

Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

“COMPETENCIAS CULINARIAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS
PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS EN PERIODO DE
AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO EN
ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD DE BELGRANO”

Autora: Rocío Renee Portillo.

Carrera/Matrícula: 2807

Tutor: Cintia White

Directora de carrera: María Beatriz Ravanelli.

Agradecimientos:

En primer lugar quiero agradecer a Edberto Ibarra por presentarme el proyecto y brindarme la oportunidad de participar en él.

A la Licenciada Mariela Ángela Ferrari, por su tiempo, ayuda y dedicación.

A mi tutora Cintia White por guiarme, aconsejarme y acompañarme con tan buena predisposición y enorme paciencia durante todo este trayecto.

A mis compañeras de tesina Adolfina Coronel Villalba y Pilar Santa María con quienes participamos en este proyecto y trabajamos en equipo.

A mi familia, amigas y amigos por apoyarme y acompañarme incondicionalmente a lo largo de toda la carrera, motivándome a seguir siempre.

Resumen

Introducción: Debido a la pandemia por COVID-19 las autoridades tuvieron que tomar medidas como el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) para reducir la transmisión del virus, lo cual generó un impacto en el estilo de vida y los hábitos alimentarios. Este estudio, se centra en los estudiantes universitarios, ya que en esta etapa se hallan vulnerables a los cambios de hábitos alimentarios que van a ser determinados por su estilo de vida. En este contexto se encontraron atravesando la transición de las clases presenciales a las clases virtuales, y aunque esta permitía una gestión más flexible de su tiempo, también se enfrentaron el estrés de la adaptación de la nueva modalidad y la incertidumbre de la extraordinaria situación. Por esta razón, a través de este trabajo de investigación el objetivo es conocer como afectó el confinamiento en las competencias culinarias (CC) y consumo de alimentos procesados y ultraprocesados (APyUP) y “comidas listas para consumir” en los estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Belgrano.

Objetivo: Conocer el estado de las competencias culinarias y estimar el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y “comida lista para consumir” durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio en estudiantes de la carrera de Comunicación de la Universidad de Belgrano.

Materiales y métodos: Se llevó a cabo un estudio observacional, transversal y prospectivo. La muestra final quedó conformada por 23 estudiantes que cursaban de forma virtual entre Agosto y Octubre del año 2020 la carrera de Ciencias de la Comunicación en la Universidad de Belgrano. El 70% eran mujeres y 30% hombres, con un intervalo etáreo entre 20 y 26 años y una mediana de 22 años. Para el análisis estadístico se utilizó el programa Microsoft Office Excel.

Resultados: Se demostró que las competencias más mencionadas de menor confianza por los estudiantes fueron “planificar las comidas de toda una semana” y “Leer la información nutricional de las etiquetas”. El mayor porcentaje de los alumnos refirió no haber aumentado sus CC durante este periodo. En cuanto al consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y “comidas listas para consumir”, lo más mencionados fueron: chocolates/golosinas; bebidas gaseosas; papas fritas/bocadillos; hamburguesa/salchichas.

Conclusión: Se logró conocer el estado de las competencias culinarias y describir el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y “comidas listas para consumir” de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación en el contexto de ASPO.

Palabras clave: ASPO, COVID-19, competencias culinarias (CC), alimentos procesados y ultraprocesados (APyUP), alimentos listos para consumir.

Índice

1.	Introducción	6
1.1	Marco teórico.....	6
1.2	Objetivos.....	8
1.2.1	Objetivo General.....	8
1.2.2	Objetivos específicos.....	8
2.	Materiales y métodos	9
2.1	Tipo de estudio	9
2.2	Diseño	9
2.3	Población y muestra	9
2.3.1	Población blanco	9
2.3.2	Población accesible:.....	9
2.3.3	Criterios de inclusión:	9
2.3.4	Criterios de exclusión:	9
2.3.5	Criterios de eliminación:	9
2.3.6	Tipo de muestreo y tamaño de la muestra.....	10
2.4	Selección y operacionalización de las variables:	10
2.5	Prueba piloto	14
2.6	Análisis estadístico	14
2.7	Consideraciones éticas	15
3.	Resultados.....	15
3.1	Caracterización de la muestra.....	15
3.2	Sección 2: <i>Datos socio demográficos</i>	15
3.3	Sección 3: <i>Consumo de preparaciones y comidas</i>	17
3.4	Sección 4: <i>Consumo de alimentos</i>	18
3.5	Sección 5: <i>Competencias culinarias</i>	19
3.6	Sección 6: <i>Hábitos de compra</i>	23
3.7	Sección 7: <i>Hábitos alimentarios</i>	24
4.	Discusión	28
5.	Conclusiones	31
6.	Bibliografía.....	32

7.	Anexos.....	34
7.1	Anexo 1	34
7.2	Anexo 2	35

1. Introducción

1.1 Marco teórico

Las investigaciones sobre competencias culinarias (CC) y el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados (APyUP), en la Universidad de Belgrano, inician en el año 2018 como proyecto en el área de Nutrición, con el objetivo de conocer las dichas habilidades y estimar el consumo de estos. Cada vez más autores sostienen, que existe una relación entre la posesión de competencias culinarias y la realización de una alimentación saludable y sugieren que las consecuencias de no tenerlas se traducirán, a largo plazo, en una mayor dependencia de la población a los alimentos de conveniencia. Este tipo de alimentos son, en general, de menor calidad nutritiva y organoléptica que las comidas caseras, por lo que pueden inducir problemas relacionados con la salud en la población que los consume de forma generalizada (1).

Uno de los factores más destacados que influye en el desarrollo de las habilidades culinarias es la disponibilidad horaria. En momentos de exámenes y estrés los estudiantes dedican más tiempo al estudio y en algunos casos al trabajo y menos tiempo a la planificación de las comidas, a realizar las compras, a cocinar, etc. La etapa universitaria es especialmente sensible a la hora de adquirir nuevos hábitos alimentarios los cuales van a influir en la salud y en la calidad de vida de estos jóvenes en etapas posteriores de su vida. La dieta de los estudiantes universitarios se caracteriza por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Todo ello, convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional (1).

En el año 2017 se llevó a cabo un estudio realizado en 80 estudiantes universitarios de la Universidad de Buenos Aires para analizar el consumo de APyUP. Se obtuvo como resultado que estos alimentos representan un 59% de la energía total consumida diariamente por la población en estudio, y que la mayor proporción de sodio, grasas totales, grasas saturadas y azúcares libres provienen de los mismos. Con respecto al rótulo alimentario, el 83% refirió conocer lo que es un rótulo, pero solo un 17% manifestó entenderlo (2).

El 20 de marzo de 2020 el Gobierno Argentino dispuso el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) para evitar la circulación y el contagio del virus COVID-19. Debido a las medidas tomadas por el gobierno nacional como consecuencia de la pandemia se produjo un cambio en el estilo de vida de los individuos; las universidades se vieron obligadas a la suspensión de las clases presenciales, debiendo continuar en formato virtual. La enseñanza online, requirió el uso de tecnologías, permitió una gestión flexible del tiempo y dio mayor autonomía al alumnado. En ésta precipitada transición, los estudiantes se han encontrado frente a una prueba de estrés sumando a la incertidumbre propia de la extraordinaria situación, la de tener que enfrentarse y adaptarse a una modalidad telemática que exigía de ellos mayor compromiso y disciplina (3).

En mayo de 2020 el Centro de Estudios sobre Políticas y Economías de la Alimentación (CEPEA) realizó un estudio exploratorio sobre hábitos alimentarios durante el ASPO a través de un formulario online que indaga la frecuencia de consumo de 14 grupos de alimentos. Los primeros 5 coinciden con los que las Guías Alimentarias para la población Argentina (GAPA) recomiendan como consumo regular (frutas y verduras; leche y sus derivados; carnes; cereales integrales y legumbres; aceites crudos, frutos secos y semillas). De estos cinco grupos se demostró que más de la mitad de la muestra reportó consumos entre regulares y bajos (63,2%) y un menor porcentaje (12,7%) de la población, manifiesta consumirlos en las frecuencias más próximas a las recomendaciones. La combinación entre los consumos saludables y los de alimentos de más baja calidad nutricional (fuentes de harinas, azúcares y comidas rápidas) dio como resultado que no más del 8,6% de la población logra un buen puntaje, mientras que más del 70% registra un puntaje entre regular y bajo. Las mayores brechas de adecuación de consumos saludables ocurren en legumbres, frutas, hortalizas no feculentas, lácteos (en especial yogur) y carnes frescas. En cuanto a los productos de baja densidad de nutrientes, las brechas de exceso de consumo son casi idénticas entre alimentos fuente de harinas refinadas y alimentos fuente de azúcares (4).

Por otro lado, un estudio de hábitos alimentarios y COVID realizado en Agosto del 2020 por la Universidad Católica Argentina en la población de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y provincia de Buenos Aires, observó un mayor consumo de comidas caseras, en comparación de aquellas comidas adquiridas ya elaboradas o procesadas listas para consumir, una baja frecuencia de consumo para la categoría de gaseosas y jugos regulares o reducidos en calorías. En relación con el consumo diario de verduras y frutas, el mismo fue bajo. Respecto a la ingesta de cereales, se observó una baja frecuencia de consumo de productos integrales, al igual que el consumo diario de legumbres. En cuanto al consumo de productos de panadería y dulces, fue poco frecuente, considerando que el 39,8% y 38,2% respectivamente lo consumió rara vez o nunca. El consumo alimentos con alto contenido graso (snacks), fue esporádico, ya que el 52,5% lo consumió rara vez o nunca. En cuanto a la preparación de los alimentos, se observó un rol marcado en el género femenino (5).

Los estilos de vida son los primordiales determinantes de la salud, estos se presentan en los contextos donde los individuos, viven, trabajan, estudian y se recrean, por ello, su seguimiento en el contexto universitario facilita la prevención de conductas y costumbres inadecuadas que dan como producto el surgimiento de enfermedades transmisibles y no transmisibles (6).

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo de investigación es observar el estado de las competencias culinarias y estimar el consumo de APyUP y “comidas listas para consumir” en el contexto del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio en la población de estudiantes universitarios.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

- *Conocer el estado de las competencias culinarias y estimar el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y “comida lista para consumir” durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio en estudiantes de la carrera de Comunicación de la Universidad de Belgrano*

1.2.2 Objetivos específicos

- *Describir el consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y “comidas listas para consumir”*
- *Evaluar el estado de las competencias culinarias de los estudiantes e identificar aquellas que son referidas como de menor confianza.*
- *Identificar y describir el desarrollo de nuevas competencias culinarias en el contexto de aislamiento social preventivo obligatorio (ASPO).*

2. Materiales y métodos

2.1 Tipo de estudio

El estudio realizado es de tipo cuantitativo.

2.2 Diseño

Transversal, prospectivo y observacional.

2.3 Población y muestra

2.3.1 **Población blanco:** Estudiantes de la universidad de gestión privada de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la ciudad de Buenos Aires.

2.3.2 **Población accesible:** Todos los estudiantes de tercero y cuarto año de la Universidad de Belgrano de la carrera de Ciencias de la Comunicación que estuvieran cursando en forma virtual en el mes de Septiembre del año 2020.

2.3.3 Criterios de inclusión:

- Ser mayor de 18 años.
- Ser estudiante de tercero o cuarto año de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Belgrano.
- Firmar el consentimiento informado (**Ver Anexo I**), expresando su voluntad de participar.

2.3.4 Criterios de exclusión:

- Ser menor de 18 años.
- Estudiante que no estén cursando tercero o cuarto año de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Belgrano.
- Aquellos estudiantes que se nieguen a firmar el consentimiento informado.

2.3.5 Criterios de eliminación:

- Estudiantes cuyas encuestas estuvieran incompletas.

2.3.6 Tipo de muestreo y tamaño de la muestra

El tipo de muestreo fue no aleatorio por conveniencia, incluyendo en la muestra a todos aquellos estudiantes que participaron en la recolección de datos, cumplieron con los criterios de inclusión y dieron su consentimiento para participar. Se envió vía mail a 43 estudiantes de los cuales respondieron 23 de 20 a 26 años.

2.4 Selección y operacionalización de las variables:

Variables en estudio:

Variable dependiente: Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y comidas listas para consumir.

Variable independiente: Competencias culinarias de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación de tercero y cuarto año de la Universidad de Belgrano.

Variables de caracterización de las muestras

Sección 2: Datos socio demográficos

- **Edad:** escala numérica, se registró en años cumplidos al día de la fecha.
- **Sexo:** escala nominal dicotómica, 2 categorías (femenino/masculino).
- **Residencia actual:** escala nominal.
- **Modificación de residencia por el ASPO:** escala nominal dicotómica (si/no).
- **Conformación del hogar:** escala nominal politómica, 6 categorías (solo, padre, madre, hermanos, pareja, otros).
- **Modificación de la conformación del hogar durante el ASPO:** escala nominal dicotómica, 2 categorías (si/no).
- **Trabajo actual:** escala nominal dicotómica (si/no).
- **Modificación de la situación laboral durante el ASPO:** escala nominal dicotómica (si/no).

Sección 3: Consumo de preparaciones/comidas

- **Número de veces que consumió alguna comida preparada y elaborada fuera de su hogar en los últimos 3 días:** escala nominal politómica, 6 categorías (ninguna vez, 1-2 veces, 3-4 veces, 5-6 veces, 7 o más veces, no lo recuerdo).

Sección 4: Consumo de alimentos

- **Consumo de “comidas compradas listas para consumir” en los últimos tres días:** escala nominal politómica, 5 categorías (1-2 veces, 3-5 veces, más de 6 veces, ninguna vez, no lo recuerdo).
 - Embutidos (salchicha, mortadela, chorizo, morcilla, salami, etc.), fiambres o quesos saborizados.
 - Papas fritas o bocadillos, empaquetados.
 - Chocolates, caramelos u otras golosinas.
 - Bebidas gaseosas, energizantes, alcohólicas, aguas saborizadas o jugos en polvo.
 - Galletitas dulces o saladas, bizcochos, alfajores o budines empaquetados.
 - Cereales endulzados para el desayuno o barras de cereal.
 - Hamburguesas, salchichas, milanesas (de cereales, legumbres, vegetales), medallones, nuggets.
 - Preparaciones industrializadas congeladas listas para consumir: pizza, empanadas o tartas.
 - Pan de molde, pan de hamburguesa o pancho, pan dulce, producto de panadería (medialunas, facturas, chipá, etc.)
 - Productos enlatados (arvejas, choclo, atún, garbanzos, salsa de tomate, etc.)
 - Sopas instantáneas (Quick, Knorr, Maruchan) o pastas rellenas empaquetadas (capeletinis, raviolinis)
 - Postres (tipo Serenito, Danette, Royal), mousses, flanes, yogures azucarados o helados comerciales.
 - Mermeladas, jaleas, dulces compactos.
 - Margarina, aderezos comerciales (caesar, ranch, ketchup, mayonesa, etc.)

Sección 5: Competencias Culinarias

- **Formas de obtención de competencias culinarias:** escala nominal politómica, 5 categorías (familia, amigos, medios de comunicación, colegio, otros).
- **Elaboración de alguna comida en los últimos tres días:** escala nominal politómica, 6 categorías (ninguna vez, 1-2 veces, 3-4 veces, 5-6 veces, 7 o más veces, no lo recuerdo).
- **Nivel de confianza sobre las habilidades culinarias durante la cuarentena:** Se utilizó un instrumento estructurado que incluye 19 ítems desarrollados con una escala tipo Likert que medían la confianza en las competencias culinarias previamente validado para

estudiantes universitarios (Sainz García 2016). La escala abarcaba cinco categorías y se dividía en “poco confiado”, incluyendo las categorías del 1 al 3 y “muy confiado” conteniendo las categorías 4 y 5. El instrumento permite describir las CC en torno a dos dimensiones: la primera permite describir la confianza referida para cada ítem; la segunda permite estimar un puntaje considerando los 19 ítems, con un valor mínimo de 19 puntos (que se corresponde con la menor confianza que se puede referir para todos los ítems) y un valor máximo de 95 puntos (que se corresponde con la mayor confianza que se puede referir para todos los ítems). El instrumento también permite indagar los motivos (escala nominal) por los cuales los estudiantes no lograron estimar el nivel de confianza de determinada competencia: “No tengo los utensilios” y “No se cocinar”.

Habilidades culinarias:

- Preparar comidas picando, mezclando o removiendo los ingredientes.
- Utilizar diferentes técnicas de cocción como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla.
- Utilizar diferentes equipos de cocina como, por ejemplo, la hornalla, el microondas o la parrilla.
- Conservar alimentos, por ejemplo, mediante congelación y/o refrigeración.
- Reconocer los diferentes puntos de cocción.
- Manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura.
- Cocinar cereales como, por ejemplo, arroz, pasta o cous- cous.
- Cocinar legumbres como, por ejemplo, porotos, garbanzos o lentejas.
- Cocinar verduras y hortalizas.
- Cocinar carne, pescado o aves.
- Preparar comida equilibrada.
- Preparar más de un alimento al mismo tiempo, por ejemplo, carne y verdura.
- Comparar precios para ahorrar dinero.
- Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo, bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra.
- Planificar las comidas de toda una semana.
- Interpretar una receta.
- Modificar una receta si no cuenta con alguno de los ingredientes.
- Cambiar la receta para hacerla más saludable, por ejemplo, reducir la sal o el azúcar, disminuir la grasa o aumentar la fibra.
- Utilizar las sobras para preparar nuevas comidas.

Sección 6: Hábitos de compra

- **Familiar encargado de comprar los alimentos:** escala nominal politómica, 6 categorías (yo, madre, padre, hermanos/as, pareja, otros).

- **Lugar de compras de los alimentos:** escala nominal politómica, 5 categorías (supermercado, mayorista, verdulería/ carnicería, almacén/ comercio de barrio, otros).
- **Frecuencia de compras de los alimentos:** escala nominal politómica, 4 categorías (1-3 veces por semana, 4 o más veces por semana, 2 veces por mes, 1 vez por mes).

Sección 7: Hábitos alimentarios

- **Familiar encargado de cocinar:** escala nominal politómica, 6 categorías (yo, madre, padre, hermanos/as, pareja, otros).
- **Modificación de familiar encargado de cocinar durante la pandemia:** escala nominal dicotómica (si/no).
- **Aumento de habilidades culinarias durante la pandemia:** escala nominal dicotómica (si/no).
- **Competencias culinarias adquiridas durante la cuarentena:** escala nominal politómica, 19 categorías (nombre de las competencias culinarias).
 - Preparar comidas picando, mezclando o removiendo los ingredientes.
 - Utilizar diferentes técnicas de cocción como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla.
 - Utilizar diferentes equipos de cocina como, por ejemplo, la hornalla, el microondas o la parrilla.
 - Conservar alimentos, por ejemplo, mediante congelación y/o refrigeración.
 - Reconocer los diferentes puntos de cocción.
 - Manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura.
 - Cocinar cereales como, por ejemplo, arroz, pasta o cous- cous.
 - Cocinar legumbres como, por ejemplo, porotos, garbanzos o lentejas.
 - Cocinar verduras y hortalizas.
 - Cocinar carne, pescado o aves.
 - Preparar comida equilibrada.
 - Preparar más de un alimento al mismo tiempo, por ejemplo, carne y verdura.
 - Comparar precios para ahorrar dinero.
 - Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo, bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra.
 - Planificar las comidas de toda una semana.
 - Interpretar una receta.
 - Modificar una receta si no cuenta con alguno de los ingredientes.
 - Cambiar la receta para hacerla más saludable, por ejemplo, reducir la sal o el azúcar, disminuir la grasa o aumentar la fibra.
 - Utilizar las sobras para preparar nuevas comidas.

Para la recolección de los datos se diseñó un cuestionario autoadministrado (**Ver Anexo II**). Debido a la pandemia se realizó online mediante "Formulario de Google" que se envió vía mail a

los estudiantes. Esta incluía 16 preguntas de tipo opción múltiple y estaba conformada de 7 secciones: Consentimiento informado; Datos sociodemográficos; Consumo de preparaciones/comidas; Consumo de alimentos; Competencias culinarias; Hábitos de compra; y Hábitos alimentarios.

En relación al instrumento original de recolección de datos, se modificaron las opciones de la pregunta en base al lugar de compras de los alimentos, se separó en dos opciones la verdulería y carnicería, ya que en el instrumento oficial forman parte de una sola opción.

En segunda instancia, se agregaron preguntas, haciendo referencia a si cambiaron algunas situaciones como el lugar donde viven y con quien, para poder comparar cómo era su situación previo al comienzo del ASPO. También se adicionaron preguntas en base a sus hábitos de compra: quien realiza las compras y cada cuanto; y en base a sus hábitos alimentario: quién cocina, si aumentaron sus habilidades culinarias y qué habilidades creen haber desarrollado.

2.5 Prueba piloto

La prueba piloto se realizó en el mes de agosto de 2020. Se envió la encuesta realizada en “Formulario de Google” vía Whatsapp a 10 compañeras universitarias. No presentaron dificultad a la hora de responder, solo recomendaron agregar la opción de marcar varias opciones en algunas preguntas, por ejemplo en la pregunta de quién suele cocinar en sus hogares. Se modificó la palabra “cuarentena” por “distanciamiento social” ya que era lo más adecuado. En cuanto a las competencias culinarias se realizaron cambios de algunos términos utilizados para que sean mejor interpretados. Por ejemplo en vez de “barbacoa” se utilizó la palabra “parrilla”. Dentro de las opciones de conservación de alimentos solo se mencionó “congelación” y “refrigeración” dejando de lado el “envasado al vacío, salazón, deshidratación o técnica de marinado”, ya que las primeras son las más utilizadas. Se agregó otra competencia culinaria en cuanto a la cocción de legumbres. Por último, se modificaron algunos ítems en cuanto a la redacción, en la pregunta sobre donde realizaban las compras, se dividió en dos la opción “carnicería/verdulería”, en caso de que alguno de los encuestados recurra a uno de los comercios y no al otro.

2.6 Análisis estadístico

Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo con Microsoft Office Excel.

- Frecuencias absolutas (FA).
- Frecuencias relativas (FR).
- Estadística descriptiva.

2.7 Consideraciones éticas

Al ingresar al link del Formulario de Google se presentaba en su primera sección un consentimiento informado, el cual aclaraba que podían suspender su participación cuando quisieran y que los datos eran confidenciales. Una vez firmado, se permitía realizar la encuesta. (Ver Anexo I)

3. Resultados

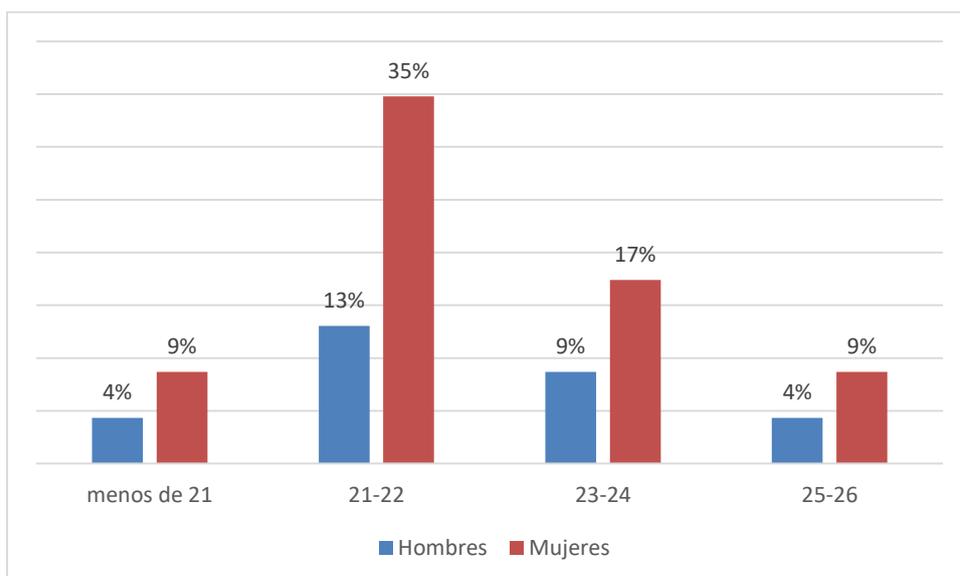
3.1 Caracterización de la muestra

La muestra quedó conformada por 23 alumnos de un total de 43 estudiantes matriculados de la carrera de Ciencias de la Comunicación de tercero y cuarto año de la Universidad de Belgrano.

3.2 Sección 2: Datos socio demográficos

De un total de 23 estudiantes se destaca que el 70% son mujeres y 30% son hombres, con un intervalo etáreo comprendido entre 20 y 26 años y una mediana de 22 años. El mayor porcentaje de la muestra se encontraba dentro del rango 21-22 años (48%), seguido por el grupo de 23 a 24 años (26%). (Ver gráfico n°1)

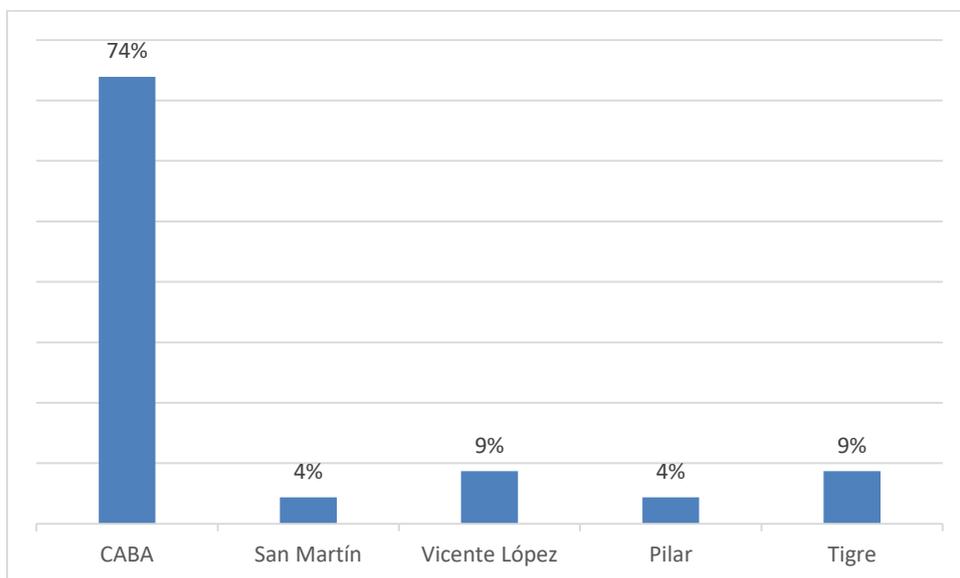
GRÁFICO 1: Distribución de la muestra según rango de edad y género.



*Fuente: elaboración propia.

El 74% de los estudiantes encuestados residían en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Ver gráfico n°2). Y el 87% refirió no haber modificado su residencia por el aislamiento.

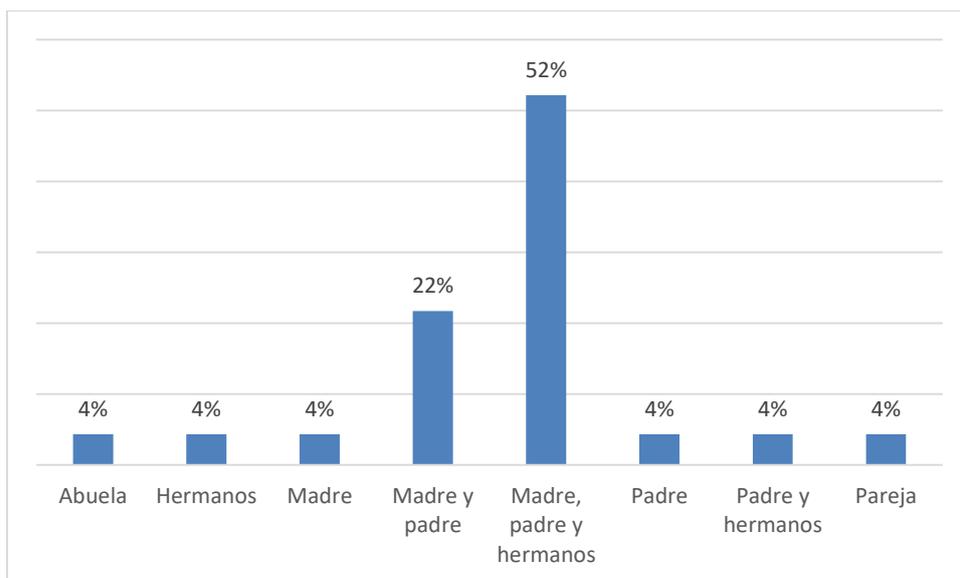
GRÁFICO 2: Distribución de la muestra según lugar de residencia actual.



*Fuente: elaboración propia.

Se destaca que el 52% de los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación vivían con su madre, padre y hermanos/as (Ver gráfico n° 3). Mencionaron no haber modificado con quienes vivían por motivo del aislamiento el 87% de los mismos.

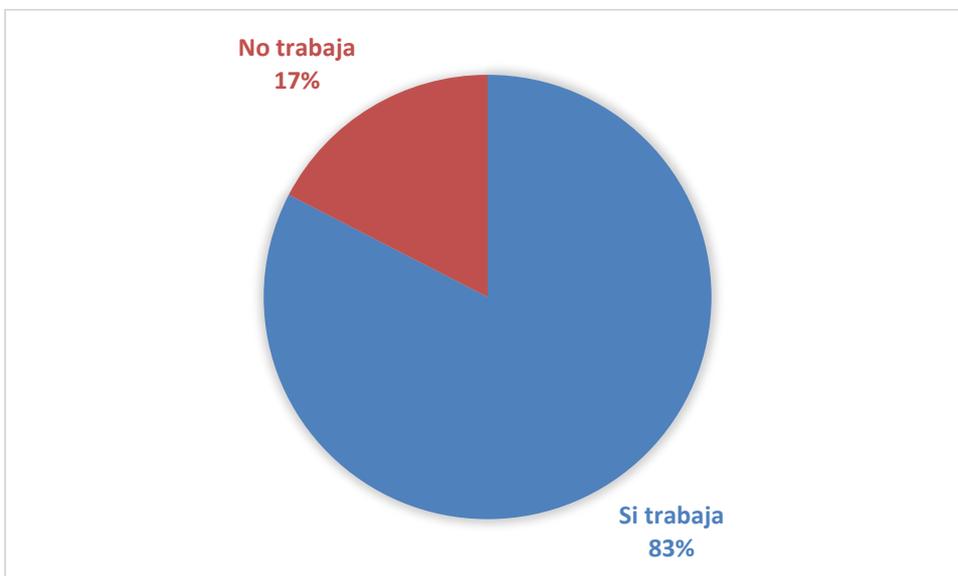
GRÁFICO 3: Distribución de la muestra según la conformación del hogar durante el ASPO.



*Pregunta con opción múltiple. Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la situación laboral, se pudo observar que el 83% de los estudiantes encuestados trabajaba (Ver gráfico n° 4). El 65% de los mismos refirió no haber tenido modificación de su situación laboral durante el aislamiento.

GRÁFICO 4: Distribución de la muestra según la situación laboral.

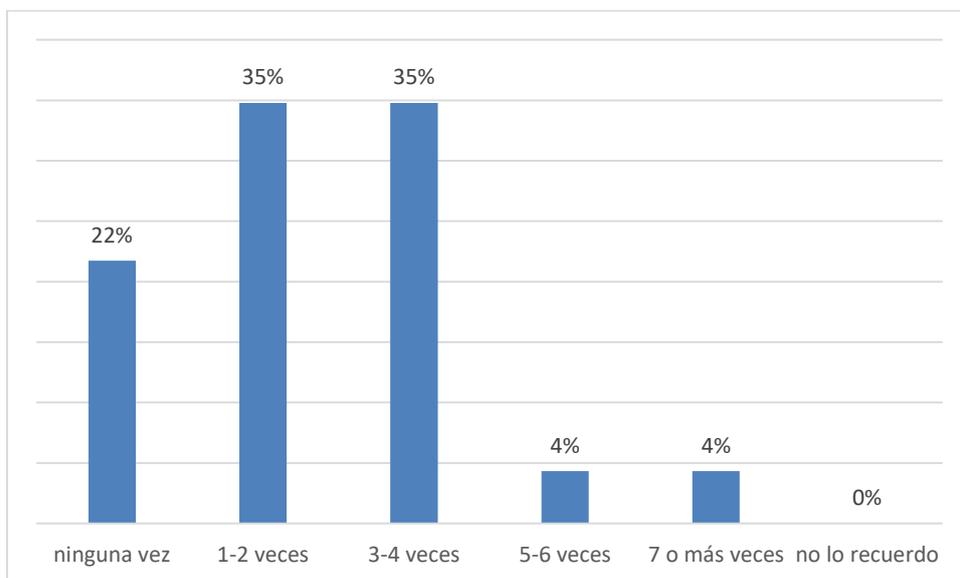


*Fuente: elaboración propia.

3.3 Sección 3: Consumo de preparaciones y comidas

Se observó que el 35% de los alumnos mencionó consumir comida preparada y elaborada fuera del hogar 3-4 veces y otro 35 % 1-2 veces en los últimos 3 días, por el contrario el 22% respondió que ninguna vez consumió alimentos preparados fuera de su hogar en los últimos 3 días. (Ver gráfico n° 5)

GRÁFICO 5: Distribución de la muestra según el número de veces de consumo de alguna comida preparada y elaborada fuera de su hogar en los últimos 3 días.



*Fuente: elaboración propia.

3.4 Sección 4: *Consumo de alimentos*

Los alimentos procesados y ultraprocesados fueron mencionados un total de 160 veces. Los 5 grupos más mencionados fueron:

- Chocolates, caramelos u otras golosinas.
- Bebidas gaseosas, energizantes, alcohólicas, aguas saborizadas o jugos en polvo.
- Papas fritas o bocadillos, empaquetados.
- Hamburguesas, salchichas, milanesas (de cereales, legumbres, vegetales), medallones, nuggets.
- Pan de molde, pan de hamburguesa o pancho, pan dulce productos de panadería (medialunas, facturas, chipá, etc.). (Ver gráfico n° 6)

TABLA 6: Distribución de FA y FR de la mención de alimentos ultraprocesados en los últimos 3 días.

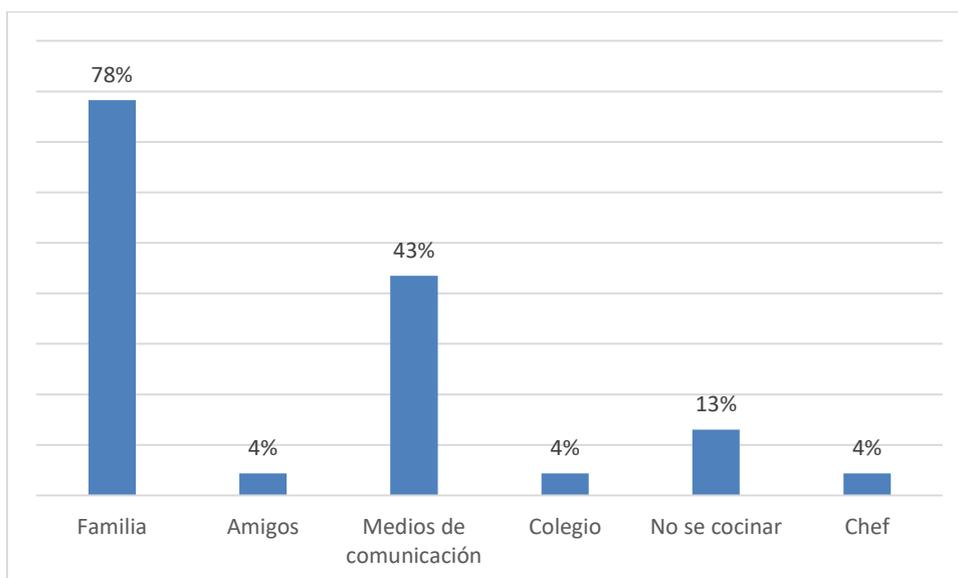
	FA	FR
Embutidos/fiambres	13	8%
Papas fritas/bocadillos	16	10%
Chocolates/golosinas	19	12%
Bebidas gaseosas	18	11%
Galletitas/alfajores/budines	13	8%
Cereales endulzados	6	4%
Hamburguesas/salchichas	15	9%
Preparaciones industrializadas congeladas	4	3%
Panes	14	9%
Productos enlatados	11	7%
Sopas instantáneas/pastas rellenas	4	3%
Postres/yogures endulzados/helados	2	1%
Mermeladas/jaleas	12	8%
Margarina/aderezos	13	8%
Totales	160	100%

Fuente: elaboración propia

3.5 Sección 5: *Competencias culinarias*

Con respecto a cómo los estudiantes adquirieron sus conocimientos en la cocina, el 78% de los alumnos de Ciencias de la Comunicación mencionaron que aprendieron a cocinar por medio de su familia, el 43% por medios de comunicación (televisión, revistas, libros, internet, etc.) y se destaca que el 13% no sabe cocinar. (Ver gráfico n° 7)

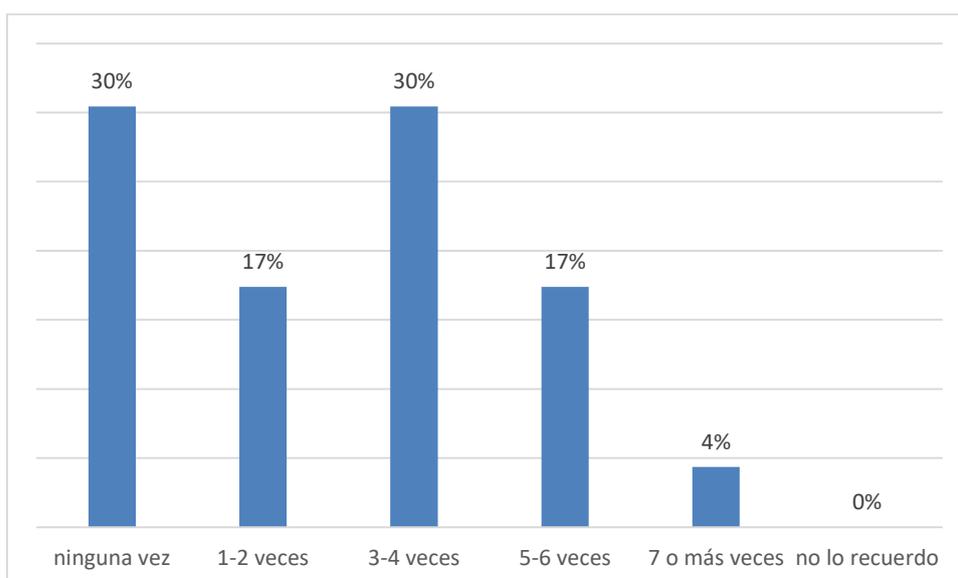
GRÁFICO 7: Distribución de la muestra según la obtención de competencias culinarias.



*Pregunta con opción múltiple. Fuente: elaboración propia.

Se pudo observar que el 30% de los alumnos de la carrera de Ciencias de la Comunicación prepararon o ayudaron a preparar alguna comida 3-4 veces en los últimos 3 días, por el contrario, el otro 30% de los alumnos mencionaron que ninguna vez prepararon o ayudaron a preparar alguna comida en los últimos 3 días (Ver gráfico n° 8).

GRÁFICO 8: Distribución de la muestra según el número de veces que han preparado o ha ayudado a preparar alguna comida en los últimos 3 días.



*Fuente: elaboración propia.

La competencia que presento mayor nivel de confianza (mediana de 4,5) fue: “Cocinar carne, pescado o aves”. Y las de menor confianza (mediana de 2) fueron: “Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable”, “Planificar las comidas de toda una semana”. (Ver tabla n° 9 A)

TABLA 9 A: Estadística descriptiva de las CC de los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación.

Competencias	Mediana	Cuartil 1	Cuartil 3	Amplitud intercuartil
Preparar comidas	4	3,75	5	1,25
Técnicas de cocción	4	3	5	2
Equipos de cocina	4	3	5	2
Conservar alimentos	3	3	5	2
Puntos de cocción	4	3	5	2
Seguridad de alimentos	4	3	5	2
Cocinar cereales	4	3	5	2
Cocinar legumbres	3	1	4	3
Cocinar verduras	4	2	5	3
Cocinar carnes	4,5	3	5	2
Comida equilibrada	4	3	5	2
Preparar más de un alimento	4	3	5	2
Comparar precios	4	3	5	2
Leer etiqueta	2	1	3,25	2,25
Planificar las comidas	2	1	3	2
Interpretar receta	4	3	5	2
Modificar receta	4	3	5	2
Receta más saludable	3	1	4	2
Utilizar las sobras	3	2	4,5	2,5

*Fuente: elaboración propia.

Las habilidades culinarias más mencionadas como de menor confianza (nivel 1 al 3), entre los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación, fueron:

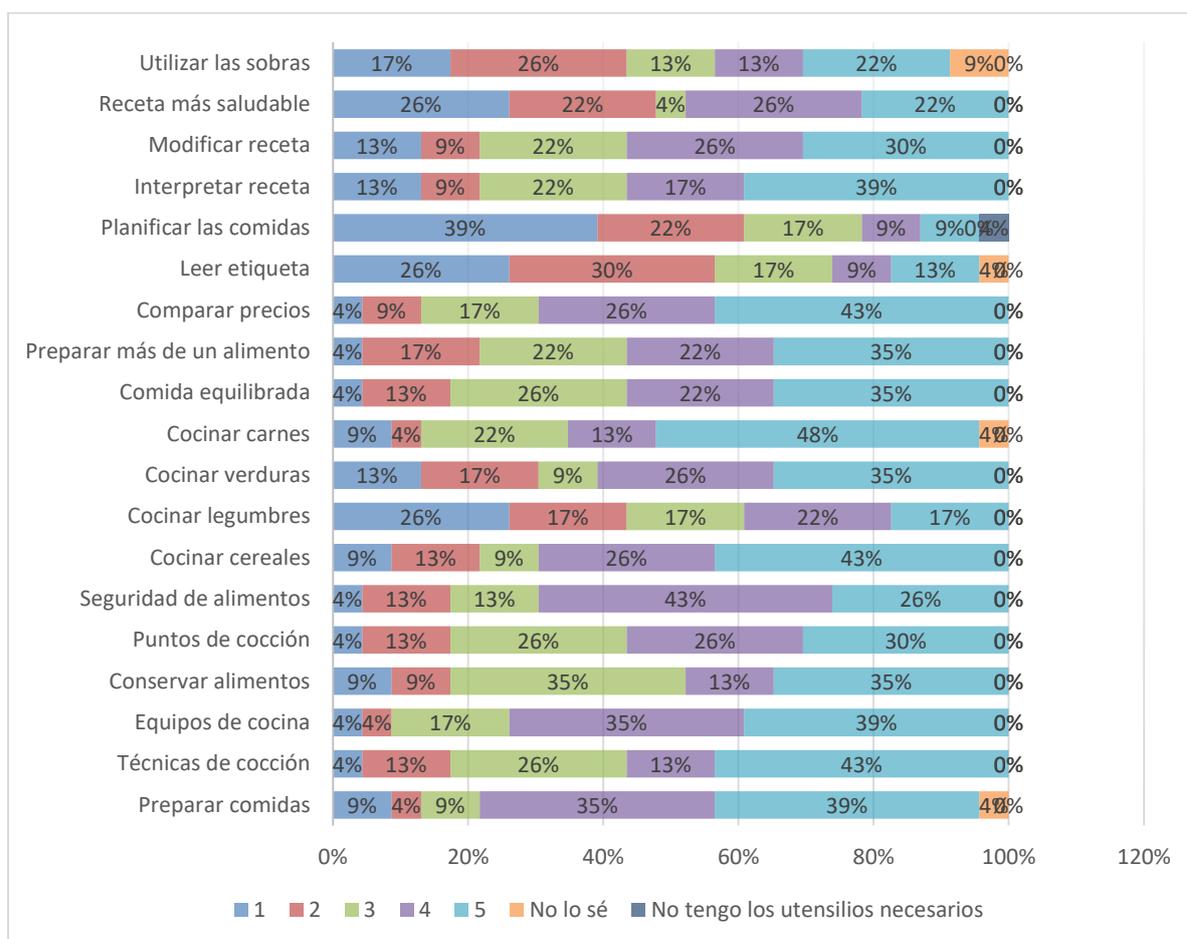
- Planificar las comidas de toda la semana (78%).
- Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo, bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra (73%).
- Cocinar legumbres como, por ejemplo, porotos, garbanzos o lentejas (60%).

Entre las habilidades culinarias mencionadas con mayor confianza (nivel 4 al 5) se encontraron:

- Preparar comidas picando, mezclando o removiendo los ingredientes (74%).

- Utilizar diferentes equipos de cocina como, por ejemplo, la hornalla, el microondas o la parrilla (74%).
- Manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura (69%).
- Cocinar cereales como, por ejemplo, arroz, pasta o cous-cous (69%).
- Comparar precios para ahorrar dinero (69%).
- Cocinar carne, pescado o aves (61%). (Ver gráfico n° 9 B)

GRÁFICO 9 B: Distribución de la muestra según el nivel de confianza de determinadas habilidades culinarias.



*Fuente: elaboración propia.

3.6 Sección 6: Hábitos de compra

Se pudo observar que los que realizan las compras de alimentos en el hogar en mayor porcentaje son los padres (61%), seguido por las madres (57%) y en menor porcentaje (48%) los alumnos de Ciencias de la Comunicación.

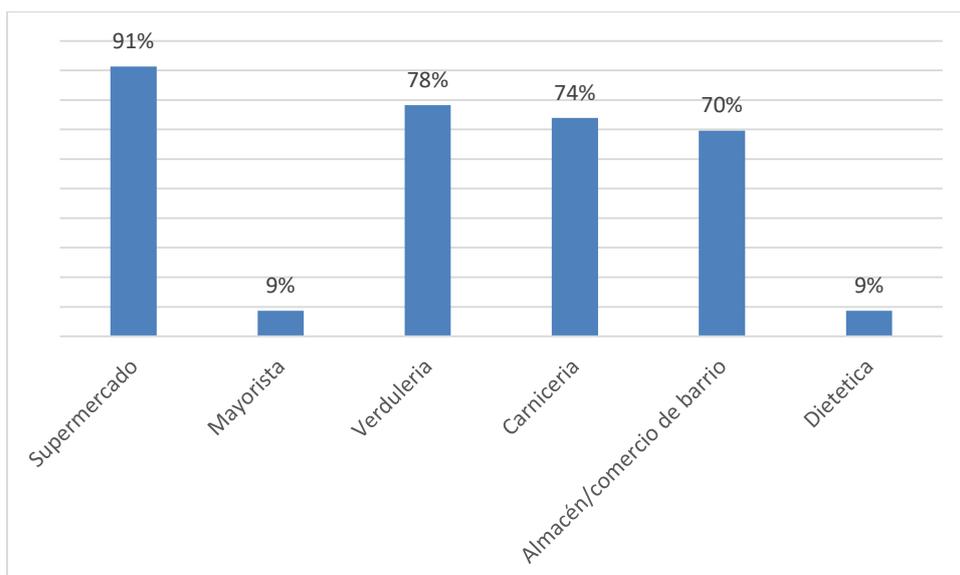
TABLA 10: Distribución de la muestra según integrante familiar que realiza las compras en su casa.

	FR
Madre	57%
Padre	61%
Yo	48%
Hermanos/as	9%
Abuela	4%
Pareja	4%

*Pregunta con opción múltiple. Fuente: elaboración propia.

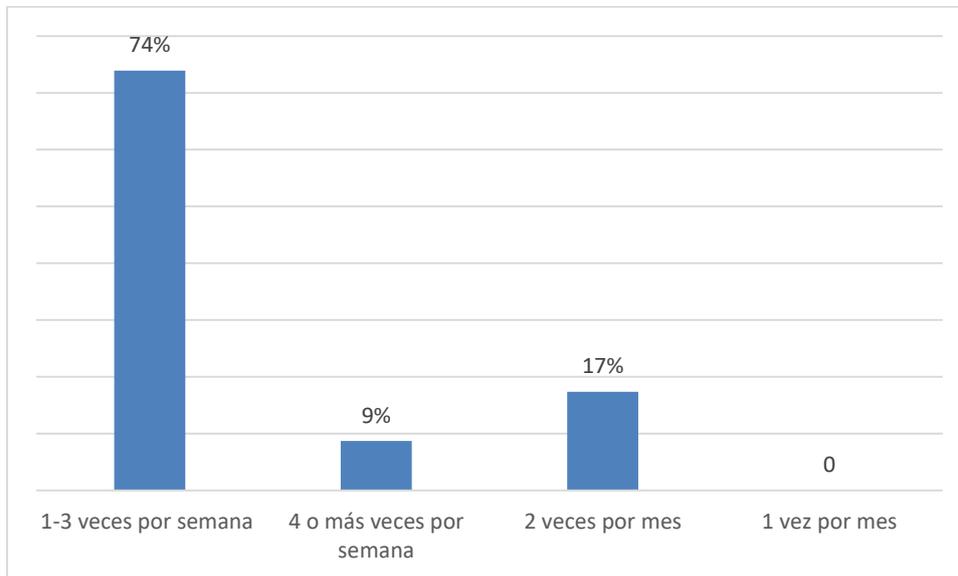
En relación al lugar/es de compra/as de alimentos, se destaca que el 91% de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación adquieren sus alimentos en el supermercado, el 78% acude a la verdulería, el 74% a la carnicería y el 70% al almacén/comercio de barrio, siendo la dietética y el mayorista los comercios menos asistidos por los estudiantes (Ver gráfico n° 11). Con respecto a la frecuencia de compra el 74% realizan las compras 1-3 veces por semana (Ver gráfico n° 12).

GRÁFICO 11: Distribución de la muestra según el/los lugar/es de compra/s de alimentos.



*Pregunta con respuesta de opción múltiple. Fuente: elaboración propia.

GRÁFICO 12: Distribución de la muestra según cada cuanto tiempo realizan las compras durante el ASPO.

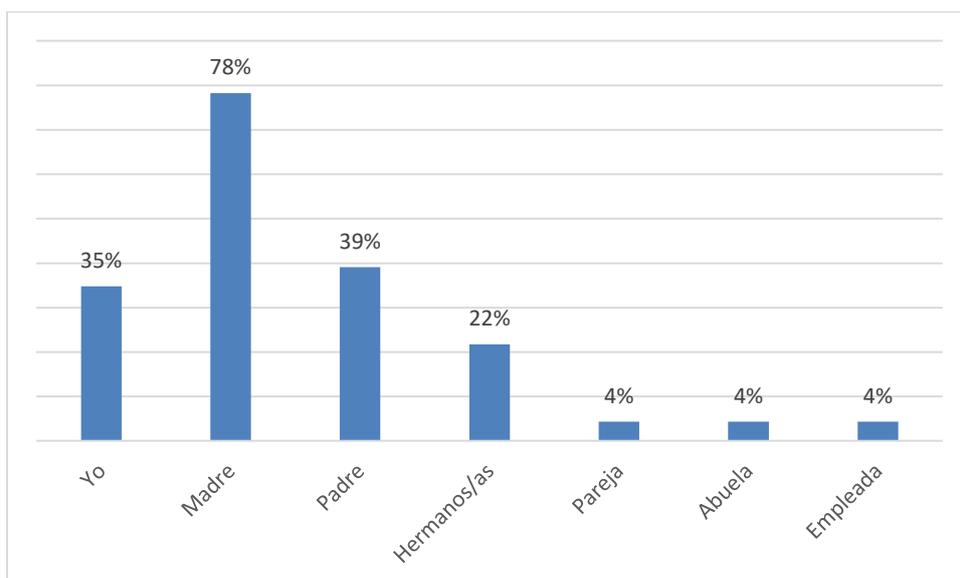


*Fuente: elaboración propia.

3.7 Sección 7: Hábitos alimentarios

El 78% de los alumnos de Ciencias de la Comunicación mencionaron que la madre es quien cocina en su casa, 39% el padre y 35% ellos. (Ver gráfico n° 13 A)

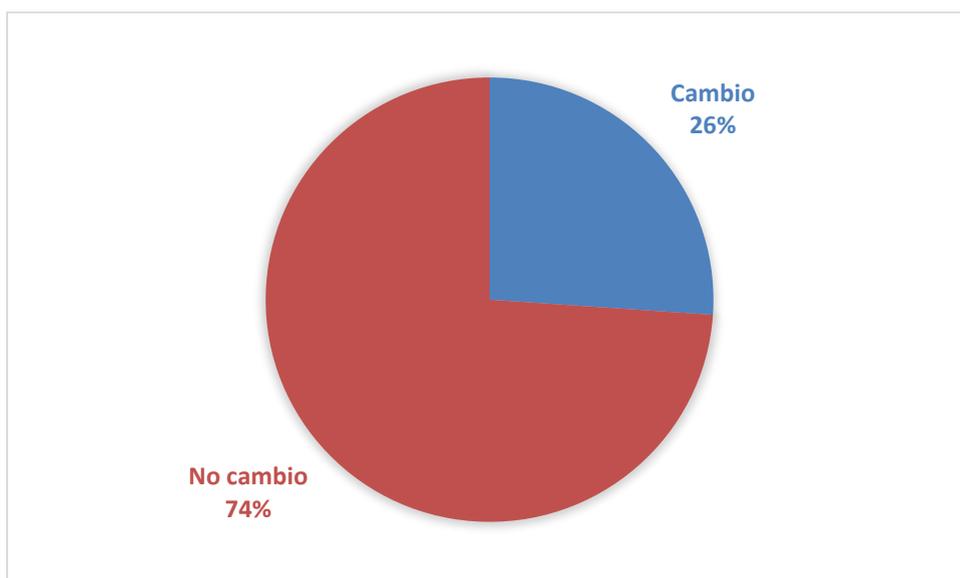
GRÁFICO 13 A): Distribución de la muestra según el integrante familiar que cocina en su casa.



*Pregunta con opción múltiple. Fuente: elaboración propia.

Se pudo observar que 17 alumnos de la carrera de Ciencias de la Comunicación (74%) mencionaron que durante este periodo de aislamiento no ha cambiado quién cocina en su casa. (Ver gráfico n° 13 B)

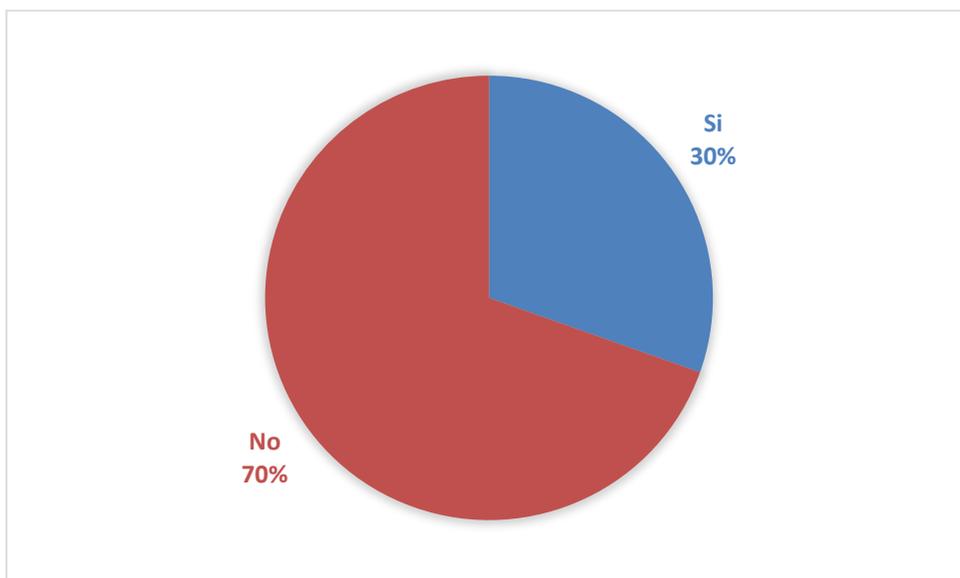
Gráfico 13 B) Distribución de la muestra según el cambio de quien cocina en su casa durante la pandemia.



Fuente: elaboración propia.

El 70% de los estudiantes encuestados de la carrera de Ciencias de la comunicación mencionaron no haber aumentado sus habilidades culinarias durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. (Ver gráfico n° 14 A)

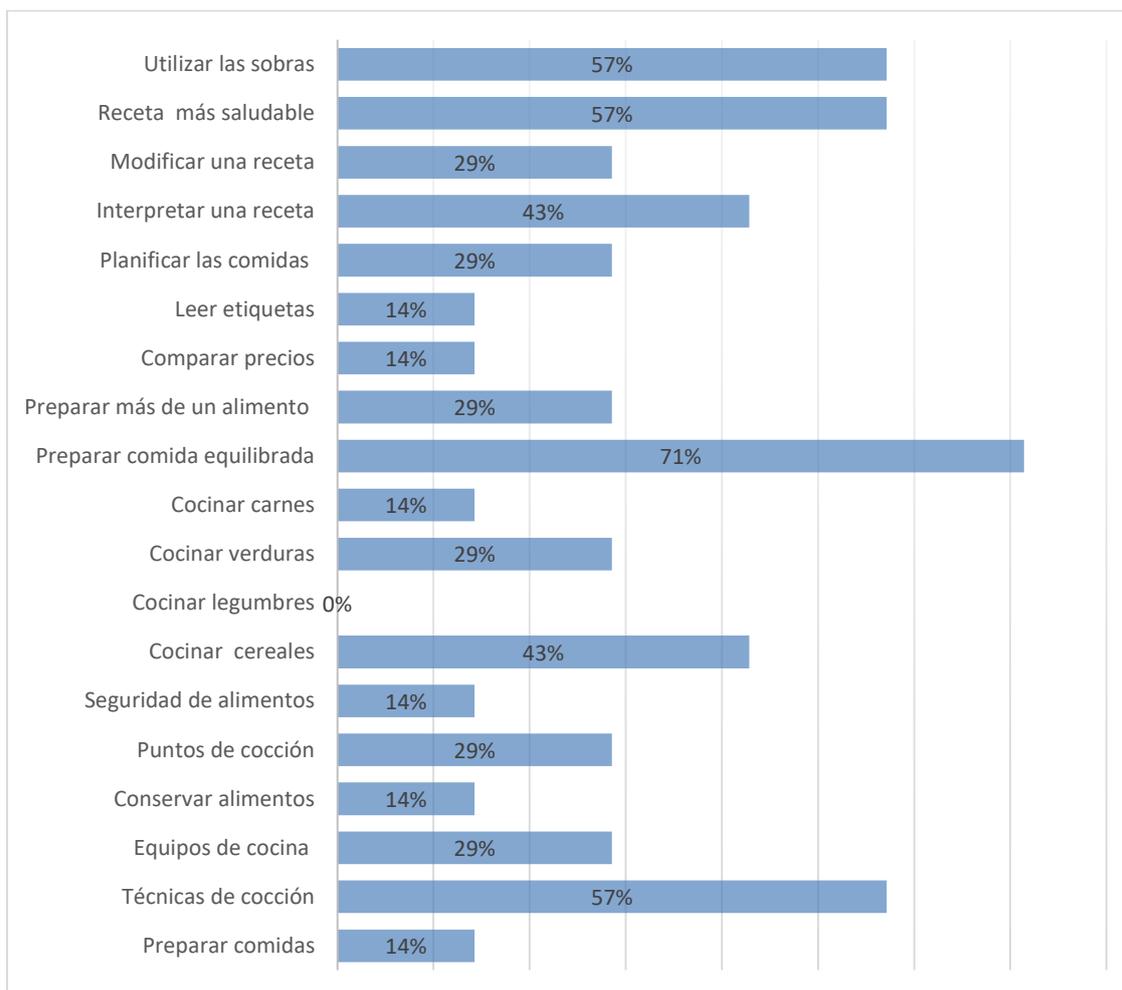
GRÁFICO 14 A): Distribución de la muestra según el incremento de las habilidades culinarias durante el periodo de ASPO.



*Fuente: elaboración propia.

El 30% de los alumnos de la carrera de Ciencias de la Comunicación que mencionaron haber aumentado sus habilidades culinarias durante este periodo indicaron que adquirieron principalmente las habilidades de: “Preparar comida equilibra” (71%), “Utilizar diferentes técnicas de cocción como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla, utilizar las sobras para preparar nuevas comidas” (57%), “Cambiar la receta para hacerla más saludable, por ejemplo, reducir la sal o el azúcar, disminuir la grasa o aumentar la fibra” (57%), “Utilizar las sobras para preparar nuevas comidas” (57%). (Ver gráfico n° 14 B)

GRÁFICO 14 B): Distribución de FR de los conocimientos, habilidades y técnicas culinarias adquiridas durante el periodo de ASPO.



*Fuente: elaboración propia.

4. Discusión

La principal consecuencia del ASPO por COVID-19 fue un cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de los individuos. Esto se puede ver reflejado en la investigación realizada por científicas del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) en el año 2020 que relevó como cambiaron las costumbres alimenticias de la población Argentina en tiempos de pandemia. Un dato a destacar es la inclinación de gran parte de los encuestados a realizar más comidas caseras. Si bien el tiempo en la cocina puede convertirse en una oportunidad para mejorar la planificación de menús e incorporar nuevas preparaciones saludables, los datos obtenidos demuestran lo opuesto, con una presencia sostenida de alimentos ultraprocesados. Tanto el consumo de pan y galletas como de otros panificados con grasa y azúcares (tortas, bizcochos, facturas) presentó un mayor consumo durante el este periodo. También se registró mayor consumo de bebidas azucaradas, de fiambres y de embutidos (7) (8).

En comparación con la presente investigación, solo el 30% de los estudiantes indicó que preparó o ayudó a preparar alguna comida, esto demuestra que no hubo tendencia a realizar más comidas caseras. Con respecto al consumo de comidas preparadas y elaboradas fuera del hogar, el 70% mencionó haber consumido alguna vez en los últimos 3 días, lo que se traduce en un visible consumo de los mismos. Al igual que el estudio anteriormente citado los grupos de APyUP más nombrados fueron “chocolates y golosinas; “bebidas gaseosas, energizantes, alcohólicas, aguas saborizadas o jugos en polvo”; “pan de molde, pan de hamburguesa o pancho, pan dulce productos de panadería (medialunas, facturas, chipá, etc.)”; “papas fritas” y “hamburguesas y salchichas”.

Estos datos son semejante al estudio de “Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios” que obtuvo porcentajes elevados de consumo de azúcares simples, por el aporte energético de dulces y bebidas azucaradas. Según este estudio, esta situación podría deberse a la presencia exagerada de las bebidas glucocarbonatadas, jugos, azúcar, miel, mermeladas y caramelos. Los cuales son similares a los resultados del estudio de “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América latina” donde, los productos que aportaron la mayoría de los azúcares libres, la grasa total, las grasas saturadas o el sodio fueron las bebidas gaseosas y otras bebidas endulzadas, las galletas (bizcochos), los snacks dulces y salados, las tortas, pasteles y postres (9) (10).

Un estudio más reciente realizado en el año 2021 sobre cambios de hábitos y estilos de vida consecuencia del aislamiento por COVID-19, observó que los mayores cambios registrados en el consumo de alimentos fueron en productos de panadería, dulces, comidas rápidas, pan, tostadas, cereales, verduras y/o hortalizas; mientras que los menores cambios se observaron en sal y/o calditos comerciales, manteca, crema de leche y aderezo. La mayoría de los encuestados

reportó haber cambiado la frecuencia con la que hacían las compras de alimentos. El 69,5% redujo la frecuencia de compra de alimentos. Asimismo, el 49,5% cambió el tipo de comercio donde realizaba las compras. Se destaca que, mayormente, el cambio se dio desde grandes supermercados hacía comercios de cercanía y/o compras en tiendas “en línea”. En cuanto a la actitud de las personas respecto de los alimentos y la preparación de las comidas, el 63,9% dedicó más tiempo a su elaboración. Y acerca de la búsqueda de información nutricional, el 62,3% de los encuestados refirió haber buscado información sobre nutrición preferentemente en Internet y/o redes sociales (73%) o consultando a un profesional (50,2%) (11).

En contraposición con este trabajo se pudo observar que la frecuencia de compra más mencionada por los estudiantes universitarios fue de 1 a 3 veces por semana y que el mayor porcentaje realiza las compras de alimentos en supermercados, verdulería, carnicería y almacén de barrio. Lo que no se pudo estudiar fue si esto cambió por el ASPO ya que no fue indagado.

En el estudio de análisis de consumo de APyUP en estudiantes de la UBA, anteriormente nombrado, la gran mayoría de ellos refirieron conocer el rótulo de los alimentos envasados pero solo una minoría manifestó entenderlo. En cuanto a las CC analizadas en el actual estudio, se observó que “Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo, bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra” fue una de las más mencionada como de menor confianza (69%), por lo tanto, se puede decir que hay una notable falta de utilización y comprensión de la información nutricional de las etiquetas por parte de los estudiantes (2).

El mayor porcentaje de alumnos encuestados continúa viviendo en su entorno familiar (madre, padre y hermanos/as). Esto podría significar que ellos no sean los encargados de la planificación de las comidas, realizar las compras, cocinar y lo sea otro integrante de la familia, lo que determina sus competencias culinarias y el consumo de APyUP. Con respecto a quién cocina en la casa, se observó que la madre es la principal encargada de la preparación de los alimentos y el padre de realizar las compras; se preguntó si durante el aislamiento cambió o seguía igual quien cocinaba en la casa y el mayor porcentaje respondió que no cambió.

La mayoría de los estudiantes encuestados mencionaron que trabajan, esto también determina el desarrollo de las habilidades culinarias, ya que presentan menor disponibilidad de tiempo durante este periodo porque se encuentran estudiando, trabajando y cuentan con que un familiar se encargue de realizar las actividades culinarias del hogar.

En cuanto al consumo de APyUP en los últimos 3 días se observó 160 menciones de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación. Este resultado es bajo en comparación a la tesina realizada en el año 2019 por Constanza Benitez “*Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes de Ciencias de la Comunicación y Ciencias políticas de la Universidad de Belgrano*” ya que fueron mencionados 294 veces por los

estudiantes de Ciencias de la Comunicación. Por lo tanto, es muy probable que los niveles de consumo se vieran modificados por el periodo de ASPO (12).

En comparación con la tesina antes mencionada, se obtuvo igual resultado en cuanto a la competencia culinaria con mayor bajo nivel de confianza, “planificar las comidas de toda la semana”.

En relación con el desarrollo de CC durante el ASPO, la mayoría de estudiantes indicó no haber aumentado sus habilidades culinarias, pero una minoría mencionó haber adquirido nuevas competencias culinarias como “preparar comida equilibrada”. Lo cual podría indicar que hubo predisposición de adquirir nuevas competencias y permitiría realizar acciones para mejorar los hábitos alimentarios de los universitarios.

Este estudio permitió tener un registro sobre las CC y consumo de APyUP y “alimentos listos para consumir” de estudiantes de Ciencias de la Comunicación en un momento particular como lo fue el periodo de ASPO, funcionando como una herramienta para futuras investigaciones pertinentes. También se podría realizar educación para lectura de rótulos, planificación de comidas y sería sugerente evaluar si continúa una baja tendencia en consumo de APyUP.

Por otro lado, las limitaciones de este trabajo es que las muestras no son representativas ya que la carrera de Ciencias de la Comunicación fue seleccionada por ser parte de la Universidad de Belgrano con un número reducido de estudiantes, impidiendo generalizar los resultados.

5. Conclusiones

En este trabajo se logró un análisis cuantitativo de las competencias culinarias y el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y “listos para consumir” de los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación.

En base a los datos obtenidos, se concluyó que:

- El consumo de comidas preparadas y elaboradas fuera del hogar en los últimos tres días fue de una frecuencia de 1 a 2 veces un 35% y otro 35% de 3 a 4 veces, es decir que predomina el consumo de este tipo de comidas.
- Los alimentos procesados y ultraprocesados tuvieron un total de menciones de 160, representando un bajo consumo en comparación con tesinas de años anteriores.
- En cuanto al número de veces que han preparado o ayudado a preparar una comida en los últimos 3 días, el 30% de los estudiantes indicó que ninguna vez, mientras que el otro 30% preparó o ayudó a preparar de 3 a 4 veces.
- Las competencias culinarias que se registraron de menor confianza fueron “planificar las comidas de una semana” y “leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable”.
- Se registraron medianas bajas (2 a 3) en 6 de los 19 ítems de las competencias culinarias, lo cual representa sólo un 31,6%.
- El estado general de las competencias culinarias es bueno, demostrando un alto nivel de confianza en el resto de las competencias (representando el 68,4%).
- Con respecto al desarrollo de nuevas habilidades culinarias durante este periodo el mayor porcentaje de los estudiantes (70%) refirió no haber aumentado sus competencias culinarias, mientras que el 30% mencionó que sí.

6. Bibliografía

1. Garcia PS. Estudio de las competencias culinarias y su relación con el tipo de alimentación y la adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios. Tesis. Barcelona: Universidad Ramon Llull; 2018 Junio.
2. Archain R, Lorenzo S, Massabie M, Nikitzuk MS. CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Trabajo Final de Grado. Ciudad Autonoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2017.
3. Pérez- López E, Vázquez Atochero A, Cambero Rivero S. Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis de la perspectiva de los estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de educación a distancia. 2020 Jul; 24(1).
4. CEPEA. [Online].; 2020. Available from: <https://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2020/05/reporte-habitos-en-aspo.pdf>.
5. Federik MA, Calderón C, Degastaldi V, Duria SA, Monsalvo C, Pinto M, et al. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. Nutrición Clínica y dietética hospitalaria. 2020 Aug;; 84-91.
6. Veramedi Villavicencios NGPMEEFE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. Universidad y Sociedad. 2020 Noviembre; 12(6).
7. Mgter. María Emilce Sudriá (1) DMMA(DMDD(. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (covid-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. DIAETA. 2020 Jul; 39(175).
8. Mgter. María Emilce Sudriá DMMADMDD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. [Online].; 2020 [cited 2020.
9. Alexia De Piero NBARYNS. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Tucumán, Argentina.: Instituto Superior de Investigaciones Biológicas., Bioquímica de la Nutrición.; 2014.
10. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.; 2019.

11. Jorge F. Elgart LFAGAGLGRTJJG. AISLAMIENTO POR COVID-19 EN EL AMBA Y EN EL RESTO DEL PAIS: ESTUDIO TRANSVERSAL DE CAMBIOS DE HABITOS Y ESTILO DE VIDA. 2021 Octubre-Diciembre; 22(4).
12. Rivara CB. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes de ciencias de la comunicación y ciencias políticas de la Universidad de Belgrano. Tesina de grado. Buenos Aires: Universidad de Belgrano; 2019.

7. Anexos

7.1 Anexo 1

Sección 1

Consentimiento informado

Estimado/a estudiante:

Te invitamos a responder el siguiente cuestionario elaborado en el contexto de mi trabajo final de carrera. Los objetivos del mismo son conocer el estado de las competencias culinarias y estimar el consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes de la Universidad de Belgrano.

En todos los casos se protegerá la confidencialidad de los datos recolectados y se resguardará la privacidad de las personas.

Te informamos que tus respuestas sólo serán conocidas por el equipo de investigación y que ellas serán analizadas científicamente dentro del conjunto total de respuestas proporcionadas por las personas que participen, sin hacer referencia a la información entregada por ninguna persona en particular.

Te informamos que tu participación en este estudio es completamente voluntaria, no recibirás ningún tipo de retribución económica por ella y tienes derecho a negarte a participar o a suspender y dejar inconclusa tu participación cuando así lo desees, sin que debas explicar tal acción. Además, si lo deseas, podrás conocer los resultados globales del estudio, una vez terminado.

En caso de que lo estimes necesario, durante cualquier etapa del estudio, podrás contactarte con la docente responsable Mariela Ferrari de la Facultad de Ciencias de la Salud al correo electrónico mariela.ferrari@comunidad.ub.edu.ar para plantear cualquier pregunta o duda sobre este estudio.

Si sientes que tus derechos son vulnerados, podrás contactarte con la directora de la Carrera de Nutrición Beatriz Ravanelli al correo electrónico beatriz.ravanelli@ub.edu.ar

En consecuencia, otorgo mi consentimiento voluntario e informado para participar en este estudio y es por ello que procedo a responder las preguntas que se exponen en las siguientes secciones:

- Si
- No

7.2 Anexo 2

Sección 2

Encuesta electrónica para la recolección de datos

DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

- 1- Edad: _____
- 2- Sexo:
 - Masculino
 - Femenino
 - Otro: _____
- 3- Carrera en curso: _____
- 4- A) Lugar de residencia actual: _____
B) ¿Este se vio modificado por el aislamiento social?
 - Si
 - No
- 5- A) ¿Con quién vive actualmente? (PUEDE MARCAR VARIAS OPCIONES)
 - Sólo
 - Madre
 - Padre
 - Hermanos/as
 - Pareja
 - Otro: _____
B) ¿Esto se vio modificado por el aislamiento social?
 - Si
 - No
- 6- A) Actualmente, ¿trabaja?
 - Si
 - No
B) ¿Esto se vio modificado por el aislamiento social?
 - Si
 - No

Sección 3

CONSUMO DE PREPARACIONES/COMIDAS

- 7- Indique el número de veces que consumió alguna comida preparada y elaborada fuera de su hogar en los últimos 3 días. De lo contrario marque la opción que más se aproxime a su respuesta.
 - Ninguna vez
 - 1-2 veces
 - 3-4 veces
 - 5-6 veces
 - 7 o más veces
 - No lo recuerdo

Sección 4

CONSUMO DE ALIMENTOS

8- En los últimos 3 días, ¿cuántas veces consumió las siguientes "comidas listas para consumir"?

Alimento	1-2 vez/veces	3-5 Veces	Más de 6 veces	Ninguna vez	No lo Recuerdo
Embutidos (salchicha, mortadela, chorizo, morcilla, salami, etc.), fiambres o quesos saborizados.					
Papas fritas o bocadillos, empaquetados.					
Chocolates, caramelos u otras golosinas.					
Bebidas gaseosas, energizantes, alcohólicas, aguas saborizadas o jugos en polvo.					
Galletitas dulces o saladas, bizcochos, alfajores o budines empaquetados.					
Cereales endulzados para el desayuno o barras de cereal.					
Hamburguesas, salchichas, milanesas (de cereales, legumbres, vegetales), medallones, nuggets.					
Preparaciones industrializadas congeladas listas para consumir: pizza, empanadas o tartas.					

Pan de molde, pan de hamburguesa o pancho, pan dulce, producto de panadería (medialunas, facturas, chipá, etc.)					
Productos enlatados (arvejas, choclo, atún, garbanzos, salsa de tomate, etc.)					
Sopas instantáneas (Quick, Knorr, Maruchan) o pastas rellenas empaquetadas (capeletinis, raviolinis)					
Postres (tipo Serenito, Danette, Royal), mousses, flanes, yogures azucarados o helados comerciales.					
Mermeladas, jaleas, dulces compactos.					
Margarina, aderezos comerciales (caesar, ranch, ketchup, mayonesa, etc.)					

Sección 5

COMPETENCIAS CULINARIAS

9- ¿Cómo aprendió a cocinar? (PUEDE MARCAR VARIAS OPCIONES)

- Familia
- Amigos
- Medios de comunicación (televisión, revistas, libros, internet, etc)
- En el colegio
- No se cocinar
- Otro: _____

10- Indique el número de veces que ha preparado o ha ayudado a preparar alguna comida en los últimos 3 días. De lo contrario, marque la opción que más se aproxime a su respuesta.

- Ninguna vez 1-2 veces
- 3-4 veces
- 5-6 veces
- 7 o más veces
- No lo recuerdo

11- A continuación vamos a preguntarle acerca de su confianza (si se siente seguro/a) sobre determinadas habilidades culinarias. Utilizaremos una escala del 1 al 5, donde 1 es poco seguro/a y 5 es muy seguro/a.

	1	2	3	4	5	No tengo los utensilios necesarios	No lo sé
Preparar comidas picando, mezclando o removiendo los ingredientes.							
Utilizar diferentes técnicas de cocción como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla.							
Utilizar diferentes equipos de cocina como, por ejemplo, la hornalla, el microondas o la parrilla.							
Conservar alimentos, por ejemplo, mediante congelación y/o refrigeración.							
Reconocer los diferentes puntos de cocción.							
Manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura.							

Cocinar cereales como, por ejemplo, arroz, pasta o cous-cous.							
Cocinar legumbres como, por ejemplo, porotos, garbanzos o lentejas.							
Cocinar verduras y hortalizas.							
Cocinar carne, pescado o aves.							
Preparar una comida equilibrada.							
Preparar más de un alimento al mismo tiempo, por ejemplo, carne y verdura.							
Comparar precios para ahorrar dinero.							

Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo, bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra.							
Planificar las comidas de toda una semana.							
Interpretar una receta.							
Modificar una receta si no cuenta con alguno de los ingredientes							
Cambiar la receta para hacerla más saludable, por ejemplo, reducir la sal o el azúcar, disminuir la grasa o aumentar la fibra.							
Utilizar las sobras para preparar nuevas comidas.							

Sección 6

HÁBITOS DE COMPRA

- 12- ¿Quién realiza las compras en su casa? (PUEDE MARCAR VARIAS OPCIONES)
- Yo
 - Madre
 - Padre
 - Hermanos/as
 - Pareja
 - Otro: _____
- 13- Mencione los comercios donde compra los alimentos. (PUEDE MARCAR VARIAS OPCIONES)
- Supermercado
 - Mayorista
 - Verdulería
 - Carnicería
 - Almacén/comercio de barrio
 - Otro: _____
- 14- Durante el aislamiento social, ¿cada cuánto realizan las compras?
- 1-3 veces por semana
 - 4 o más veces por semana
 - 2 veces por mes
 - 1 vez por mes

Sección 7

HÁBITOS ALIMENTARIOS

- 15- A) ¿Quién cocina en su casa? (PUEDE MARCAR VARIAS OPCIONES)
- Yo
 - Madre
 - Padre
 - Hermanos/as
 - Pareja
 - Otro: _____
- B) ¿Sigue igual o cambió por la pandemia?: _____
- 16- A) ¿Cree que durante este período aumentaron sus habilidades en la cocina?
- Si
 - No
- B) Si es afirmativa la respuesta anterior, ¿qué conocimientos, habilidades y/o técnicas culinarias adquirió? (PUEDE MARCAR VARIAS OPCIONES)
- Preparar comidas picando, mezclando o removiendo los ingredientes.
 - Utilizar diferentes técnicas de cocción como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla.
 - Utilizar diferentes equipos de cocina como, por ejemplo, la hornalla, el microondas o la parrilla.
 - Conservar alimentos, por ejemplo, mediante congelación y/o refrigeración.
 - Reconocer los diferentes puntos de cocción.
 - Manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura.
 - Cocinar cereales como, por ejemplo, arroz, pasta o cous-cous.
 - Cocinar legumbres como, por ejemplo, porotos, garbanzos o lentejas.
 - Cocinar verduras y hortalizas.

- Cocinar carne, pescado o aves.
- Preparar comida equilibrada.
- Preparar más de un alimento al mismo tiempo, por ejemplo, carne y verdura.
- Comparar precios para ahorrar dinero.
- Leer la información nutricional de las etiquetas para tomar la decisión más saludable, por ejemplo, bajo en grasa, bajo en sal, bajo en calorías, rico en fibra.
- Planificar las comidas de toda una semana.
- Interpretar una receta.
- Modificar una receta si no cuenta con alguno de los ingredientes.
- Cambiar la receta para hacerla más saludable, por ejemplo, reducir la sal o el azúcar, disminuir la grasa o aumentar la fibra.
- Utilizar las sobras para preparar nuevas comidas.