

## CONSUMO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS ULTRAPROCESADOS EN CORREDORES/AS DEL ÁREA METROPOLITANA DE BUENOS AIRES

ANIDO, Sofía Belén; CÓRDOBA ROMAY, Paola Agustina; FERREIRA, Mailen Solange; HEIN, Priscila Aylene; SCHUCKMANN, Erika Ailín; ONZARI, Marcia.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

### RESUMEN

**Introducción:** La implementación de una alimentación saludable es fundamental en los corredores/as ya que esta mejora la calidad de vida, el rendimiento deportivo, la recuperación, entre otros beneficios. Para una alimentación saludable las Guías Alimentarias para la Población Argentina establecen que no es necesario ni recomendable consumir diariamente productos alimenticios ultraprocesados.

**Objetivo:** Describir la frecuencia de consumo de productos alimenticios ultraprocesados en corredores/as del Área Metropolitana de Buenos Aires.

**Materiales y métodos:** El trabajo es descriptivo, de corte transversal. Se basó en información obtenida de 162 encuestas autoadministradas semi-estructuradas anónimas por medio de la herramienta Google Forms, que fue difundida a corredores/as a través de redes sociales.

**Resultados:** El 71,6% de las respuestas de la frecuencia de consumo de productos alimenticios ultraprocesados corresponden a la categoría de consumo bajo. La principal estrategia nutricional y fuente para la modificación de la composición corporal fue la realización de un plan de alimentación y/o seguimiento por un nutricionista/deportólogo.

**Conclusión:** El consumo bajo de productos alimenticios ultraprocesados se alinea a las recomendaciones que establecen las Guías Alimentarias para la

Población Argentina, pudiendo inferir que este hábito podría deberse al interés de esta población de beneficiarse con una alimentación saludable.

**Palabras claves:** Carrera, Corredores/as, Productos alimenticios ultraprocesados, Alimentación saludable.

## ABSTRACT

**Introduction:** The implementation of a healthy eating is essential in runners since it improves the quality of life, sports performance, recovery, among other benefits. The Dietary Guidelines for the Argentine Population establishes for a healthy eating that it is neither necessary nor recommended to consume ultra-processed food products on a daily basis.

**Objective:** To describe the frequency of consumption of ultra-processed food products in runners of the Metropolitan Area of Buenos Aires.

**Materials and methods:** The work is descriptive, cross-sectional. It was based on information obtained from 162 anonymous semi-structured self-administered surveys through the Google Forms tool that was disseminated to runners through social networks.

**Results:** 71.6% of the answers of the frequency of consumption of ultra-processed food products correspond to the category of low consumption. The main nutritional strategy and source for the modification of body composition was the realization of a meal plan and/or follow-up by a nutritionist/athletic specialist.

**Conclusion:** The low consumption of ultra-processed food products is aligned with the recommendations established by the Dietary Guidelines for the Argentine Population, and it can be inferred that this habit could be due to the interest of this population in benefiting from a healthy eating.

**Keywords:** Running, Runners, Ultra-processed food products, Healthy eating