snacks en comparación con los varones. Además, se observó que el consumo de snacks aumenta con la edad, siendo más elevado en los adolescentes de 15 a 18 años en comparación con los de menor edad (Cajamarca & Inga, 2012).

Sin embargo, la categoría dulces, que incluía galletitas, alfajores, chocolates, caramelos, gomitas, chupetines, helado, cereales y mermelada de fruta, se evidenció una frecuencia de consumo mayor. Las galletitas dulces, por ejemplo, un porcentaje alto, 36% las mujeres y 38% los varones, refirió consumirlas 1 a 3 veces por semana. También los alfajores, chocolates y caramelos fueron elegidos en ese rango de frecuencia. El helado, si bien no se consume a diario, mostró una presencia significativa entre 1 y 3 veces por mes por ambos géneros. En contraste, productos como cereales y mermeladas mostraron un consumo muy bajo o nulo, lo que evidencia una preferencia marcada por ciertos productos dulces de gran palatabilidad.

Respecto a las bebidas azucaradas, en el presente estudio, el consumo fue moderado. Un porcentaje de mujeres reportó consumir gaseosas entre 1 y 3 veces por mes o nunca, mientras que los varones las consumen con más frecuencia (4 a 6 veces por semana). Por su parte, las aguas saborizadas, jugos de frutas y jugos en polvo mostraron un consumo nulo. Estos resultados contrastan con los hallados por Medina

Pisco (2022) en una población adolescente de Perú, donde el 17,9% de los encuestados reportó un consumo de gaseosas igual o superior a cinco veces por semana. En comparación, con la presente investigación ese nivel de consumo frecuente se observa solo en un sector de los varones, mientras que en las mujeres la ingesta resulta considerablemente menor.

En la categoría de postres (gelatinas, flanes y postrecitos), el patrón de consumo fue principalmente ocasional o nulo. La mayoría de los estudiantes seleccionó la opción “nunca”, lo cual podría interpretarse como una menor preferencia hacia estos productos en comparación con otros. Esto concuerda con el estudio de Chapado & Weiner (2021) que la frecuencia más elegida para los postres fue “Nunca”.

En cuanto a panificados, el pan lactal presentó un consumo frecuente por parte de los varones (33%) entre 4 a 6 veces por semana, mientras las mujeres lo consumen mensualmente (31%). Por otro lado, las galletas de agua fueron menos consumidas.

Respecto a la categoría aderezos, la mayonesa fue la más elegida por los varones (33%) con un consumo semanal de uno a tres días, mientras que el 31% de las mujeres indicaron no consumirla.

Finalmente, dentro de la categoría fiambres y embutidos, el jamón cocido, un 33% de las mujeres lo consumen entre una y tres veces por mes, en cambio, el 38% de los hombres, entre cuatro a seis veces por semana. Respecto a esto, un estudio realizado en Perú, indicó que la gran parte de los alumnos presentaron un bajo consumo de alimentos ultraprocesados representado en un 51.2%, seguido de un 45.1% con un moderado y solo un 3.7% con un alto consumo de los mismos (Marchan Silva & Mendoza Huansi, 2020). Sin embargo, otro estudio hecho en Argentina muestra lo opuesto, el 67,5% de los adolescentes presentaban un “Muy Alto” consumo de

alimentos ultraprocesados, el 31,67% tenían un consumo de alimentos ultraprocesados de carácter “Medio”, y el 0,83% demostró tener un consumo “Bajo” de alimentos ultraprocesados (Chapado & Weiner, 2022).

Si bien en el presente trabajo se observa que el consumo de alimentos ultraprocesados entre los adolescentes fue moderado, este patrón alimentario continúa siendo relevante desde el punto de vista nutricional. La presencia habitual de este tipo de productos en su alimentación continúa siendo un aspecto relevante a considerar. Durante la adolescencia se consolidan muchos hábitos que perduran en la adultez, y la ingesta frecuente de ultraprocesados puede contribuir, a largo plazo, al desarrollo de patrones alimentarios poco saludables y al aumento del riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT). En suma, si bien aprovechar el entorno escolar con opciones alimentarias saludables es un paso necesario, no resulta suficiente si no se acompaña de una educación alimentaria nutricional (EAN) que fomenten el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias adecuadas, tanto desde la institución como desde el entorno familiar. Un estudio reciente realizado en estudiantes de entre 13 y 18 años de escuelas públicas y privadas evidenció que, a pesar de que el 62,2% reconocía que los productos con sellos de advertencia no son saludables, una gran proporción continuaba consumiéndolos, destacándose el consumo de galletitas, golosinas y snacks (Mailen et al., 2024).

Esta tendencia refuerza la idea de que la presencia del etiquetado, si bien es una herramienta informativa valiosa, requiere ser acompañada de estrategias educativas dirigidas, principalmente, a grupos vulnerables como los niños, niñas y adolescentes. En esta línea, un estudio realizado en la provincia de Entre Ríos (Argentina) mostró que los adolescentes que habían recibido EAN presentaban en mayor medida hábitos

alimentarios saludables (44%) en comparación con aquellos que no la habían recibido (33%), mientras que el grupo sin EAN presentó un mayor porcentaje de hábitos no saludables (30%) (Herrera, 2015).

Para concluir, es importante destacar tanto las fortalezas como las limitaciones del presente trabajo. Primero, se resalta la pertinencia de la situación abordada, ya que permite visibilizar una problemática relevante en la actualidad como lo es la alimentación en la adolescencia. No obstante, el estudio se realizó en un único colegio, con una muestra reducida, por lo que los resultados sólo reflejan la realidad de esa institución y no pudo extenderse a otras. El enfoque situado en una institución educativa concreta permitió obtener una mirada cercana sobre la realidad alimentaria escolar en los estudiantes, aunque, al tratarse de un estudio transversal, no fue posible observar cambios a lo largo del tiempo. Asimismo, los datos fueron recolectados a través de un cuestionario autoadministrado, lo cual pudo haber estado sujeto a sesgos de respuesta por parte de los estudiantes. Cabe resaltar que la institución en la que se llevó a cabo el estudio promueve activamente la formación integral de sus estudiantes, lo que representa una oportunidad para implementar acciones que mejoren los hábitos alimentarios. Sin embargo, la falta de implementación plena de la ordenanza 12256, sobre entornos escolares saludables, sigue siendo un desafío que limita las posibilidades de desarrollar cambios significativos en la cantina escolar. A pesar de esto, la presente investigación constituye un aporte relevante para el abordaje y análisis de los hábitos alimentarios de los adolescentes en el ámbito escolar y permite reafirmar el valor del entorno escolar como espacio privilegiado de aprendizaje, un escenario enriquecedor para educar a los estudiantes mediante estrategias que promuevan decisiones alimentarias conscientes, informadas y sostenibles a lo largo del tiempo.

Referencias

- Alcaraz Martínez, S. B. & Velázquez Comelli, P. C. (2021). Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. *Revista científica ciencias de la salud*. 3(2), 26-38. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.26>
- Asociación Española de Pediatría. (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Ergon.
- Brioso Chávez, T. C. (2024). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario*. [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10936>
- Cajamarca, J. & Inga, J. (2012). *Determinación de macronutrientes de los snacks más consumidos por adolescentes escolarizados de la ciudad de Cuenca*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2467>
- Chapado, M. & Weiner, C. (2022). *Consumo de alimentos ultraprocesados en la alimentación de los adolescentes que concurren al Instituto General Don José de San Martín, EEMPI 8069 de Pilar, Santa Fe, y a la Escuela Privada N° 6 La Salle de Paraná, Entre Ríos, en noviembre del año 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción del Uruguay]. <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/545>
- Cruz Bello, P., Martínez Garduño, M. D., Olivos Rubio, M., Jiménez Vargas, D. & De la Cruz Martínez, A. (2018). Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de

los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.* 26(4), 248-55.

Edad. (s.f.). En *diccionario médico Clínica Universidad de Navarra*. Recuperado el 21 de abril de 2025, de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (s.f.). *La nutrición en la infancia media y la adolescencia*.
<https://www.unicef.org/es/nutricion-infancia-media-adolescencia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina*.
[https://www.unicef.org/argentina/media/17631/file/Estudio%20"Situaci%C3%B3n%20alimentaria%20de%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20en%20Argentina".pdf](https://www.unicef.org/argentina/media/17631/file/Estudio%20)

Grande, M. C. & Román, M. D. (2014). *Nutrición y salud materno infantil*. (1ª ed., pp.199-214). Editorial Brujas.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. del P. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ª ed., pp.157-241). McGraw-Hill.

Herrera, F. (2015). *Educación alimentaria nutricional y su relación en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 y 15 años que concurren al club social "Armonía" de la ciudad de Colón, Entre Ríos*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción del Uruguay].
<http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/23>

Lera, L., Fretes, G., Gloria González, C., Salinas, J. & Vio, F. (2015). Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares

de 8 a 11 años. *Nutrición Hospitalaria*. 31(5), 1977-1988.

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8607>

Lorenzo, J., Guidoni, M. E., Díaz, M., Marenzi, M. S., Lestingi, M. E., Lasivita, J., Isely, M. B., Bozal, A. & Bondarczuk, B. (2015). *Nutrición del Niño Sano*. (1ª ed., pp.141-152). Editorial Corpus.

Mailen, B., Capraro, L., Casale, C., Giaccardi, F., Raymundo, S., Reynoso, M. D. & Simanovich, F. (2024). *Evaluación de la decisión de compra de snacks, galletitas y golosinas en relación al etiquetado frontal en adolescentes de 13 a 18 años que residen en CABA y provincia de Buenos Aires*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de la Plata]. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/168687>

Marchan Silva, A. P., & Mendoza Huansi, D. L. (2020). *Relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “República del Perú”, Tumbes 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/2229>

Medina Pisco, E. A. (2022). *Conocimiento del etiquetado octogonal en alimentos ultraprocesados y su consumo en adolescentes de una institución educativa pública, Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17725>

Ministerio de Desarrollo Social Argentina (s.f.-a). *La alimentación es cultura*. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/asiso_modulo_2_la_alimentacion_es_cultura.pdf

Ministerio de Desarrollo Social Argentina (s.f.-b). *Alimentación saludable.*

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/07/siso_modulo_3_alimentacion_saludable.pdf

Ministerio de Economía Argentina (2022). *Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable.*

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/35_-_ley_de_promocion_de_alimentacion_saludable_-_arg_productiva.pdf

Ministerio de salud. (27 de septiembre de 2019). *El 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes tiene sobrepeso y obesidad en la Argentina.*

<https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-411-por-ciento-de-los-chicos-y-adolescentes-tiene-sobrepeso-y-obesidad-en-la-argentina>

Ministerio de salud. (2018). *Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población Argentina.*

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba. (2024a, agosto 22). *El Ciclo Lectivo 2026 comenzará con Cantinas Saludables en todas las escuelas municipales.*

<https://cordoba.gob.ar/para-el-ciclo-lectivo-2026-todas-las-escuelas-municipales-tendran-cantinas-saludables/>

Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba. (2024b). *Guía de alimentos y bebidas saludables para kioscos y cantinas escolares.*

<https://salud.cordoba.gob.ar/wp-content/uploads/sites/16/2025/03/GUIA-DE-ALIMENTOS-Y-BEBIDAS-SALUDABLES-ESCUELAS-2024.pdf>

- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. (2018). *Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018: resumen ejecutivo total nacional*.
<https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/cnt-emse-2018.pdf>
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. (2019). *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*.
<https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/Encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J.C., Jaime, P., Martins, A. P., Canella, D., Louzada, M. & Parra, D. (2016). NOVA. La estrella brilla intensamente. *World Nutrition*, 7(1-3), 33.
<https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>
- Monteles Nascimento, L., Santos O, K. D., Gomes, K. R. O. Pacheco Rodrigues, M. T. & Gonçalves Frota, K. M. (2019). El impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en el estado nutricional de los adolescentes. *Revista chilena de nutrición*. 46(4), 429-435. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400429>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2003). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*.
<https://www.fao.org/4/am401s/am401s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). *Educación alimentaria y nutricional*.
<https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Ordenanza 12256 de 2013 [Municipalidad de Córdoba]. Cantinas Escolares Saludables. 15 de junio de 2016. Municipalidad de Córdoba

- Osorio Murillo, O. & Amaya Rey, M. C. (2009). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Avances en enfermería*. 27, (2), 43-56.
<http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v27n2/v27n2a06.pdf>
- Quintero Gutiérrez, A. G., González Rosendo, G., Rodríguez Murguía, N. A., Reyes Navarrete, G. E., Puga Díaz, R., & Villanueva Sánchez, J. (2014). *Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimenticios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México*. *CyTA- Revista de alimentación*, 12 (3), 256–262. <https://doi.org/10.1080/19476337.2013.839006>
- Ramsay, S. A., Bloch, T. D., Marriage, B., Shiver, L. H., Speed, C. K. & Taylor, C. A. (2018). Skipping breakfast is associated with lower diet quality in young US children. *European Journal of Clinical Nutrition*. 72 , 548–556.
<https://doi.org/10.1038/s41430-018-0084-3>
- Real Academia Española. (2001). Almuerzo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 11 de mayo de 2025, de <https://www.rae.es/drae2001/almuerzo>
- Real Academia Española. (s.f.). Año académico. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 21 de abril de 2025, de <https://dle.rae.es/a%C3%B1o>
- Real Academia Española. (s.f.). Desayuno. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 11 de mayo de 2025, de <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/desayuno>
- Real Academia Española. (s.f.). Diario. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 25 de abril de 2025, de <https://dle.rae.es/diario>
- Real Academia Española. (s.f.). Género. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 21 de abril de 2025, de <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero?m=form>

- Rivera Castrillón, M. & Torres Parra, L. (2023). *Incidencia del consumo desproporcionado de alimentos ultraprocesados y la presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles en las estudiantes de la Institución Educativa Madre María Mazzarello*. [Trabajo de investigación, Institución Educativa Madre María Mazzarello]. <https://iemmm.netboard.me/repositorioiemmm/?tab=803508&link=c28I0p03-eQljneub-cpToELxj>
- Rossi, N., Leytón, B. & Bustos, N. (2020). ¿Qué venden los kioscos escolares al implementar la ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad?. *Journal of Health and Medical Sciences*. 6 (1), 65-75.

ANEXO

Anexo 1. Consentimiento informado.

Hola!

Mi nombre es Juliana Tanino, soy estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición en la Universidad Siglo 21. Este formulario tiene como objetivo recolectar datos exclusivamente para la elaboración de mi tesina final de grado.

La encuesta está dirigida exclusivamente a estudiantes de segundo a quinto año de la institución.

Toda la información proporcionada será tratada de manera **confidencial y anónima**. Al completar este formulario, estás brindando tu consentimiento para el uso de los datos recopilados con fines académicos.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Anexo 2. Cuestionario sobre ingesta alimentaria y frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes de un colegio secundario de Córdoba.

Enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScopvHJMnTntOrk4SZl18S6d-BIVajx17oABG2CB-gzdmZf6A/viewform?usp=sharing&ouid=112893058836295494693>

Cuestionario sobre la ingesta alimentaria y frecuencia de consumo de productos ultraprocesados en los adolescentes de un colegio secundario de Córdoba

Hola!

Mi nombre es Juliana Tanino, soy estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición en la Universidad Siglo 21. Este formulario tiene como objetivo recolectar datos exclusivamente para la elaboración de mi tesina final de grado.

La encuesta está dirigida exclusivamente a estudiantes de **segundo a quinto año** de la institución.

Toda la información proporcionada será tratada de manera **confidencial y anónima**. Al completar este formulario, estás brindando tu consentimiento para el uso de los datos recopilados con fines académicos.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

1. ¿Qué edad tienes? *

Marca solo un óvalo.

13 años

14 años

15 años

16 años

2. ¿Cuál es tu género? *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no decirlo

3. ¿En qué año de cursado se encuentra? *

Marca solo un óvalo.

- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año

4. ¿Cuáles son las comidas que realizas en el día? **Podés seleccionar más de una opción** *

Selecciona todos los que correspondan.

- Desayuno
- Colación media mañana
- Almuerzo
- Colación media tarde
- Merienda
- Cena

5. ¿Dónde desayunas? *

Marca solo un óvalo.

- En mi casa
- En el colegio
- No desayuno
- Otro: _____

6. ¿Cuántas frutas consumís en el día? *



Marca solo un óvalo.

- 1 fruta
- 2 frutas
- 3 frutas
- 4 frutas
- No como frutas
- Otro: _____

7. ¿Cuántas porciones de productos lácteos como leche, queso y yogurt, comes diariamente? *

Ejemplos:

1 vaso de leche = 1 porción

1 pote de yogurt = 1 porción

Una rodaja de queso = 1 porción



Marca solo un óvalo.

- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- 4 porciones
- No como productos lácteos
- Otro: _____

8. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? *
- Un vaso tiene 200 ml, 1 botella de 500 ml equivale a 2 vasos



Marca solo un óvalo.

- 1 vaso
- 2 vasos
- 3 vasos
- 4 vasos
- No tomo agua
- Otro: _____

9. ¿Dónde almuerzas? *

Marca solo un óvalo.

- En casa
- En el colegio
- Algunos días en mi casa y otros días en el colegio
- No almuerzo
- Otro: _____

10. ¿Cómo adquieres el almuerzo que comes en el colegio? *

Marca solo un óvalo.

- De casa
- De la cantina
- No almuerzo
- Otro: _____

11. La colación que comes en los recreos del colegio (snack): *

Marca solo un óvalo.

- La traes de tu casa y no traes dinero
- Traes dinero para comprarla en la cantina
- No como colación en los recreos

12. ¿Qué sueles traer de casa para comer en el colegio? **Podés seleccionar más de una opción** *

Selecciona todos los que correspondan.

- Dulces (galletas, alfajor, chocolate, caramelos, turrón)
- Fruta
- Galletas saladas
- Yogurt
- Snacks (conitos, papas fritas, chizitos, etc)
- Sándwich
- Gaseosas
- Agua Saborizada
- Nada
- Otro: _____

13. ¿Qué productos sueles comprar con más frecuencia en la cantina? **Podés seleccionar más de una opción** *

Selecciona todos los que correspondan.

- Golosinas
- Alfajores
- Galletas dulces
- Yogurt
- Gaseosas
- Agua mineral
- Agua Saborizada
- Frutas
- Productos de copetín (papas fritas, pochoclos, palitos salados, etc)
- Sándwich
- Otro: _____

14. ¿Con qué frecuencia consumís estos productos ultraprocesados? *



Marca solo un óvalo por fila.

	Diario	4 a 6 veces por semana	1 a 3 veces por semana	1 a 3 veces por mes	Nunca
Snacks (Palitos salados, maní salado, doritos, takis, papas fritas, cascarones, chizitos, rueditas de pizza, twistos, etcetera).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alfajores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caramelos, gomitas, chupetines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mermeladas d...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aguas saboriz...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugos de fruta...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugos en polv...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelatinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postrecitos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>					
Pan lactal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletitas de a...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mayonesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ketchup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Savora/mostaza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jamón cocido ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salame en feta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mortadela en ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>