



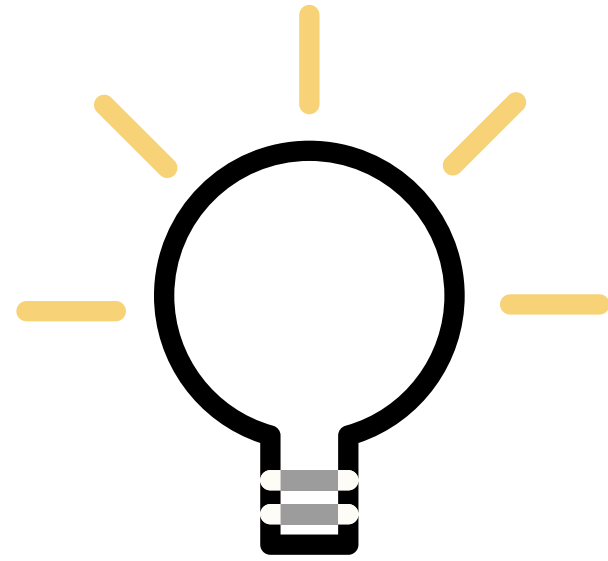
# PROYECTO VERTEBRADOR

GRUPO NUTRICIÓN

ARKAITZ MELENDEZ  
FERRAN FERRER  
LAURA GARCIA  
YANNI LYU

# INTRODUCCIÓN

## MANUAL THINKING



¿Qué es para nosotros la nutrición?  
¿Qué tendencias existen hoy día?  
¿Qué líneas de investigación influyen en dicha temática?



PROBLEMÁTICA SANITARIA



UNA MALA ALIMENTACIÓN COMO ETIOLOGIA  
DE ENFERMEDADES METABÓLICAS



**IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN  
NUTRICIONAL-CULINARIA EN EL CONSUMO  
DE ULTRAPROCESADOS EN UNA POBLACIÓN  
UNIVERSITARIA**



# ALIMENTO ULTRAPROCESADO

"Formulaciones de varios ingredientes que, además de **sal, azúcar, aceites y grasas**, incluyen sustancias alimenticias no utilizadas en las preparaciones culinarias, en particular, saborizantes, colorantes, edulcorantes, emulgentes y otros **aditivos** utilizados para **imitar las cualidades sensoriales** de los **alimentos no-procesados** (o mínimamente procesados) y de sus preparaciones culinarias, o para **emascarar cualidades indeseables** del producto final."

(Monteiro, 2016)



# ESTADO DEL ARTE



La lucha contra las enfermedades no transmisibles es una de las principales preocupaciones de salud pública y el crecimiento del consumo de ultraprocesados representa una **NUEVA LÍNEA DE BATALLA**



## **CRECIMIENTO ECONÓMICO**

Países con ingresos bajos/medios



Consumo excesivo de **PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS**

01

AUMENTO DRAMÁTICO  
DEL CONSUMO  
EN LOS ÚLTIMOS 10  
AÑOS

03

ENFERMEDADES  
METABÓLICAS CRÓNICAS

Hipertensión Dislipidemia  
Cancer Diabetes tipo II Disbiosis  
Obesidad Síndrome metabólico  
Enfermedad cardiovascular

# ULTRAPROCESADOS

02

Densidad energética



Calidad Nutricional



AZÚCARES  
GRASAS  
SODIO



04

OTRAS  
ENFERMEDADES

Depresión



# ESTADO DEL ARTE

## VIDA UNIVERSITARIA

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA Y LOS  
HÁBITOS ALIMENTICIOS



## ULTRAPROCESADOS



MENOS TIEMPO

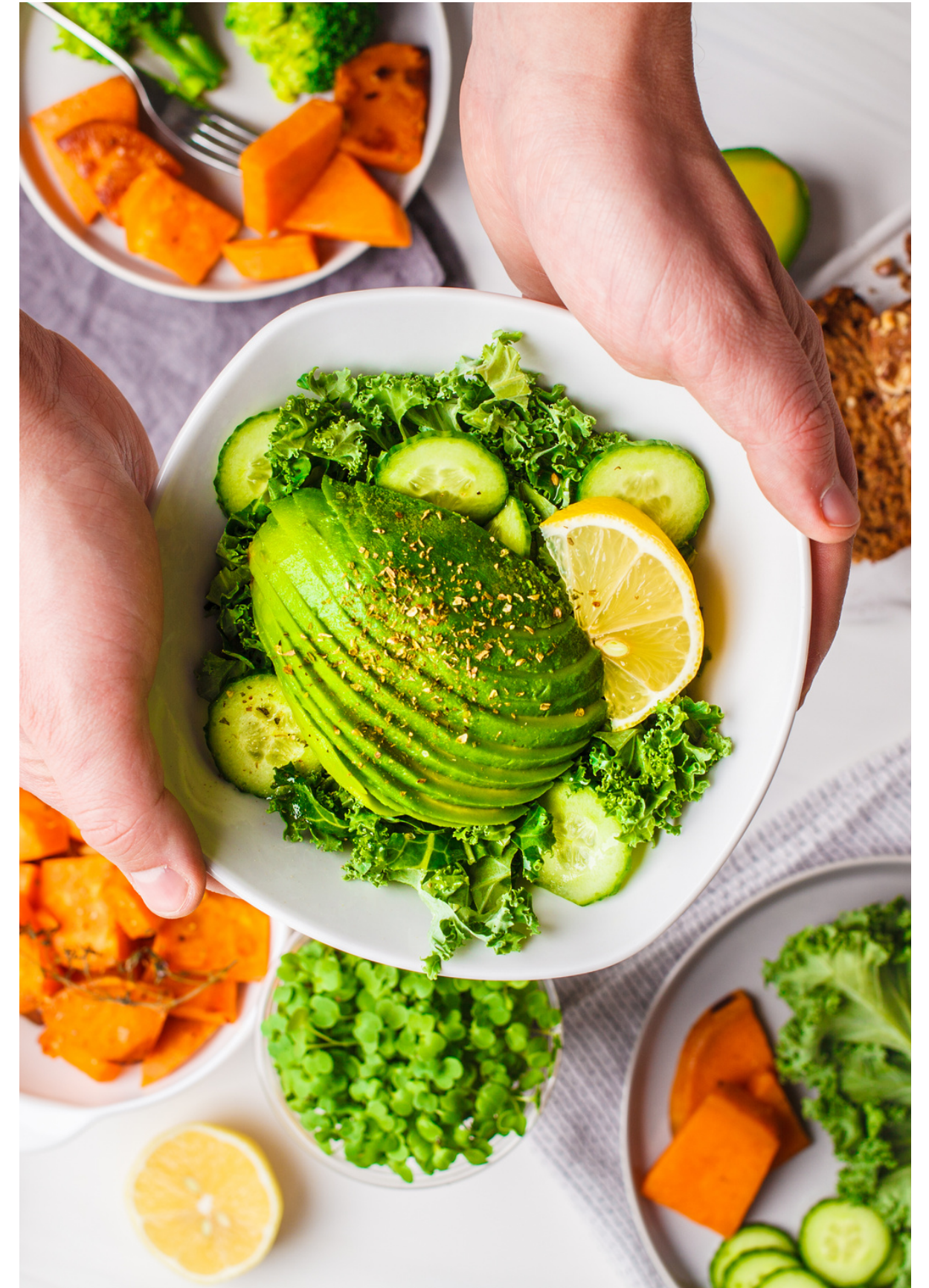
FÁCIL ACCESO

MENOR COSTE ECONÓMICO

**30%** DE LAS CALORÍAS CONSUMIDAS

# HIPOTESIS

**HIPOTESIS:** El empoderamiento culinario reduce el consumo de ultraprocesados en los estudiantes universitarios.





# OBJETIVOS



## OBJETIVO PRINCIPAL:

Estudiar el efecto de una intervención nutricional-culinaria en el consumo de ultraprocesados de una población universitaria.

## OBJETIVOS SECUNDARIOS:

- Estudiar la relación existente entre hábitos culinarios y consumo de productos ultraprocesados (mediante cuestionarios).
- Realizar estudios antropométricos y estudio de análisis compuestos glicotóxicos antes y después de la intervención.
- Analizar la actitud y confianza en cocina de la población universitaria antes y después de la intervención.

# METODOLOGÍA



**FASE 1:  
PRE-INTERVENCIÓN**



**FASE 2:  
INTERVENCIÓN**



**FASE 3:  
POST-INTERVENCIÓN**

# FASE 1 : PRE-INTERVENCIÓN

01

## DOCUMENTACIÓN

- Conocimiento nutricional
- Medidas antropométricas
- Estudio de compuestos glicotóxicos



02

## DETERMINAR N° DE SESIONES Y FECHAS

03

## SELECCIÓN DE PARTICIPANTES:

- Diseño del cuestionario inicial: Adherencia a DM y Consumo de Ultraprocesados.
- Determinación de los criterios de selección
- Difusión del cuestionario
- Análisis de cuestionarios y selección

04

## DISEÑO DEL CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN

- Multimedia
- Showcooking
- Guía pdf para participantes
- Cuadrícula antropométrica
- Página web

# FASE 2: INTERVENCIÓN



## 2.0. PREPARACIÓN

- Diseñar Excel compartido para inscripción a la primera cita
- Informar de la selección
- Pedir guardar tíquets de la compra de la semana antes



## 2.1. PRIMERA CITA FÍSICA

- Completar **cuestionarios**: Homecooking, conocimiento sobre nutrición y alimentación, actitud y confianza frente a la cocina y hábitos culinarios.
- Tomar **medidas antropométricas**
- Entregar guía y tríptico
- Recoger tíquets de compra



# FASE 2: INTERVENCIÓN

## 2.2. SESIONES DE TEORÍA Y SHOWCOOKING

- Sesión 1
- Sesión 2
- Sesión 3

## TEMÁTICAS

*Alimentos y nutrición*

*Plato gastro-saludable / Plato Harvard*

*Estrategias de análisis de etiquetado*

*Gestión de la despensa/nevera*

*Estilos de vida saludable*

*Relación entre alimentación y salud/enfermedad*



# FASE 3: POST-INTERVENCIÓN



## 3.0 FEEDBACK

- Enviar cuestionario de satisfacción
- Pedir guardar tiquets de compra de la última semana



## 3.1 CITA FINAL

- Pasar **cuestionarios**
- Tomar **medidas antropométricas y estudio de glicotóxicos**
- Recoger **tiquets de compra** última semana



## 3.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Análisis estadístico
- Realización del informe

# PROGRESO



## ELABORACIÓN DEL CRONOGRAMA



## RESERVA DEL AULA PARA LAS SESIONES

### FASE 1: PRE-INTERVENCIÓN

01

#### DOCUMENTACIÓN

- Conocimiento nutricional
- Medidas antropométricas
- Estudio de compuestos glicotóxicos



03

#### SELECCIÓN DE PARTICIPANTES:

- Diseño del cuestionario inicial: Adherencia a DM y Consumo de Ultraprocesados.
- Determinación de los criterios de selección
- Difusión del cuestionario
- Análisis de cuestionarios y selección



02

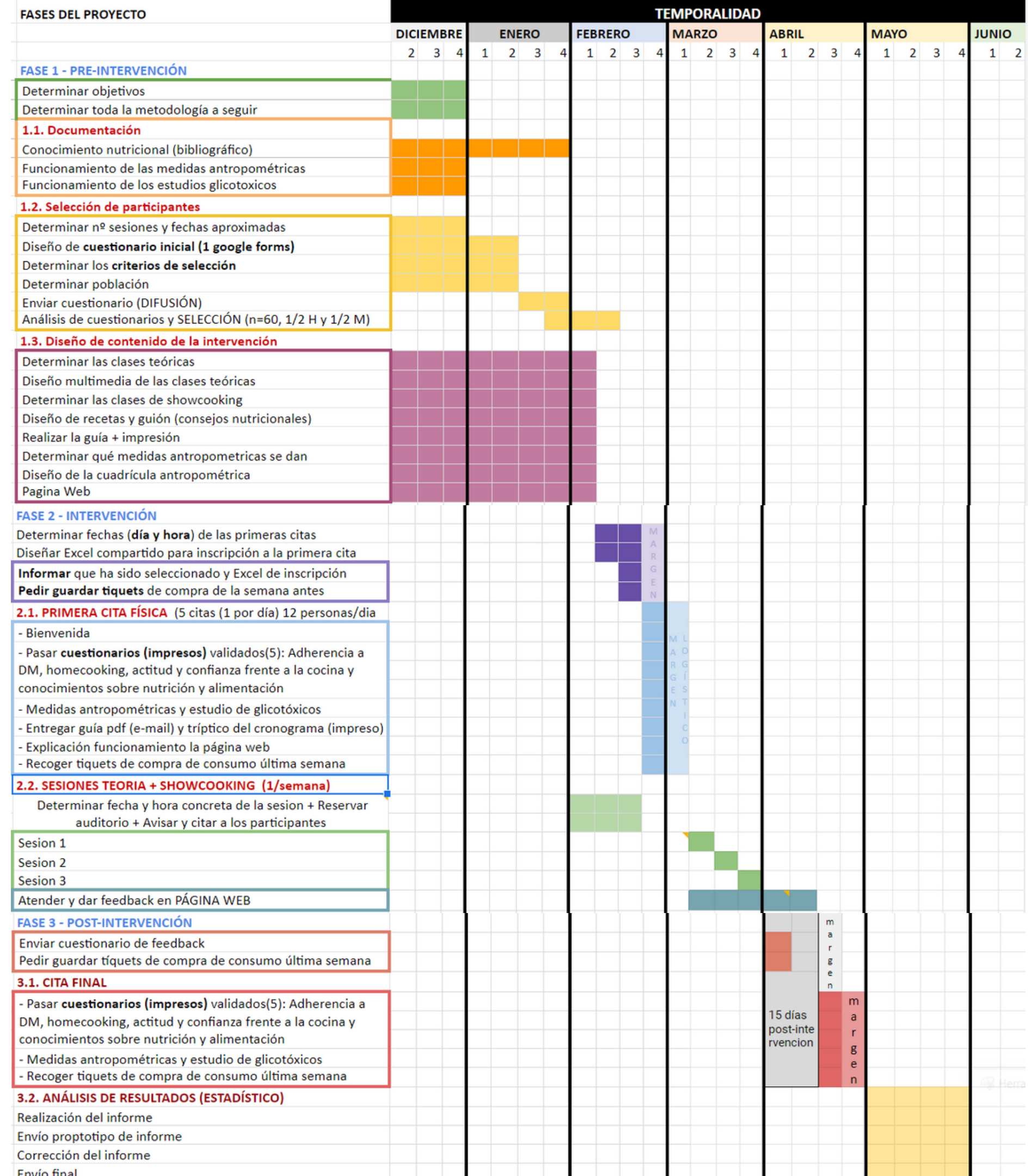
#### DETERMINAR Nº DE SESIONES Y FECHAS



04

#### DISEÑO DEL CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN

- Multimedia
- Showcooking
- Guía pdf para participantes
- Cuadrícula antropométrica
- Página web



# PROGRESO

## INTERVENCIÓN NUTRICIONAL-CULINARIA

¡Hola a todxs! En primer lugar nos gustaría presentarnos: somos Arkaitz, Ferran, Laura y Yanni, estudiantes del Máster en Ciencias Gastronómicas del Basque Culinary Center (<https://www.bculinary.com/es/masters/master-en-ciencias-gastronomicas>). Estamos realizando un proyecto de investigación relacionado con el consumo de ultraprocesados en la población universitaria y cómo este podría ser modificado mediante una intervención nutricional-culinaria.

Por favor, lea con atención el texto introductorio, ya que es importante entender el contexto para plantearse la participación. Completar el formulario le llevará máximo 6-10 minutos.

¿Intervención nutricional culinaria?

Consiste en recibir una formación en alimentación saludable, técnicas culinarias, estrategias para interpretar el etiquetado nutricional y gestión de la despensa/nevera. Además, los participantes recibirán recetas y tips para comer sano ahorrando tiempo.

### PREGUNTAS GENERALES

Indique su edad \*

- < 18
- 18-21
- 22-25
- >25

¿Cuál es su residencia habitual durante el curso? \*

- Vivo con mis padres
- Vivo en un piso de estudiantes con otros compañeros o pareja
- Vivo solo en un piso/casa/etc.

### CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A DIETA MEDITERRANEA

Consta de 14 preguntas sobre los hábitos dietéticos.

¿Usa usted aceite de oliva como principal grasa para cocinar? \*

- Sí
- No

¿Cuánto aceite de oliva consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)? \*

- 4 o más cucharadas
- Menos de 4 cucharadas
- No consumo

Sección 4 de 5

### CUESTIONARIO DE CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS

Sección 5 de 5

### PREGUNTAS FINALES

La intervención nutricional-culinaria tendrá lugar los JUEVES día 10, 17 y 24 de MARZO (en principio) en horario de TARDE entre las 17h y las 19:30h (se decidirá la hora concreta en consenso según disponibilidad de los participantes).

Las fechas podrían variar pero únicamente se podría desplazar alguna sesión a los jueves 3 de Marzo o 7 de Abril.

¿Estarías dispuesto/a y te comprometes, en caso de ser seleccionado para el presente estudio, \* a asistir a 3 sesiones presenciales (una por semana, en fecha y horario que se indica en la descripción) de formación en nutrición y cocina al Basque Culinary Center?



# BIBLIOGRAFÍA

Fiolet T., Srour B., Sellem L., Kesse-Guyot E., Allès B., Méjean C., Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ* (Online). <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>

Latino-Martel P., Cottet V., Druésne-Pecollo N., Pierre F.H.F., Touillaud M., Touvier M., ... Ancellin R. (2016). Alcoholic beverages, obesity, physical activity and other nutritional factors, and cancer risk: A review of the evidence. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*. <https://doi.org/10.1016/j.critrevonc.2016.01.002>

Baraldi L.G., Martinez Steele E., Canella D.S., & Monteiro, C.A. (2018). Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020574>

Moodie R., Stuckler D., Monteiro C., Sheron N., Neal B., Thamarangsi T., ... Casswell S. (2013). Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62089-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62089-3)

Cossio-Bolaños M., Vilchez-Avaca C., Contreras-Mellado V., Andruske C.L., & Gómez-Campos, R. (2016). Changes in abdominal obesity in Chilean university students stratified by body mass index. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2587-3>

Julia C, Martinez L, Allès B, Touvier M, Hercberg S, Méjean C, et al. Contribution of ultra-processed foods in the diet of adults from the French NutriNet-Santé study. *Public Health Nutr* 2017;21(1):27-37. DOI: 10.1017/S1368980017001367

Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition , the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr* 2018;21(1):5-17. DOI: 10.1017/S1368980017000234

Steele EM, Baraldi LG, Louzada ML, Moubarac J, Mozaffarian D, Monteiro CA. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open* 2016;6(3):e009892. DOI: 10.1136/bmjopen-2015-009892

Cunha DB, Helena T, Valeria G. Ultra-processed food consumption and adiposity trajectories in a Brazilian cohort of adolescents : ELANA study. *Nutr Diabetes* 2018;8(28):1-9. DOI: 10.1038/s41387-018-0043-z  
Nardocci M, Leclerc B, Louzada M, Monteiro CA, Batal M, Moubarac J. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada. *Can J Public Heal* 2019;110:4-14. DOI: 10.17269/s41997-018-0130-x

Marti A. Ultra-Processed Foods Are Not “Real Food” but Really Affect Your Health. *Nutrients* 2019;11(1902):10-2. DOI: 10.3390/nu11081902

Lawrence MA, Baker PI. Ultra-processed food and adverse health outcomes. Fresh evidence links popular processed foods with a range of health risks. *Br Med J* 2019;2289(5):1-2.

Monteiro CA. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutr* 2009;12(5):729-31. DOI: 10.1017/S1368980009005291

“

**The best ingredient is love**

