

Características del consumo de productos industrialmente congelados (PIC) según situación de inseguridad alimentaria en hogares montevidEOS

Gabriela Fajardo Mañá, Adriana Cauci Becerra, Florencia Muñiz Medina, Mónica Britz Wildbaum

Departamento de Nutrición Poblacional. Escuela de Nutrición. Universidad de la República. Montevideo. Uruguay.

Resumen

Fundamentos: Las actuales formas prácticas y rápidas de alimentarse aumentaron el consumo de PIC. El objetivo fue conocer las características del consumo de PIC según situación de inseguridad alimentaria (IA) en hogares montevidEOS.

Métodos: Estudio descriptivo, transversal. Muestra no probabilística, 1.800 personas \geq 18 años. Se aplicó un cuestionario sobre características sociodemográficas, consumo de PIC y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

Resultados: 66% eran mujeres, 25% adultos jóvenes, 45% no culminó secundaria, 40% estudiantes, amas de casa, jubilados. 70% consumía PIC; 10-14% hamburguesas, papas prefritas, nuggets 3-4 veces por semana (v/s) y 66% 1 a 2 v/s. Las razones de consumo fueron rapidez, facilidad y practicidad para prepararlos. El 43% manifestó algún grado de IA (leve, moderado o severo), 7,4% IA severa. A mayor grado de IA, en el hogar disminuye el porcentaje de encuestados que consumen PIC ($\chi^2 = 4,84$). Las hamburguesas y nuggets, proporcionan 71%-60% de energía de las grasas totales, 34%-17% de las grasas saturadas; la relación energía/sodio es > 1 en hamburguesas, nuggets y papas prefritas.

Conclusión: Gran parte de los encuestados en distinta situación de IA consumió PIC, el acceso económico y elementos de la nueva comensalidad condicionan su consumo.

Palabras clave: *Productos. Industrialmente congelados. Inseguridad alimentaria.*

Introducción

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) refiere, que el consumo de alimentos está dado por las existencias alimentarias en los hogares y estas responden a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias¹. Los alimentos son concebidos especialmente para ser compartidos, su preparación y servicio expresan la forma en que los hombres de las diferentes sociedades proyectan su identidad por tanto deben ser interpretados a través de la conjunción de todos los aspectos que influyen en su elección, preparación y consumo². En este sentido, el proceso de globalización, en el

CHARACTERISTICS OF INDUSTRIALLY FROZEN PRODUCTS (PIC) CONSUMPTION ACCORDING FOOD AND NUTRITION INSECURITY SITUATION MONTEVIDEO HOUSEHOLDS

Abstract

Fundamentals: Practical and rapid ways of eating increased PIC consumption. The objective was to study the PIC consumption characteristics according food and nutrition insecurity (IA) situation in montevidEOS households.

Methods: Descriptive, cross-sectional study, nonrandom sample, 1,800 people \geq 18 years old. A questionnaire was applied, included sociodemographic characteristics and PIC consumption. To measure IA, the Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA) was used.

Results: 66% were women, 25% young adults, 45% did not complete high school, 40% were students, housewives and pensioners. 70% consumed PIC; 10-14% of the participants ate hamburgers, pre-fried potatoes or "nuggets" 3-4 times a week (t/w) and 66% 1 to 2 t/w. The reasons for consumption were: cooking faster, easy and practicality to prepare. 43% of the surveyed had some AI degree (mild, moderate or severe), 7.4% were severe. Higher AI level had lower percentage of PIC consumers, statistically significant association ($\chi^2 = 4.84$). Hamburgers and "nuggets", provide 71% - 60% of total fat energy, 34% - 17% of saturated fat. The energy/sodium ratio is > 1 in hamburgers, "nuggets" and pre-fried potatoes.

Conclusion: Most of the surveyed in different AI situation consumed PIC. Economic access and elements of the new commensality condition their consumption.

Key words: *Industrially frozen foods. Food and nutrition insecurity.*

que numerosas fuerzas entrecruzadas hacen que las fronteras de todo tipo y a todo nivel sean más permeables que nunca, ha provocado una progresiva homogeneización y pérdida de la diversidad, a nivel económico, ecológico y cultural³.

Por otra parte, con la industrialización de la producción de alimentos, que comenzó en el siglo XIX, surgió el congelado a nivel industrial, el cual ha posibilitado la conservación a largo plazo de alimentos, que tienen características organolépticas y nutricionales muy similares a las que poseían antes de su congelación⁴ y algunos de los cuales pueden ser clasificados como productos procesados y ultraprocesados según el sistema NOVA⁵.

La falta de tiempo para la elaboración y consumo de los alimentos, la amplia disponibilidad de los productos industrialmente congelados (PIC) en el mercado, el desplazamiento de las comidas en casa por establecimientos que las venden; el aumento de la oferta y publicidad de los alimentos preparados procedentes de diversas partes del mundo y la creciente individualización de los rituales alimentarios, son parte de las características de la comensalidad contemporánea⁶. Uruguay no escapa a esta realidad, advirtiéndose modificaciones en los patrones de actividad física y de alimentación, destacándose el incremento en el consumo de comidas adquiridas, elaboradas o semi-listas, la mayoría de ellas con un alto grado de industrialización, y observándose un descenso del consumo de verduras y frutas entre otros alimentos saludables⁷. En consecuencia, se observa una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad (64,9%)⁸ en la población adulta y el incremento de las enfermedades no transmisibles, al igual que en gran parte de los países de Latinoamérica⁹. No obstante, parte de la población padece inseguridad alimentaria y nutricional (IA) por falta de acceso a una cantidad suficiente de alimentos, principalmente por factores económicos, entre los que se destacan la falta de recursos financieros y los elevados precios de los alimentos¹.

Ante este contexto, fue de interés profundizar en los elementos que caracterizan el consumo de productos industrialmente congelados según situación de inseguridad alimentaria y nutricional en hogares de Montevideo, Uruguay.

Material y métodos

El estudio fue descriptivo, de corte transversal. La población de referencia la conformaron los hogares y personas que vivían en los barrios correspondientes a los 18 Centros Comunales de la ciudad de Montevideo, representando a todos los Municipios de la capital del país. Posteriormente los Municipios fueron agrupados por porcentaje de hogares pobres¹⁰. Se seleccionó una muestra no probabilística de 1.800 personas que se reclutaron entre los meses de abril a mayo de 2016. Los criterios de inclusión considerados fueron tener 18 o más años y residir en los barrios correspondientes a los Centros Comunales donde se realizaron las entrevistas.

En la realización de la investigación se tuvo en cuenta los aspectos éticos vinculados a la misma. El método utilizado para recabar la información fue un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas. La población se estudió según sus características sociodemográficas: sexo, edad, tipo de actividad, escolaridad (considerando el último año de educación formal aprobado) y la tipología familiar (clasificando a las familias según el número de integrantes y su relación vincular)¹¹. Se analizó el consumo de PIC considerándose la inclusión o no de estos productos en la dieta de los encuestados, el motivo de

consumo y no consumo de los mismos los que fueron categorizados de la siguiente forma: en base a papa, carne vacuna, pollo, verduras, platos prontos, pastas, pescados y mariscos, soja y panificados; dentro de cada categoría se tuvieron en cuenta las distintas variedades existentes en el mercado.

Se estudió la frecuencia de consumo para cada producto, el tiempo de comida y las ocasiones en que se ingerían. Se indagó sobre la manipulación y aspectos sanitarios de los PIC solicitando al encuestado que manifestara su acuerdo o desacuerdo con tres afirmaciones.

Para analizar la composición nutricional de las tres variedades de alimentos congelados más consumidas se promedió la cantidad de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio de las marcas con mayor oferta en el mercado. Luego se comparó con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS¹².

Para medir el acceso económico a los alimentos en los hogares se utilizó como indicador la medición de la IA basada en la percepción y experiencia de hambre aplicando la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, que mediante 15 preguntas capta la percepción tanto de preocupación como de problemas con la cantidad o calidad de la dieta en el hogar durante un período determinado. El cuestionario se divide en dos secciones: una primera con 8 preguntas referidas a diversas situaciones que conllevan a la IA, experimentadas por los adultos de esos hogares; y una segunda sección con 7 preguntas referidas a condiciones que afectan a los menores de 18 años en el hogar. Esta metodología incluye componentes asociados a: 1) suficiente cantidad de alimentos; 2) calidad adecuada de los mismos; seguridad y predictibilidad en la adquisición; 4) aceptabilidad social en la manera de adquirirlos y 5) seguridad alimentaria en el hogar para adultos y niños. Entre las principales ventajas de esta metodología están las de medir el fenómeno directamente, tener validaciones psicométricas robustas y ser de bajo costo. Sin embargo, entre las desventajas se encuentra que puede incorporar sesgos de "beneficio", es decir, que los encuestados piensen que pueden obtener algún beneficio según las respuestas que den¹³. Para el análisis estadístico se utilizó el programa Open Office Calc 2014. Se aplicó la prueba de χ^2 con un grado de libertad y nivel de significación de 0.05 para analizar la asociación entre las variables estudiadas.

Resultados

El 66% de los encuestados eran mujeres. Los adultos y adultos mayores representaron las $\frac{3}{4}$ partes de la muestra. Con respecto a la escolaridad, el 45% no culminó los estudios secundarios y sólo el 15% tenían enseñanza universitaria completa. El 40% eran estudiantes, amas de casa, jubilados y pensionistas, el resto poseía algún tipo de ocupación fuera del hogar.

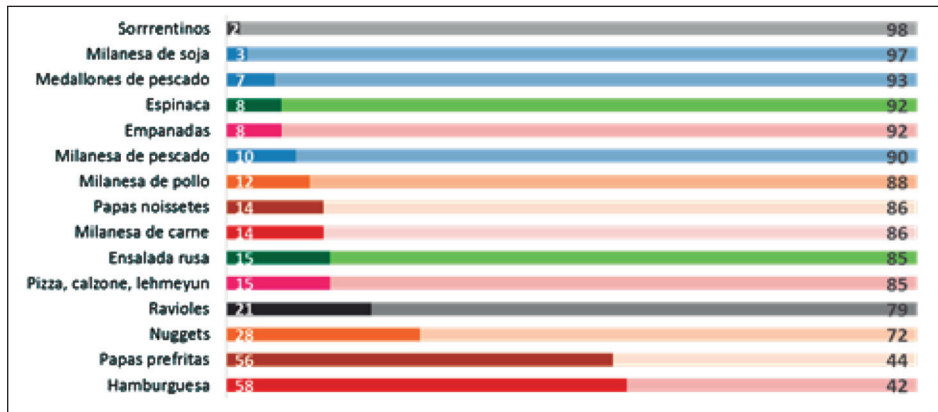


Fig. 1.—Variedades de productos industrialmente congelados más consumidos.

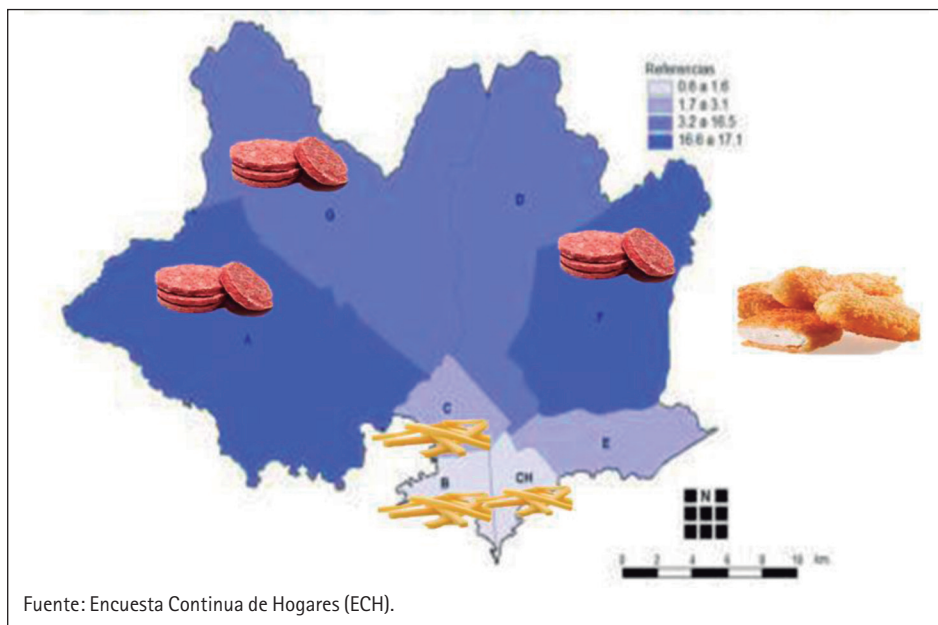


Fig. 2.—PIC más consumidos por Municipio. Montevideo, 2014.

El 64% de la población estudiada provenía de hogares nucleares, de estos el 23% correspondía a hogares nucleares sin hijos y el 21% a hogares nucleares ampliados o extendidos. Es de destacar que el 13% eran hogares unipersonales y el 14% de las familias eran monoparentales.

Con relación a la situación de IA, del total de hogares, el 43% presentó algún grado de inseguridad alimentaria (leve, moderado o severo), de éstos, el 7,4% corresponden a inseguridad alimentaria severa. Entre los problemas percibidos en los últimos tres meses que determinaron esta situación, los más mencionados en los hogares integrados solo por adultos fueron: "preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar", "dejar de tener una alimentación saludable" y "omitir algún tiempo de comida". Mientras que en los hogares que incluían menores de 18 años la preocupación se vinculó con "tener una alimentación poco variada", "dejar de tener una alimentación saludable", "comer menos de lo debido" y "disminuir la cantidad servida en las comidas".

En su alimentación 7 de cada 10 encuestados incluía los PIC. Al analizar el consumo según edad se observó que estos productos eran ingeridos por el 83% de los adultos jóvenes, el 74% de los adultos y el 43% de los adultos mayores. De quienes los consumían, el 41,6% provenía de hogares con algún tipo de inseguridad alimentaria (leve, moderada o severa), observándose que al aumentar el grado de inseguridad en el hogar disminuye el porcentaje de encuestados que consumen estos productos con una asociación estadísticamente significativa ($\chi^2 = 4,84$).

El 80% de la población consumía PIC a base de papa, 74% a base de carne vacuna, 45% a base de pollo, 42% de verduras, 28% platos listos para consumir y 24% pastas. Las variedades más consumidas dentro de estas categorías se muestran en la figura 1.

En los 8 Municipios en que se divide la ciudad de Montevideo se observó, que en los de mayor porcentaje de hogares pobres (A, F y G, figura 2), el PIC que se consumía en primer lugar era la hamburguesa, mientras que en los Municipios con menor porcentaje de hogares

pobres (B, C y CH) eran las papas pre fritas. En todos los Municipios se nombró en tercer lugar las Nuggets.

En lo que respecta a la frecuencia de consumo, las hamburguesas, papas pre fritas, nuggets y ensalada rusa, eran consumidas de 3 a 4 veces a la semana por un 10% a 14% de los encuestados, mientras que un 66%, lo hacía con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana. Tanto los raviolos como la pizza, calzone o lehemeyun se ingerían preferentemente 1 o 2 veces a la semana (69% a 73%) y sólo el 2% a 3% entre 3 y 4 veces a la semana. La variedad de PIC más consumida y su frecuencia de consumo, fue independiente de la percepción de inseguridad alimentaria en el hogar ($\chi^2 < 3,84$).

El 51% de los encuestados seleccionó indistintamente el almuerzo y la cena para consumir estos productos. El 39% de los encuestados incluía en su alimentación estos productos tanto en los días laborables como los fines de semana, mientras que un 36% lo hacía solo los días laborables, 15% los fines de semana y el resto en ocasiones especiales.

Las tres razones más destacadas por las cuales se consumían PIC fueron rapidez, practicidad y su facilidad para prepararlos, mientras que las razones del no consumo más mencionadas correspondieron al sabor, el considerar a estos productos no saludables y en tercer lugar el elevado precio de los mismos.

En cuanto a la manipulación de estos productos el 44% de los encuestados seleccionó un incorrecto proceso de descongelación y un 18% respondió que una vez descongelados pueden volver a congelarse. Con respecto a los aspectos microbiológicos, 54% consideraba que el congelado destruía las bacterias que podría contener el alimento y 29% no tenía conocimiento al respecto.

La composición nutricional de las tres variedades de alimentos congelados más consumidos y su comparación con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS se observa en las tablas I y II.

Discusión

Este estudio constató que los productos industrialmente congelados integran la alimentación de un importante porcentaje de la población (70%), similar situación refieren los estudios realizados por Tupone en Argentina¹⁴ y en España¹⁵, donde el 53% y 66% de la población encuestada los consumía y prefería, habiéndose incrementado estas cifras en los últimos tiempos. Este comportamiento, que trasciende las barreras regionales, repre-

Tabla I
Composición nutricional de los tres PIC más consumidos

Nutrientes*	Papas pre fritas	Nuggets	Hamburguesas
Energía (kcal)	138	233	228
Carbohidratos (g)	23	10,3	1
Proteínas (g)	2,7	13,2	15,6
Grasas totales (g)	3,9	15,4	17,9
Grasas saturadas (g)	0,8	4,5	8,6
Grasas trans (g)	0	0	0,6
Fibra (g)	1,9	2,1	1,7
Sodio (mg)	166,5	390,1	594,7

*Cada 100 gramos de producto. Criterios del modelo de nutrientes del perfil de OPS (2016): ≥ 1 mg de sodio por 1 kcal, $\geq 30\%$ del total de energía proveniente del total de grasas, $\geq 10\%$ del total de energía proveniente de grasas saturadas, $\geq 1\%$ del total de energía proveniente de grasas trans (12).

senta una verdadera tendencia mundial, influenciada en gran medida por la globalización que ha facilitado el comercio de alimentos, repercutiendo y transformando las prácticas alimentarias de la población¹⁶.

Saenz demostró, en una investigación realizada en 2008 en España, que las personas que más compran este tipo de productos son los adultos jóvenes y adultos¹⁷. Este resultado puede ser equiparable con lo hallado en este estudio, que detectó que los PIC eran consumidos por un alto porcentaje de adultos jóvenes disminuyendo la proporción a medida que se incrementaba la edad de los encuestados. Según Gracia (2009) los jóvenes no aprenden a cocinar durante su socialización familiar o escolar y ven la cocina diaria como una actividad a la que hay que dedicar más tiempo y saber del que quieren o disponen¹⁸.

Entre los productos industrialmente congelados se encuentran los platos total o parcialmente preparados, siendo el principal determinante de la aparición de estos alimentos la incorporación de la mujer a la actividad laboral fuera del hogar¹⁹. En este sentido esta investigación, al igual que lo observado en el estudio de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación¹⁵, reveló que a la hora de elegir estos productos se priorizan aspectos relacionados con su utilidad para reducir los tiempos y prácticas de preparación. Sin embargo, es de destacar que también las encuestadas que disponían de mayor tiempo, entre éstas las amas de casa y las mujeres desocupadas, elegían estos productos. Según Gracia (2010) actualmente se trata de satisfacer

Tabla II
Comparación de la composición nutricional de los tres PIC más consumidos con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS

Nutrientes	Perfil OPS	Hamburguesa	Papas pre fritas	Nuggets
Grasas totales	$\geq 30\%$ VCT	71%	25,4%	60%
Grasa saturadas	$\geq 10\%$ VCT	34%	5%	17%
Relación Na/E	1:1	2,6	1,2	1,7

varios y diversos objetivos: ahorrar tiempo en la preparación de los menús, así como en las tareas de poner o quitar la mesa; evitar al máximo los aspectos "sucios" del tratamiento de las materias primas y de limpieza post-cocina. Se trata también, de gestionar de la manera más eficiente posible la diversidad de horarios, de necesidades y de preferencias de los diferentes integrantes del hogar²⁰.

Asociado a la búsqueda de comodidad y a las razones por las que se manifestó la preferencia por estos alimentos, este estudio observó que los momentos que se eligen para consumirlos fueron tanto en almuerzo como en la cena, en días libres y/o laborables. La alimentación ya no estructura el tiempo, sino el tiempo estructura la alimentación¹⁹. La vida de la gente es más bien irregular, salpicada de numerosos micro-acontecimientos, cambios de programa de actividades, horarios variables, desplazamientos de todo tipo, que fragilizan el control que constituyen las rutinas dietéticas²¹. Es así que la incorporación de estos productos a la alimentación pasa a ser parte de la comensalidad contemporánea¹⁹.

Al igual que los estudios en Brasil²¹ y en Argentina¹⁴ el grupo de alimentos más consumidos fueron los productos cárnicos y dentro de éstos se destacó la hamburguesa. Por otro lado, las papas pre-fritas y las nuggets se incluían en la alimentación de un alto porcentaje de encuestados. La selección de estos PIC podría estar influenciada por la expansión de los locales de comida rápida^{21,22}, cuya oferta han popularizado este tipo de alimentos sumado a que requieren técnicas de cocción rápidas.

Estos productos se encuentran dentro de la categoría de productos ultraprocesados, ya que son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas, y la mayoría contienen pocos alimentos enteros o ninguno¹². Considerando el modelo de perfil de nutrientes de la OPS, que se basa en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹², se observó que tanto la hamburguesa como las nuggets poseen una cantidad excesiva de grasas totales y grasas saturadas en relación a lo que debería contener un alimento. En cuanto a la relación Na/E, los tres productos más consumidos exceden la relación 1:1. Es decir, se tratan de productos ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de uno o más nutrientes críticos, lo que aumentaría la probabilidad de que la alimentación de quienes los consumen, exceda las metas nutricionales recomendadas¹².

La OMS y el World Cancer Research Fund (WCRF) consideran las dietas de alta densidad energética como un probable factor causal de la ganancia de peso, recomendando que la densidad energética de los alimentos sea menor o igual a 125 kcal por 100 gramos. Tanto la hamburguesa como las papas pre fritas y nuggets contienen una densidad energética entre 138 y 228 kcal por 100 gramos y eran consumidas por un 10 a 14% de los encuestados entre 3 y 4 veces por semana. El consumo

frecuente de este tipo de productos podría comprometer la salud de las personas en relación a la aparición de sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas^{9,22}.

Se detectó además, que 8 de cada 10 consumidores de hamburguesa las ingieren entre 1 y 4 veces a la semana siendo este porcentaje mayor al revelado por el estudio de Lima que detectó que el 44% consumían este alimento con esa frecuencia²¹.

Otro aspecto a destacar, relacionado con la salud de la población, es la necesidad de una adecuada manipulación de estos productos para preservar sus características sensoriales como sabor y textura, así como también para evitar la contaminación o proliferación de microorganismos. En este sentido, los resultados aportados por este estudio ponen de manifiesto el desconocimiento que tiene la población en este aspecto con el consecuente riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.

Al igual que las elecciones alimentarias en general, en el consumo de productos industrialmente congelados, intervienen múltiples factores. Los resultados mostraron que estos productos forman parte de la alimentación de los encuestados provenientes de todos los Municipios de Montevideo, donde los niveles de pobreza varían desde 0,6% al 17,1%. Sin embargo, al considerar la percepción de IA medida a través de la escala ELCSA, se constató que al aumentar el grado de inseguridad alimentaria en el hogar disminuye el porcentaje de encuestados que consumen estos productos. Entre las razones que llevaron a no consumirlos, se incluyen aspectos organolépticos, el cuidado de la salud y aspectos económicos. El estudio realizado por Tupone, también observó que los aspectos económicos se encuentran entre los motivos por los cuales no se compran estos productos¹⁴.

Finalmente, los productos industrialmente congelados forman parte de la alimentación de gran parte de los encuestados en distinta situación de inseguridad alimentaria. Si bien en este estudio se obtuvo que el acceso económico fue un condicionante del consumo, se concluye que además existen otros elementos de la nueva comensalidad que determinan la elección de los mismos como la rapidez, practicidad y facilidad para su preparación.

Los datos reafirman la importancia de continuar instrumentando estrategias de prevención, vinculadas a cambios beneficiosos en el patrón de consumo de la población, ya que la apropiada selección y consumo de alimentos constituye una medida para la prevención de la obesidad y otras enfermedades asociadas. Para ello es necesario informar, comunicar y educar a los consumidores, para que consuman alimentos sin procesar y mínimamente procesados a fin de tener una alimentación saludable.

Por otra parte, es necesario que se regule el etiquetado, la promoción y la publicidad de los PIC por parte de la industria y que se adopten políticas específicas para incrementar la disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables que contemplen las características de la nueva comensalidad.

Referencias

1. FAO (Food and Agriculture Organization). Seguridad Alimentaria y nutricional. Conceptos básicos. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria. 2011 febrero. (citado 12 de julio de 2016) 1-7 (p4). Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
2. Aguirre P. La complejidad del evento alimentario. En: Piaggio L, Solanas A. Enfoques socioculturales de la Alimentación. Buenos Aires. Akadia Editorial, 2014, pp. 4-13.
3. Contreras J. Patrimonio y globalización: la identidad culinaria como respuesta. En: Piaggio L, Solanas A. Enfoques socioculturales de la Alimentación. Buenos Aires. Akadia Editorial, 2014, pp. 167-83).
4. OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D.C., 2015. (Citado 30 de junio de 2016). 1-60 (pp. 1, 5). Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
5. Moubarac JC, Parra DC, Cannon G et. al. Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. *Curr Obes Rep* 2014;3 (2): 256-72. doi: 10.1007/s13679-014-0092-0.
6. Diez R. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. 2003 Diciembre. (Citado 29 de junio 2016) 1-10 (p2) Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000400011
7. INDA. Derecho a la Alimentación, Seguridad Alimentaria y Nutricional: Logros y desafíos de Uruguay. Montevideo 2015 julio. (citado 15 de mayo 2016). 1-43 (p19-20). Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Informe%20SAN.2015.pdf
8. MSP. 2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles. Uruguay, 2013; 1-82: 47. Disponible en http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/2DA_ENCUESTA_NACIONAL_final2_digital.pdf
9. Organización Mundial de la Salud. Global Status Report on noncommunicable diseases 2014. Ginebra: OMS; 2014 (citado 30 de mayo 2016). 1-302 (p. 12, 231) Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1
10. INE. Principales resultados Encuesta continua de hogares. 2014 (citado 24 de junio de 2016). 1-72 (p. 55). Disponible en: <http://www.ine.gub.uy/documents/10181/37924/ECH+2014/808d35b5-f9df-44e6-86af-e4bec9f761a8>.
11. De la Revilla L. Conceptos e instrumentos de la atención familiar. Barcelona. Doyma, D.L, 1993.
12. OPS. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, 2016. (citado 11 de julio de 2016). 1-38 (pp. 14-38.) Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=8&isAllowed=y
13. FAO. Comité Científico ELCSA. Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicación. 2012 Mayo. (citado 10 de mayo 2016). 1-78 (p. 13) Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i3065s.pdf>
14. Tupone P. Alimentos Industrializados Gama III y V. Universidad Fasta. Argentina. 2012. (citado 16 de junio de 2016). 1-76 (p. 45) Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/254>
15. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU). II Estudio sobre los hábitos de consumo de alimentos congelados en España. 2004. (citado 16 de junio de 2016). 1-22 (p. 10, 18) Disponible en: www.interalimentaria.net/images/2003/c/congelados2004.doc
16. Aburto T. Densidad energética de la dieta y su asociación con sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar en México. Instituto Nacional de Salud Pública; Escuela De Salud Pública De México; Maestría en Ciencias de la Salud, 2012. (citado 14 de julio de 2016). 1-22 (p. 13). Disponible en: <http://catalogoinsp.mx/files/13015.pdf>
17. Saenz A. Integración y Dinamismo Tecnológico: Grandes Retos para la Industria Alimentaria. 2008. Revista de tecnología e higiene de los alimentos, n° 391 (pp. 60-1).
18. Gracia M. ¿Qué hay hoy para comer?: alimentación cotidiana, trabajo doméstico y relaciones de género. *Caderno Espaço Feminino* 2009; 21 (1): 209-37.
19. Nielssen, Rojas; Cartín y Aguilar. Identidad de la alimentación en el siglo XXI en una sociedad de consumo. Estados Unidos. Junio 2015. 1-23 (p 18-23). Estudios; Núm. 30 (2015); 577-600.
20. Gracia M. De modernidades y alimentación: comer hoy en España. *Horizontes Antropológicos* 2010; 16 (33): 177-196 (citado en 12 de julio de 2016). Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832010000100010
21. Lima M. Consumo de alimentos congelados por individuos frequentadores de supermercados. *Criçúma Universidade do extremo sul catarinense* 2010; 1-56: 30-44 (citado en 9 de Julio de 2016). Disponible en: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/146>
22. Marmot M, Atinmo T, Byers T et. al. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC. *AICR* 2007; 1-537 (p. 11, 25, 176) (citado en 10 de Julio de 2016). Disponible en: <http://discovery.ucl.ac.uk/4841/1/4841.pdf>