

CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN FUNCIONARIOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS Y DE SERVICIO DE LA UDELAR



Federico De Rui, Florencia Fernández, Eliana García, Belén Guerra, Jimena Pintos
Tutora: Prof. Dra. Luisa Saravía, Cotutora: Prof. Agda. Dra. Virginia Natero
1 Centro de Posgrado ; 2 Departamento Unidad Académica de Alimentos
Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. lsaravia@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN:

El creciente aumento de las enfermedades no transmisibles (ENT) está asociado a patrones alimentarios inadecuados como el consumo de productos ultraprocesados (PUP) y un bajo nivel de actividad física, siendo factores de riesgo clave para el desarrollo de estas enfermedades.

En Uruguay, el 58,5% de los adultos presenta sobrepeso u obesidad y se estima que el 30% de la energía ingerida proviene de PUP.

La alimentación de los trabajadores ha sido poco explorada en estudios locales pero la escasa evidencia sugiere que hay una preferencia por preparaciones de bajo valor nutricional.

A nivel mundial ha habido un aumento en el consumo de PUP por diferentes factores. Uruguay se posiciona entre los países de América Latina con mayor consumo per cápita.

OBJETIVO GENERAL:

Analizar el consumo de productos ultraprocesados, el nivel de actividad física y su asociación con el estado nutricional en personas adultas entre 18 y 64 años que se desempeñan como funcionarios TAS de la Universidad de la República.

METODOLOGÍA:

Diseño: estudio cuantitativo, observacional, descriptivo y de corte transversal.

Población: 6.551 funcionarios TAS de la Udelar (18-64 años).

Muestra: 363 participantes seleccionados. Se realizará muestreo estratificado proporcional por sexo, edad, nivel educativo, servicio y región, con reposición controlada, ya que la población muestra una distribución heterogénea en las variables seleccionadas. Para el cálculo de la muestra se utilizará la fórmula de Alvarez Vaz, debido a que es una fórmula utilizada en otros estudios sanitarios realizados en el país con población finita, basada en un enfoque probabilístico simple. La fórmula asume los siguientes parámetros estadísticos: Nivel de confianza: 95% ($Z = 1,96$); Proporción esperada: 50% ($p = 0,5$), valor conservador recomendado cuando no se dispone de una estimación previa del fenómeno a estudiar (como consumo PUP, NAF o estado nutricional); Margen de error: $\pm 5\%$ ($e = 0,05$, lo cual otorga un nivel de precisión adecuado en estudios descriptivos de base poblacional).

INSTRUMENTOS:

- R24h de Múltiples Pasadas (2 días) para evaluar ingesta alimentaria.
- Cuestionario IPAQ-corto para medir el nivel de actividad física (METs/semana).
- Mediciones antropométricas: peso, talla y circunferencia de cintura.
- Tabla de composición química de alimentos (USDA, TBCA, Uruguaya), rótulo de alimentos, material generado por el Núcleo Interdisciplinario de Bienestar y Alimentación.

CLASIFICACIÓN:

- PUP según sistema NOVA.
- Estado nutricional según IMC y CC.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO:

Descriptivo univariado: medias/medianas y desviación estándar / RIQ para variables continuas; frecuencias y porcentajes para categóricas.

Pruebas bivariadas:

- Chi-cuadrado (χ^2) para asociación entre variables categóricas (condición: frecuencias esperadas ≥ 5 por celda).
- t de Student para comparar medias entre dos grupos (requisito: normalidad y homogeneidad de varianzas).
- ANOVA para comparar medias entre >2 grupos (requisito: normalidad y homogeneidad de varianzas).

Modelos multivariados:

- Regresión lineal (IMC: variable continua), verificando supuestos: linealidad, normalidad de residuos, homocedasticidad y ausencia de multicolinealidad.
- Regresión logística binaria (Exceso de peso: $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$), comprobando la linealidad del logit para variables continuas y tamaño muestral adecuado.

Software: Jamovi

RESULTADOS ESPERADOS:

Alta prevalencia de sobrepeso y obesidad

Bajo nivel de actividad física (<600 METs/semana).

Asociación positiva entre el consumo de PUP y exceso de peso.

Asociación inversa entre el nivel de actividad física y el IMC.

EN SUMA:

Se propone recabar información relevante sobre los hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional de los funcionarios TAS de la Udelar. A partir de estos hallazgos, se podrán sustentar estrategias institucionales de promoción de la salud adaptadas a la características de esta población, favoreciendo una mejora en la calidad de vida laboral y en los entornos alimentarios universitarios.

Variables	
Tipo de variables	
Cuantitativas	Categóricas
% Calorías consumidas	Sexo
IMC	Categoría IMC
Edad	Región
	Nivel educativo
	NAF
Herramientas de medida	
Tendencia central (media y mediana)	Frecuencias absolutas
Dispersión (desvío estándar y rango intercuartílico)	Frecuencias relativas