



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA.
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
LICENCIATURA EN SOCIOLOGIA

Monografía final de grado

"Una mirada sociológica sobre el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en
Uruguay"

Autor: María Cecilia Toledo

Tutor: Rafael Rey

Montevideo, Uruguay

Agosto, 2025

A mi familia, refugio inquebrantable; a mis amigos, cómplices de las pausas necesarias.

A Flor y Cristian, por inspirarme y animarme a explorar este tema, siendo parte esencial en la construcción de las clasificaciones que nutren este trabajo. Su apoyo y entusiasmo marcaron este proceso y también a mí.

A mi tutor, por su orientación generosa y paciente, que acompañó cada paso con claridad y compromiso.

Resumen

Este trabajo monográfico aborda algunos factores sociales que pueden influir en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en los hogares uruguayos, a partir de la Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares 2016–2017. Se nutre de los aportes de la sociología de la alimentación, con especial atención a los enfoques que problematizan los hábitos y las prácticas de consumo. El análisis estadístico permite observar vínculos entre el consumo de ultraprocesados y variables como el ingreso, la edad de la persona de referencia del hogar, el nivel educativo y la región de residencia. Los modelos multivariados estimados sugieren que este consumo —que en promedio representa el 25,8% del aporte calórico diario— se distribuye de manera desigual según territorio y características sociodemográficas. Más que interpretarse como una decisión individual aislada, la alimentación aparece aquí como una práctica social situada, atravesada por condiciones materiales y contextuales. Estos hallazgos abren un espacio de reflexión y ponen de relieve la importancia de pensar políticas públicas que reconozcan los determinantes sociales del consumo alimentario y promuevan entornos más equitativos y saludables.

Palabras claves: Hábitos alimentarios; sociología y globalización de la alimentación; alimentos y bebidas ultraprocesados; estado nutricional; seguridad y desigualdad alimentaria; transformación e industria alimentaria; políticas y marketing alimentario; patrones de consumo; salud pública; racionalidad tecnológica; dominación ideológica.

Abstract

This monograph explores some social factors that may influence the consumption of ultra-processed foods and beverages in Uruguayan households, using data from the 2016–2017 Household Income and Expenditure Survey. It draws on contributions from the sociology of food, with particular attention to approaches that problematize eating habits and consumption practices. The statistical analysis highlights associations between the consumption of ultra-processed products and variables such as household income, the age of the household reference person, educational level, and region of residence. The multivariate models suggest that this type of consumption—accounting on average for 25.8% of daily caloric intake—is unevenly distributed across territories and sociodemographic groups. Rather than being understood as an isolated individual decision, food consumption is approached here as a socially situated practice, shaped by material and contextual conditions. These findings open a space for reflection and underscore the importance of designing public policies that recognize the social determinants of food consumption and foster more equitable and healthier environments.

Keywords: Food habits; sociology and food globalization; ultra-processed foods; nutritional status; food security and inequality; food industry and transformation; food policy and marketing; consumption patterns; public health; technological rationality; ideological domination.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen | 3 |
| Abstract | 3 |
| Índice..... | 4 |
| 1. Introducción | 5 |
| 2. Problema de investigación | 7 |
| 3. Marco teórico y antecedentes | 9 |
| 3.1 Antecedentes | 9 |
| 3.2 Perspectiva sociológica, principales enfoques..... | 13 |
| 3.2.1 La alimentación como construcción social y hecho social | 13 |
| 3.2.2 Sociología de la Alimentación..... | 14 |
| 3.2.3 Crítica sociológica al sistema alimentario y las desigualdades en el consumo | 18 |
| 3.2.4 El consumo y el concepto de “necesidades falsas” | 20 |
| 3.3 Perspectiva nutricional y alimentaria | 22 |
| 3.4 Clasificación NOVA: herramienta para el estudio del consumo de ultraprocesados | 24 |
| 3.5 Consumo aparente de alimentos en Uruguay: entre recomendaciones y realidad | 30 |
| 4 Aspectos metodológicos | 33 |
| 4.1 Hipótesis | 33 |
| 4.2 Objetivos..... | 34 |
| 4.2.1 Objetivo general..... | 34 |
| 4.2.2 Objetivos específicos | 34 |
| 4.3 Estrategia metodológica..... | 34 |
| 4.3.1 Tipo de investigación | 34 |
| 4.3.2 Diseño metodológico | 34 |
| 4.3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos – procesamiento de datos | 35 |
| 4.3.4 Población y muestra..... | 36 |
| 4.3.5 Factor de escalamiento | 36 |
| 5. Estimación del consumo aparente de alimentos y bebidas ultraprocesados | 38 |
| 5.1 Correlaciones en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados..... | 38 |
| 5.2 Factores asociados al consumo de UP: un enfoque multivariado | 39 |
| 5.3 Del análisis comparativo a la elección del modelo más robusto..... | 42 |
| 6. Consideraciones finales | 44 |
| 6.1 Reflexiones sobre el consumo de alimentos y bebidas UP..... | 44 |
| 6.2 Posibles contribuciones del trabajo..... | 45 |
| 6.3 Líneas futuras de investigación | 46 |
| Referencias bibliográficas..... | 48 |

1. Introducción

En las últimas décadas, el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados¹ (UP) ha experimentado un crecimiento sostenido a nivel global, convirtiéndose en un fenómeno central para el análisis de la salud pública y las transformaciones en los hábitos alimentarios. Según datos de Euromonitor, entre 2000 y 2013 el consumo de ultraprocesados creció un 43,7% en América Latina, superando el promedio mundial (Monteiro et al., 2018). Este aumento se ha vinculado al avance de la industria alimentaria, la urbanización, los cambios en los estilos de vida y la creciente disponibilidad de alimentos de fácil preparación y larga duración.

Uruguay parece no ser ajeno a esta tendencia. De acuerdo al informe de OPS de 2015: “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas”, entre 2003 y 2013 el consumo per cápita de ultraprocesados aumentó un 68%, mientras que el de bebidas azucaradas se incrementó un 146%.

Este cambio en el perfil alimentario plantea interrogantes no solo desde el punto de vista nutricional, sino también desde una perspectiva social y estructural, dado que estas prácticas alimentarias no se distribuyen de manera homogénea en la población.

Este trabajo se propone aportar una mirada sociológica al análisis del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en Uruguay. La pregunta de investigación que lo orienta es: ¿Cuáles son los factores sociales y económicos que inciden en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en los hogares uruguayos, y cuál es el peso relativo de cada uno? En particular, se busca analizar el rol del ingreso y la región de residencia, el nivel educativo, la edad y el sexo del jefe/a de hogar, el tamaño del hogar y la presencia de niños en el mismo.

Para responder a esta pregunta se utilizará como fuente principal la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGIH) 2016-2017. Si bien esta encuesta no fue diseñada específicamente para medir consumo alimentario, y su información se basa en el consumo aparente (es decir, en el registro de compras o disponibilidades y no en la ingesta efectiva), su cobertura nacional y su nivel de desagregación permiten explorar patrones generales de adquisición de alimentos y abrir líneas de análisis sobre las prácticas alimentarias. Se reconoce que metodologías como el recordatorio de 24 horas resultan más precisas para relevar el consumo real; sin embargo,

¹ En este trabajo se utilizará el término “alimentos y bebidas ultraprocesados”, siguiendo la denominación oficial de Monteiro et al. (2010), adoptada por la OPS y la OMS. La elección responde a criterios de precisión académica y coherencia con la literatura científica e internacional. Se reconoce que, en algunos textos, se emplea “productos ultraprocesados” para destacar su carácter industrial; ambos términos se consideran equivalentes, pero aquí se opta por el primero para mantener consistencia con las fuentes de referencia. De forma genérica, también se utilizarán las expresiones “ultraprocesados” o “UP”.

la ENGIH constituye una herramienta interesante para aproximarse al análisis del consumo y específicamente al del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados desde una perspectiva sociológica y poblacional.

El enfoque adoptado se inscribe en el campo de la Sociología de la Alimentación, que concibe la alimentación como una práctica social estructurada, atravesada por relaciones de clase, género, capital cultural y disposiciones incorporadas. El consumo de ultraprocesados es entendido aquí como una práctica social situada, modelada por las condiciones materiales y simbólicas de los hogares, así como por la acción activa de la industria alimentaria, que promueve este tipo de productos mediante estrategias de marketing masivo, publicidad dirigida y oferta permanente.

En términos metodológicos, se adopta la clasificación NOVA, ampliamente utilizada a nivel internacional para categorizar los alimentos según su grado de procesamiento. La misma fue desarrollada por C. A. Monteiro y su equipo en la Universidad de São Paulo, estableciendo un sistema que organiza los alimentos según su grado de procesamiento industrial en 4 grupos que se puede encontrar en *A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing* (2010). Si bien existen debates en torno a su aplicación, resulta una herramienta útil y consistente con el objetivo de identificar el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en los hogares.

La estructura del trabajo se organiza de la siguiente manera: el Capítulo 2 expone el problema de investigación; el Capítulo 3 desarrolla el marco teórico, abordando las perspectivas sociológicas, nutricional y del derecho a la alimentación adecuada, así como la discusión sobre los alimentos y bebidas ultraprocesados y el modelo de perfil de nutrientes. También en ese capítulo se exponen los resultados descriptivos del consumo alimentario según consumo aparente, a partir de un informe elaborado por UNICEF y SONU, junto con las recomendaciones de la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. El Capítulo 4 describe los aspectos metodológicos, incluyendo los objetivos, las hipótesis y el diseño analítico. El Capítulo 5 analiza los resultados empíricos, haciendo énfasis en las diferencias por región, nivel socioeconómico y estructura del hogar. Finalmente, el Capítulo 6 reúne las consideraciones finales, los aportes del trabajo y las proyecciones para futuras líneas de investigación.

2. Problema de investigación

El consumo alimentario se encuentra determinado por múltiples factores que abarcan dimensiones biológicas, ambientales, económicas y socioculturales. En Uruguay, transformaciones en los estilos de vida, como la reducción del tiempo disponible para cocinar y el menor control sobre la calidad de los alimentos, han favorecido la incorporación sostenida de alimentos y bebidas ultraprocesados en la dieta cotidiana como en otras sociedades. Estos alimentos, caracterizados por su alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio, y bajos aportes de fibra y micronutrientes, han sido identificados como un factor de riesgo prioritario en la aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. A nivel global, el crecimiento del consumo de ultraprocesados ha sido sostenido en las últimas décadas, alcanzando proporciones relevantes de la ingesta calórica en muchas poblaciones. En América Latina, la evidencia muestra un incremento particular en la infancia y la adolescencia, amplificando desigualdades alimentarias y sanitarias preexistentes. En Uruguay, este patrón se ha consolidado en los últimos años, impulsado por la amplia disponibilidad de estos productos, el marketing intensivo y transformaciones en los hábitos de compra y preparación de alimentos.

Desde una perspectiva sociológica sobre la alimentación, se sostiene que las decisiones alimentarias no pueden reducirse a elecciones individuales, sino que deben interpretarse como prácticas sociales estructuradas por relaciones de poder, clase, género, capital cultural y procesos de socialización. Frente a esta problemática, el presente trabajo se plantea como propósito analizar los factores sociales y económicos que podrían incidir en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en los hogares uruguayos, con el fin de aportar evidencia empírica que contribuya al diseño de intervenciones y políticas públicas más efectivas y socialmente justas. Se parte de la premisa de que comprender estos determinantes resulta esencial para desarrollar estrategias de prevención de enfermedades no transmisibles y para promover un entorno alimentario que favorezca elecciones más saludables, especialmente en los grupos más vulnerables.

Esta investigación se orienta en tal sentido a responder la siguiente pregunta: ¿En qué medida los determinantes sociodemográficos y económicos estructuran el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en Uruguay, y cuál es su peso relativo en la conformación de estos hábitos?

La justificación de este trabajo monográfico radica en la necesidad de generar más datos para aportar en el conocimiento y dimensionar la magnitud del consumo de ultraprocesados en Uruguay y sus vínculos con desigualdades sociales. Hasta el momento hay datos generales sobre

la cuantificación del consumo, pero no se han desarrollado a nivel nacional análisis sobre cuáles podrían ser las variables o factores que pueden explicar el mismo. Identificar estos factores es importante para orientar políticas que regulen la disponibilidad, el acceso, la publicidad y el etiquetado de estos productos, además de fortalecer la educación nutricional. Asimismo, este trabajo se inscribe en un marco de recomendaciones de organismos internacionales, como la OMS, OPS y FAO, que promueven acciones integradas para revertir la transición alimentaria y sus efectos negativos sobre la salud pública. En cuanto a los alcances y limitaciones de este trabajo, el análisis de los datos provenientes de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2016–2017 permite caracterizar el patrón de consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en la población uruguaya a nivel nacional, identificando asociaciones con variables sociodemográficas y económicas. Esta fuente ofrece una aproximación valiosa al fenómeno, aunque es necesario aclarar que su diseño no está orientado a medir el consumo alimentario individual, sino a estimar el consumo aparente a nivel de los hogares. Asimismo, constituye una limitación el hecho de que la encuesta no recoge información sobre percepciones, significados o motivaciones subjetivas de los consumidores, ni permite captar cambios en los comportamientos alimentarios que hayan podido producirse en los años posteriores a la recolección de los datos, ocurrida hace ya más de ocho años. Se espera que este trabajo contribuya a la comprensión del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en Uruguay desde una mirada crítica y sociológica, resaltando la dimensión estructural de la alimentación como práctica social, intentando aportar con evidencia a propuestas de políticas públicas más equitativas y efectivas. El estudio del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados plantea desafíos conceptuales y metodológicos relevantes, ya que estos productos son formulaciones industriales complejas elaboradas a partir de ingredientes aislados (como azúcares, almidones, grasas trans, sal y aditivos) que les otorgan alta palatabilidad, larga vida útil, un intenso impacto sensorial, baja densidad de nutrientes beneficiosos (fibra, vitaminas y minerales), y densidad energética, lo que favorece un consumo excesivo de calorías de forma involuntaria, aumentando así el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas. En este escenario, contar con un instrumento como el sistema NOVA resulta fundamental, ya que permite clasificar los alimentos según su grado de procesamiento, facilitando tanto el análisis comparativo como el diseño de políticas públicas basadas en evidencia.

3. Marco teórico y antecedentes

3.1 Antecedentes

Los alimentos y bebidas ultraprocesados (UP) constituyen el eslabón más transformado del sistema alimentario contemporáneo. Son productos industrializados elaborados a partir de ingredientes que rara vez se encuentran en la cocina doméstica, como almidones modificados, aislados de proteínas, jarabes de maíz, grasas hidrogenadas, saborizantes, colorantes y conservantes. Su diseño responde a lógicas de la industria alimentaria: maximizar la palatabilidad, prolongar la vida útil y facilitar el consumo inmediato. La clasificación NOVA, ampliamente utilizada por la FAO, la OPS y la OMS, los distingue de los alimentos frescos, mínimamente procesados y procesados, situándolos como productos cuyo tratamiento industrial ha reemplazado a la preparación culinaria tradicional.

En las últimas décadas, el consumo de ultraprocesados ha crecido de manera sostenida a nivel global, hasta el punto de aportar, según datos de OPS, entre el 25% y el 50% de la ingesta energética diaria en diversos países. En Uruguay, un informe sobre consumo aparente de alimentos realizado por UNICEF y SONU del 2022 estimó que los UP representan el 25,8% de las calorías totales consumidas en los hogares, confirmando su desplazamiento de la dieta tradicional basada en alimentos frescos y preparaciones caseras. Este fenómeno no es aislado: en América Latina, los informes de la OPS (2015; 2019) documentan una transición alimentaria marcada por la expansión de los ultraprocesados, que se vincula estrechamente con la urbanización acelerada, el aumento del ingreso per cápita, la liberalización de mercados y la penetración de cadenas de supermercados e hipermercados.

Entre 2000 y 2014, las ventas de UP en la región crecieron 48%, y el consumo per cápita aumentó 26,7%, con proyecciones que superaban las 480 kcal/día en 2019 (OPS, 2019). Los países con mayores niveles de consumo han sido México, Chile y Argentina, mientras que Uruguay, Perú y Bolivia registraron los crecimientos relativos más acelerados. Las bebidas gaseosas se destacan como el principal contribuyente de azúcares libres, aportando cerca de una quinta parte de la energía total proveniente de ultraprocesados. En Brasil, los UP ya representan el 18,4% de las calorías totales, mientras que, en Argentina, UNICEF y la Fundación Interamericana del Corazón reportan que superan el 35% en niños y adolescentes, quienes además presentan un consumo de frutas y verduras muy por debajo de lo recomendado según las guías alimentarias. En Paraguay, según la Encuesta de Ingresos y Gastos 2011-12, los UP aportaron 26,5% de la energía total; y en México, el consumo masivo de bebidas azucaradas se asocia con una de las tasas más altas de obesidad infantil del mundo.

Los alimentos y bebidas ultraprocesados (UP) se han convertido en un tema central del

debate europeo en salud pública debido a su creciente (y excesivo) consumo y a los problemas de salud asociados.

De acuerdo con Mertens et al. (2022), en su artículo *Ultra-processed food consumption in adults across Europe* publicado en *European Journal of Nutrition*, el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados (UP) en la población adulta europea representa, en promedio, el 27,2% de la energía total diaria. Sin embargo, el análisis por país y sexo muestra diferencias notables: en Rumania e Italia se observan los valores más bajos (14,6% y 12,9% en hombres; 15,8% y 13,8% en mujeres, respectivamente), mientras que en Suecia y el Reino Unido las cifras superan el 40% en ambos sexos (40,6% y 39,7% en hombres; 43,8% y 41,3% en mujeres).

Una revisión del año 2023 de la University College London (UCL) y del Hospital Universitario College London (UCLH), analizó la relación entre factores sociodemográficos y el consumo individual de UP, definidos según la clasificación NOVA, utilizando exclusivamente estudios observacionales con muestras representativas a nivel nacional. La búsqueda, pre-registrada en PROSPERO y siguiendo la guía PRISMA, incluyó 55 artículos provenientes de 32 países y 36 encuestas nacionales (Dicken, Qamar & Batterham, 2023).

En total, se identificaron 13 características sociodemográficas asociadas al consumo de UP: edad, género, raza/etnia, ingresos, nivel educativo, estatus socioeconómico, seguridad alimentaria, estado civil, composición del hogar, ruralidad/urbanización, región geográfica, estatus migratorio/país de nacimiento e identidad indígena.

Los resultados evidenciaron que un mayor consumo de UP se asocia de manera consistente con ser de menor edad, residir en áreas urbanas y no estar casado (incluyendo personas solteras, separadas o divorciadas). En cambio, las relaciones con el nivel educativo, los ingresos y el estatus socioeconómico variaron según el contexto nacional. Estas asociaciones se mantuvieron significativas incluso al controlar por otros factores indicados. Por su parte, el género y la composición del hogar, en general, no mostraron vínculos estadísticamente relevantes con el consumo de UP. Las diferencias en el consumo entre estratos alcanzaron entre 10% y 20% del aporte energético total.

Estos resultados evidencian que el consumo de UP presenta una amplia variabilidad sociodemográfica independiente de otros factores, lo que estaría implicando desigualdades en salud pública vinculadas a la estructura social y refuerza la necesidad de políticas específicas para reducir la ingesta de UP, con especial atención a los grupos más expuestos. Otras estimaciones globales muestran Brasil: entre el 20% y el 30% del aporte calórico (alrededor de 2008–2009), Portugal: 31% (2014–2015), Corea: similar rango (2015–2018), Chile, México, Bélgica, Japón, Barbados, Australia, Canadá, Reino Unido y EE. UU., todos presentan consumos elevados dentro

de esta línea (20–35%). En EE. UU., en hogares con inseguridad alimentaria, el consumo de UP oscila entre 52,6 % y 55,7% del aporte energético total, dependiendo del nivel de seguridad. En Australia, en 2019 los alimentos y bebidas ultraprocesados representaron casi 56,4% del total de energía, siendo más elevado en los hogares con menor estatus socioeconómico. El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados está vinculado con variables sociodemográficas y exhibe grandes desigualdades regionales. Estas diferencias señalan que las políticas públicas deben ser sensibles a los contextos sociales y regionales, y dirigirse específicamente a los grupos más vulnerables para reducir riesgos asociados a enfermedades crónicas (Dicken, Qamar & Batterham, 2023).

Por otro lado, el perfil nutricional de estos productos los convierte en un factor de riesgo central para la salud pública: su alta densidad calórica, sumada al exceso de azúcares, grasas saturadas y sodio, y su bajo aporte de fibra y micronutrientes, favorecen el desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. En este sentido la OPS ha evidenciado que el 70% de las subcategorías de UP en América Latina exceden al menos dos nutrientes críticos, y un 4% excede los cuatro simultáneamente, concentrados en barras de desayuno, galletas dulces y productos de pastelería industrial (OPS, 2019). Asimismo, las ventas per cápita de ultraprocesados muestran una correlación positiva con el índice de masa corporal promedio de la población, lo que confirma su carácter obesogénico. Ante esta situación, los organismos internacionales recomiendan políticas públicas integrales que incluyan etiquetado frontal de advertencia, impuestos a bebidas azucaradas y snacks de alta densidad calórica, restricciones de venta en entornos escolares, y regulación estricta de la publicidad dirigida a niños. Complementariamente, proponen incentivos para el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados, así como la protección de la agricultura familiar y la gastronomía local, entendidas como pilares de la sostenibilidad alimentaria. En conjunto, la evidencia sitúa a los alimentos y bebidas ultraprocesados no solo como un motor silencioso de la transición nutricional y epidemiológica, sino como un fenómeno estructural que reconfigura los hábitos alimentarios, las prácticas domésticas y los sistemas alimentarios locales, con profundas implicancias para la salud pública y la soberanía alimentaria en la región.

La industrialización de la alimentación ha modificado no solo lo que se come, sino también cómo se produce, accede y representa la comida en la vida cotidiana. La sustitución de alimentos frescos por ultraprocesados obedece a factores como el precio, la disponibilidad, el marketing y los cambios en los estilos de vida urbanos. Este desplazamiento de los alimentos frescos ha tenido consecuencias significativas en la calidad de la dieta y en la salud pública. El acceso más fácil y

económico a ultraprocesados, frente al encarecimiento de los alimentos naturales, ha favorecido un patrón alimentario desequilibrado, especialmente en sectores de menores ingresos.

En Uruguay, el Decreto de rotulado frontal de alimentos ha sido una de las iniciativas más relevantes en la línea, al advertir de manera visible sobre el exceso de sal, azúcar y grasas saturadas, y restringir su promoción y venta en centros educativos. El mismo corresponde al Decreto N° 272/018, emitido por el Poder Ejecutivo el 29 de agosto de 2018. Cabe destacar que la información procesada en este trabajo monográfico corresponde a datos de la ENGIH 2016 y 2017, pudiendo tomarse cómo una línea de base para un posible análisis de datos posterior a la habilitación del decreto. En concreto, ese decreto añade al Reglamento Bromatológico Nacional una obligación: los alimentos envasados en ausencia del cliente, cuya composición final supere los umbrales máximos determinados para el sodio, azúcares, grasas o grasas saturadas, deben incorporar un etiquetado frontal tipo octagonal con la leyenda “EXCESO de...”. La normativa contempló un plazo de adaptación de 18 meses, por lo cual la implementación obligatoria comenzó el 1 de marzo de 2020 para la mayor parte de los productos. Posteriormente, hubo una modificación mediante el Decreto N° 34/021, publicado el 26 de enero de 2021, que ajustó los valores límite para definir “exceso” de nutrientes críticos.

En 2021, Alonso, Marrero y Geymonat elaboraron para la Federación Uruguaya de Empleados del Comercio y los Servicios (FUECYS) un informe sobre la evolución y características del sector supermercadista de grandes superficies en Uruguay. Desde la década de 1990, este sector creció de forma sostenida, impulsado por la expansión de varias cadenas de supermercados y por la entrada de capitales multinacionales. La compra de Disco por el Grupo francés Casino en 1997 marcó un hito en la concentración empresarial, seguida por la adquisición de Multiahorro en 2012 y Tienda Inglesa en 2016 por parte de un fondo de inversión de Estados Unidos. Actualmente, cerca del 90% de las ventas está en manos de grupos transnacionales. Esta concentración otorga a las grandes cadenas un alto poder de compra, sin que necesariamente se traduzca en precios más bajos para el consumidor. El informe también identifica estrategias comerciales y territoriales diferenciadas: algunas cadenas priorizan zonas del interior y sectores populares, mientras que otras (Disco y Tienda Inglesa) se orientan a barrios costeros de Montevideo, asociados a mayor poder adquisitivo. Esta segmentación contribuye a desigualdades en el acceso y la oferta alimentaria.

En este contexto, el aumento del consumo de ultraprocesados plantea un desafío para la salud pública que demanda políticas integrales de regulación, educación nutricional y acceso equitativo a alimentos saludables. Comprender quiénes consumen estos productos en Uruguay es un aporte para diseñar intervenciones frente a los efectos de la transición alimentaria.

3.2 Perspectiva sociológica, principales enfoques

3.2.1 La alimentación como construcción social y hecho social

La alimentación constituye una práctica central en la vida cotidiana que, lejos de limitarse a una necesidad biológica, refleja la organización social, los sistemas de valores y las formas de reproducción cultural de las sociedades. En este marco, la familia se configura como institución clave en la definición de prácticas alimentarias, entendidas como expresiones de la conciencia colectiva y de la subjetividad del grupo. Así, la alimentación puede analizarse como un hecho social, que integra dimensiones económicas, simbólicas, morales y afectivas, y que se convierte en una herramienta de acción social frente a los desafíos históricos y estructurales.

Más allá de su dimensión fisiológica, el acto de comer está profundamente regulado por normas colectivas que determinan qué, cómo, cuándo y con quién se come. Estas normas responden a lo que Émile Durkheim denominó hechos sociales: formas de actuar, pensar y sentir externas al individuo y dotadas de poder coercitivo. Si bien el autor advirtió inicialmente que funciones básicas como comer no bastaban para definir un objeto propio de la sociología, reconoció que ciertas prácticas (como tabúes alimentarios o rituales colectivos) sí pueden considerarse hechos sociales por su carácter normativo e integrador (Durkheim, 1998: 56, 68). En este sentido, la transgresión de dichas normas puede conllevar sanciones morales, sociales o incluso legales. Durkheim recordaba que “todos los individuos beben, duermen, comen y razonan, y la sociedad tiene el mayor interés en que esas funciones se lleven a cabo regularmente” (1998: 56), pero subrayaba que, cuando estas prácticas adquieren una regulación social (como el intercambio de alimentos entre grupos o las prohibiciones alimentarias), pueden ejercer coerción y, por lo tanto, ser objeto de análisis sociológico. Esta regulación se materializa en costumbres, tabúes, normas religiosas y prácticas culinarias que asignan significados colectivos al acto individual de alimentarse.

Desde otra perspectiva, Georg Simmel (1997) subraya la doble dimensión de la alimentación: biológica y social. Aunque la necesidad de alimentarse es universal, las formas de hacerlo responden a convenciones culturales y estructuras sociales. Compartir alimentos fortalece vínculos, roles y jerarquías dentro de los grupos, pero en las sociedades modernas se observa una creciente individualización del consumo, que transforma la comida en un acto privado y funcional, debilitando su papel integrador.

Tanto desde el enfoque de Durkheim como desde el de Simmel, la alimentación no puede entenderse aisladamente como un hecho individual o natural. Es una práctica social compleja, cargada de simbolismos, normas y relaciones de poder. Su análisis permite comprender no solo

las estructuras materiales de la desigualdad, sino también las representaciones y significados que regulan el acceso, el consumo y la valoración de los alimentos en distintos grupos sociales.

En este sentido, la alimentación debe considerarse un derecho social con una dimensión política, producto de procesos de socialización y construcción social. Como hecho social total, implica relaciones de poder y dominación, especialmente visibles en la distribución de alimentos dentro de la familia. Este proceso revela desigualdades y subjetividades culturales asociadas al acto de comer. Aunque tiene una base biológica, su sentido principal es social y simbólico, reflejando racionalidades económicas e históricas que varían entre los miembros del grupo familiar.

3.2.2 Sociología de la Alimentación

En este capítulo se examinan las principales características que ha asumido el estudio de la alimentación desde la sociología, y se analizan las contribuciones de diversos autores que han abordado esta temática, tanto de forma directa como indirecta. El objetivo es comprender cómo se ha constituido el campo de la sociología de la alimentación y cuáles han sido sus principales enfoques teóricos y limitaciones históricas. Diversos autores coinciden en señalar que, tradicionalmente, el estudio de la alimentación ha estado dominado por enfoques económicos centrados en el consumo, los precios y el acceso y por la epidemiología nutricional enfocada en nutrientes, enfermedades y recomendaciones sanitarias, mientras que su abordaje desde las ciencias sociales ha sido tardío y limitado. Autores como Díaz Méndez y García Espejo (2014) destacan que la Sociología de la Alimentación constituye un campo relativamente reciente dentro de las ciencias sociales, cuyo reconocimiento académico e institucional ha cobrado fuerza en las últimas décadas. El retraso en la conformación de un cuerpo científico propio responde a diversos factores: la amplitud temática que caracteriza al fenómeno alimentario, las complejidades metodológicas derivadas de su naturaleza multidimensional, y la escasez de estudios comparativos que permitan establecer regularidades más allá de los contextos locales. A partir de un metaanálisis sistemático de las publicaciones científicas de los últimos veinte años en revistas de sociología, indexadas en el *Journal Citation Report*, Díaz Méndez y García Espejo (2014), ofrecen una mirada del desarrollo internacional que ha tenido el área de estudio, destacando tanto sus avances como sus desafíos. Si bien reconocen una creciente consolidación de la Sociología de la Alimentación como ámbito específico de investigación, también advierten sobre su frecuente solapamiento con otras ramas, como la Sociología Rural o la Sociología del Consumo. El artículo se organiza en torno a ejes temáticos que permiten esquematizar las principales preocupaciones teóricas del área, las transformaciones en la agricultura, las desigualdades alimentarias, la globalización, las identidades construidas a partir de los alimentos, y las relaciones entre alimentación, cuerpo y

salud, y propone una reflexión crítica sobre la evolución del campo, planteando líneas futuras de investigación orientadas a profundizar en los vínculos estructurales entre alimentación, cultura y desigualdad.

Según Díaz Méndez y García Espejo (2014), los autores clásicos de la sociología, como Durkheim, Weber y Marx, abordaron de manera indirecta aspectos relacionados con la alimentación, revelando tempranamente su potencial analítico.

Por otra parte, en los años ochenta, Mintz (1985) contribuye desde la antropología histórica con una perspectiva global, vinculada a la teoría del sistema-mundo. En su obra *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*, analiza el azúcar² como mercancía alimentaria y muestra cómo su producción en contextos coloniales y su consumo en Europa se articulan en dinámicas globales de poder, explotación y jerarquización centro-periferia. Aunque no alude directamente a la teoría del sistema-mundo, su análisis se enmarca en ella y la enriquece al evidenciar la interrelación entre alimentación, capitalismo y colonialismo.

Según Díaz Méndez y Gómez Benito (2005), la sociología ha abordado de forma tardía el estudio de la alimentación, este desinterés inicial responde a varias razones. En primer lugar, se la ha considerado principalmente como una necesidad biológica; en segundo lugar, su carácter cotidiano en la vida social ha llevado a presentarla como un hecho dado, sin problematización; en tercer lugar, los primeros desarrollos de la disciplina se centraron en el análisis de la sociedad industrial, relegando el interés por el consumo y por las áreas no productivas de la vida social, en especial la esfera doméstica; y, por último, en las sociedades occidentales desarrolladas el hambre dejó hace tiempo de ser un problema social prioritario (2005: 22). Las prácticas alimentarias no son sólo decisiones personales; también forman parte de la vida social y tienen significados culturales y simbólicos. Por eso, no alcanza con analizarlas desde lo individual: es necesario mirarlas en relación con el contexto social en el que ocurren.

Desde la sociología de la alimentación se entiende que comer no es únicamente una necesidad biológica, sino también un acto social. Lo que comemos, cómo lo preparamos y con quién lo compartimos está influido por normas, costumbres, valores, el nivel socioeconómico, el género, la edad y la pertenencia cultural.

² En la actualidad, en el marco de las políticas de salud pública y del Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS/OMS, el azúcar libre o añadido se considera un nutriente crítico debido a su asociación con un mayor riesgo de obesidad, caries dental, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La OMS recomienda que la ingesta de azúcares libres no supere el 10 % de la ingesta calórica total diaria y sugiere reducirla idealmente a menos del 5 % para obtener beneficios adicionales para la salud. Fuente: World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. *WHO*.

Por su parte, Nestle (2002) denuncia que las decisiones alimentarias han sido analizadas principalmente desde una perspectiva técnica y funcional, obviando el papel de la cultura, la industria y las estructuras sociales.

Esta revisión conceptual, evidencia la necesidad de una mirada más integral que considere la alimentación como práctica social compleja y políticamente situada. La antropología ha explorado este campo desde un enfoque simbólico y cultural, a diferencia de la sociología, que históricamente relegó la alimentación por considerarla una práctica cotidiana y biológica, ajena al núcleo de los procesos sociales.

Observar la alimentación desde una perspectiva crítica y estructural implica reconocer que las decisiones alimentarias no son meramente individuales, sino que están condicionadas por factores como el acceso económico, la distribución desigual de los alimentos, el poder de la publicidad y el alcance de las políticas públicas. Lo que muchas veces se presenta como una elección personal, en realidad está delimitado por las posibilidades reales que ofrece el entorno.

Al mismo tiempo, la alimentación cumple un papel clave en la construcción de la identidad: las personas eligen alimentos que las vinculan con sus tradiciones, que expresan pertenencia social o que responden a tendencias culturales. Desde esta mirada, comprender el consumo alimentario requiere ir más allá de las explicaciones basadas en la voluntad individual y atender a las condiciones sociales, culturales y económicas que estructuran esas elecciones.

El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados parece asociarse a dinámicas propias de una estructura social marcada por la fluidez, la transitoriedad y la búsqueda de gratificación inmediata. Estos rasgos son característicos de lo que Bauman (2007) denomina modernidad líquida: una sociedad en la que las estructuras sólidas se disuelven y las relaciones, los vínculos y los compromisos se vuelven frágiles, volátiles y fácilmente reemplazables.

En este contexto, el consumo deja de ser una actividad económica racional orientada a satisfacer necesidades y se convierte en un mecanismo central para la construcción de la identidad individual y colectiva. La alimentación, y en particular el consumo de ultraprocesados, no se alejaría a esta lógica: respondería a patrones de satisfacción instantánea, conveniencia y desechabilidad, enmarcados en una cultura hedonista promovida por el capitalismo tardío. Bauman (2007) sostiene que “en nuestra sociedad de consumidores, los productos vienen con fecha de caducidad incorporada: no porque se estropeen, sino porque deben ser reemplazados por algo nuevo, en una perpetua renovación de deseos” (Bauman, 2007: 47).

Los alimentos y bebidas ultraprocesados encajarían muy bien en esta dinámica: son diseñados para ser altamente palatables, fáciles de consumir y rápidamente reemplazables, fomentando un ciclo de consumo compulsivo que refuerza los hábitos alimentarios poco

saludables. Este fenómeno se podría relacionar con uno de los aspectos centrales de la modernidad líquida: la aceleración del tiempo y la necesidad de inmediatez en la satisfacción de deseos. En palabras de Bauman (2007), “el consumo en la modernidad líquida se basa en la rapidez: no se trata solo de poseer algo, sino de la facilidad con la que se obtiene y se desecha” (Bauman, 2007: 83). La comida rápida y los alimentos y bebidas ultraprocesados responderían a esta lógica, ya que eliminan los tiempos de preparación, se adaptan a ritmos de vida acelerados y ofrecen una gratificación sensorial inmediata. Así, la conveniencia se impone a la calidad nutricional, alimentando prácticas que contribuyen al incremento de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes. Bauman también advierte que en la sociedad de consumo predomina una ética del placer inmediato, en la cual las consecuencias a largo plazo quedan subordinadas a la experiencia fugaz del disfrute. “El acto de consumir debe generar placer inmediato, sin importar los efectos a largo plazo” (Bauman, 2007: 56). Esta afirmación permite comprender por qué muchas personas continúan consumiendo ultraprocesados, aun cuando conocen sus efectos adversos para la salud, la búsqueda de placer momentáneo supera la preocupación por el bienestar futuro. En esta misma línea, Bauman señala que la modernidad líquida implica una crisis de las instituciones reguladoras. La falta de estructuras sólidas alcanza también al Estado, que “se ha vuelto un guardián del mercado, más que de los ciudadanos” (Bauman, 2007: 29). Esta debilidad institucional es aprovechada por las industrias de alimentos y bebidas ultraprocesados, que operan en un entorno con escasa regulación efectiva y pocas restricciones reales a la expansión de su mercado.

Desde esta óptica, el consumo de ultraprocesados es más que una práctica alimentaria: es un reflejo de una cultura basada en el desecho, la inmediatez y la mercantilización del placer. Tiene implicaciones profundas no solo en la salud pública, sino también en los modos en que los individuos se relacionan con la alimentación, priorizando la gratificación inmediata por sobre el bienestar sostenible. Como resume Bauman, en esta sociedad líquida las relaciones sociales, las identidades y los vínculos con el consumo se han vuelto frágiles, cambiantes y desechables (2007).

La preocupación por el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en Uruguay no es un fenómeno aislado, sino una manifestación de las dinámicas de poder y consumo que rigen la sociedad moderna. Estos alimentos, que han penetrado transversalmente en todos los estratos sociales, se inscriben en un contexto histórico de globalización y capitalismo avanzado, donde la industria alimentaria y las estrategias de marketing juegan un papel crucial en la formación de hábitos y gustos. En este marco, los alimentos y bebidas ultraprocesados no solo representan un desafío para la salud pública, sino también una expresión de las contradicciones del sistema capitalista, que perpetúa desigualdades a través del acceso desigual a los bienes de consumo. Por

lo tanto, el análisis sociológico debe ir más allá de la descripción de las prácticas alimentarias y adentrarse en las estructuras sociales y económicas que las sustentan.

3.2.3 Crítica sociológica al sistema alimentario y las desigualdades en el consumo

En las últimas décadas, la sociología de la alimentación ha desarrollado enfoques críticos que analizan las desigualdades estructurales asociadas al acceso, la disponibilidad y el consumo de alimentos. Desde esta perspectiva, la alimentación no se entiende como un acto puramente individual o cultural, sino como un fenómeno social y político, atravesado por relaciones de poder, clases sociales y dinámicas de mercado.

Uno de los aportes fundamentales proviene de Pierre Bourdieu (1987), quien sostiene que las prácticas alimentarias están modeladas por el capital económico y cultural de los distintos grupos sociales. El autor, analiza cómo las elecciones alimentarias no son meramente individuales, sino que están profundamente determinadas por la posición social. En su análisis al respecto, vincula el gusto por ciertos alimentos con el capital cultural y económico, observando que las clases dominantes tienden a valorar una alimentación "ligera, sana y natural", en oposición al gusto más "pesado" y "nutritivo" de las clases populares: "Las clases dominantes tienden a una estética de la forma y de la salud que se expresa en una preocupación por la delgadez, la dieta, el control del cuerpo y la preferencia por los productos naturales y ligeros. Por el contrario, las clases populares tienden a una estética de la necesidad, en la que se privilegia la cantidad, la fuerza y la saciedad (Bourdieu, 1988: 187). Así, mientras las clases altas adoptan un habitus que favorece un consumo "superior", las clases bajas, inmersas en un sistema de significados impuestos, terminan eligiendo alimentos y bebidas ultraprocesados, considerados más accesibles, pero culturalmente estigmatizados. El capital cultural, entonces, no es solo un conjunto de conocimientos, sino una estructura de disposiciones que condiciona las elecciones. El consumo de ultraprocesados se convertiría así en un fenómeno socialmente construido, donde las preferencias alimentarias no son meramente personales, sino producto de las clases sociales, el acceso a la información y las dinámicas de poder presentes en la sociedad.

El gusto, lejos de ser una elección individual libre, funciona como un marcador de posición social. Las clases con mayor capital cultural tienden a valorar una alimentación percibida como más "saludable", "natural" o "refinada", mientras que los sectores populares consumen productos que responden a lógicas de necesidad, precio, saciedad o accesibilidad. Esta diferenciación reproduce desigualdades simbólicas y materiales. Según Bourdieu, los campos de producción y consumo alimentario están interrelacionados, reforzando la homología entre posición social, hábitos alimentarios y estructuras de preferencia. La oferta alimentaria no se impone por simple

coerción del mercado, sino que responde a disposiciones socialmente construidas que se internalizan como preferencias legítimas. Así, ciertas prácticas alimentarias populares son desvalorizadas mediante lo que el autor denomina violencia simbólica, en la que las clases dominantes imponen su visión de la “buena alimentación”, naturalizando jerarquías sociales a través del gusto. Esta forma de discriminación actúa incluso sin conflicto abierto, ya que las categorías de lo “sano”, “apropiado” o “correcto” se presentan como neutrales, cuando en realidad encarnan un juicio de clase.

En contextos de pobreza urbana y rural, esta violencia simbólica se entrelaza con obstáculos materiales, como el alto costo de alimentos frescos o la falta de oferta local y con déficits educativos, como la escasa formación nutricional, lo que genera un círculo de reproducción de prácticas alimentarias menos saludables. De este modo, el gusto no solo expresa desigualdad: la refuerza y la legitima.

3.2.3.1 El papel del marketing en el consumo de ultraprocesados

Desde otro enfoque complementario, Marion Nestle (2002) analiza el papel del sistema alimentario industrial y sus mecanismos de influencia. Para la autora, las grandes corporaciones no se limitan a vender comida: venden productos altamente rentables disfrazados de alimentos. Estas empresas ejercen un poder desproporcionado sobre las políticas públicas, los medios de comunicación, la ciencia nutricional y las guías alimentarias. Mediante el marketing, promueven la normalización del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados (ricos en calorías, azúcares, grasas y aditivos) y moldean percepciones, deseos y comportamientos alimentarios.

El marketing alimentario no solo persuade sobre qué comprar, sino que construye sentidos y valores en torno a lo que se considera conveniente, moderno o deseable. La multiplicidad de opciones en las góndolas refuerza la idea de libertad de elección, cuando en realidad las alternativas verdaderamente saludables y sostenibles resultan muchas veces inaccesibles, invisibilizadas o deslegitimadas. Esta falsa libertad consolida un modelo de consumo funcional al mercado, no al bienestar colectivo.

En este contexto, la expansión de los ultraprocesados en sectores de bajos ingresos no puede explicarse únicamente por su bajo precio o su facilidad de acceso, sino también por su fuerte carga simbólica: representan comodidad, modernidad, pertenencia y placer inmediato. Al mismo tiempo, desplazan las culturas alimentarias locales, los saberes tradicionales y las prácticas de cocina colectiva, debilitando formas de socialización en torno a la alimentación.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) ha documentado que la publicidad de ultraprocesados se dirige de manera desproporcionada a niños, niñas y adolescentes, utilizando

personajes, colores y mensajes diseñados para generar vínculos emocionales y lealtad a la marca desde la infancia. Estas prácticas no solo afectan las elecciones inmediatas, sino que también modelan las preferencias alimentarias a largo plazo.

En este sentido, el marketing no actúa aisladamente: se inserta en un entramado de poder que incluye el control de la información nutricional, la captura de espacios regulatorios y la producción de discursos sobre “responsabilidad individual” que desplazan la atención de las causas estructurales del problema. El resultado es una configuración del mercado alimentario donde las opciones saludables son minoritarias, más costosas o menos visibles, y donde el consumo de ultraprocesados se presenta como una elección libre y racional, cuando en realidad es el producto de un diseño sistémico orientado al lucro.

Recuperar la autonomía alimentaria implica repensar el sentido de la tecnología, fortalecer los sistemas alimentarios locales, democratizar el acceso a alimentos frescos y revalorizar la alimentación como práctica social y cultural, no solo como función biológica. Desde una perspectiva crítica, alimentarse es también un acto político y ético que expresa y puede transformar las relaciones sociales existentes.

3.2.4 El consumo y el concepto de “necesidades falsas”

Desde la perspectiva planteada por Marcuse, el análisis del consumo de ultraprocesados adquiere una mayor profundidad. El autor sostiene que “las necesidades que perpetúan el trabajo agotador, la agresión, la miseria y la injusticia” son, en su mayoría, falsas necesidades impuestas por intereses externos, que no contribuyen al desarrollo real del individuo (Marcuse, 1993: 32). En este sentido, la industria alimentaria podría, más que satisfacer necesidades nutricionales, estar operando bajo una lógica de mercado que, en determinados contextos, fomente la ingesta de productos que tienden a mantener patrones de consumo asociados con la reproducción de desigualdades y formas de control social, generando posiblemente necesidades falsas. Los ultraprocesados no son solo productos para saciar el hambre; bajo esta perspectiva se puede pensar que serían diseñados para sostener las estructuras de consumo que favorecen la reproducción del sistema económico, alimentando la dependencia de productos innecesarios y perjudiciales para la salud, lo que resalta las contradicciones inherentes al modelo capitalista de producción.

Con el propósito de profundizar en la dimensión conceptual del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados, este trabajo adopta la noción de necesidades falsas, desarrollada por Marcuse en su crítica a las nuevas formas de control en las sociedades capitalistas avanzadas.

Esta categoría resulta especialmente útil para problematizar el consumo alimentario contemporáneo, pues cuestiona la supuesta autonomía de las decisiones individuales. Como

afirma el autor, “el mecanismo que vincula al individuo con su sociedad ha cambiado, y el control social se ha incrustado en las nuevas necesidades que ha producido” (Marcuse, 1993: 39). Las necesidades falsas no derivan de requerimientos auténticos de subsistencia, libertad o autorrealización, sino que “son aquellas que intereses sociales particulares imponen al individuo para su represión: las necesidades que perpetúan el esfuerzo, la agresividad, la miseria y la injusticia (...) La mayor parte de las necesidades predominantes de descansar, divertirse, comportarse y consumir de acuerdo con los anuncios, de amar y odiar lo que otros odian y aman, pertenece a esta categoría de falsas necesidades” (Marcuse, 1993: 35). Esta doble formulación textual dota al argumento de un respaldo teórico sólido y riguroso.

Aplicado al ámbito alimentario, este enfoque estaría permitiendo interpretar los alimentos y bebidas ultraprocesados no como simples bienes de conveniencia, sino como dispositivos funcionales al capitalismo alimentario. Altamente industrializados, diseñados para maximizar la palatabilidad y cargados de atributos simbólicos, estos alimentos no responden a necesidades biológicas reales, sino a deseos artificialmente estimulados por el mercado. Las industrias alimentarias no solo fabrican productos, sino que modelan imaginarios sociales sobre qué significa alimentarse “bien”, asociando los ultraprocesados con valores como modernidad, practicidad, estatus o gratificación inmediata. De este modo, se construye una aparente normalidad en torno a estos consumos, reforzada por su omnipresencia en el entorno cotidiano.

El concepto de necesidades falsas permite así desenmascarar la ilusión de libre elección. Aunque los sujetos creen decidir voluntariamente, sus preferencias están profundamente condicionadas por una oferta limitada, moldeada por la lógica del mercado y la cultura del consumo. La presencia extendida de ultraprocesados, desde snacks y postres hasta platos precocinados o bebidas azucaradas, responde menos a demandas autónomas que a los intereses de un sistema productivo orientado a la rentabilidad. Este sistema convierte la alimentación en una mercancía estandarizada, debilitando su dimensión cultural, afectiva y comunitaria. Marcuse advierte que estas necesidades inducidas mantienen a los individuos ocupados y satisfechos de forma superficial, alejándolos de la reflexión crítica y de la transformación social. En el terreno alimentario, esto se manifiesta en la erosión de las prácticas culinarias tradicionales, los saberes locales y las experiencias compartidas en torno a la comida. La alimentación se reduce a una función rápida, individualizada y frecuentemente medicalizada, perdiendo su carácter social y simbólico. En este proceso, el marketing alimentario desempeña un rol central: no solo promueve productos, sino que construye significados alrededor de ellos. Bajo etiquetas de innovación, salud

o conveniencia, se legitima el consumo de alimentos que, lejos de responder a necesidades genuinas, sustituyen formas de alimentarse más sanas, equitativas y sostenibles.

Esta perspectiva también permite comprender cómo la expansión de los alimentos y bebidas ultraprocesados ha contribuido al desplazamiento de formas tradicionales de alimentación arraigadas en la memoria colectiva y en la construcción de identidades culturales. En contextos donde la comida casera funcionaba como espacio de transmisión intergeneracional, cohesión comunitaria y resistencia simbólica, el modelo alimentario industrial ha impuesto una estandarización de gustos y una homogeneización de prácticas. Esta alienación alimentaria se expresa en la pérdida de habilidades culinarias, en la fragmentación del acto de comer y en la subordinación de la alimentación a los ritmos acelerados del mercado.

En definitiva, el concepto de necesidades falsas permitiría analizar el consumo de ultraprocesados como parte de un proceso funcional al capitalismo avanzado, que trasciende la mera provisión calórica. Implica la producción de subjetividades adaptadas a una racionalidad instrumental, dócil al mercado y desprovista de criterios sobre la calidad, el origen o la sostenibilidad de lo que consumen. Re politizar la alimentación, desde esta perspectiva, supone desnaturalizar esas necesidades inducidas, recuperar el sentido colectivo y cultural del comer, y cuestionar las condiciones estructurales que sostienen la hegemonía de la industria alimentaria.

Así entendido, el desafío no se limita a fomentar decisiones individuales más saludables, sino a transformar los entornos sociales, económicos y simbólicos que producen esas falsas necesidades. Construir sistemas alimentarios más justos, sostenibles y culturalmente significativos implica disputar el dominio de la racionalidad de mercado, y revalorizar el derecho a una alimentación plena, autónoma y liberadora.

3.3 Perspectiva nutricional y alimentaria

Las estimaciones recientes de consumo de alimentos confirman un alto riesgo de enfermedades asociadas al exceso de nutrientes y a la obesidad. La dieta uruguaya se caracteriza por un aporte energético elevado, con predominio de alimentos de origen animal, especialmente carne vacuna y lácteos, que resultan en una ingesta grasa alta, de la cual dos tercios corresponden a grasas saturadas animales. El consumo de pescado es muy bajo, y la ingesta de frutas y verduras, aunque ha aumentado, sigue siendo insuficiente. A esto se suma la incorporación frecuente de alimentos procesados ricos en sodio y azúcares simples (OPS 2019).

El estado de salud individual y social se fundamenta en los hábitos alimentarios; por lo tanto, disponer de alimentos no garantiza un adecuado estado nutricional. Comer es un acto

sistemático, social y cultural, donde se reflejan los patrones de cada comunidad. Desde la perspectiva científica, la nutrición estudia los alimentos y los procesos de digestión, absorción, asimilación y excreción, mientras que la alimentación es un fenómeno dinámico que sostiene el crecimiento y el desarrollo. Los alimentos, de origen animal o vegetal, aportan energía y nutrientes, entre los que se distinguen macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), micronutrientes (vitaminas y minerales), y agua, cada uno con funciones específicas en el organismo.

La valoración nutricional combina evaluación clínica, antropométrica y bioquímica, y constituye la base para recomendar o no soporte nutricional. La evaluación del consumo de alimentos permite detectar alteraciones por dietas desequilibradas y constituye la primera alerta de posibles deficiencias nutricionales. Sin embargo, las encuestas dietéticas por sí solas no son diagnósticas; complementan la información clínica y antropométrica. Su complejidad radica en la dificultad de obtener datos precisos sin influir en la conducta del entrevistado, la variabilidad en la composición de los alimentos y la memoria de los encuestados. Por ello se prefiere hablar de “estimación” dietética.

Las encuestas dietéticas buscan cuantificar y cualificar la ingesta de alimentos o nutrientes en individuos o grupos durante un período específico. Se clasifican según el período de referencia (retrospectiva o prospectiva), la unidad muestral (individual, familiar, institucional, nacional) y el tipo de datos (cualitativos, semicuantitativos o cuantitativos). La información cualitativa permite conocer hábitos y calidad de la dieta, así como evaluar programas educativos; la cuantitativa determina el valor nutritivo de la dieta, su relación con patologías y su papel en el estado nutricional, considerando factores como biodisponibilidad y actividad física.

El acceso y aprovechamiento de los alimentos dependen de múltiples factores: ingresos, situación de vulnerabilidad, localización geográfica, estado de salud, acceso a servicios sanitarios, calidad del agua, saneamiento y condiciones de manipulación y conservación de los alimentos.

La elección del método de encuesta depende del objetivo:

- Para estimar la ingesta promedio de un grupo, basta con un día de registro individual.
- Para determinar la proporción de la población en riesgo de ingesta inadecuada, se requieren registros prolongados.
- Para conocer la ingesta habitual individual, se recomiendan métodos analíticos como la historia dietética o cuestionarios de frecuencia semicuantitativa.

Otra fuente relevante son las Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares, que estiman el consumo aparente familiar. Aunque difieren de las encuestas dietéticas individuales, permiten identificar patrones alimentarios de los hogares y aproximar el consumo aparente poblacional.

Por otro lado, el tema puede abordarse desde la perspectiva del derecho a la alimentación, estrechamente vinculado a otros derechos fundamentales como el acceso al agua, la salud, la educación y el hábitat. Este derecho resulta esencial para garantizar el desarrollo integral durante la primera infancia. Según la definición conjunta de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecida en el *Codex Alimentarius*, se entiende por alimento toda sustancia, ya sea procesada, semiprocada o cruda, destinada al consumo humano, que incluye bebidas, goma de mascar y cualquier sustancia utilizada en la fabricación, preparación o tratamiento de un “alimento”, excluyendo cosméticos, tabaco y sustancias empleadas únicamente como medicamentos (FAO/OMS, 2019). En un sentido nutricional, los alimentos aportan nutrientes y energía indispensable para el desarrollo de las funciones vitales, incluyendo macronutrientes, micronutrientes, agua y fibra, esenciales para el crecimiento, el mantenimiento de la salud y el bienestar general. La nutrición, en este marco, es el proceso mediante el cual el organismo incorpora y utiliza esos nutrientes para crecer, desarrollarse y mantener la salud. Los alimentos contienen macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), micronutrientes (vitaminas y minerales), agua y fibra, cada uno con funciones específicas en el funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, la alimentación no puede reducirse a un hecho biológico. Desde los primeros momentos de vida, los alimentos median relaciones afectivas y culturales que influyen en los modos de comer. La leche materna, por ejemplo, es el alimento ideal durante los primeros seis meses por su composición equilibrada y su aporte inmunológico, que protege al bebé frente a infecciones y enfermedades crónicas.

Los requerimientos energéticos varían según la edad, el sexo, el nivel de actividad y el estado fisiológico. Durante la infancia, la gestación o la lactancia, las necesidades aumentan, tanto en cantidad como en calidad. Tres conceptos son clave para orientar la alimentación: densidad de nutrientes, suficiencia nutricional y calidad nutricional. Una alimentación saludable debe ser completa (con alimentos de todos los grupos), equilibrada (con proporciones adecuadas de nutrientes), suficiente (que cubra requerimientos calóricos y nutricionales), adecuada (según etapa vital y características sensoriales), variada (diversa en tipos de alimentos) e inocua (segura para el consumo). En Uruguay, las recomendaciones nutricionales se alinean con la evidencia científica internacional. Diversos estudios han demostrado que una alimentación inadecuada en la infancia está asociada al desarrollo temprano de enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, osteoporosis, caries dental y ciertos tipos de cáncer (OMS, 2003).

3.4 Clasificación NOVA: herramienta para el estudio del consumo de ultraprocesados

El concepto de alimentos y bebidas ultraprocesados surgió a partir de la preocupación por el creciente consumo de productos industriales con baja calidad nutricional, elevados en azúcares, grasas y sodio, y con un alto grado de transformación tecnológica.

A comienzos de la década de 2010, se elabora un método de clasificación de alimentos y bebidas desarrollado por el *Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde* (NUPENS) de la Universidad de São Paulo, liderado por Carlos A. Monteiro, y publicado por primera vez en 2010 en *Cadernos de Saúde Pública*. A diferencia de otros sistemas que se enfocan en nutrientes, el NOVA clasifica los alimentos según el grado y el propósito de su procesamiento industrial, reconociendo que este factor tiene un impacto directo en la salud pública y en los patrones dietarios. (Monteiro et al., 2010; Monteiro et al., 2019). Este enfoque representó un cambio de paradigma respecto de las clasificaciones tradicionales basadas únicamente en nutrientes, al incorporar la dimensión tecnológica y sociocultural de la alimentación. El sistema NOVA se define como un método de clasificación que agrupa los alimentos según su naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial, y ha sido ampliamente adoptado en estudios de nutrición poblacional y de salud pública (Monteiro et al., 2019).

Distingue cuatro grupos principales: el grupo 1, que abarca alimentos naturales o mínimamente procesados (frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, carnes frescas, huevos y leche) que conservan su estructura y composición nutricional original; el grupo 2, que incluye ingredientes culinarios procesados, como aceites, azúcares y sal, derivados de alimentos del grupo 1 y empleados para cocinar, sazonar o conservar; el grupo 3, compuesto por alimentos procesados que combinan alimentos del grupo 1 con ingredientes del grupo 2 mediante transformaciones relativamente simples, tales como panes, quesos, embutidos tradicionales o conservas; y el grupo 4, correspondiente a los alimentos y bebidas ultraprocesados. Estos últimos se elaboran a partir de formulaciones industriales complejas que incorporan sustancias de uso casi exclusivamente industrial, como aislados de proteínas, maltodextrinas, almidones modificados, azúcares invertidos y diversos aditivos, destinados a imitar o intensificar características sensoriales de los alimentos frescos (sabores, colores, texturas). Su fabricación suele implicar técnicas sin equivalente doméstico, por ejemplo, extrusión, hidrogenación o moldeado (Monteiro et al., 2019; FAO/OPS, 2019).

Los alimentos y bebidas ultraprocesados han adquirido un papel central en los mercados globales, al ofrecer soluciones prácticas, listas para el consumo y con alta aceptabilidad sensorial (Monteiro et al., 2013). Sin embargo, se caracterizan por su bajo valor nutricional, escaso poder de saciedad y su capacidad para generar combinaciones altamente palatables, debido a la presencia

simultánea de cantidades significativas de sal, azúcares y grasas, lo que facilita su consumo excesivo y potencialmente adictivo (Fardet, 2016). Estas características los convierten en un factor de riesgo para la salud pública, ya que se asocian con un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares (FAO/OPS, 2019).

Entre las principales potencialidades del sistema NOVA se destaca su contribución para visibilizar la relación entre el procesamiento industrial de los alimentos y sus impactos en la salud, permitiendo caracterizar los patrones de consumo más allá del mero contenido de nutrientes (Monteiro et al., 2018). Asimismo, su aplicabilidad en encuestas alimentarias y su lenguaje accesible han favorecido su difusión a nivel internacional, constituyéndose en una herramienta útil para el diseño de políticas públicas orientadas a la regulación de alimentos y bebidas ultraprocesados (FAO/OPS, 2019).

No obstante, también se han señalado algunas debilidades del sistema. Por ejemplo, su clasificación puede dar lugar a interpretaciones ambiguas, especialmente ante productos que se ubican en los límites entre grupos, o cuando los procesos industriales no encajan claramente en las categorías establecidas. Además, algunos críticos advierten que prioriza la dimensión tecnológica por encima de la calidad nutricional intrínseca, lo que podría inducir confusión en determinados contextos. Para este estudio se adoptó la clasificación propuesta por NOVA, haciendo énfasis en el grupo 4, correspondiente a los alimentos y bebidas ultraprocesados. Se aplicaron criterios específicos para diferenciar preparaciones tradicionales caseras, elaboradas con alimentos del grupo 1 y condimentadas con ingredientes del grupo 2, de aquellos productos industrializados que imitan características sensoriales mediante aditivos o componentes del grupo 4. En estos casos, se clasificaron como ultraprocesados aquellos alimentos que incorporaran ingredientes o tecnologías propias del grupo 4. Frente a esta situación, diversos especialistas han señalado la importancia de desarrollar campañas educativas que desalienten reemplazar alimentos frescos o mínimamente procesados por alimentos y bebidas ultraprocesados.

En este contexto, un estudio realizado en Uruguay (Ares, et al 2016), tuvo como objetivo explorar cómo los consumidores comprenden el concepto de alimentos y bebidas ultraprocesados y analizar si los productos que ellos identifican como tales coinciden con los definidos por el sistema de clasificación NOVA.

La investigación se llevó a cabo de forma online con la participación de 2381 personas. A los encuestados se les solicitó que explicaran qué entendían por alimentos y bebidas ultraprocesados y que enumeraran ejemplos concretos. Las respuestas fueron analizadas mediante codificación inductiva. Los resultados mostraron que la gran mayoría de los participantes fue capaz de proporcionar una definición coherente con la literatura científica, describiendo a los alimentos

y bebidas ultraprocesados como productos industrializados, con alto nivel de procesamiento, presencia de aditivos y otros ingredientes artificiales, generalmente de baja calidad nutricional y potencialmente perjudiciales para la salud. Los ejemplos más mencionados incluyeron carnes procesadas, refrescos, snacks, hamburguesas, sopas en polvo y fideos instantáneos, coincidiendo en gran medida con los alimentos clasificados como ultraprocesados según NOVA.

Sin embargo, también se detectaron confusiones: algunos participantes incluyeron dentro de esta categoría alimentos procesados, ingredientes culinarios e incluso productos mínimamente procesados. Esta confusión evidencia que, para lograr un mayor impacto, las campañas educativas deberían acompañarse de una definición clara del término “ultraprocesado” y de una descripción concreta de sus características distintivas, como los tipos de ingredientes utilizados y su perfil nutricional.

Analizar el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados implica no solo describir sus patrones de ingesta, sino también contar con herramientas capaces de evaluar su calidad nutricional y de orientar políticas públicas dirigidas a mejorar la alimentación de la población. En este sentido, el Modelo de Perfil de Nutrientes (MPN), desarrollado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2016, constituye un instrumento técnico de referencia fundamental. El MPN establece criterios estandarizados para identificar y clasificar productos que presentan exceso de nutrientes críticos, como azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans, sodio y calorías vacías, con el objetivo de desalentar su consumo y promover dietas más saludables (OPS, 2016).

El modelo respalda políticas regulatorias orientadas a la protección de la salud pública, tales como el etiquetado frontal de advertencias nutricionales, las restricciones publicitarias de alimentos no recomendables para la infancia, y regulaciones de la oferta en entornos escolares. Además, establece parámetros que valoran la presencia de nutrientes beneficiosos (fibra, proteínas, vitaminas y minerales), para incentivar la reformulación de productos y avanzar hacia un perfil nutricional más equilibrado (OPS, 2016). De este modo, el MPN persigue los siguientes objetivos estratégicos:

1. Desalentar el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados identificando productos con alto contenido de nutrientes críticos.
2. Respalda políticas regulatorias, especialmente el etiquetado frontal y las restricciones de marketing.
3. Proteger a la infancia, limitando su exposición a productos con baja calidad nutricional.
4. Promover dietas ricas en nutrientes esenciales y fomentar el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados.

5. Sustentar políticas públicas basadas en la mejor evidencia científica disponible (OPS, 2016).

La OPS aclara que el MPN se aplica exclusivamente a productos procesados y ultraprocesados, ya que no existe evidencia que justifique establecer límites de este tipo para alimentos naturales o mínimamente procesados. Los valores de referencia del modelo, basados en las metas nutricionales de la OMS, se sintetizan de la siguiente manera: Umbrales críticos según el Modelo de Perfil de Nutrientes (OPS, 2016):

- Sodio excesivo: si la relación sodio (mg) / energía (kcal) \geq 1:1
- Azúcares libres excesivos: si representan más del 10% del total calórico
- Grasas totales excesivas: si aportan más del 30% del total calórico
- Grasas saturadas excesivas: si superan el 10% del total calórico

En Uruguay, el MPN ha dado sustento a la normativa de etiquetado frontal de advertencias nutricionales, que informa a la población sobre la presencia excesiva de nutrientes críticos en los alimentos y bebidas ultraprocesados. También fundamenta restricciones a la publicidad de estos alimentos dirigidas al público infantil, especialmente en medios digitales, y regula la oferta alimentaria en centros educativos, promoviendo meriendas saludables y menús escolares equilibrados. Estas acciones refuerzan la protección del derecho a la alimentación saludable de niños, niñas y adolescentes (MSP, 2018). Por otra parte, el MPN orienta pautas para mejorar la calidad de las grasas en la dieta. Plantea limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias, ya que su exceso se asocia al aumento del colesterol LDL, y eliminar las grasas trans, vinculadas a un mayor riesgo cardiovascular. En contraposición, incentiva la incorporación de grasas insaturadas, presentes en aceites vegetales, pescados y frutos secos, destacando su rol protector del sistema cardiovascular y del sistema nervioso. Respecto a los azúcares libres, el modelo recomienda no superar el 10% de la energía diaria, e idealmente mantenerse por debajo del 5%, para disminuir la prevalencia de caries dental y reducir riesgos de obesidad y trastornos metabólicos, especialmente en población infantil (OPS, 2016). Además, se ha observado que, a mayor grado de procesamiento, los alimentos tienden a generar menor saciedad y provocan una mayor respuesta glucémica, lo que facilita su consumo excesivo. Esto favorece patrones alimentarios menos saludables, tal como concluyó un estudio publicado en *Food and Function* (Fardet, 2016). Los alimentos y bebidas ultraprocesados, en particular, pueden contener combinaciones altamente atractivas, con elevadas concentraciones de sal, grasas y azúcares, que los convierten en fuentes de energía intensamente palatables, con potencial adictivo.

Si bien el MPN ha recibido críticas, especialmente desde el sector industrial por considerar que sus umbrales son demasiado restrictivos, y su implementación requiere coordinación intersectorial compleja, constituye un referente sólido para avanzar hacia sistemas

alimentarios más saludables y equitativos (OPS, 2016; FAO/OPS, 2019). Resulta imprescindible articular el MPN con estrategias más amplias, que promuevan sistemas alimentarios sostenibles y garanticen el acceso equitativo a alimentos frescos, nutritivos y culturalmente apropiados. Políticas como la compra pública a la agricultura familiar, los mercados locales o los programas de alimentación escolar saludable contribuyen a fortalecer la dimensión social y comunitaria de la alimentación, integrando el derecho a una alimentación adecuada para toda la población (FAO/OPS, 2019).

El Modelo de Perfil de Nutrientes (MPN) está especialmente diseñado para evaluar la calidad nutricional de productos procesados y ultraprocesados, porque estos son precisamente los alimentos donde con mayor frecuencia se concentran estos nutrientes críticos en niveles excesivos, tales como: azúcares libres añadidos, sodio, grasas saturadas, grasas trans, calorías de baja densidad nutritiva. Como ya mencionamos los alimentos y bebidas ultraprocesados, por definición, son formulaciones industriales que utilizan ingredientes refinados (por ejemplo, jarabe de maíz de alta fructosa, aceites parcialmente hidrogenados, almidones modificados, aislados de proteína, aditivos saborizantes) que tienden a tener una densidad calórica elevada, muy alta palatabilidad, bajo contenido de fibra y un perfil nutricional desequilibrado (Monteiro et al., 2019; FAO/OPS, 2019). Es decir, la razón de crear estos umbrales en el MPN es precisamente poder detectar cuándo estos productos exceden las recomendaciones de nutrientes críticos, porque la evidencia muestra que los ultraprocesados son los principales responsables del aporte excesivo de esos nutrientes críticos (OPS, 2016).

3.5 Consumo aparente de alimentos en Uruguay: entre recomendaciones y realidad

La información sobre los patrones de consumo alimentario y la ingesta de nutrientes constituye un insumo fundamental para comprender los cambios en los perfiles de morbilidad y mortalidad en la población. Esta comprensión es clave para el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas que no solo garanticen la disponibilidad de alimentos, sino que también promuevan elecciones alimentarias saludables, sostenibles y culturalmente pertinentes.

En este sentido, las Guías Alimentarias para la Población Uruguaya (GAPU), elaboradas y publicadas por el Ministerio de Salud Pública en diciembre del 2016, constituyen un marco normativo que orienta las prácticas alimentarias de la población. Sus recomendaciones incluyen priorizar alimentos frescos y naturales, reducir el consumo de UP, consumir frutas y verduras diariamente, incluir legumbres y cereales integrales, elegir el agua como bebida principal, limitar el agregado de sal y azúcar, adoptar métodos de cocción saludables y promover la preparación casera y el acto de compartir. Este enfoque integral reconoce que la alimentación está atravesada por dimensiones culturales, económicas y sociales, y no se limita a una visión meramente individual o biomédica.

Sin embargo, el contraste entre estas recomendaciones y los patrones observados en la población uruguaya evidencia importantes brechas. Según el informe de UNICEF y SONU (2022), el consumo calórico promedio asciende a 2315 kcal por persona por día, superando en un 18% las necesidades energéticas estimadas. Si bien esto podría explicarse por variaciones individuales, también es indicativo de una dieta hipercalórica en la que predominan alimentos de baja densidad nutricional, particularmente ultraprocesados.

Desde el punto de vista nutricional, los porcentajes de macronutrientes se encuentran en los márgenes establecidos por la OMS, aunque el consumo de grasas está en el límite superior (33,6%), y es aún más elevado en Montevideo (34,2%), lo que sugiere una mayor ingesta de alimentos con grasas añadidas. A su vez, el consumo de sal (8,3 g) y sodio (3338 mg) excede ampliamente los valores recomendados, con picos preocupantes en localidades pequeñas, lo que indica una alimentación basada en productos procesados con altos niveles de conservantes. En contraposición, la ingesta de fibra es marcadamente deficitaria (6–7 g frente a los 25–30 g recomendados), así como la de potasio y calcio, lo que refleja un consumo insuficiente de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, precisamente los alimentos que las GAPU promueven como base de una alimentación saludable.

El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados representa un desafío central. A nivel nacional, aportan el 25,8% de las calorías diarias, Montevideo lidera este consumo con 453gm diarios por persona (30,1% de las calorías), mientras que en las localidades pequeñas el

porcentaje es menor (287gm y 20,4%), aunque no necesariamente más saludable, ya que allí se observa una dieta monótona, alta en calorías, pero baja en diversidad nutricional. Estas diferencias regionales permiten inferir que los entornos alimentarios desempeñan un papel decisivo: la concentración de grandes superficies, la intensidad del marketing alimentario y las lógicas urbanas que privilegian la rapidez y la practicidad contribuyen a la naturalización del consumo de UP en contextos urbanos. En las localidades más pequeñas, si bien el acceso a UP puede ser más limitado, se mantiene una dieta pobre en nutrientes clave, lo que indica que el problema no se reduce a la presencia de productos industriales, sino a la desigualdad en el acceso a alimentos variados y nutritivos (Köncke, et al 2022).

A este análisis cuantitativo del estudio “Consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares uruguayos: Una mirada a la realidad nacional y en hogares donde viven niños menores de 5 años. UNICEF, SONU, MSP”. (Köncke, et al 2022) se suma un estudio cualitativo con hogares uruguayos con niñas y niños menores de cinco años, que permite comprender los sentidos atribuidos al consumo de UP desde las propias experiencias familiares. Las entrevistas y grupos focales realizados en Montevideo, Rivera y Colonia revelan percepciones ambivalentes: los alimentos y bebidas ultraprocesados son valorados por su practicidad y bajo costo, pero también identificados como poco saludables, adictivos y relacionados con enfermedades crónicas. Las diferencias en el nivel educativo resultan significativas: mientras que las participantes de nivel medio-alto comprenden el concepto de UP e identifican sus componentes industriales (aditivos, colorantes, conservantes), las de nivel medio-bajo tienden a asociarlos genéricamente con "comida chatarra" o productos "empaquetados", sin un conocimiento técnico profundo. En todos los casos, se destaca que el consumo de UP se da mayormente de forma ocasional, vinculado a momentos de ocio o solución rápida ante limitaciones de tiempo y presupuesto.

En hogares con niños menores de 5 años, los UP constituyeron el 24,6% de las calorías y el 31% del gasto en alimentos. Aunque son prácticos y accesibles, los UP tienen desventajas significativas: contienen muchas grasas y aditivos, son adictivos, y están asociados con enfermedades crónicas como obesidad y diabetes. Además, contribuyen a un perfil alimentario desfavorable y plantean desafíos para la salud pública. A través de grupos focales realizados en Montevideo, Rivera y Colonia, el estudio identificó patrones discursivos que revelan cómo se construyen las decisiones alimentarias en los hogares uruguayos, atravesadas por dimensiones culturales, económicas y prácticas. Las mujeres con nivel educativo medio-alto incorporan con mayor frecuencia y diversidad alimentos frescos como frutas, verduras, lácteos y carnes. Las de

nivel medio-bajo, si bien valoran estos alimentos por su aporte nutricional, enfrentan restricciones económicas, limitaciones de disponibilidad estacional y hábitos arraigados que condicionan su consumo. De manera transversal, todas las participantes asocian la comida casera con salud, nutrición y adecuación para la infancia. Los alimentos y bebidas UP son percibidos de manera ambivalente: se reconocen como prácticos, sabrosos y accesibles, pero también poco saludables, adictivos y vinculados a enfermedades crónicas. Las diferencias se observan principalmente en el nivel de conocimiento: mientras que las mujeres con educación media-alta identifican los UP con claridad, mencionan aditivos como conservantes o colorantes y los relacionan con la industria alimentaria, aquellas con educación media-baja presentan un conocimiento limitado, reduciendo el concepto a “comida chatarra” o “lo empaquetado”.

El consumo de UP es mayormente ocasional y se vincula a momentos de ocio, fines de semana o pequeños “gustitos” familiares. Los alimentos más mencionados incluyen panchos, fiambres, snacks, postres lácteos, jugos y galletitas. Aunque no se los considera adecuados para el consumo cotidiano, cumplen un rol funcional: resuelven situaciones de falta de tiempo, restricciones presupuestarias o necesidades prácticas del día a día. Tras la llegada de hijos e hijas, muchas mujeres adoptan una actitud más reflexiva y cuidadosa, procurando ofrecer opciones saludables, aunque persisten desigualdades en la capacidad de sostener una alimentación equilibrada, especialmente en los hogares con menor nivel educativo. Entre las familias con mayor capital cultural, es frecuente una alimentación diferenciada para adultos y niños, con atención específica a las necesidades infantiles.

En síntesis, los hallazgos reflejan una tensión estructural entre los ideales nutricionales y las condiciones reales de consumo. Existe una valoración positiva de los alimentos frescos y caseros, pero su incorporación cotidiana depende del nivel educativo, el poder adquisitivo, el tiempo disponible, la organización del cuidado y las oportunidades que brinda el entorno alimentario. Los UP, aunque reconocidos como nocivos, persisten por su funcionalidad económica y práctica, y también como respuestas adaptativas a los ritmos urbanos y a las tensiones de la vida cotidiana. Este patrón alimentario evidencia un distanciamiento respecto de las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Uruguaya (GAPU). Reducir estas brechas no puede limitarse a la educación individual, sino que exige intervenciones estructurales que transformen los entornos alimentarios, garanticen el acceso a alimentos saludables y consideren las condiciones materiales y simbólicas que modelan las decisiones alimentarias. Desde una perspectiva sociológica, alimentarse es un hecho social situado: comprender esta complejidad es clave para diseñar políticas públicas eficaces y equitativas que mejoren la nutrición poblacional.

4 Aspectos metodológicos

4.1 Hipótesis

Este trabajo parte de la hipótesis de que el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en los hogares uruguayos no responde exclusivamente a decisiones individuales libres y homogéneas, sino que está condicionado por estructuras sociales que configuran de manera desigual los hábitos alimentarios. Se sostiene que dimensiones tales como el nivel educativo, los ingresos y otras variables sociodemográficas inciden estructuralmente en la propensión al consumo de estos productos, al delimitar los márgenes de elección y modelar disposiciones prácticas orientadas por la rutina, la conveniencia y la accesibilidad económica. En consecuencia, se establecen los siguientes supuestos de análisis:

1. **Región de residencia:** Se espera que las áreas urbanas y más densamente pobladas presenten un mayor consumo de UP, debido a la concentración de supermercados, cadenas de comida rápida y la exposición a estrategias de marketing alimentario. Por el contrario, se presume que las zonas rurales o localidades pequeñas se conservan patrones alimentarios más tradicionales, con menor penetración de alimentos y bebidas ultraprocesados.
2. **Nivel de ingresos del hogar:** En los hogares con mayores ingresos, la posibilidad de acceder a alimentos frescos, percibidos como más saludables, haría que la proporción de consumo de UP sea ligeramente menor, frente al resto de los alimentos. Por su parte, en hogares con menores ingresos, los UP representarían una opción más asequible frente a los alimentos frescos, especialmente en situaciones de inseguridad alimentaria o cuando existen restricciones presupuestarias.
3. **Nivel educativo del jefe o jefa de hogar:** Se parte del supuesto de que un mayor nivel educativo se asocia con prácticas alimentarias más saludables, mayor capacidad crítica frente a la publicidad y un uso más informado del etiquetado nutricional, lo que tendería a disminuir el consumo de UP en estos grupos.
4. **Sexo del jefe o jefa de hogar:** Se espera que los hogares encabezados por mujeres presenten, en promedio, patrones de consumo alimentario más saludables, debido a su mayor involucramiento en decisiones de alimentación y cuidado familiar.
5. **Edad del jefe o jefa de hogar:** Los jefes de hogar de mayor edad tienden a mantener hábitos alimentarios más tradicionales, con una menor incorporación de alimentos y bebidas UP, mientras que los más jóvenes, socializados en contextos de alta penetración de la industria alimentaria, tienden a naturalizar el consumo de estos productos en su dieta cotidiana (Monteiro et al., 2019).

6. **Hogares con niños menores de 12 años:** Se considera que la presencia de niños en el hogar incrementaría la probabilidad de consumo de UP, en función de la influencia del marketing dirigido a la infancia, las preferencias alimentarias infantiles y la búsqueda de alimentos de fácil aceptación y preparación rápida.
7. **Tamaño del hogar:** La cantidad de integrantes del hogar incidiría en el consumo de UP.

4.2 Objetivos

4.2.1 Objetivo general

Analizar cómo las condiciones sociodemográficas y económicas estructuran de manera desigual el consumo de alimentos y bebidas UP en Uruguay, identificando el peso relativo de dichas variables en la consolidación de hábitos alimentarios diferenciados.

4.2.2 Objetivos específicos

- Identificar el consumo de alimentos y bebidas UP en gramos, calorías u proporción calórica.
- Asociar el consumo de alimentos y bebidas UP con variables geográficas y sociodemográficas.

4.3 Estrategia metodológica

4.3.1 Tipo de investigación

Este estudio se inscribe en un enfoque cuantitativo, de carácter analítico, orientado a describir y explicar la relación entre variables sociodemográficas y económicas con la proporción de consumo de alimentos y bebidas UP en los hogares uruguayos. Se fundamenta en la búsqueda de asociaciones estadísticas a partir de datos disponibles, sin intervención experimental, con el objetivo de generar conocimiento empírico sobre los determinantes sociales y económicos de este patrón de consumo.

4.3.2 Diseño metodológico

El diseño adoptado en este estudio es de corte transversal, ya que se basa en el análisis de datos recolectados en un único momento del tiempo. Este enfoque resulta pertinente para caracterizar los patrones de consumo alimentario en la población y para explorar asociaciones entre variables sociodemográficas y la proporción de alimentos y bebidas UP en la dieta, en el

contexto temporal específico de la encuesta utilizada.

4.3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos – procesamiento de datos

La información utilizada proviene de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGIH) 2016–2017, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Esta encuesta, de acceso público y representatividad nacional, recoge datos detallados sobre los gastos de consumo de los hogares, su composición y características sociodemográficas de sus integrantes. Tanto la descripción metodológica como los microdatos están disponibles en la página web del INE³.

El cálculo de la proporción de alimentos y bebidas UP que se utiliza en este estudio no fue elaborado específicamente para este trabajo, sino que forma parte del procesamiento realizado previamente para el informe de Consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares uruguayos: Una mirada a la realidad nacional y en hogares donde viven niños menores de 5 años. Köncke, F., Berón, C., Toledo, C., et al (2022), (UNICEF, SONU, MSP).

En ese informe, el procedimiento seguido para obtener la proporción de UP fue el siguiente:

1. Selección de datos: de la base de gastos de la ENGIH se aislaron los códigos CCIF correspondientes a alimentos, excluyendo productos destinados a consumo fuera del hogar.
2. Conversión de cantidades: se aplicó un factor de corrección (FC), según el documento Química Alimentaria, Material Práctico de la Escuela de Nutrición y Dietética (UDELAR), para estandarizar las cantidades a un formato comparable (“cantidad convertida”).
3. Cálculo nutricional: a cada alimento se le asignaron sus valores de proteínas, grasas e hidratos de carbono por cada 100 gramos. Con esa información se calcularon las calorías totales sumando:
 - Proteínas: $\text{gramos} \times 4 \text{ kcal}$
 - Grasas: $\text{gramos} \times 9 \text{ kcal}$
 - Hidratos de carbono: $\text{gramos} \times 4 \text{ kcal}$
 - Alcohol (cuando correspondía): $\text{gramos} \times 7 \text{ kcal}$
4. Identificación de UP: se clasificó cada alimento como UP o no, siguiendo el grupo 4 del sistema NOVA. Esta clasificación fue consensuada por el equipo del informe con el apoyo de otros especialistas.

³ <https://www.ine.gub.uy/web/guest/encuesta-de-gastos-e-ingresos-de-los-hogares-2016>.

5. Obtención de la proporción: se calculó el porcentaje de calorías provenientes de UP sobre el total calórico del hogar (proporción calórica de UP).
6. Ajuste per cápita: los valores totales por hogar se dividieron entre el número de integrantes, para obtener datos por persona. Esta decisión metodológica sigue criterios internacionales de comparabilidad (OMS, FAO, NOVA) y evita sesgos por diferencias en el tamaño de los hogares.

A partir de este trabajo que se realizó previamente, se obtuvo la variable “proporción de alimentos y bebidas UP” y se incorporó a la base de hogares utilizada en el presente estudio. Luego, se integraron variables de la base de hogares y de la base de personas, junto con la proporción de UP, para realizar el análisis estadístico.

Finalmente, este análisis se efectuó mediante un modelo de regresión lineal múltiple, con el fin de examinar la relación entre distintas variables explicativas y el porcentaje calórico de UP, controlando de forma simultánea el efecto de todos los factores incluidos.

4.3.4 Población y muestra

La población objetivo son los hogares particulares residentes en el territorio nacional uruguayo. La muestra corresponde a los hogares incluidos en la ENGIH 2016–2017, la cual fue diseñada para ser representativa a nivel país, garantizando cobertura de áreas urbanas y rurales. En este trabajo se utilizarán todos los casos disponibles en la base de datos de la encuesta, sin aplicar filtros adicionales, dado que se pretende analizar el fenómeno a escala poblacional.

4.3.5 Factor de escalamiento

Cuando se trabaja con encuestas estadísticamente representativas de la población uruguaya, como la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGIH), cada caso no representa únicamente a sí mismo, sino a muchos otros hogares de características similares en la población. Por eso, cada observación viene acompañada de un peso muestral (o factor de expansión) que permite estimar totales poblacionales.

Sin embargo, utilizar directamente estos pesos en análisis de regresión puede generar problemas. En particular, se corre el riesgo de subestimar los errores estándar, ya que el modelo interpreta que hay más observaciones reales de las que efectivamente se relevaron. Esto puede llevar a sobrestimar la precisión de los resultados y a concluir erróneamente que ciertos efectos son estadísticamente significativos, cuando en realidad no lo son.

Para evitar este sesgo, se utiliza un factor de escalamiento. Este procedimiento ajusta los pesos muestrales para que reflejen correctamente la estructura poblacional sin expandir artificialmente el tamaño efectivo de la muestra. De este modo, se obtiene un equilibrio adecuado entre representatividad y validez estadística.

El procedimiento consiste en multiplicar cada peso original por la razón entre el tamaño real de la muestra (n) y el tamaño poblacional expandido (N). En este trabajo se usó el siguiente cálculo:

$$FE_i = \text{peso}_i \times (n / N) = \text{peso}_i \times (6852 / 1237087) \approx \text{peso}_i \times 0,005538$$

$$FE_i = \text{peso}_i \times \left(\frac{n}{N}\right)$$

$$FE_i = \text{peso}_i \times \left(\frac{6852}{1237087}\right) \approx \text{peso}_i \times 0.005538$$

Dónde:

FE_i = factor de escalamiento para la observación i .

peso_i = factor de expansión para la observación i .

n = número de observaciones en la muestra.

N = número de observaciones en la población (expandidas por el factor).

Este ajuste se recomienda en cualquier análisis inferencial para asegurar la robustez de los resultados. Permite así que los coeficientes obtenidos no solo sean representativos, sino también estadísticamente confiables.

Cuadro 1. Distribución de la muestra, población expandida y factores de escalamiento por región

| Región | Muestra (n) | % Muestra | Población expandida (N) | % Población | Factor de escalamiento ¹ |
|------------------------|--------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------|
| Montevideo | 2.372 | 34.60% | 508.762 | 41.10% | 1.4 |
| Localidades 5000 y más | 2.897 | 42.30% | 524.743 | 42.40% | 1.23 |
| Localidades pequeñas | 1.583 | 23.10% | 203.582 | 16.50% | 0.98 |
| Total | 6.852 | 100.00% | 1.237.087 | 100.00% | — |

Fuente: Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGIH), 2016–2017. Procesamiento propio.

5. Estimación del consumo aparente de alimentos y bebidas ultraprocesados

5.1 Correlaciones en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados

El análisis de correlaciones ofrece una primera aproximación a los factores que inciden en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados, permitiendo identificar patrones asociados a variables sociodemográficas. Aunque los coeficientes obtenidos son en su mayoría bajos, su significancia estadística y consistencia con marcos teóricos robustos revelan que dicho consumo no responde a decisiones individuales aisladas, sino que se inscribe en estructuras sociales más amplias.

Cuadro 2. Matriz de correlaciones entre las variables a incluir en el modelo

| Correlación de Pearson | prop_ultra_percapita | Ingresos | Región | Sexo | Edad | nivel_edu | menores_sum | tamaño_hogar |
|------------------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------------|--------------|
| prop_ultra_percapita | 1 | 0,18 | -0,23 | 0,02 | -0,07 | 0,28 | -0,01 | -0,07 |
| Ingresos | 0,18 | 1 | -0,18 | -0,04 | -0,01 | 0,34 | 0,03 | 0,19 |
| Región | -0,23 | -0,18 | 1 | -0,11 | 0,01 | -0,34 | 0,06 | 0,06 |
| Sexo (E26) | 0,02 | -0,04 | -0,11 | 1 | 0,05 | 0,06 | 0,03 | -0,02 |
| Edad (E27) | -0,07 | -0,01 | 0,01 | 0,05 | 1 | -0,28 | -0,45 | -0,31 |
| nivel_edu | 0,28 | 0,34 | -0,34 | 0,06 | -0,28 | 1 | 0,03 | -0,02 |
| menores_sum | -0,01 | 0,03 | 0,06 | 0,03 | -0,45 | 0,03 | 1 | 0,6 |
| tamaño_hogar | -0,07 | 0,19 | 0,06 | -0,02 | -0,31 | -0,02 | 0,6 | 1 |

Sig. (unilateral) 0,00

Fuente: Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (ENGIH), 2016–2017. Procesamiento propio.

La variable principal de análisis es prop_ultra_percapita (proporción de UP per cápita). El nivel educativo (nivel_edu) presenta una correlación positiva moderada ($r = 0,28$), lo que sugiere que, a mayor educación, aumenta el consumo proporcional de UP. Este resultado, en apariencia contraintuitivo, podría estar influido por factores intervinientes como el ingreso o el grado de urbanización, por lo que requiere un análisis más profundo. El ingreso muestra una correlación positiva débil ($r = 0,18$), indicando que a medida que este aumenta, el consumo de UP se incrementa levemente. La región presenta una correlación negativa débil a moderada ($r = -0,23$), lo que podría reflejar que en zonas rurales o menos desarrolladas el consumo es menor. La edad ($r = -0,07$) y el tamaño del hogar ($r = -0,07$) exhiben correlaciones negativas muy débiles, sugiriendo que el consumo tiende a disminuir ligeramente con el aumento de la edad y que en hogares más numerosos el consumo per cápita es levemente menor. Otras variables, como la presencia de menores en el hogar o el sexo del jefe/a de hogar, muestran correlaciones muy bajas (entre $-0,02$ y $0,02$), sin relevancia práctica.

Entre los principales resultados destaca la correlación positiva entre nivel educativo ($r = 0,28$) e ingreso ($r = 0,18$) con el consumo de UP. Estas asociaciones, aunque moderadas, sugieren que tanto los recursos económicos como el capital cultural influyen en la incorporación de estos productos. El mayor poder adquisitivo no conllevaría prácticas más saludables, los datos invitan a reconsiderar las lógicas sociales que sustentan el consumo.

El análisis también evidencia una correlación negativa con la variable región ($r = -0,23$), que puede interpretarse como un proxy del grado de urbanización. Este resultado sugiere que el consumo de UP se intensificaría en áreas urbanas, donde convergen factores como el ritmo de vida acelerado, la mayor presencia del comercio moderno, y la disponibilidad de alimentos listos para consumir. En contraste, en zonas menos urbanizadas, la persistencia de prácticas culinarias tradicionales y redes de abastecimiento locales parecen limitar la penetración de estos productos, reforzando el rol del entorno alimentario como determinante estructural.

En cuanto a otras variables, como la edad del jefe/a de hogar ($r = -0,07$), el tamaño del hogar ($r = -0,07$) y la presencia de menores ($r = -0,01$), se observan correlaciones muy débiles con el consumo proporcional de UP. Sin embargo, el fuerte vínculo entre tamaño del hogar y presencia de menores ($r = 0,60$) sugiere la existencia de estructuras familiares que, aunque no se reflejen directamente en el consumo per cápita, podrían incidir en las prácticas alimentarias a través de dinámicas internas de organización, reparto de tareas y preferencias colectivas.

5.2 Factores asociados al consumo de UP: un enfoque multivariado

Para identificar los factores asociados al consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados, se estimaron modelos de regresión lineal múltiple, utilizando como variable dependiente el porcentaje de calorías provenientes de ultraprocesados sobre el total calórico per cápita del hogar ($prop_ultra_percapita$), lo que permite captar no solo la cantidad absoluta consumida, sino también su peso relativo en el consumo aparente del hogar. Se calcularon los valores absolutos (gramos y calorías) y posteriormente se calculó la proporción (proporción calórica sobre el total calórico consumido). Las variables independientes incluidas fueron: región de residencia, ingreso del hogar, nivel educativo, sexo y edad del jefe/a del hogar, presencia de menores de 12 años y número total de integrantes del hogar. Este enfoque es ampliamente utilizado en investigaciones sociales y epidemiológicas y permite estimar el efecto simultáneo de múltiples factores sobre una variable, resultando particularmente útil para identificar cómo distintas condiciones socioeconómicas y demográficas se pueden asociar, en este caso, al consumo de UP, manteniendo constante el efecto del resto de las variables.

El modelo fue evaluado con un nivel de significancia del 5%, y su ajuste global mediante el R² ajustado. Los coeficientes fueron interpretados en términos de magnitud, dirección (positiva o negativa) y significancia estadística, en diálogo con los supuestos teóricos del trabajo.

Asimismo, se verificaron los supuestos clásicos del modelo (normalidad, homocedasticidad y ausencia de multicolinealidad) para asegurar la validez de los resultados obtenidos. Si bien los análisis bivariados (como las correlaciones simples) ofrecen una primera aproximación al fenómeno, el uso de la regresión múltiple permite aislar los efectos individuales de cada variable, brindando una visión más precisa de los determinantes sociales del consumo de UP. Los modelos fueron estimados utilizando los datos de la ENGIH 2016–2017, ponderados por un factor de escalamiento (n = 6852; N = 1.237.087), lo que garantiza resultados representativos a nivel poblacional. La progresiva incorporación de las variables en los modelos permitió observar cómo se articulan entre sí y cómo modifican su efecto una vez que se controlan mutuamente.

Cuadro 3: Regresión MCO sobre el consumo per cápita de alimentos y bebidas UP

| VARIABLES | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 |
|--------------------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Constante | 35.78 (0.525)*** | 32.16 (0.597)*** | 24.18 (0.780)*** | 24.37 (1.000)*** | 25.29 (1.245)*** | 26.00 (1.318)*** | 29.90 (1.390)*** |
| Región de residencia | -5.32 (0.277)*** | -4.71 (0.279)*** | -3.38 (0.287)*** | -3.39 (0.288)*** | -3.42 (0.289)*** | -3.39 (0.289)*** | -3.34 (0.288)*** |
| Ingresos (HT11) | | 0.000038 (0.000)*** | 0.000023 (0.000)*** | 0.000023 (0.000)*** | 0.000023 (0.000)*** | 0.000024 (0.000)*** | 0.00003 (0.000)*** |
| Nivel educativo del jefa/e del hogar | | | 2.10 (0.136)*** | 2.11 (0.136)*** | 2.05 (0.143)*** | 2.03 (0.143)*** | 1.86 (0.144)*** |
| Sexo del jefe o jefa de hogar | | | | -0.12 (-0.391) | -0.08 (-0.392) | -0.03 (-0.393) | -0.09 (-0.391) |
| Edad del jefe o jefa de hogar | | | | | -0.015 (-0.012) | -0.03 (-0.014) | -0.04 (0.014)** |
| Menores de 12 años en el hogar | | | | | | -0.79 (-0.48) | 1.75 (0.564)** |
| Tamaño del hogar | | | | | | | -1.42 (0.168)*** |
| R ² | 0.05 | 0.07 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.11 |

Regresión de Mínimos Cuadrados Ordinarios sobre la variable prop_ultra_percapita:

Significación estadística *** p < 0.001, ** p < 0.01, * p < 0.05

En el modelo inicial (M1), la región de residencia evidenció diferencias territoriales: los hogares localizados fuera del área metropolitana presentan un consumo significativamente menor de calorías provenientes de UP. Esta brecha territorial se mantuvo a lo largo de los siete modelos,

lo que sugiere la existencia de patrones culturales y de acceso diferenciados según el tamaño de la localidad. La mayor presencia de estos productos en áreas urbanas, donde confluyen la oferta comercial, la publicidad y las exigencias de tiempos más acelerados, parece facilitar su consumo.

La inclusión del ingreso del hogar en el modelo (M2) indica que a mayores ingresos corresponde una mayor proporción de consumo relativo de UP. En todos los modelos se observa un efecto positivo y estadísticamente significativo. Este resultado difiere, en parte, de la percepción frecuente que asocia el consumo de alimentos y bebidas UP principalmente con los hogares de menores ingresos. Este hallazgo va en la misma línea de los resultados obtenidos por Carlos A. Monteiro y colaboradores. En sus estudios sobre la clasificación NOVA y el patrón de consumo en América Latina, el autor señala que, en contextos de ingresos bajos y medios, la disponibilidad de UP baratos, energéticamente densos y listos para consumir favorece su incorporación en la dieta, desplazando alimentos frescos o mínimamente procesados (Monteiro et al., 2018, 2023). Esta relación, sin embargo, varía según el contexto: mientras que en algunos países los precios bajos y la amplia distribución explican su mayor presencia en hogares vulnerables, en otros el consumo se distribuye de manera más transversal entre distintos niveles socioeconómicos, lo que sugiere que las motivaciones y las condiciones de acceso son diversas y no exclusivas de un único grupo social. Si bien la pobreza puede ser un factor limitante para su acceso, en los sectores medios y altos, particularmente en contextos urbanos, el consumo podría ser mayor, influido por factores como la conveniencia, la amplia disponibilidad y las estrategias de marketing.

La incorporación del nivel educativo del jefe o jefa de hogar (M3), mostró una asociación positiva y significativa con el consumo de UP. En el resto de los modelos estimados, el nivel educativo del jefe o jefa de hogar continúa presentado una asociación positiva y significativa con el consumo de UP.

Por su parte, la edad del jefe o jefa del hogar presentó una asociación significativa e inversa con el consumo per cápita de UP (M4), a medida que aumenta la edad, disminuye la proporción de calorías provenientes de estos productos. Esta tendencia podría estar sugiriendo la permanencia de hábitos alimentarios más tradicionales en generaciones mayores, menos expuestas al mercado de UP durante su socialización alimentaria.

Una de las contribuciones más relevantes del análisis proviene de la incorporación de variables relacionadas con la composición del hogar. Inicialmente, la presencia de niñas y niños menores de 12 años mostró un coeficiente negativo y no significativo. Sin embargo, al introducir en el modelo final la variable “tamaño del hogar”, este efecto se invirtió y se volvió estadísticamente significativo: los hogares con menores de 12 años presentan un mayor consumo calórico relativo de alimentos y bebidas UP. Esta transformación del coeficiente sugiere que, al

mantener constante el tamaño del hogar, la presencia de niños pequeños adquiere un efecto propio y significativo sobre el consumo. La combinación de ambas variables permite aislar con mayor precisión el impacto de la niñez como vector de transformación alimentaria en los hogares. Este resultado tiene sus implicancias, los niños no solo constituyen una población vulnerable en términos nutricionales, sino que además operan como catalizadores de consumo dentro del hogar, influenciados por la publicidad, el entorno escolar y las estrategias de mercado orientadas a construir un patrón de consumo desde edades tempranas.

Finalmente, el tamaño del hogar en sí mismo mostró un efecto negativo y significativo: a mayor cantidad de integrantes, menor es el consumo calórico per cápita de UP. Esta relación puede interpretarse desde distintos ángulos. Por un lado, los hogares numerosos pueden tener una mayor propensión a cocinar colectivamente, distribuir mejor los recursos alimentarios o acceder a economías de escala que favorecen la compra de alimentos no industrializados. Por otro, podrían enfrentar restricciones presupuestarias que limitan la compra de productos empaquetados o porcionados, más costosos en términos unitarios. Sea cual sea la vía causal predominante, el resultado estaría reforzando la idea de que el contexto doméstico, en su dimensión cuantitativa y cualitativa, modela las prácticas alimentarias.

En conjunto, el modelo final (Modelo 7) explica un 11,3% de la variabilidad del consumo calórico relativo de UP. Aunque esta cifra podría parecer baja en términos absolutos, en ciencias sociales y salud pública constituye un valor esperable y relevante, considerando que gran parte de las decisiones alimentarias están influenciadas por factores no observables en encuestas, como las preferencias subjetivas, las restricciones económicas, la publicidad o la cultura alimentaria local.

En síntesis, el modelo seleccionado sugiere que el consumo de UP en Uruguay estaría influenciado por factores como el lugar de residencia, el nivel de ingresos, la educación, así como la composición y el tamaño del hogar.

5.3 Del análisis comparativo a la elección del modelo más robusto

El Modelo 7, como se menciona en el apartado anterior, resultó ser el más robusto, explicando el 11,3% de la variabilidad en el consumo de alimentos y bebidas UP ($R^2 = 0,113$) un valor moderado, pero habitual en estudios sociales y nutricionales. El interés de la regresión reside en identificar patrones colectivos que reflejen desigualdades sociales relevantes en el consumo de UP.

Los coeficientes Beta estandarizados, que se presentan en el cuadro 4, indican que las variables con mayor peso relativo en la explicación del consumo per cápita de alimentos y bebidas

UP son el nivel educativo del jefe/a del hogar ($\beta = 0.174$), la región de residencia ($\beta = -0.142$), el tamaño del hogar ($\beta = -0.124$) y los ingresos del hogar ($\beta = 0.118$). Esto sugiere que tanto factores estructurales como el capital cultural, el entorno territorial y la composición del hogar inciden significativamente en los patrones de consumo. Las demás variables presentan efectos menos relevantes, como es el caso del sexo del jefe/a de hogar.

Cuadro 4: Regresión MCO coeficientes estandarizados – Beta

| VARIABLES | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 |
|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Región de residencia | -0.226 | -0.200 | -0.144 | -0.144 | -0.145 | -0.144 | -0.142 |
| Ingresos (HT11) | | 0.146 | 0.089 | 0.089 | 0.090 | 0.092 | 0.118 |
| Nivel educativo del jefe/a del hogar | | | 0.198 | 0.198 | 0.193 | 0.190 | 0.174 |
| Sexo del jefe o jefa de hogar | | | | -0.004 | -0.002 | -0.001 | -0.003 |
| Edad del jefe o jefa de hogar | | | | | -0.015 | -0.025 | -0.037 |
| Menores de 12 años en el hogar | | | | | | -0.021 | 0.047 |
| Tamaño del hogar | | | | | | | -0.124 |

Regresión de Mínimos Cuadrados Ordinarios sobre la variable prop_ultra_percapita:

Los resultados del modelo muestran que el consumo de alimentos y bebidas UP en Uruguay no es un fenómeno aleatorio ni puramente individual. Responde a una lógica estructurada por condiciones materiales y simbólicas que atraviesan la vida cotidiana de los hogares. La alimentación constituye, en este sentido, un hecho social, que integra dimensiones biológicas, culturales, económicas y relacionales. Las elecciones alimentarias parecen estar condicionadas por el territorio, el ingreso y la oferta comercial, por lo que no pueden reducirse a una decisión autónoma del consumidor.

El mayor consumo observado en hogares con mayor nivel educativo desafía los supuestos que asocian educación con hábitos saludables. En ciudades como Montevideo, la mayor oferta de productos industrializados, la falta de tiempo para cocinar y la influencia del marketing limitan las elecciones incluso en hogares con más recursos o información, esta podría ser una posible interpretación.

Otro resultado interesante es lo que sucede en hogares donde residen niños. Aunque en ciertos contextos podría actuar como factor protector, mediado por normas educativas, redes de cuidado o pautas familiares, el Modelo 7 evidencia que, en hogares de igual tamaño, aquellos en los que residen niños consumen más UP per cápita. Esto refuerza la hipótesis de que la infancia influye en los patrones familiares, impulsando la compra de productos prácticos, de rápida aceptación infantil y altamente promocionados, en un contexto de exigencias cotidianas de cuidado. Esta observación coincide con la perspectiva de Marion Nestle, quien subraya la necesidad de proteger a las poblaciones más vulnerables, en particular la infancia, frente al poder de la industria.

6. Consideraciones finales

6.1 Reflexiones sobre el consumo de alimentos y bebidas UP

El presente trabajo surge a partir de la siguiente interrogante: ¿qué factores sociológicos explican el consumo de alimentos y bebidas UP en los hogares uruguayos? Frente a la idea de que comer es una elección individual, libre y racional, los datos de la ENGIH 2016–2017 revelan algo parcialmente diferente, en consonancia con las preguntas de investigación planteadas y las hipótesis propuestas: la alimentación es también una práctica social, atravesada por desigualdades económicas, educativas y territoriales.

El modelo de regresión múltiple más robusto ($R^2=0,113$) sugiere que el consumo de UP está, en buena medida, asociado a determinantes estructurales. Ingresos, educación, región de residencia y composición del hogar ejercen efectos significativos. Montevideo concentra el mayor consumo, impulsado probablemente por la oferta constante de grandes superficies, la publicidad intensiva y la lógica urbana que favorece la rapidez y la conveniencia. Los hogares encabezados por personas mayores consumen menos, mientras que la presencia de niños y la reducción del tamaño del hogar aumentan la incorporación de UP, evidenciando la influencia de la organización doméstica, la infancia y el tiempo disponible.

Comer no es un acto neutro. Cada elección alimentaria se produce en un entramado de condiciones materiales, hábitos y afectos. La sociología permite leer en estas prácticas la huella del habitus de Bourdieu: el gusto y las preferencias no son azarosos, sino disposiciones socialmente formadas que reflejan posición de clase y capital cultural. Los UP no solo alimentan: también expresan aspiraciones de estatus, rutinas aceleradas y formas de pertenencia.

Mirar el fenómeno desde esta perspectiva exige abandonar la moralización y pensar políticas públicas que no se limiten a educar al consumidor, sino que transformen los entornos alimentarios y las condiciones de vida. Regular la publicidad, garantizar el acceso a alimentos frescos y reorganizar el tiempo social son pasos necesarios para un enfoque justo y eficaz.

Repensar el consumo de ultraprocesados implica reconocerlo como práctica social cargada de historia, desigualdad y sentido. Comer no es solo nutrirse: es reproducir un mundo, confirmar pertenencias y responder a condicionamientos que exceden la voluntad individual. Cada bocado es también un gesto que refleja el cruce entre lo cotidiano y lo estructural, entre lo íntimo y lo colectivo.

6.2 Posibles contribuciones del trabajo

Este trabajo constituye un aporte inicial y acotado al campo de la Sociología de la Alimentación en Uruguay, orientado a abrir líneas de reflexión en torno al consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados. Lejos de ofrecer conclusiones cerradas, se plantea como un primer paso que invita a profundizar el análisis, generar nuevos datos y fortalecer la investigación empírica en este campo.

A través de técnicas estadísticas como el modelo de regresión lineal múltiple, se identificaron asociaciones significativas entre este tipo de consumo y diversas variables sociodemográficas, lo que permite avanzar hacia una comprensión más estructurada y contextualizada del fenómeno.

La articulación empírica con la noción de habitus acuñada por Bourdieu, así como con la idea de necesidades falsas propuesta por Marcuse, permite construir una lectura crítica que trasciende los enfoques individualistas, conductistas o puramente nutricionales. Desde esta perspectiva, el acto alimentario se comprende como una práctica socialmente estructurada, incorporada y situada, en la que se expresan jerarquías de clase, dinámicas de poder y procesos de reproducción cultural.

En términos de política pública, los datos de este trabajo podrían invitarnos a re dimensionar la eficacia de las estrategias centradas exclusivamente en la información al consumidor, al evidenciar que los hábitos alimentarios están condicionados por factores sociodemográficos que podría hablar de desigualdades. Por tanto, este trabajo ofrece elementos preliminares para repensar políticas alimentarias desde una perspectiva integral, que combine regulación de la industria, promoción activa del consumo de alimentos frescos, estrategias educativas culturalmente situadas y fortalecimiento de redes comunitarias que recuperen prácticas culinarias colectivas.

Finalmente, el trabajo monográfico intenta generar nuevas líneas de investigación para seguir explorando las relaciones entre consumo de ultraprocesados, estructura del hogar, trayectorias educativas y procesos de socialización alimentaria. En particular, se destaca la necesidad de incorporar diseños longitudinales que permitan no solo describir patrones, sino también comprender las dinámicas causales y los mecanismos sociales que sostienen y transforman las prácticas alimentarias contemporáneas. Solo a partir de una mirada crítica, interdisciplinaria y situada será posible avanzar hacia un abordaje transformador de los desafíos alimentarios que atraviesan las sociedades actuales.

6.3 Futuras líneas de investigación

Este trabajo propone una aproximación empírica y conceptual al consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en Uruguay, y al mismo tiempo abre la posibilidad de formular nuevas preguntas y orientar futuras investigaciones. A partir de los resultados alcanzados y del enfoque sociológico adoptado, se señalan cuatro líneas de indagación que podrían contribuir a profundizar en los determinantes, significados y consecuencias del modelo alimentario contemporáneo, así como en las oportunidades de cambio.

1. Comprensiones cualitativas del consumo: sentidos, prácticas y tensiones

Una primera línea de investigación apuntaría a desarrollar estudios cualitativos que profundicen en los sentidos, motivaciones, percepciones y resignificaciones que las personas y los hogares construyen en torno al consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados. Este enfoque permitiría captar dimensiones subjetivas, simbólicas y afectivas que los registros cuantitativos no alcanzan a visibilizar, e identificar tensiones entre discursos normativos, condicionamientos estructurales y prácticas alimentarias cotidianas.

2. Efectos del etiquetado frontal: políticas y desigualdad

Una segunda línea se orientaría al análisis del impacto de la política de etiquetado frontal de alimentos, vigente en Uruguay desde 2020. Evaluar sus efectos sobre las decisiones de consumo, los niveles de desigualdad alimentaria y las brechas de información según nivel educativo, género y territorio permitiría generar evidencia sobre la eficacia y las limitaciones de este tipo de medidas en contextos atravesados por fuertes desigualdades sociales.

Este enfoque debería considerar no solo la comprensión técnica del etiquetado, sino su apropiación práctica y simbólica: ¿quiénes entienden y utilizan esta herramienta?, ¿qué sectores quedan excluidos de su impacto?, ¿en qué condiciones logra transformar prácticas de consumo?

3. Consumo en tiempos de crisis: desigualdad, trabajo y domesticidad

Una tercera línea de indagación se relacionaría con el estudio del consumo de ultraprocesados en contextos de transformaciones del mercado laboral y reconfiguraciones del tiempo doméstico. Factores como el desempleo, la informalidad, la intensificación de las jornadas laborales y la feminización de la pobreza pueden influir en el consumo alimentario, modificando la dependencia de alimentos industrializados, menos costosos en tiempo y planificación, pero de baja calidad nutricional. Desde esta perspectiva, resulta clave articular el análisis alimentario con dimensiones más amplias del malestar social y de la reproducción cotidiana. Se propone, en este sentido, incorporar el estudio de los roles de género en el cuidado alimentario, la distribución de responsabilidades dentro del hogar, y la relación entre las condiciones de trabajo y la organización del tiempo destinado a la preparación de alimentos. Esto permitiría explorar cómo la carga alimentaria recae mayoritariamente sobre las mujeres, reforzando patrones de desigualdad y tensión en el contexto de la crianza y el cuidado.

4. Alimentación, infancia y dinámicas familiares

Una cuarta línea de investigación se desprende del resultado obtenido en el modelo más robusto (Modelo 7), que muestra una asociación positiva entre la presencia de menores de 12 años en el hogar y el consumo per cápita de alimentos y bebidas ultraprocesados. Este dato estaría reforzando lo planteado en diversos estudios y discursos públicos que vinculan la alimentación infantil con una mayor exposición a alimentos y bebidas ultraprocesados, en función de su practicidad, bajo costo relativo y alta aceptación entre el público infantil. No obstante, este resultado no puede interpretarse de forma lineal ni homogénea. Por el contrario, invita a problematizar las dinámicas alimentarias en los hogares con niñas y niños, considerando sus múltiples condicionantes.

En suma resultaría relevante investigar cómo se construyen y negocian las ideas de lo saludable, lo permitido y lo excepcional en la alimentación infantil, y cómo influyen en ellas factores como el marketing, la tradición familiar o los mensajes institucionales. Este enfoque aportaría insumos para políticas públicas más integrales y reforzaría la idea de que la alimentación es una práctica social compleja, atravesada por estructuras de poder y que requeriría respuestas combinadas de regulación, acción comunitaria y cambio cultural.

Referencias bibliográficas

Aguirre, P. (2004). *Ricos flacos y gordos pobres*. Capital Intelectual.

Alonso, Marrero, & Geymonat, J. (2021). *El sector supermercadista de grandes superficies en Uruguay: Descripción del sector, tendencias y principales grupos económicos*. FUECYS.

Ares, G., Varela, P., Machín, L., Antúnez, L., Giménez, A., & Curutchet, M. R. (2018). Consumers' conceptualization of ultra-processed foods. *Appetite*, 125, 336–344.

Baudrillard, J. (1969). *El sistema de los objetos*. Siglo XXI.

Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Bourdieu, P. (1988). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto* (J. Pradera, Trad.). Madrid: Taurus. (Obra original publicada en 1979)

Bubak, L., & Cúneo, R. (2023). Consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados y el perfil dietético nutricional en el Paraguay. *Universidad Paraguayo-Alemana / Universidad Nacional del Litoral*.

Codex Alimentarius Commission. (2019). Principles and methods for the risk assessment of chemicals in food. Environmental Health Criteria 240 (Annex 1: Glossary of terms). Food and Agriculture Organization of the United Nations; World Health Organization.

Delgadillo, E., & Arzate, M. (2018). La construcción social de la alimentación: una reflexión sociológica. *Cofactor*, 7(13), 1–12. Universidad Autónoma del Estado de México.

Díaz Méndez, C., & Gómez Benito, C. (2005). Consumo, seguridad alimentaria y salud: Una perspectiva de análisis desde las ciencias sociales. *Revista Internacional de Sociología*, 63(40), 9–19.

Díaz Méndez, C., & Gómez Benito, C. (2005). Sociología y alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, 63(40), 95–121.

Díaz Méndez, C., & García Espejo, I. (2014). La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario” y aparece en la revista Política y Sociedad, volumen 51, número 1, páginas 15–49

Dicken, S. J., Qamar, S., & Batterham, R. L. (2023). Who consumes ultra-processed food? A systematic review of sociodemographic determinants of ultra-processed food consumption from nationally representative samples. *Public Health Nutrition*, 26(7), 1–19.
<https://doi.org/10.1017/S1368980023000865>

Durkheim, É. (1982). *Las reglas del método sociológico* (3.^a ed.). Alianza Editorial.

Fardet, A. (2016). Minimally processed foods are more satiating and less hyperglycemic than ultra-processed foods: A preliminary study with 98 ready-to-eat foods. *Food & Function*, 7(5), 2338–2346. <https://doi.org/10.1039/C6FO00107F>

EFSA. (2010). *Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre*. European Food Safety Authority.

EuroHealthNet. <https://eurohealthnet.eu/publication/tackling-ultra-processed-food-for-a-healthier-and-just-food-system/>

FAO. (2020). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. FAO.

FAO. (2010). *Grasas y ácidos grasos en nutrición humana: Consulta de expertos* (Estudio FAO Alimentación y Nutrición).

FAO/WHO. (2007). *Protein and amino acid requirements in human nutrition*.

Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275–292.

INE. (2017). *Principales resultados de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2016-2017*. Instituto Nacional de Estadística.

IOM. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. National Academies Press.

Khandpur, N., Cediel, G., Ayala, C., Constante, H., & Parra, D. (2020). Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en Colombia. *Revista de Saúde Pública*, 54, 19.

Köncke, F., Berón, C., Toledo, C., Ceriani, F., Iervolino, A., Klaczko, I., & Lavalleja, M. (2022). *Consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares uruguayos: Una mirada a la realidad nacional y en hogares donde viven niños menores de 5 años*. UNICEF, SONU, MSP.

Köncke, F., Toledo, C., Berón, C., & Carriquiry, A. (2021). El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados y su impacto en el perfil alimentario de los escolares uruguayos. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 92(2).

Köncke, F., Toledo, C., Berón, C., Carriquiry, A., Klaczko, I., Cediel, G., & Gomes, S. (2022). Estimation of intake of critical nutrients associated with non-communicable diseases according to the PAHO/WHO criteria in the diet of school-age children in Montevideo, Uruguay. *Revista Panamericana de Salud Pública*.

Köncke, F., Berón, C., Toledo, C., & Ares, G. (2020, diciembre). Una mirada a la alimentación de los escolares: El primer paso para comer mejor. UNICEF. Oficina de Uruguay.

Marcuse, H. (1993). *El hombre unidimensional: Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada* (Trad.). Ariel.

- Mennell, S. (1985). *All manners of food: Eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present*. Basil Blackwell.
- Mennell, S., Van Otterloo, A., & Murcott, A. (1992). *The sociology of food: Eating, diet and culture*. Current Sociology (Special Issue).
- Mertens, E., Colizzi, C., & Peñalvo, J. L. (2023). *Ultra-processed food consumption in adults across Europe*. *The European Journal of Public Health*, 33(1), 35–40. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac172>
- Mertens, E., Colizzi, C., & Peñalvo, J. L. (2022). Ultra-processed food consumption in adults across Europe. *European Journal of Nutrition*, 61(4), 1521–1539. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02733-7>
- Mintz, S. W. (1985). *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. New York: Viking.
- Ministerio de Salud Pública (MSP). (2016). *Guías alimentarias para la población uruguaya*. MSP.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2018). *NOVA. The star shines bright*. *World Nutrition*, 9(2), 28–38. <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>
- Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., de Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(11), 2039–2049. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J. C., et al. (2017). La década de la nutrición de las Naciones Unidas, la clasificación de alimentos NOVA y los problemas con el ultraprocesamiento. *Salud Pública de México*, 21, 5–17.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J. C., Levy, R. B., Louzada, M., & Jaime, P. (2018). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., de Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(11), 2039–2049. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2023). *Ultra-processed foods: What they are and how to identify them*. *Public Health Nutrition*, 26(3), 524–529. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002316>
- Nestle, M. (2002). *Food politics: How the food industry influences nutrition and health*. University of California Press.

OMS. Organización Mundial de la Salud. (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO (*Informe técnico N.º 916*). OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42665>

OMS. (2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños*. Organización Mundial de la Salud.

OPS. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. OPS.

OPS. (2016). *Modelo de perfil de nutrientes de la OPS*. Organización Panamericana de la Salud.

OPS. (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas*. OPS. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>

OPS. (2018). *Sistemas alimentarios para la salud: Resumen informativo*. OPS.

Rieiro, A., Cauci, A., Zino, C., Pena, D., Castro, D., Risso, F., Muñiz, F., & Pérez, L. (2022). *Alimento como trama de vida: Informe final del proyecto I+D 2021–2022*. CSIC, Universidad de la República.

Sanz Porras, J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: Una perspectiva científica emergente en España. *Nutrición Hospitalaria*, 23(6), 541–550.

Sobal, J., McIntosh, W. A., & Whit, W. (1993). Teaching the sociology of food, eating, and nutrition. *Teaching Sociology*, 21(1), 50–59.

Vivas, E. (2014). *El negocio de la comida: Quién controla nuestra alimentación*. Icaria.

WHO. (2012). *Guideline: Sodium intake for adults and children*. World Health Organization.

WHO. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. World Health Organization.