



RELACIÓN ENTRE LOS CONDICIONANTES DE LA AUTONOMÍA CULINARIA Y EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS EN HOGARES DE LA REGIÓN DE SANTA FE CAPITAL Y PARANÁ

.....

Nuñez, M. L.; Visconti, G.

RELACIÓN ENTRE LOS CONDICIONANTES DE LA AUTONOMÍA CULINARIA Y EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS EN HOGARES DE LA REGIÓN DE SANTA FE CAPITAL Y PARANÁ

Nuñez, M. L.¹ ; Visconti, G.¹

¹ Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral

 10.14409/fabicib.v27i0.13497

Recibido 22/06/23 - Aceptado 21/08/23

Resumen

La calidad de la alimentación está determinada por tipo, cantidad y calidad de alimentos. Los conocimientos para su elección y combinación, capacidades, cultura, entorno socioeconómico, capacidad de compra, tiempo y acceso físico condicionan la construcción del plato.

El estudio realizado fue de enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal. Se valoraron 93 hogares, donde un adulto fue invitado a participar mediante consentimiento informado (vía WhatsApp) a completar una encuesta.

Entre las variables que se analizaron se encuentran: disponibilidad económica, movilidad, tiempo, planificación para compra y preparación, frecuencia de consumo de PUP, habilidades culinarias (HC). Los datos se procesaron en Microsoft Excel con estadísticos descriptivos y se buscaron asociaciones (chi-cuadrado, α : 0,05).

El 53,7% de los hogares consumían más de dos veces por semana (Alto-PUP) y 46,2% una vez por semana o nunca (Bajo-PUP). El 84,9% destinaban menos del 50% de sus ingresos a la alimentación, disponían de alimentos frescos y secos, excepto legumbres, frutos secos y semillas. Contaban con movilidad, acceso a los lugares de compra, tiempo y HC.

La importancia atribuida a las comidas caseras se asoció al consumo de PUP. Entre los más consumidos son los que acompañan desayunos, meriendas, colaciones y de preferencia en la población infantil.

Palabras clave: Autonomía culinaria - Habilidades culinarias - Ultraprocesados - Hogares.

Abstract

Relationship between the determining conditions of culinary autonomy and the consumption of ultra-processed foods in households in the Santa Fe capital and Paraná regions

The quality of food is determined by type, quantity and quality of food. The knowledge for its choice and combination, skills, culture, socioeconomic environment, purchasing power, time and physical access condition the construction of the dish.

The study carried out had a quantitative, observational, descriptive and cross-sectional approach. 93 households were evaluated, where an adult was invited to participate through informed consent (via WhatsApp) to complete a survey.

Among the variables that were analyzed are: economic availability, mobility, time, planning for purchase and preparation, frequency of consumption of PUP, culinary skills (HC). The data was processed in Microsoft Excel with descriptive statistics and associations were sought (chi-square, α : 0.05).

53.7% of the households consumed more than twice a week (High-PUP) and 46.2% once a week or never (Low-PUP). 84.9% spent less than 50% of their income on food, they had fresh and dry food, except legumes, nuts and seeds. They had mobility, access to places of purchase, time and HC.

The importance attributed to homemade meals was associated with the consumption of PUPs. Among the most consumed are those that accompany breakfasts, snacks, snacks and preferably in the child population.

Keywords: Culinary autonomy - Culinary skills - Ultra-processed - Households.

INTRODUCCIÓN

La evidencia científica muestra que una alimentación inadecuada (junto con el consumo de tabaco y la actividad física insuficiente) es una de las principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles. Estas enfermedades (entre las que se incluyen las enfermedades cardio y cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer y la enfermedad respiratoria) constituyen la causa principal de muerte a nivel mundial (60%) y en Argentina (73,4%) (ENFR, 2018).

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que podamos realizar las actividades diarias; la misma debe respetar gusto y hábitos, es decir, debe adecuarse a la cultura de las personas. Las distintas dimensiones socioculturales de la alimentación adquieren peso sobre las elecciones alimentarias, es decir, poder tener acceso físico y económico a alimentos frescos de buena calidad y precio, facilita la posibilidad de incluirlos en la alimentación diaria. De manera contraria ocurre cuando el entorno se caracteriza por ofrecer al alcance de la mano golosinas, galletitas, papas fritas, bebidas azucaradas y demás productos industrializados (Ministerio de Salud, 2018).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud en Argentina los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial. La proporción de consumo de alimentos recomendados a diario se encuentra por debajo de las recomendaciones, siendo más marcado en algunos casos como el de las frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería y golosinas es alarmante (ENNyS, 2019).

Aguirre y col. (2016), en su artículo “Cocinar y comer en la Argentina hoy” menciona que una de las crisis alimentarias que atraviesa nuestro país es la que respecta al consumo, la llamada *crisis de comensalidad*. Si bien hay alimentos, los que acceden a ellos han perdido el sentido acerca de qué, por qué y con quién comer. En un mundo que parece haber superado las necesidades biológicas, los valores que dan sentido al consumo alimentario también están en crisis, se deshilachan las culturas alimentarias, al mismo tiempo que la globalización de la industria alimentaria homogeniza la oferta y se forma un núcleo de productos industriales que son idénticos en todos los rincones del planeta: gaseosas, *snacks*, enlatados, sopas, deshidratadas y lácteos endulzados forman el corazón de los consumos mundiales.

La población argentina es 90% urbana, por lo tanto está obligada a acceder a los alimentos en el mercado y cómo las transformaciones urbanas, laborales, de género, implican modificaciones, las maneras de vivir y de comer también se transforman. El más interesante es el desplazamiento de los productos frescos por los industrializados; el comensal urbano come lo que se oferta en el mercado, muchas veces dominado por empresas extranjeras. Con los alimentos frescos, al menos puede dominar su preparación y adaptarlo a su paladar, sin embargo, con los industrializados muchas veces reconstruye su gusto adaptándolo a la oferta. En otras palabras, la extranjerización de la industria contribuye a la pérdida del patrimonio gastronómico local en tanto alimentos y preparaciones (Aguirre y col., 2016).

A partir de la evolución en la alimentación y el papel que juega la industria alimentaria, y dada la repercusión sobre la calidad de la alimentación y salud, se han distinguido a los productos ultraprocesados (PUP) como productos particularmente obesogénicos y poco saludables. Los PUP, que pueden ser comidas y bebidas, no son precisamente alimentos, sino formulaciones de sustancias obtenidas por medio del fraccionamiento de los alimentos *in natura*. Estas sustancias incluyen azúcar, aceites y grasas de uso doméstico, así como también aislados y concentrados proteicos, aceites interesterificados, grasas hidrogenadas, almidones modificados y varias sustancias que hacen parte exclusivamente del uso industrial. Adicionalmente, sustancias tales como colorantes, aromatizantes, emulsificantes, espesantes y otros aditivos son añadidos para conferir a la formulación propiedades sensoriales semejantes a las encontradas en los alimentos no ultraprocesados (NUPENS y Cátedra Josue De Castro, 2021). Los ingredientes, y métodos de fabricación utilizados, los convierten en productos listos para el consumo: duraderos, accesibles, atractivos, de sabor muy agradable y altamente rentables (OPS, 2019).

La lista de PUP es larga, incluye las bebidas gaseosas, lácteas, néctar de frutas, mezclas en polvo para la preparación de bebidas con sabor a frutas, snacks dulces y salados, caramelos, helados, margarinas, panes industriales, tortas y galletitas, cereales endulzados para el desayuno y barras de cereal, los productos cárnicos reconstituidos y los platos previamente preparados.

En general, los PUP tienen mayor densidad energética (es decir, más calorías por gramo de alimento), más azúcar libre o agregada y grasas saturadas y *trans*. De manera semejante, contienen menor contenido de fibra, proteínas, micronutrientes y compuestos bioactivos, es decir mayor cantidad de nutrientes críticos y pobres en nutrientes esenciales e ingredientes naturales, además de amplia gama de aditivos alimentarios que confluyen en opciones palatables y comestibles (NUPENS y Cátedra Josue De Castro, 2021).

Las evidencias que asocian el consumo de PUP y los riesgos de daño para la salud son fuertes y alcanzan a todos los grupos etarios, desde la obesidad infantil hasta la fragilidad de los adultos mayores, impactando a la salud a corto, medio y largo plazo. Respaldado por suficiente evidencia científica, algunos de los efectos que se asocian al consumo de PUP son: ganancia de peso y adiposidad, diabetes, efectos cardiometabólicos, depresión, cáncer, disbiosis intestinal, entre otros (NUPENS y Cátedra Josue De Castro. 2021).

Otra de las consecuencias del consumo de PUP refiere al desplazamiento de comidas y recetas tradicionales con el deterioro de las culturas alimentarias y a su vez, el consecuente desplazamiento de alimentos sin procesar y mínimamente procesados (OPS, 2019).

En Argentina, se destaca en las últimas décadas, una disminución en el consumo de alimentos frescos o naturales tales como frutas y vegetales, harina de trigo, legumbres, carne vacuna y leche; y un aumento en el consumo de alimentos industriales como masas de tartas y empanadas, yogur, carne porcina, productos cárnicos semielaborados, gaseosas, jugos y alimentos listos para consumir, que requieren menor tiempo de elaboración. Esta modificación en la estructura de la dieta indica un cambio relacionado con una mayor practicidad y un menor tiempo dedicado a la preparación de los alimentos (Zapata y col., 2016).

Según Zapata y col. (2016) los ingresos influyen en los patrones de consumo: al incrementarse el ingreso en el hogar, se progresa a una dieta más variada y más costosa, aumentando el consumo de lácteos, la cantidad y variedad de frutas y hortalizas, al igual que el consumo de PUP. Según los registros, los PUP representan el 23% de la energía total ingerida por la población general, excediendo más de un 50% la cantidad recomendada (entre 13% y 15% de la energía) para este grupo de alimentos. La proporción aumenta en relación directa con el nivel socioeconómico (ENGHo, 2017).

Hay factores que se destacan en el aumento del consumo de PUP y comida rápida, algunos de ellos son: personas solteras viviendo solas (en especial, hombres) los cuales se los encontró como mayores consumidores de PUP que parejas casadas y familias con niños y la falta de voluntad y tiempo para cocinar (Peltner y Thiele, 2017); así como también la combinación del desinterés en la cocina casera y el deterioro de las HC (Martins y col.,2019).

La calidad de la alimentación puede ser determinada de acuerdo al tipo, cantidad y calidad de alimentos que se consumen. Uno de los factores que influye es la habilidad y experiencia que se tenga en la preparación de éstos, en el balance y combinación de los diferentes grupos de alimentos para formar platos equilibrados. También, el entorno socioeconómico, la capacidad y accesibilidad de las personas para adquirir alimentos de buena calidad nutricional y el tiempo que se le dedica a la preparación de los mismos (Wolfson y col., 2020).

Cocinar entraña un comportamiento complejo que requiere habilidades y competencias culinarias, las cuales están relacionadas con el acto de planificar y preparar una comida. El desarrollo de habilidades culinarias implica en un sentido más amplio, el conocimiento y dominio de la práctica y la técnica en la preparación de comidas, el aprovechamiento máximo de los alimentos, el conocimiento de sus propiedades (sabor, textura y color) y cómo reaccionan cuando se combinan o se cocinan (Martins y col., 2019). A partir de esto, las HC mejoran la calidad de la alimentación en los hogares promoviendo la preparación de comidas, empleando alimentos sin procesar y, disminuyendo de esta manera el consumo de PUP (Wolfson y col., 2020).

Dado que los padres son los encargados de la alimentación en el hogar, Martins y col. (2019) analizaron la influencia de la confianza de éstos en las HC sobre el consumo de PUP por parte de los niños durante la cena. Se trató de un estudio transversal realizado con parejas de niños y padres de nueve escuelas privadas de Brasil. Se incluyeron niños de 6 a 9 años que asisten a la escuela de 8 a 17hs. En este estudio se eligió analizar la cena porque es la comida principal preparada por los padres durante la mayoría de los días de la semana. Los resultados mostraron que los padres, especialmente las madres, en la mayoría de los casos eran responsables de la alimentación de los niños en el hogar y que cuanto mayor es la confianza en sus HC, menor era el consumo de PUP en la cena de sus hijos. Es decir, que la confianza de los padres en sus HC estaba relacionada inversamente con la proporción de consumo de PUP en la cena de los niños.

Existe una estrecha relación entre aspectos familiares, medioambientales, valores culturales, acceso y garantía de derechos, conocimientos, HC, preferencias alimentarias y diversas formas de comer. Esta relación está enmarcada bajo el concepto de *Autonomía Culinaria* propuesto por Fernandes Brito de Oliveras (2018) la cual es la capacidad de pensar, decidir y actuar para cocinar comidas en el hogar utilizando principalmente alimentos frescos y mínimamente procesados, bajo la influencia de las relaciones interpersonales, medioambientales, valores culturales, acceso a las oportunidades y garantía de derechos.

A través de este concepto, contar con autonomía culinaria en los hogares es útil como estrategia para contrarrestar el consumo de PUP y revalorizar la comida casera.

A partir de lo anterior surge la importancia de relevar aspectos de la vida cotidiana de las personas que motivan elecciones alimentarias más o menos convenientes en las dinámicas familiares y para la salud.

El propósito de ésta investigación fue valorar la relación entre el consumo de PUP y los factores que influyen en la autonomía culinaria (habilidades culinarias, acceso físico y económico a los alimentos y tiempo

dedicado a la compra, preparación y cocción de los alimentos) en los hogares de familias con niños/as y/o adolescentes de la región de Santa Fe capital y Paraná.

MATERIALES Y MÉTODOS

Instrumentos y Procedimientos de recolección de datos

Como instrumento para la recolección de los datos se utilizó una encuesta autoadministrada en formato de formulario Google que contó con un cuestionario estructurado con preguntas no obligatorias de tipo cerradas y de opción múltiple y una frecuencia de consumo de PUP.

El instrumento se sometió a una prueba piloto en un grupo de personas, las cuales tenían características similares a la población de estudio, para verificar su comprensibilidad, coherencia interna, tiempo de llenado, posibles dificultades, adecuación y orden de las preguntas y opciones de respuesta como datos que alimentarían las categorías de variables propuestas.

El formulario se envió vía WhatsApp junto con el consentimiento informado (CI). Se buscó llegar a un adulto de cada hogar, mediante divulgación de compañeros y familiares de los investigadores que compartieron junto con la invitación electrónica a visitar un enlace web que contenía el CI y la encuesta. Al ingresar al enlace, tenían acceso a la cartilla informativa y la posibilidad de aceptar o no la participación en el estudio. De aceptar la invitación, esta acción daba acceso directo a la encuesta digital.

A partir de los resultados se elaboró material educativo con consejos y estrategias de acción para organizar compras y alentar el consumo de alimentos frescos en pos de fomentar la Autonomía Culinaria en los hogares. Este material se les facilitó a los participantes que expresaron su interés.

Análisis Estadístico

Para el procesamiento y análisis de los datos se elaboró una base de datos en Microsoft Office Excel. Los datos fueron analizados con estadísticos descriptivos (promedio, DS, frecuencias absolutas y relativas) y las relaciones estudiadas con pruebas de análisis correlacional (x2) con un nivel de significancia α : 0,05.

RESULTADOS

Características sociodemográficas de los hogares estudiados

La población estuvo conformada por 93 hogares, el 90% de los participantes eran mujeres (n=84) y el 10% hombres (n=9). Tenían edades comprendidas entre 20 y 60 años, el grupo mayoritario de 31- 40 años (43%) y de 41 y 50 años (36%). El promedio de edad fue de $40 \pm 7,65$ años.

De acuerdo a la conformación del hogar, el 89% estaba integrado por ambos padres e hijo/s y el restante sólo madre e hijo/s (11%). La mayor parte de los hogares tenían 1 o 2 hijos (70%), es decir con 3-4 personas por hogar.

Consumo de PUP en los hogares

Analizamos aquellos PUP que se consumían con mayor frecuencia (dos o más veces por semana), con frecuencia moderada (una vez por semana) y los de menor frecuencia (menos de una vez por semana o nunca). Como resultado se obtuvo que los productos que se consumían con mayor frecuencia eran galletitas dulces y saladas (27%), panes envasados (19%), postres de leche (15%), cereales de desayuno y barritas (14%) y cerveza, vinos y aperitivos (14%).

Los PUP de frecuencia moderada fueron dulce de leche o mermeladas (52%), discos para tartas y empanadas (51%) y helados comerciales o postres (46%). Por el contrario, los productos que se consumían con menor frecuencia fueron salsas o sopas en polvo (82%), budines, pan dulce, polvos de torta, flan o postres industriales (81%) (Gráfico 1).

Gráfico 1. Consumo de PUP en los hogares.



A continuación, con el objetivo de agrupar a los hogares de acuerdo al nivel de Consumo de PUP, se propuso clasificar a los participantes en dos grupos (según la frecuencia de consumo): aquellos que consumían dos o más veces por semana (Alto-PUP) que representaban un 53,76% del total de la muestra (n= 50) y un 46,24% (n= 43) que lo hacían una vez por semana o nunca (Bajo-PUP). A partir de esto, analizamos los condicionantes de la AC y sus respectivas relaciones.

Condicionantes de la AC

De acuerdo al dinero que los hogares solían destinar para la compra de alimentos el 84,9% utilizaban el 50% o menos de sus ingresos, mientras que el 15,1% utilizaba más de la mitad.

Analizamos la variable Movilidad para la compra, en la cual obtuvimos que la mayoría de los hogares contaban con los medios de transporte necesarios para realizar las compras (91,4%).

De acuerdo a la Planificación de las compras que se realizaban, en el grupo Alto-PUP prevaleció la frecuencia siempre (46%), mientras que en el grupo Bajo-PUP muchas veces (53%).

La prueba de chi cuadrado no mostró relación entre la variable antes mencionada con el consumo de PUP ($p=0,11$).

De acuerdo a la persona encargada tanto de la compra como de la preparación de la comida en los hogares de los grupos estudiados, encontramos en ambos casos una prevalencia de la categoría de Adulto Mujer (60,2% y 66,7% respectivamente), seguida por Ambos Adultos (20,4% y 19,4% respectivamente).

La mayoría de los hogares recurrían a realizar las compras de alimentos en supermercados una o dos veces por semana (58% Alto-PUP y 60% Bajo-PUP), mientras que en verdulerías, carnicerías y pollerías lo hacían con una frecuencia mayor (52% Alto-PUP y 49% Bajo-PUP). Se destaca que tanto ferias, mayoristas y viandas no son muy frecuentados por los encuestados.

Con respecto a la Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar, los lugares más concurridos una o dos veces por semana para el grupo Alto-PUP fueron las Rotiserías/panaderías (42%), seguido de Delivery (32%) y Bares/Restaurantes (30%). De forma semejante, el grupo Bajo-PUP lo hace a Bares/Restaurantes (44%), Rotiserías/Panaderías (37%) y Delivery (35%).

Se destaca que los hogares no suelen frecuentar estos lugares más de dos veces por semana.

Referido a la Disponibilidad de alimentos perecederos, tanto los hogares del grupo Alto-PUP, como Bajo-PUP coinciden en que los alimentos que están más disponibles en la semana, son los lácteos (94% y 93% respectivamente), seguidos por las verduras (96 y 95% respectivamente), frutas (82 y 81%) y las carnes (76% y 67%).

En cuanto a la Disponibilidad de alimentos no perecederos, los que se encontraron con mayor frecuencia en los hogares fueron aceite (84% para ambos grupos), fideos secos, arroz y polenta (80% para Alto-PUP y 70% para Bajo-PUP), harinas refinadas, integrales, Avena (46% Alto-PUP y 56% Bajo-PUP). Por el contrario, los que se encontraban con menor frecuencia en ambos grupos son el grupo de frutos secos y legumbres.

A causa de los resultados de la tabla, analizamos si existía asociación entre el consumo de PUP y la disponibilidad de legumbres en alacena, no encontrando relación ($p=0,079$). No obstante, encontramos relación entre la disponibilidad de frutos secos y semillas en la alacena y consumo de PUP ($p=0,034$).

En lo que respecta a las comidas que se comparten en familia en el día, la mayoría de los hogares encuestados comparten almuerzo y cena (31,18%) seguido por sólo cena (19,35%). Mientras que el resto de las comidas no se da el encuentro familiar.

Habilidades culinarias

Con respecto a la compra de alimentos, analizamos si los hogares contaban con el tiempo disponible para la misma, la mayoría (59,2%) sí lo hacía; sólo el 40,8% indicó pocas veces.

También se analizó la frecuencia que se suele disponer de tiempo para la preparación de los alimentos, el 70% (Siempre: 12%, Muchas veces: 58%) de los hogares Bajo-PUP cuentan con el mismo, el 30% restante, pocas veces. En los hogares Alto-PUP el 52% tienen el tiempo disponible, mientras que el 48% pocas veces.

En cuanto a la Preparación de comidas a partir de ingredientes frescos, la mayoría se calificaron como muy capaces de prepararlos (62% Alto-PUP y 67% Bajo-PUP). Sólo 4% de los hogares del grupo Alto-PUP consideró no saber lo suficiente.

En lo que respecta a la Planificación de menús los hogares Alto-PUP indicaron en un 50% que la hacen (Siempre: 16%, Muchas veces: 34%), el 42% algunas veces y el 8% nunca. En cambio, en el grupo Bajo-PUP prevaleció la frecuencia algunas veces (49%). El 14% nunca la hace.

De acuerdo con la Frecuencia de uso de los métodos de cocción, los encuestados de los hogares marcaron que el método hervido era muchas veces elegido (Alto-PUP 64% y Bajo-PUP 70%), seguido por la cocción al horno (Alto-PUP un 32% y Bajo-PUP 19%) siempre y muchas veces (Alto-PUP 50% y Bajo-PUP 63%).

Tanto la fritura y la cocción al vapor eran métodos poco utilizados.

En lo que respecta a la utilización de equipos de cocina para procesar o preparar los alimentos y comidas, tanto el grupo Alto-PUP como Bajo-PUP indicó que lo utilizaba (70% y 74% respectivamente).

El uso de especias y condimentos son habituales en los hogares (Alto PUP 78% y Bajo PUP 79%).

Ambos grupos reformulaban o adaptaban recetas o preparaciones (Alto-PUP 62% y Bajo-PUP 70%).

En cuanto a la Utilización de las sobras de comida, la mayoría las reutilizaba para un nuevo plato (Alto PUP y Bajo PUP 46%), en segundo lugar, comían las sobras (Alto-PUP 38,67%; Bajo-PUP 46,12%). Un porcentaje minoritario las descartaba (Alto-PUP 8% Bajo-PUP 5,43%) o cocinaba demás para que sobre y reutilizar (Alto-PUP 6,67%, Bajo-PUP 2,33%).

En cuanto a la percepción que tenían los encuestados de los hogares acerca de la comida casera, todos los del grupo Bajo-PUP la consideraban importante. Sin embargo, en el grupo Alto-PUP 76% importante y 24% algo importante.

A partir de los resultados anteriores, encontramos relación entre el consumo de PUP y la Percepción de la comida casera, ($p=0,0006$). El grupo que consumía menos PUP le atribuía una importancia mayor. 32

En lo que refiere a la Importancia de las recetas familiares se observó en ambos grupos que las respuestas son similares en las categorías mucha y poca importancia. El grupo Alto- PUP indicó que le daban poca importancia (46%) y mucha importancia (46%), mientras que en Bajo-PUP el 53% le daba mucha importancia.

Por último, con objetivo de conocer qué comidas suelen realizarse en los hogares y establecer relaciones con variables estudiadas como métodos de cocción, preparación de comidas a partir de ingredientes frescos, consumo de PUP, entre otras. Los encuestados mencionaron preparaciones que habían realizado en el hogar en la última semana (al menos tres), encontrando que los grupos que más prevalecieron fueron aquellos con ingredientes mínimamente procesados tales como carnes (rojas y blancas), verduras en diferentes variedades y preparaciones, cereales refinados e integrales de distintos tipo (polenta, arroz, pastas frescas, secas, rellenas, harinas, etc.) y legumbres,

Entre las comidas que utilizaban ingredientes procesados, podemos mencionar pastas rellenas comerciales, productos rebozados y congelados.

Observamos el empleo de diferentes métodos de cocción que van desde hervido, grillado, a la plancha, horneados, estofados. Destacamos que la fritura no fue mencionada.

CONCLUSIONES

A partir de lo investigado, llegamos a la conclusión que contar con el tiempo suficiente para la compra y preparación de alimentos, tener habilidades culinarias (capacidad para preparar alimentos partiendo desde ingredientes frescos, saber usar equipos de cocina, especias y condimentos, diferentes métodos de cocción, reformular recetas o hacer reemplazos) no parece evitar el consumo PUP en hogares con niños y/o adolescentes. Por otro lado, la importancia atribuida en el hogar a la comida casera condicionó la cantidad de PUP consumidos en los hogares.

Se arribó a estas conclusiones analizando e integrando los siguientes resultados:

1. Características de los hogares: Los hogares que participaron se caracterizaban por ser de clase media, no tenían dificultades económicas para la adquisición de los alimentos y medio de transporte propio para hacer las compras.
2. Encargados de la alimentación: Las mujeres-madres predominaron como encargadas de los trabajos vinculados a la alimentación en los hogares.
3. En general: los hogares contaban con tiempo para realizar las compras de alimentos.
4. Disponibilidad de alimentos: Los hogares contaban con alimentos frescos en la heladera: lácteos, verduras y frutas, carnes. Con respecto a alimentos no perecederos, el grupo de legumbres y frutos secos se encontraban con poca frecuencia en las alacenas.

5. Lugares de compra: Los hogares compraban predominantemente en supermercados (lugar donde abundan PUP) pero también frecuentan lugares en los que se comercializan alimentos frescos como verdulerías, carnicerías, pollerías, etc.
6. Las preparaciones: Los hogares incluyen ingredientes frescos y pocos PUP como ingredientes a excepción de masas de tartas y empanadas, capeletinis y rebozados, dando cuenta de un perfil de comida de clase media.
7. Alimentos preparados y PUP: Los hogares solían optar por comida preparada fuera de casa. Las rotiserías o panaderías son los lugares más elegidos para consumir o comprar alimentos fuera del hogar. Los hogares frecuentan bares, restaurantes y usan delivery.
8. Habilidades culinarias: Las personas encargadas de la preparación de alimentos en los hogares parecieron muy capaces de hacerlo a partir de ingredientes frescos.
9. Planificación y preparación de menús: Menos de la mitad de los hogares planifica los menús y el tiempo es una dificultad que se presenta en parte de los hogares. Los hogares utilizan los equipos de cocina para procesar o preparar alimentos. El uso de especias y condimentos también es habitual. Los métodos de cocción predominantes son horneado, hervido y a la plancha; los menos utilizados son frito y al vapor. Poseen habilidad para reformular o adaptar recetas en caso que sea necesario, por ejemplo para sustituir ingredientes.
10. Consumo de PUP: El 53,7% de los hogares consumía dos o más veces por semana PUP; mientras que el 46,2% nunca o menos de una vez por semana. Los PUP más consumidos son galletitas dulces y saladas, panes envasados y cereales de desayuno y barritas.

Los licenciados y licenciadas en Nutrición ocupan un rol importante ayudando a los hogares en la promoción de una alimentación saludable, priorizando el impacto en los niños y adolescentes. Dado que los PUP más elegidos son aquellos que suelen consumir en desayunos, meriendas o colaciones es interesante proponer estrategias que fomenten la sustitución de estos PUP. Una alternativa es promover recetas caseras saludables (bajas en azúcares y grasas) que sean fáciles y prácticas para ser preparadas por varios de los miembros del hogar. Asimismo, estimular el consumo de alimentos naturales como semillas, frutas y frutos secos incorporados a preparaciones de alta aceptabilidad, agregando nutrientes y reemplazando los PUP.

Es necesario trabajar en la conservación del paladar de los niños para que reconozcan y valoren el gusto por alimentos con sabores naturales. También concientizar a la población acerca de las prácticas y estrategias de marketing, especialmente en los medios digitales que los niños utilizan, ayudando a los padres a resolver incertidumbres acerca de cómo lograr impactar positivamente sobre las elecciones de los niños, neofobias, gustos y preferencias no saludables.

Estamos hoy viviendo un nuevo tiempo que augura cambios esperanzadores que promete la implementación de la nueva Ley de etiquetado frontal, importantísima para proteger la salud de la población y particularmente la de los niños, advirtiendo la presencia de nutrientes críticos en PUP control de publicidades y oferta de alimentos en entornos escolares y promoción de la alimentación saludable en escuelas mediante Educación Alimentaria Nutricional (EAN).

Como nutricionistas, debemos reforzar y promover la importancia de la comida casera y la adquisición de hábitos saludables sostenibles. Es importante que no solo las madres de cada hogar se involucren en las tareas de la alimentación ya que debiera ser, hoy en día, una responsabilidad compartida. Esto influenciará a los niños/as para que también participen, aprendiendo recetas sencillas, combinaciones y opciones de meriendas y colaciones saludables y convenientes para alcanzar una alimentación y nutrición adecuada.

No deben abandonarse las intenciones de mayores esfuerzos para que las políticas públicas protejan a la población a través de varios frentes como marco legal, regulatorio y control de PUP, así también control de precios e incentivos a alimentos frescos, EAN, entre otros.

Referencias bibliográficas

- Aguirre P.. 2010. Ricos Flacos, Gordos Pobres. La alimentación en Crisis. Capital Intelectual (Buenos Aires), 3° ed. 96 p.
- Aguirre P., Córdova D., Polischer G.. 2016. Cocinar y Comer en la Argentina hoy. FUNDASAP, Sociedad Argentina de Pediatría (Buenos Aires). 264 p.
- Arnaiz M. G.. 2014. Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. Rev. Panorama Social, 1; 19: 25-36.
- Arnaiz M. G.. 2019. ¿Qué hay hoy para comer?: alimentación cotidiana, trabajo doméstico y relaciones de género. Rev. Caderno Espaço Feminino, 21; 1: 209-237.
- Ballesteros M. S., Zapata M. E., Freidin B. y col.. 2022. Desigualdades sociales en el consumo de verduras y frutas según características de los hogares. Rev. Salud Colectiva, 18:e3835.
- Bertollo M., Martire Y., Roviroso A. y col.. 2015. Patrones de consumo de alimentos y bebidas según los ingresos del hogar de acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) del año 2012-2013. Rev. DIAETA, 33; 153: 7-18.
- Castronuovo L., Gutkowski P., Tiscornia V. y col.. 2016. Las madres y la publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas: percepciones y experiencias. Rev. Salud Colectiva, 12; 4: 537-550.
- Contreras J.. 2019. La alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización. Rev. Boletín de Antropología, 34; 58: 30-55.

- Dezanetti T., Quinaud R. T., Caraher M. y col.. 2022. Meal preparation and consumption before and during the COVID-19 pandemic: The relationship with cooking skills of Brazilian university students. *Rev. Appetite*, 1; 175: 106036.
- NUPENS y Cátedra Josue De Castro. 2021. Diálogo sobre ultraprocesados. Soluciones para sistemas alimentarios saludables y sostenibles. Universidad de San Pablo, San Pablo. Disponible en: https://www.fsp.usp.br/nupens/wp-content/uploads/2021/06/Documento-Dia%CC%81logo-Ultraprocesados_PT.pdf
- Facciano E. G. y Favotti N. E.. 2022. Consumo de alimentos ultraprocesados y resultados de una intervención educativa en madres que asisten a una Asociación Civil. (Trabajo Final de la Licenciatura en Nutrición) Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe. 89p. Disponible en: <https://docs.google.com/document/d/1i-3MiO09X6MpjHC2Vka6RGRUOXToPynedsbMZQCWsxk/edit?usp=sharing>
- Fernández Armesto F..1995. Historia de la comida. Ed. Tusquets (Barcelona), 376p.
- Fernandes Brito de Oliveira M.. 2018. Autonomía culinaria: desenvolvimiento de un nuevo concepto. (Tesis Doctoral) Universidad de Rio de Janeiro, Río de Janeiro. 154p. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Mariana-Oliveira-33/publication/344956039_Tese_Autonomia_culinaria_2018/links/5f9b127c458515b7cfa94b16/Tese-Autonomia-culinaria-2018.pdf
- García Arancibia R. 2013. Curvas de Engel de alimentos fuera del hogar según circunstancia de consumo. El caso de Argentina. *Rev. Cuadernos de Economía*, 32; 59: 211-234.
- García M., Pardío J., Arroyo P. y col.. 2008. Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Rev. Estudios sobre las culturas Contemporáneas*, 14; 27: 9-46.
- Gervasoni A. B. y Rodriguez V. C.. 2016. Alimentación, prácticas alimentarias y factores motivadores del consumo de alimentos según grado de procesamiento en estudiantes de Magisterio y Nutrición. (Trabajo Final de la Licenciatura en Nutrición) Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe. 69 p. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/1yfzlvRNwkbjPuKEO7YRcdZM6C2z7L2Y>
- Gómez G., Fisberg M.R., Previdelli A. y col.. 2019. Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Rev. Nutrients*, 11; 7:1605.
- HLPE. 2017. La nutrición y los sistemas alimentarios. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Roma. Disponible en: <https://gestionparticipativa.pe.iica.int/getattachment/b50e612c-d9c4-433e-aabb-512dfcec1f9d/La-nutricion-y-los-sistemas-alimentarios.aspx>
- Iranzo J. M.. 2011. Reseña de "Del comer al nutrir. La ignorancia ilustrada del comensal moderno" de Paloma Herrera Racionero. *Rev. Empiria de Metodología de Ciencias Sociales*,1; 22: 205-212.

- Ministerio de Salud Argentina. 2018. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población argentina. Disponible en:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 2018. 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Disponible en:
https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 2019. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Disponible en:
https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf.
- Martins C. M., Machado P. P., Da Costa Louzada M. L. y col.. 2019. Parents' cooking skills confidence reduce children's consumption of ultra processed foods. *Rev. Appetite*, 144 (104452).
- Ley 27642 de Promoción de la alimentación saludable. Fecha de publicación 12/11/2021. (Boletín Oficial de la República Argentina, Primera sección). <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/252728/20211112>
- Otero G. 2013. Dieta Neoliberal y "Comida chatarra". *Rev. Observatorio del Desarrollo*, 2; 6: 4-7.
- OPS (Organización Panamericana de la Salud). 2019. Informe Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peltner J., Thiele S.. 2017. Convenience-based food purchase patterns: identification and associations with dietary quality, sociodemographic factors and attitudes. *Rev. Public Health Nutrition*, 21; 3: 558-570.
- Sammartino G. y Naumann S. 2022. "Nosotros somos de harina": Prácticas y significados alimentarios en la Villa 21-24 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en contextos de COVID-19. *Rev. Salud Colectiva*, 18:e373.
- Troncoso Pantoja C., 2018. Patrimonio gastronómico en personas mayores. *Rev. Humanidades Médicas*, 18; 2: 171-175.
- Wolfson J. A., Lahne J., Minakshi R. y col.. 2020. Food Agency in the United States: Associations with Cooking Behavior and Dietary Intake. *Rev. Nutrients*, 12; 3:877.
- Zapata M. E., Rovirosa A., Carmuega E.. 2016. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Rev. Salud Colectiva*, 12; 4: 473-486.
- Zapata M. E., Rovirosa A., Carmuega E.. 2022. Consumo de energía y nutrientes críticos según clasificación NOVA en la Argentina, tendencia temporal y diferencias según nivel de ingreso. *Rev. Cadernos de Saúde Pública*, 38(5):e00252021.