



**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS Y SU
RELACIÓN CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

AUTORES:
CRESPO, Huilén
DE NOBILI, Lucía
FRANCISCO, María Celeste
OUTEDA, Cynthia Marina

DIRECTOR:
Lic. OLIVA, María Laura

Ciudad Autónoma de Buenos Aires
JUNIO 2017

Introducción: Los productos ultra-procesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos con un alto contenido de azúcar, grasas, sodio y energía. La ingesta excesiva de los mismos, puede llevar a la aparición de sobrepeso/obesidad y otras enfermedades no transmisibles (ENT), generando un impacto negativo en la salud.

Objetivo: Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultra-procesados y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de distintos rangos etarios.

Materiales y Métodos: Estudio de corte transversal descriptivo y analítico. La población fue seleccionada por conveniencia a través muestreo no probabilístico, donde participaron 604 estudiantes universitarios que respondieron una encuesta auto-administrada por medio de las redes sociales.

Resultados: Al analizar las variables de estilo de vida en la población estudiada se encontró una prevalencia de obesidad del 23%, tabaquismo del 10%, actividad física disminuida del 67% y consumo de alcohol del 78%. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el consumo de los grupos de alimentos ultra-procesados de *galletitas dulces simples y/o rellenas* ($p= 0,01$) y *jugos en polvo o embotellados, aguas saborizadas* ($p= 0,00$) según el estado nutricional.

Conclusión: Se observó un elevado consumo de productos ultra-procesados en la totalidad de los encuestados, independientemente de su estado nutricional, hallándose diferencias porcentuales en algunos grupos y en otros diferencias estadísticamente significativas en relación al IMC. Son

necesarias políticas que regulen o informen sobre los riesgos en la salud que conlleva su consumo.

Palabras claves: *alimentos ultra-procesados, consumo, estudiantes universitarios, obesidad.*

Introduction: The ultra- processed products are industrial formulations elaborated from substances derived from food with a high content of sugar, fat, sodium and energy. Its excessive ingestion may lead to the appearance of overweight/obesity and other non-transmissible diseases (NTD), generating a negative impact on health.

Objective: To determine the relationship between the consumption of ultra-processed food and the prevalence of overweight and obesity in university students from different age ranges.

Materials and methods: Cross-sectional, descriptive and analytical study. The population was chosen at our convenience through non-probabilistic sampling, where 604 university students participated answering a survey self - given by social networks.

Results: When we analyzed the variables of the lifestyle in the investigated population, we found a prevalence of obesity (23%), nicotinism (10%), reduced physical activity (67%) and alcohol consumption (78%). It was found statistically significant differences in the consumption of the ultra-processed food groups, *as simple or stuffed cookies* ($p = 0, 01$), *powdered or bottled juice or flavored waters* ($p= 0, 00$), according to the nutritional state.

Conclusion: It was observed a high consumption of ultra – processed products in the totality of the investigated population, independently on their nutritional state, and it was found differences in percentages in some groups,

and in other groups, it was observed statistically significant differences in relation to the body mass index (BMI). It is necessary to have politics that regulate and give information about the risks on health related to their consumption.

Key words: *ultra-processed food, consumption, university students, obesity*