



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Alvares Pereira Tania , Tocino Aldana , Vitullo Lucia

TÍTULO DEL TRABAJO:

" Consumo de alimentos Ultraprocesados en los trabajadores de la salud durante la jornada laboral del Cesac 26 , CABA"

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Milagros Belvedere

ASESOR/ES:

Lic. Cristina Venini

AÑO DE REALIZACIÓN:

2020

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamin Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364

ÍNDICE

Resumen	3
Abstract	4
Resumo	5
Introducción	7
Implicancia de los alimentos Ultraprocesados en la Salud	8
Enfermedades crónicas no transmisibles	8
Obesidad	9
Enfermedades Cardiovasculares	9
Diabetes Mellitus	10
Cáncer	11
Productos ultraprocesados	11
Sistema NOVA	12
Problemas de los Productos Ultraprocesados	15
Encuesta Nacional de Factores de Riesgo	18
ENNyS	19
Venta de productos ultraprocesados	20
Marketing	20
Rotulado	21
Regulaciones Organización Panamericana de la Salud (OPS)	22
Comida fuera del hogar	23
Alimentación en el trabajo	23
Justificación	24
Objetivos de la investigación	24
Objetivo general:	25
Objetivos específicos:	25

Metodología	25
Criterios de inclusión:	26
Criterios de exclusión:	26
Operacionalización de variables	26
Materiales y Métodos	27
Resultados	27
Discusión	36
Conclusión	37
Referencias Bibliográficas	39
Anexos	41
Anexo 1: Consentimiento informado	42
Anexo 2: Encuesta	43
Anexo 3 : Diccionario de variables	47
Matriz de datos	50
Tabulación	52
Autorización de la Facultad H.A Barceló.	58
Autorización del establecimiento.	60

Resumen

Introducción: Actualmente el consumo de Alimentos Ultraprocesados va en aumento, especialmente en aquellas personas que están fuera del hogar. Un claro ejemplo de ello son quienes tienen extensas jornadas laborales.

Este tipo de productos, están al alcance de la mayoría de los trabajadores, siendo elegidos por su practicidad y sabor. La industria alimentaria, es la encargada de brindarle las características que presentan los alimentos ultraprocesados. Estos productos cuentan con el agregado de múltiples aditivos y a la vez presentan baja calidad nutricional, por su alto contenido de sodio, grasa saturada y azúcar. Debido a esto el consumo usual de alimentos ultraprocesados puede derivar en el desarrollo Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Objetivos: Evaluar la frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados en los trabajadores de la salud del Cesac 26, CABA.

Metodología: Estudio transversal y descriptivo. La muestra estuvo representada por 40 trabajadores de la salud del Cesac 26. La técnica de muestreo fue no probabilístico, intencional. Los datos se recolectaron mediante encuestas que permitieron conocer la frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados , la prevalencia en enfermedades crónicas no transmisibles, evaluar el tiempo y cantidad de comidas que realizan los trabajadores de la salud durante la jornada laboral.

Resultados: Los datos recolectados revelaron que el 62,5% de los trabajadores de la salud no presenta ninguna patología, un 25% presenta sobrepeso/obesidad, 12,5% colesterol/triglicéridos elevados, 10% otras patologías y un 5% diabetes. El análisis de la cantidad de comidas realizadas por los /las trabajadores/ras durante la jornada laboral fue del 60 % realiza 1 comida , el 25 % realiza 2 comidas, el 15 % realiza 3 comidas , y el 2,5% realiza más de 4 comidas. Respecto a los alimentos ultraprocesados más elegidos para consumir por los encuestados son las tartas y empanadas al menos 1 vez por semana durante la jornada laboral, con un porcentaje estimado de entre 30 y 40%. Respecto a las bebidas que eligieron los trabajadores para acompañar sus comidas un 52,5% bebe agua, un 27,5% bebe gaseosas , un 7,5% jugo y un 10% bebe agua saborizada. En cuanto al consumo de colaciones se observó que las se consumen con más frecuencia durante la jornada laboral son las infusiones con galletas , las barritas de cereal, las facturas, y los bizcochitos con un promedio estimado de entre 10 y 25% al menos 1 vez por semana y el 60% de los encuestados consume frutas para sus colaciones 1 vez por semana o más.

Discusión: La jornada laboral es un ámbito en el cual los trabajadores tienen tiempo reducido para realizar sus ingestas. Por este motivo suelen elegir alimentos prácticos y de baja calidad nutricional.

Tras la encuesta realizada a los trabajadores de la salud, se observó que los mismos tienen en cuenta el tipo y calidad de alimentos que consumen. Esto puede deberse a que hoy en día se le da otra visión a la alimentación, tratando que esta sea saludable.

Conclusión: Actualmente, estamos rodeados de publicidades que pueden persuadir nuestras elecciones apuntando al consumo de alimentos ultraprocesados.

Los encuestados respondieron que los alimentos ultraprocesados que consumen con mayor frecuencia en el trabajo son las tartas, las empanadas al menos 1 vez por semana durante la con un porcentaje estimado de entre 30 y 40%.

En líneas generales la mitad de los encuestados consume gaseosas (50%) y la mitad consume agua (50%) para acompañar sus comidas.

Las colaciones que se consumen con más frecuencia durante la jornada laboral son las infusiones con galletas, las barritas de cereal, las facturas, y los bizcochitos con un promedio estimado de entre 10 y 25% menos 1 vez por semana. El 60% de los encuestados respondió que elige frutas para sus colaciones 1 vez por semana o más.

Para finalizar dicho análisis, un cuarto de la población encuestada consume alimentos ultraprocesados.

Palabras claves: Frecuencia de consumo de alimentos, Productos ultraprocesados, Enfermedades crónicas no transmisibles.

Abstract

Introduction: Currently the consumption of Ultra-processed Foods is increasing, especially in those people who are outside the home. A clear example of this are those who have long working hours.

These types of products are available to most workers, being chosen for their practicality and taste. The food industry is in charge of providing you with the characteristics of ultra-processed foods. These products have the addition of multiple additives and at the same time have low nutritional quality, due to their high content of sodium, saturated fat and sugar. Due to this, the usual consumption of ultra-processed foods can lead to the development of Non-Communicable Chronic Diseases.

Objectives: To evaluate the frequency of consumption of ultra-processed foods in health workers at Cesac 26, CABA.

Methodology: Cross-sectional and descriptive study. The sample was represented by 40 health workers from Cesac 26. The sampling technique was non-probabilistic, intentional. The data were collected through surveys that made it possible to know the frequency of consumption of ultra-processed foods, the prevalence of chronic non-communicable diseases, and evaluate the time and quantity of meals that health workers eat during the working day.

Results: The data collected revealed that 62.5% of health workers do not present any pathology, 25% present overweight / obesity, 12.5% high cholesterol / triglycerides, 10% other pathologies and 5% diabetes. The analysis of the number of meals made by workers during the working day was 60% made 1 meal, 25% made 2 meals, 15% made 3 meals, and 2.5% made more than 4 meals. Regarding the ultra-processed foods most chosen to consume by the respondents are cakes and empanadas at least once a week during the working day, with an estimated percentage of between 30 and 40%. Regarding the beverages that the workers chose to accompany their meals, 52.5% drink water, 27.5% drink soft drinks, 7.5% juice and 10% drink flavored water. Regarding the consumption of snacks, it was observed that those most frequently consumed during the working day are infusions with cookies, cereal bars, biscuits, and cakes with an estimated average of between 10 and 25% at least once per week and 60% of those surveyed consume fruit for their snacks 1 time per week or more.

Discussion: The working day is an area in which workers have reduced time to make their meals. For this reason, they tend to choose foods that are practical and of low nutritional quality.

After the survey of health workers, it was observed that they take into account the type and quality of food they consume. This may be due to the fact that nowadays food is given another vision, trying to make it healthy.

Conclusion: Currently, we are surrounded by advertisements that can persuade our choices by targeting the consumption of ultra-processed foods.

Respondents answered that the ultra-processed foods they consume most frequently at work are cakes, empanadas at least once a week during the with an estimated percentage of between 30 and 40%.

In general terms, half of the respondents consume soft drinks (50%) and half consume water (50%) to accompany their meals.

The most frequently consumed snacks during the working day are infusions with cookies, cereal bars, bills, and biscuits with an estimated average of between 10 and 25% less 1 time per week. 60% of the respondents answered that they choose fruits for their snacks 1 time a week or more.

To complete this analysis, a quarter of the surveyed population consumes ultra-processed foods.

Keywords: Frequency of food consumption, Ultra-processed products, Non-communicable chronic diseases.

Resumo

Introdução: Atualmente o consumo de Alimentos Ultraprocessados está aumentando, principalmente nas pessoas que estão fora de casa. Um exemplo claro disso são aqueles que têm longas jornadas de trabalho.

Estes tipos de produtos estão à disposição da maioria dos trabalhadores, sendo escolhidos pela sua praticidade e sabor. Cabe à indústria alimentícia fornecer a você as características dos alimentos ultraprocessados. Esses produtos possuem adição de múltiplos aditivos e ao mesmo tempo apresentam baixa qualidade nutricional, devido ao alto teor de sódio, gordura saturada e açúcar. Por isso, o consumo usual de alimentos ultraprocessados pode levar ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Objetivos: Avaliar a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados em trabalhadores da saúde do Cesac 26, CABA.

Metodologia: Estudo transversal e descritivo. A amostra foi representada por 40 trabalhadores de saúde do Cesac 26. A técnica de amostragem foi não probabilística, intencional. Os dados foram coletados por meio de inquéritos que possibilitaram conhecer a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e avaliar o horário e a quantidade de refeições que os trabalhadores da saúde realizam durante a jornada de trabalho.

Resultados: Os dados coletados revelaram que 62,5% dos profissionais de saúde não apresentam nenhuma patologia, 25% apresentam sobrepeso / obesidade, 12,5% colesterol / triglicerídeos elevados, 10% outras patologias e 5% diabetes. A análise do número de refeições feitas pelos trabalhadores durante a jornada de trabalho foi de 60% fizeram 1 refeição, 25% fizeram 2 refeições, 15% fizeram 3 refeições e 2,5% fizeram mais de 4 refeições. Em relação aos alimentos ultraprocessados mais escolhidos para consumo pelos entrevistados são bolos e empanadas pelo menos uma vez por semana durante a jornada de trabalho, com percentual estimado entre 30 e 40%. Em relação às bebidas que os trabalhadores optaram para acompanhar as refeições, 52,5% bebem água, 27,5% bebem refrigerante, 7,5% suco e 10% bebem água com sabor. Em relação ao consumo de lanches, observou-se que os mais consumidos durante a jornada de trabalho são infusões com biscoitos, barras de cereais, contas e bolos com média estimada entre 10 e 25% pelo menos uma vez por semana e 60% dos entrevistados consomem frutas em seus lanches 1 vez por semana ou mais.

Discussão: A jornada de trabalho é uma área em que os trabalhadores têm tempo reduzido para fazer suas refeições. Por isso, tendem a escolher alimentos práticos e de baixa qualidade nutricional. Após a pesquisa com profissionais de saúde, observou-se que eles levam em consideração o tipo e a qualidade dos alimentos que consomem. Talvez isso se deva ao fato de que hoje em dia a comida ganha uma outra visão, tentando torná-la saudável.

Conclusão: Atualmente, estamos cercados de propagandas que podem persuadir nossas escolhas ao direcionar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Os respondentes responderam que os alimentos ultraprocessados que consomem com maior frequência no trabalho são bolos, empanadas pelo menos uma vez por semana durante a com um percentual estimado entre 30 e 40%.

Em termos gerais, metade dos entrevistados consome refrigerantes (50%) e metade consome água (50%) para acompanhar as refeições.

Os lanches mais consumidos durante a jornada de trabalho são infusões com biscoitos, barras de cereais, contas e biscoitos com uma média estimada entre 10 e 25% menos 1 vez por semana. 60% dos entrevistados responderam que escolhem frutas para seus lanches 1 vez por semana ou mais.

Para completar esta análise, um quarto da população pesquisada consome alimentos ultraprocessados.

Palavras-chave: Frequência de consumo de alimentos, Produtos ultraprocessados, Doenças crônicas não transmissíveis.

Introducción

El CESAC 26 (Centros de Salud y Acción Comunitaria) es un centro de salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, dicho centro cuentan con múltiples especialidades médicas como, Clínica Médica, Pediatría, Tocoginecología, Psicología, Trabajo Social, Obstetricia, Fonoaudiología, Nutrición, Kinesiología, Enfermería, Farmacia.

Además también cuenta con Actividades como Grupos de Trabajo, Charlas Mensuales, Seguimiento de Pacientes bajo Programa, Jornadas, Seguimiento Domiciliario, Intervención en Problemáticas Judiciales y talleres como Taller de psicoprofilaxis para el parto. Un sábado por mes hacen talleres para niños y vacunación.

En el Trabajo Final de Carrera, van a participar respondiendo una breve encuesta online via Google Docs, 40 trabajadores de la salud de diferentes especialidades con las que cuenta el centro de salud CESAC 26, además la jornada laboral de los trabajadores es de 8:00 hs a 18:00 hs, la misma es la que toma interés dicho trabajo.

Actualmente el consumo de Alimentos Ultraprocesados va en aumento, especialmente en aquellas personas que están fuera del hogar. Un claro ejemplo de ello son quienes tienen extensas jornadas laborales. Estos productos son prácticos, sabrosos y de fácil acceso lo que lleva a que la elección de este tipo de alimentos sea masiva.

Las industrias constantemente buscan mejorar la palatabilidad, estabilidad y durabilidad de estos productos, mediante el agregado de aditivos, saborizantes, colorantes , emulsionantes y conservantes. Por este motivo los productos ultraprocesados tienen características que los hacen atractivos para el consumidor.

Respecto a las desventajas de los alimentos ultraprocesados los mismos presentan baja calidad nutricional ,ya que tienen alta densidad calórica por su aporte de grasas saturadas , azúcares y sodio. El consumo usual de estos puede alterar el estado nutricional y derivar en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por los motivos mencionados anteriormente, es de suma importancia analizar como el poco tiempo disponible para la ingesta de alimentos en las extensas jornadas laborales deriva en que la frecuencia de consumo de este tipo de productos sea elevada.

Implicancia de los alimentos Ultraprocesados en la Salud

Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen en la actualidad uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial. Son por varias razones: el gran número de casos afectados con sus tasas de incidencia cada vez más crecientes, su gradual contribución a la mortalidad general, porque son la causa más frecuente de discapacidad, por el costo elevado de la hospitalización, el de su tratamiento médico y el de su posterior rehabilitación. Su emergencia como problema de salud pública sigue siendo el resultado de varios factores: cambios sociales, culturales, políticos y económicos que modificaron el estilo y condiciones de vida de un gran porcentaje de la población. (1)

Obesidad

La obesidad es una de las patologías crónicas con mayor prevalencia, afectando casi al 30% de la población mundial. Aunque la etiología de la enfermedad es multifactorial, está determinada en gran medida por el equilibrio a largo plazo entre la ingesta y el gasto energético.

Los cambios en la conducta alimentaria, incluyendo una mayor dependencia de los alimentos preparados y las comidas rápidas, la falta de acceso a las frutas y verduras, el aumento en el tamaño de las porciones, el tipo de composición y la calidad de los alimentos, incremento en el consumo de comida chatarra, dulces y refrescos, así como tener ayunos prolongados, también contribuyen a la obesidad. (2)

Enfermedades Cardiovasculares

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en el mundo, con 17,5 millones de fallecimientos al año, y constituyen un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Dentro de estas se incluye la hipertensión arterial, la cardiopatía coronaria (angina de pecho e infarto de miocardio), la enfermedad y el accidente cerebrovascular (ictus), la enfermedad vascular periférica, la insuficiencia cardíaca, la cardiopatía reumática, la cardiopatía congénita y las miocardiopatías, entre otras. (3)

Investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EEUU descubrieron que por cada aumento del 5% en las calorías de los alimentos ultraprocesados que comía una persona, había una disminución correspondiente en la salud cardiovascular general. Los adultos que comieron aproximadamente el 70% de sus calorías de alimentos ultraprocesados tenían la mitad de probabilidades de gozar de una salud cardiovascular "ideal", según la definición de la American Heart Association, en comparación con las personas que comieron el 40 por ciento o menos de sus calorías de alimentos ultraprocesados. (3,4)

Diabetes Mellitus

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica y crónica, no transmisible y de etiología multifactorial, producida por defectos en la secreción y/o acción de la insulina.

La alimentación programada es uno de los pilares del tratamiento de la diabetes, en cualquiera de sus formas. Sin ella es difícil lograr un control metabólico adecuado aunque se utilicen medicamentos hipoglucemiantes. En muchos casos, junto al ejercicio, constituye la única medida terapéutica. El plan de alimentación depende de la edad, género, estado nutricional, actividad física, estados fisiológicos y patológicos. En relación con la alimentación, los hidratos de carbono (CHO) son fundamentales en el control de la glucemia, ya que determinan hasta un 50% la variabilidad en la respuesta glucémica. (5)

El índice glucémico (IG) categoriza a los alimentos que contienen CHO en relación a su capacidad de incrementar los niveles de glucemia (velocidad y magnitud). Varios son los factores que influyen en el IG: cantidad de CHO, naturaleza de los compuestos monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), naturaleza del almidón (amilosa, amilopectina, interacción entre

almidón y nutrientes, almidón resistente, cocción y procesamiento de los alimentos grado de gelatinización del almidón, tamaño de la partícula, forma del alimento, estructura celular, método de preparación, madurez), otros componentes alimenticios (grasa y proteína, fibra dietaria, ácidos orgánicos).

Las dietas de alta carga glucémica como lo son aquellas que se basan en alimentos ultraprocesados, inducen intolerancia a la glucosa y resistencia a la insulina, particularmente en personas con sobrepeso, aumentando así los niveles de los biomarcadores inflamatorios como la proteína C reactiva, relacionada con el riesgo de diabetes 2. (5,6)

Cáncer

Independiente de factores de riesgo como la edad, los antecedentes familiares, el sedentarismo y el tabaco, consumir alimentos procesados está asociado a mayor probabilidad de desarrollar cáncer. Por cada 10% de incremento de alimentos ultraprocesados, aumentó en 12% el riesgo de desarrollar cáncer.

Los alimentos ultraprocesados, tienen mayor contenido de grasa saturada, adicionan azúcar y sal, y en general, tienen escasa fibra y vitaminas. Además, estos alimentos se relacionan con contaminantes de neoformación, algunos de los cuales pueden tener propiedades carcinogénicas como la acrilamida, aminas heterocíclicas e hidrocarburos policíclicos aromáticos, que pueden presentarse en alimentos procesados tratados con calor. (7)

Productos ultraprocesados

Prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. Si el procesamiento se define como el conjunto de métodos para hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables, o para preservarlos para el consumo posterior.

A partir de la industrialización, el procesamiento de alimentos se ha desarrollado a gran velocidad y se ha transformado profundamente, gracias a la ciencia de los alimentos y otros tipos de tecnología. Dicha transformación obliga a un examen riguroso del efecto que tienen todas las formas de procesamiento de alimentos sobre los sistemas y suministros de alimentos; los hábitos y patrones de alimentación; y la nutrición, la salud y el bienestar. (8)

Sistema NOVA

El sistema NOVA permite estudiar el suministro de alimentos y los patrones de alimentación en su conjunto, en cada país a lo largo del tiempo y entre países.

También permite estudiar los grupos de alimentos individuales dentro del sistema. (9)

Grupo 1. Alimentos naturales y mínimamente procesados

Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

Estos procesos "mínimos" (limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros) pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarse más agradables al paladar y facilitar su digestión.

En combinaciones adecuadas, todos los alimentos de este grupo forman la base para una alimentación saludable. (9)

Grupo 2. Ingredientes culinarios

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal. La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos. (9)

Grupo 3. Productos procesados.

Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

Ejemplos: verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado; queso, al que se le añade sal.

Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, debido a la adición de aceite, azúcar o sal.(9)

Grupo 4. Productos Ultraprocesados

Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.

El objetivo del ultra procesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles, y lucrativos. La mayoría están diseñados para ser consumidos como "snacks" y bebidas, por sí solos o en combinaciones con otros productos ultraprocesados.

La mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos, que incluyen entre otros, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, sabores y colores. El aumentador de volumen puede ser aire o agua. Se puede añadir micronutrientes sintéticos para "fortificar" los productos.

Actualmente, la mayoría de los productos ultraprocesados son resultado de una tecnología sofisticada. Estas tecnologías industriales incluyen procesos de hidrogenación, hidrólisis, extrusión, moldeado y remodelado, que son diseñadas para hacer que los ingredientes parezcan alimentos, pero son generalmente muy diferentes a los productos que promueven, porque incluyen agentes y procesos muy diversos.

Ejemplos: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados "instantáneos", margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de "energía", muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos "listos para calentar", y muchos otros tipos de productos de bebidas y "snacks".

Algunos simulan platos caseros pero se diferencian debido a la naturaleza de la mayoría de sus constituyentes, y a las combinaciones de preservantes y otros aditivos utilizados en su elaboración. (9)



Problemas de los Productos Ultraprocesados

- *Calidad nutricional muy mala*

Los productos ultraprocesados tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Son característicamente grasos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas, diversos micronutrientes y otros compuestos bioactivos. A menudo tienen un alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, y una carga glucémica alta. Su verdadera naturaleza suele disimularse mediante un sofisticado uso de aditivos. Si bien algunos de estos aditivos son inocuos, la seguridad de otros, solos o combinados con diversas sustancias alimentarias, se desconoce o está en entredicho. (9)

- *Extremadamente sabrosos y casi adictivos*

Los productos ultraprocesados están hechos para saciar antojos; a menudo son exageradamente sabrosos, generadores de hábitos y, a veces, llegan a ser casi adictivos.

Ciertas características (sabores, propiedades, etc.) incorporadas a este tipo de productos mediante la ciencia de los alimentos y otras tecnologías pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo . Como resultado, el consumo de tales productos puede interferir con la capacidad de controlar los hábitos alimentarios. (9)

- *Imitan los alimentos; erróneamente vistos como saludables*

Por naturaleza, los productos ultraprocesados no son “alimentos modificados” ni son otras versiones de los alimentos, sino que sus formulaciones a menudo emplean tecnologías dirigidas a imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de los alimentos. Por ello, pueden ser moldeados o extrudidos en formas similares a las de ciertos alimentos, o contener aditivos cosméticos y de otro tipo que imitan las cualidades sensoriales de los alimentos, a menudo de manera intensificada. Además, los fabricantes a menudo crean una falsa impresión de que los productos ultraprocesados son saludables al incluir imágenes de alimentos naturales en el etiquetado, empaquetado y material promocional, o bien anunciar que agregan vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que les permite implicar o declarar propiedades saludables. (9)

- *Fomentan el consumo de snacks*

Los productos ultraprocesados se venden por lo general en forma de snacks, bebidas o platos listos para comer o listos para calentar. La mayoría están diseñadas y envasados para el consumo inmediato. Están disponibles en todo tipo de tiendas minoristas de comestibles, así como en multitud de puntos de venta de productos no alimentarios, muchos de los cuales están abiertos las 24 horas los 365 días del año, por lo que pueden adquirirse casi en cualquier momento. Habitualmente pueden consumirse (y, de hecho, se consumen) casi en cualquier lugar: en locales de alimentos, en restaurantes con

servicio directo a los vehículos y lugares de comida para llevar, en casa, en el lugar de trabajo o en la calle. Son convenientes, fáciles de almacenar y transportar y, por lo general, no requieren vajilla y utensilios.

A menudo se consumen mientras la persona está ocupada en hacer otra cosa (por ej., trabajar, conducir un auto o ver televisión). Estos productos desplazan a los alimentos recién cocinados, así como los platos y comidas preparados con ellos y servidos tanto en casa como fuera de ella (por ejemplo, en restaurantes y bares).

- *Se anuncian y comercializan de manera enérgica*

Los productos ultraprocesados por lo común son productos de marca de empresas multinacionales y otras corporaciones, que compran o producen los ingredientes industriales necesarios a un costo muy bajo y operan economías de escala. Están diseñados para ser sumamente lucrativos.

Las empresas más grandes destinan enormes presupuestos anuales (hasta de varios miles de millones de dólares) para su publicidad y promoción, lo que incluye anuncios cruzados entre sus propias marcas, para hacer sus productos atractivos y a menudo glamorosos. Del mismo modo que una alimentación saludable se basa en comidas frescas y preparadas a mano , derivadas de sistemas alimentarios sostenibles y culturas alimentarias establecidas.

La alimentación que está compuesta en su mayor parte por productos ultraprocesados listos para consumir, provenientes del sistema alimentario industrial globalizado , no es saludable. Los cigarrillos y las bebidas alcohólicas, las estrategias de mercadotecnia muchas veces recurren a ideas, lenguaje e imágenes sumamente seductores y excitantes, que socavan el deseo y la capacidad de elegir opciones racionales y saludables, y son particularmente eficaces cuando se dirigen a los niños, los adolescentes y otros grupos vulnerables. (9)

- *Social y ambientalmente destructivos*

El hecho de que los productos ultraprocesados desplacen a los suministros de alimentos y los patrones de alimentación establecidos también puede dañar el tejido social y cultural, y la salud mental y emocional. Las comidas recién preparadas que se disfrutan

en compañía de otras personas forman parte de todas las civilizaciones. Las cocinas tradicionales han evolucionado como expresiones de autonomía e identidad. Por lo común, también se adaptan a los climas y terrenos específicos, son sostenibles, y apoyan a los negocios locales, las economías rurales y la diversidad biológica. Todos estos beneficios se ven minados y pueden, a la larga, ser destruidos por los productos ultraprocesados elaborados por el sistema alimentario industrial mundial. (9)

Encuesta Nacional de Factores de Riesgo

La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) forma parte del Sistema de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles (ENT) y del Sistema Integrado de Encuestas a Hogares (SIEH). Proporciona información válida, confiable y oportuna sobre factores de riesgo (como consumo de tabaco, alcohol, alimentación, actividad física, entre otros), procesos de atención en el sistema de salud y principales ENT en la población argentina (hipertensión, diabetes, obesidad y otras). Esta cuarta edición se desarrolló entre septiembre y diciembre de 2018, en el marco de un plan de acción conjunto entre el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) y las direcciones provinciales de Estadística (DPE). Fue realizada con anterioridad en los años 2005, 2009 y 2013. (10)

Resultados

Los Resultados de la Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2018, (la primera fue realizada en 2005, la segunda en 2009 y la tercera en 2013) demuestra que hubo un descenso en la realización de actividad física, una gran reducción en el agregado de sal en la mesa y un pequeño aumento en el consumo de frutas y verduras.

Ya los valores relacionados con el exceso de peso y obesidad se pudo comprobar un aumento en dichos valores.

En relación a las mediciones físicas y bioquímicas, como la presión arterial elevada, (siendo este valor mayor o igual a 140/90 mmHg) se pudo comprobar una gran prevalencia en la población, así como en la glucemia alta (mayor o igual a 110 mg/dl) y en el colesterol elevado (mayor o igual a 200 mg/dl).

También se pudo percibir un elevado número de personas con sobrepeso y obesidad.

ENNyS

La ENNyS es una encuesta nacional que proporciona información sobre aspectos relacionados con la nutrición a través de la evaluación de numerosas dimensiones, entre ellas la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios de la población argentina, la ingesta de alimentos y nutrientes a través de un recordatorio de 24 horas, y la lactancia materna. También indaga sobre alimentación en los entornos escolares, políticas alimentarias, etiquetado nutricional, publicidad de alimentos, y sobre otros temas relevantes de salud como actividad física, enfermedad celíaca y vacunas. Asimismo la encuesta aporta información sobre índices antropométricos (peso y talla) y otras variables objetivas y bioquímicas.

La primera ENNyS fue realizada entre los años 2004 y 2005 exclusivamente en la niños mayores de 6 meses a 5 años, embarazadas y mujeres en edad fértil, mientras que la ENNyS 2 realizada en 2018-2019 fue realizada en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 años y más. (11)

Los datos indican que la proporción de población que refiere haber consumido diariamente los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo de las Guías Alimentarias Para la Población Argentina (GAPA), siendo más marcado en algunos casos como frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados por poseer alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, es alarmante.

El gradiente socioeconómico de los patrones alimentarios en el que las personas en situación de mayor vulnerabilidad comen menos alimentos saludables y más alimentos ultraprocesados.(12)

La influencia en el comportamiento de compra que tiene la publicidad de los alimentos, observándose que una cuarta parte de los adultos refirió haber comprado un producto porque lo vio en una publicidad solo en la última semana.

En cuanto al etiquetado, sólo un tercio de la población lee las etiquetas, y de ellos solo la mitad las entiende, lo cual implica que sólo un 13% de la población estaría comprendiendo la información nutricional del envase.(12)

Venta de productos ultraprocesados

Argentina es el tercer país con mayor venta de ultraprocesados en la región; en ese sentido, la trayectoria de sus ventas se aleja de la tendencia regional y se asemeja más a la de los países desarrollados, indica el informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO).

Se venden 185 kg anuales por habitante, eso los ubica, respectivamente, en el cuarto, séptimo y decimocuarto puesto entre 80 países relevados en el mundo. (13)

Marketing

El marketing alimentario creció enormemente con la aparición de los productos procesados y ultraprocesados en la Revolución Industrial. La desconexión del consumidor con la materia prima provoca un problema de reduccionismo alimentario que genera una gran confusión en la sociedad sobre la composición de lo que ingieren. (14)

Estrategias del Marketing Alimentario:

- Etiquetas

Las etiquetas son fácilmente manipulables, el lenguaje ambiguo es algo más utilizado en este ámbito de lo que parece. Deja de creer 100% natural, sin conservantes o sin azúcar añadido, light.

- El marketing no vende objetos, vende sensaciones y sentimientos

La industria por medio del marketing nos vende comodidad, pero también juega con otros sentimientos para ganar cuota de mercado, como felicidad, hedonismo, placer, compañerismo o estatus.

- Nos hacen creer que el progreso y la innovación siempre es positivo

La competencia es continua y los recursos limitados. La alimentación mundial se centra en la eficiencia (hacer más alimentos con menos recursos como espacio de suelo, agua o gasto en mano de obra). Este ahorro tiene un caro peaje y es pérdida de calidad nutricional de los alimentos.

- Los supermercados estudian a sus consumidores

Ofertas en las cajas registradoras para compras impulsivas, distribución con los productos básicos al final para que puedas ver todo lo innecesario. Al final comprarás lo que ellos necesitan que se venda y no lo que tú necesitas consumir.

- Los usuarios somos cómplices

No queremos preocuparnos mucho por cómo está hecho el producto, incluso en la mayoría de ocasiones nos da igual que este no sea saludable. Esta ignorancia voluntaria puede ser muy peligrosa.(15)

Rotulado

Según el marco normativo vigente en Argentina, el rótulo de los alimentos debe contener, obligatoriamente, los siguientes puntos: la denominación de venta del alimento; la lista de ingredientes; la tabla nutricional con el contenido cuantitativo del valor energético y de

nutrientes; los contenidos netos; la identificación del origen; en caso de alimentos importados, el nombre o razón social y dirección del importador; la identificación del lote; la fecha de duración; y la preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda.

Sabemos que, en Argentina, el consumidor no recibe información clara y precisa de los alimentos, lo que dificulta la posibilidad de realizar elecciones saludables.

Un estudio realizado por la Fundación Interamericana del Corazón Argentina (FIC Argentina) muestra que los envases de cereales de desayuno, postres y galletitas dulces presentan información contradictoria y confusa para el consumidor. La investigación reflejó que 9 de cada 10 de estos productos tienen bajo valor nutritivo y, en lo que refiere a las técnicas de marketing utilizadas en los envases, demostró que 4 de cada 10 productos de bajo valor nutritivo presentan mensajes de nutrición (por ejemplo, “*Fuente de vitaminas y minerales*”) y 3 de cada 10 utilizan personajes. Los resultados del estudio reflejan la necesidad de que Argentina cuente con una regulación para los envases de alimentos que proteja el derecho a la salud, a la alimentación adecuada y a la información de los consumidores. (16)

Regulaciones Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Para contrarrestar el desplazamiento de los platos preparados a base de alimentos frescos o mínimamente procesados, el reporte recomienda que los gobiernos, comunidad científica y las organizaciones de la sociedad civil apoyen e implementen políticas y regulaciones para desalentar el consumo de productos ultraprocesados y proteger y promover la elección de alimentos saludables.

Éstas incluyen políticas fiscales, así como regulaciones legales y de otro tipo para informar a los consumidores sobre el contenido de los productos, restringir la promoción y la publicidad de los productos ultraprocesados, otorgar incentivos para que los alimentos sin procesar y

mínimamente procesados estén disponibles y sus precios sean asequibles y estables, y prevenir que la población, estén expuestos a estos productos. (17)

Comida fuera del hogar

Con la revolución Industrial se produjeron grandes cambios tanto laborales como sociales, como la sustitución de la mano de obra por maquinaria, la evolución del transporte, la cadena de montaje, la localización de la actividad económica en el centro de las ciudades y los horarios rígidos .

Todos estos hechos provocaron que las personas comenzaran a coincidir en los traslados al trabajo, así como, en las horas de descanso, por lo que la pérdida de tiempo empujó a nuevos diseños de infraestructuras y servicios, entre ellos el de restauración. Esto debía amoldarse a la situación económica y al tiempo disponible de los trabajadores.

La Comida Rápida es un Éxito Internacional, su triunfo radica en la rapidez del servicio, y por otro lado en los bajos precios y la flexibilidad de horarios. Estas son las razones que llevan a las personas a frecuentar los establecimientos de comida rápida: la falta de tiempo y de poder monetario, además de que a casi cualquier hora del día se encuentran abiertos. (18)

Alimentación en el trabajo

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) hace varios años puso de relieve la importancia de la alimentación en el ámbito laboral.

El mensaje principal del estudio es que alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo.

Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia. Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad, mejores salarios y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos y trabajadores. Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación.

Un programa de nutrición adecuada debe: a) Sensibilizar, educar y proporcionar a los empleados la información necesaria para hacer buenas elecciones de alimentos; b) Ayudar a los trabajadores a ser proactivos en el cambio de sus hábitos alimenticios; c) Generar las condiciones de trabajo que garanticen promover la alimentación saludable, y d) Elaborar políticas laborales que permitan a los trabajadores el derecho a comer de forma saludable, que incluye el tiempo, disponibilidad y acceso a buenas opciones de comida.(19)

Justificación

La incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles va en aumento debido al cambio en los patrones alimentarios. El consumo de frutas , verduras y cereales integrales desciende respecto a los alimentos ricos en azúcares , grasas y sodio.

El poco tiempo dedicado a la ingesta en las jornadas laborales es la principal causa del aumento en el consumo de los productos ultraprocesados.

Para evaluar los hábitos alimentarios de los trabajadores es útil realizar una encuesta de frecuencia de consumo ya que arroja datos de la alimentación habitual de los mismos. De esta manera podremos conocer qué tipo de alimentos ultraprocesados incluyen en su ingesta diaria.

Objetivos de la investigación

Objetivo general:

- Evaluar la frecuencia de consumo de los alimentos ultraprocesados en los trabajadores de la salud del Cesac 26, CABA.

Objetivos específicos:

- Identificar el tipo de alimento Ultra procesado que consumen los trabajadores de la salud en la jornada laboral
- Averiguar la cantidad de comidas que realizan en el trabajo
- Conocer la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles
- Evaluar el tiempo disponible que tienen los trabajadores en la jornada laboral para alimentarse

Metodología

- Tipo de estudio
Estudio transversal y descriptivo
- Población
Trabajadores de la salud del Cesac 26, CABA
- Muestra
40 trabajadores de la salud del Cesac 26, CABA (n = 40)
- Técnica de muestreo :
No probabilístico, intencional

Criterios de inclusión:

- Adultos de ambos sexos, mayores de 18 años.
- Trabajadores /ras de la salud del CESAC 26.
- Aquellos trabajadores/as que realicen al menos una comida durante la jornada laboral.

Criterios de exclusión:

- Trabajadores / ras que no realicen por lo menos 1 comida en la jornada laboral.
- Trabajadores/ras que realizan alguna dieta especial (celiacos, intolerantes a la lactosa, veganos, etc).

Operacionalización de variables

V1: Edad

Definición: La edad cronológica corresponde a los años que hemos vivido desde nuestro nacimiento , la misma está representada por un número. Se incluirán personas de 20 ó más

V2: Enfermedades crónicas

Definición: Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta

.Entre ellas se encuentran:

- Diabetes ,
- Hipertensión.

Dentro de los factores de riesgo se destacan

- Sedentarismo
- Alimentación inadecuada.

V3: Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados

Definición :

Conocer a partir de un listado de alimentos, la frecuencia de consumo de un alimento o grupo de alimentos en un periodo de tiempo concreto.

Los cuestionarios de frecuencia de consumo son herramientas ampliamente utilizadas en estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y los factores de riesgo de ECNT.

Valores:

Definimos que el consumo de ultraprocesados es alto si los mismos se ingieren más de 3 veces por semana.

Materiales y Métodos

Para la recolección de datos acerca del consumo de alimentos ultraprocesados durante la jornada laboral, se utilizó una encuesta en la cual se refleja la frecuencia de consumo de los 40 participantes.

Dicha encuesta se realizará a través de Google Docs, la misma se enviará vía mail en el cual habrá un link para poder ingresar a la encuesta y llevarla a cabo.

El contenido de la misma nos permitirá conocer

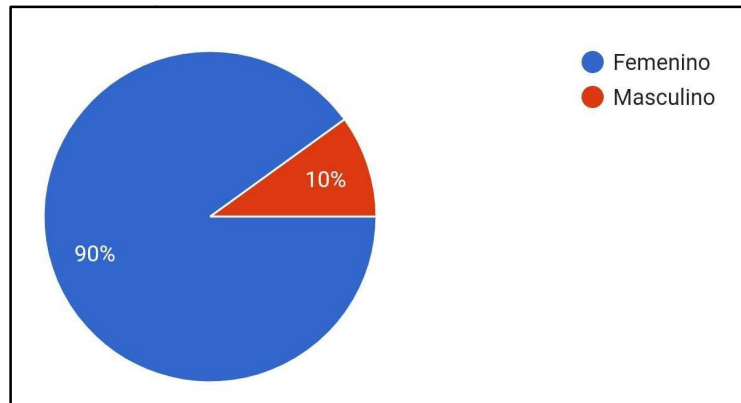
- La frecuencia y el tipo de alimento Ultra procesado que consumen los trabajadores de la salud durante la jornada laboral,
- La cantidad de comidas que realizan al día,
- Conocer la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles
- Evaluar el tiempo disponible que tienen los trabajadores de la salud en la jornada laboral para alimentarse.

Resultados

La siguiente información surge del trabajo realizado a 40 trabajadores de salud del Cesac 26, Palermo CABA, durante septiembre de 2020.

El primer lugar se analizó la distribución de sexo de los encuestados, en la cual se observó que el sexo femenino prevalecía sobre el masculino, siendo el primero 90% contra un 10% de la población masculina.

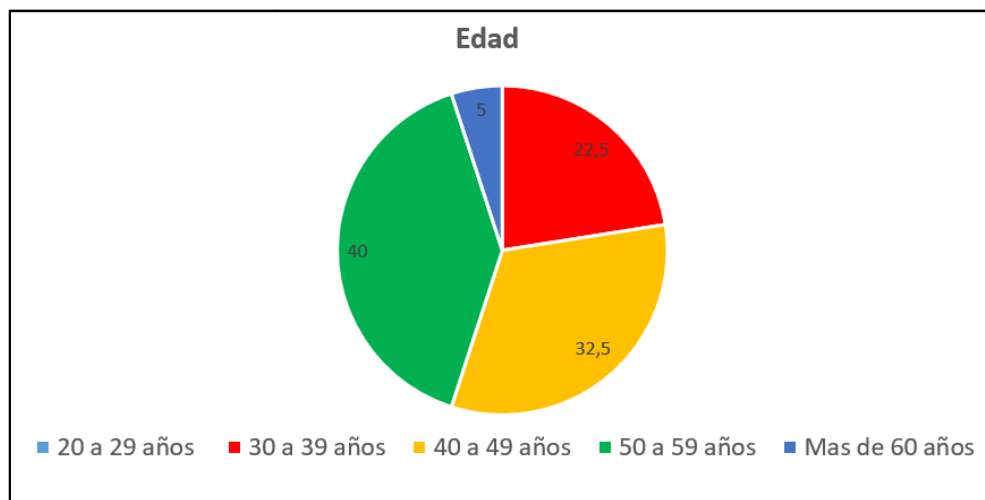
Grafico N° 1: Sexo



Fuente: elaboración propia

La segunda variable analizada fue la edad siendo un 40% de entre 50 y 59 años , un 32,5% de entre 40 y 49 años , un 22,5% de entre 30 y 39 años y un 5% de más 60 años o más.

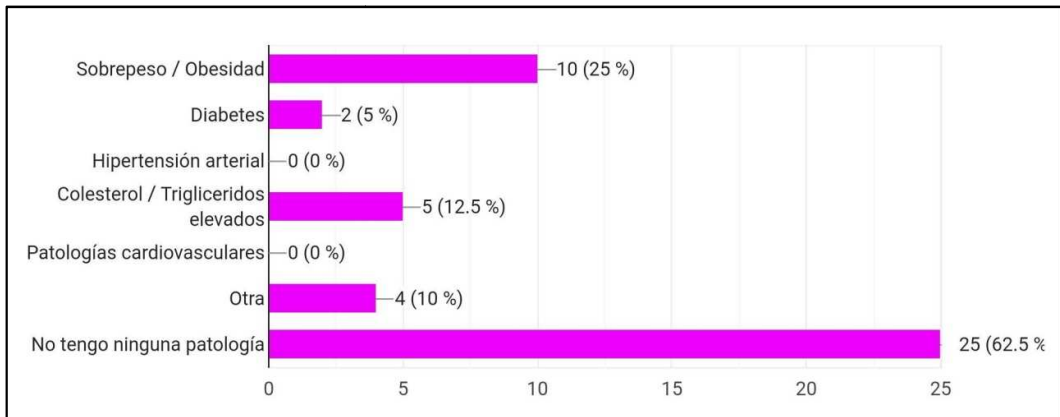
Gráfico N° 2: Edad



Fuente: elaboración propia

La tercer variable analizada fueron las condiciones de salud ,los resultados arrojados fueron : un 62,5% no presenta ninguna patología, un 25% presenta sobrepeso/obesidad, 12,5% colesterol/triglicéridos elevados, 10% otras patologías y un 5% diabetes.

Gráfico N°3: Condiciones de salud que presentan las unidades de análisis encuestadas

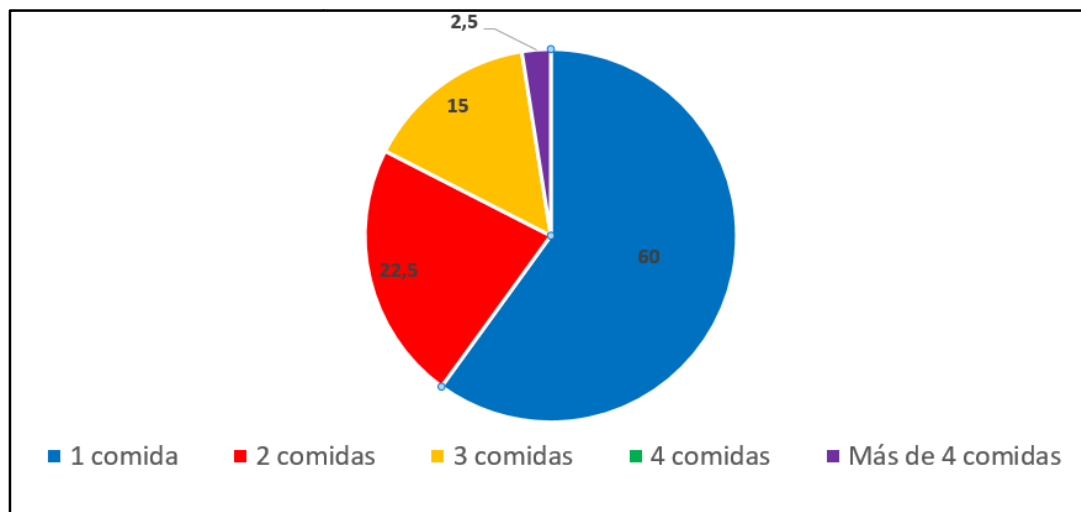


Fuente: elaboración propia

La cuarta variable encuestada fue la cantidad de comidas realizadas por los /las trabajadores/ras durante la jornada laboral.

Se observó que el 60 % realiza 1 comida , el 25 % realiza 2 comidas, el 15 % realiza 3 comidas , y el 2,5% realiza más de 4 comidas.

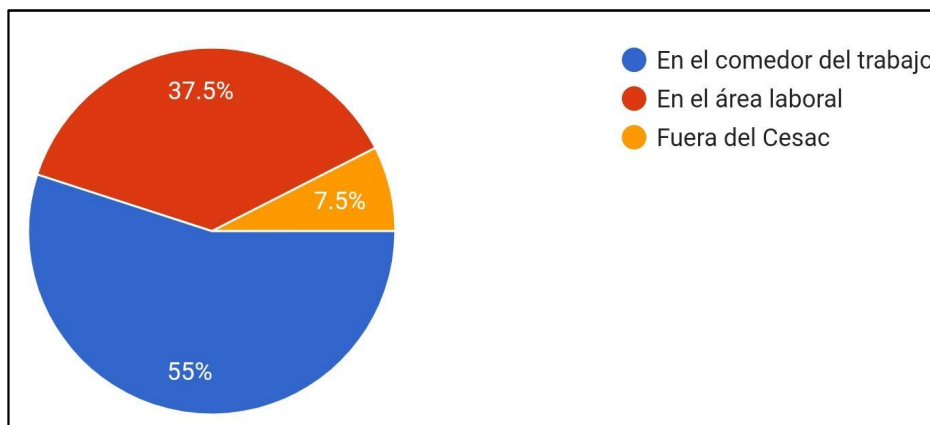
Gráfico N° 4: Cuántas comidas realiza durante la jornada laboral



Fuente: elaboración propia

En la quinta variable se pudo observar que la mayoría realiza la mayoría de las ingestas durante la jornada laboral, siendo que el 55 % son realizadas en el comedor de trabajo, y un 37,5 % en el área laboral y solamente un 7, 5 % se consumen fuera del Cesac.

Gráfico 5: Lugares donde suele consumir la mayoría de ingestas durante la jornada laboral

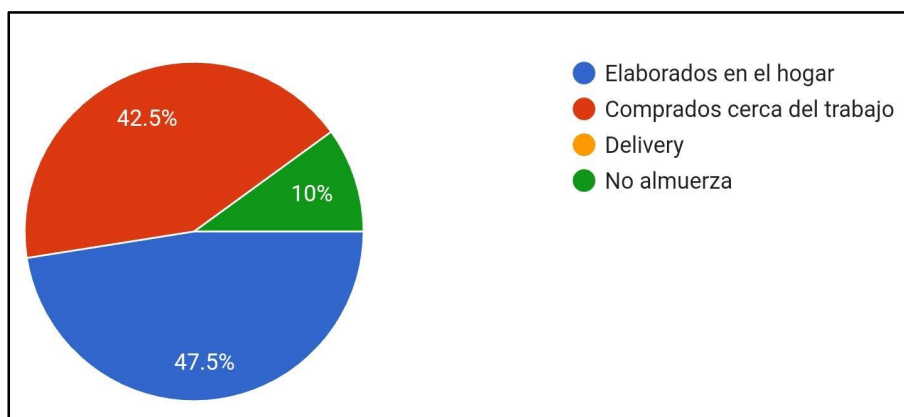


Fuente: elaboración propia

En la sexta variable se estudió la procedencia de las comidas ingeridas durante la jornada laboral, en la misma, se detectó que la mayoría son elaboradas en el hogar, siendo este valor de 47,5 %.

También se observó que un 42,5 % son compradas cerca del trabajo y solamente 10 % de los empleados no almuerzan durante la jornada laboral.

Gráfico N° 6: Procedencia de las comidas que consumen en el trabajo



Fuente: elaboración propia

La séptima variable de frecuencia de consumo en el trabajo, mostró que no se consumen panchos 100%.

Por otro lado, las hamburguesas, casi nunca se consumen con un 92,5%, y 1 vez cada 15 días se consumen con un 7,5%.

Los congelados, casi nunca se consumen con un 92,5%, siendo consumidos 1 vez cada 15 días con un 5%, y 1 vez por semana con un 2,5%.

Los fiambres, casi nunca se consumen con un 82,5%, siendo elegido por otro en menor proporción ya que 1 vez cada 15 días se consume con un 12,5%, y 1 vez por semana con un 5%.

La pizza, casi nunca se consume con un 80%, siendo consumida por otros 1 vez cada 15 días con un 7,5% y 1 vez por semana con un 12,5%.

Los sandwich, casi nunca se consumen en un 72,5%, 1 vez cada 15 días en un 12,5%, 1 vez por semana en un 10% y más de 1 vez por semana en un 5%.

Los enlatados, casi nunca se consumen en un 57,5%, 1 vez cada 15 días en un 22,5%, 1 vez por semana 15%, y más de 1 vez por semana en un 5%.

Las gaseosas, casi nunca se consumen en un 40%, siendo elegida por la gran mayoría, ya que es consumida, 1 vez cada 15 días en un 10%, 1 vez por semana en un 37,5%, y más de una vez por semana en un 12,5%.

Las empanadas, casi nunca se consumen en un 32,5%, 1 vez cada 15 días en un 32,5%, 1 vez por semana en un 25%, y más de 1 vez por semana en un 2,5%.

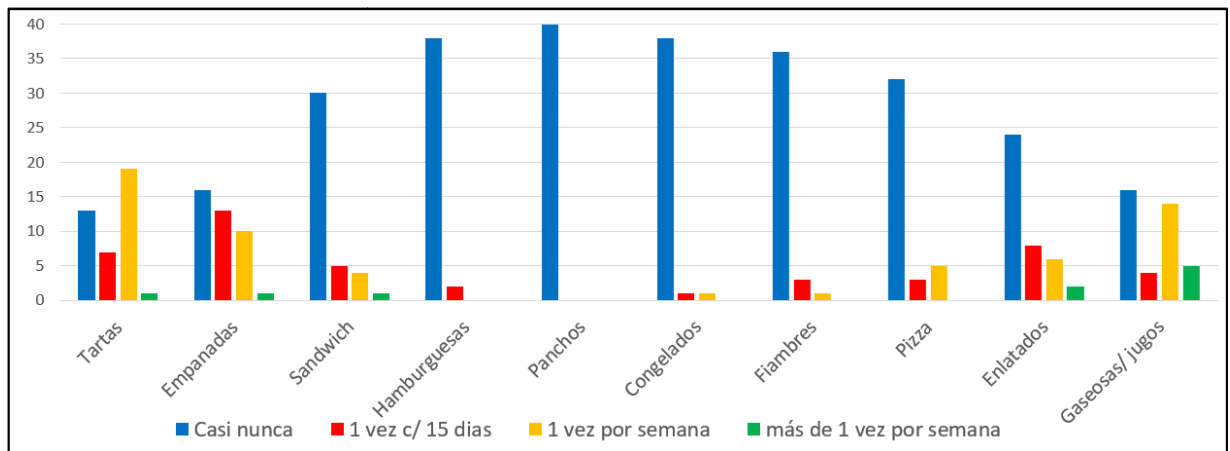
Las tartas, fue la preparación más consumida, ya que casi nunca se consume en un 32,5%, 1 vez cada 15 días en un 17,5%, 1 vez por semana 47,5% y más de 1 vez por semana 2,5%.

Para concluir en la encuesta realizada se observó que los alimentos ultraprocesados que se consumen con mayor frecuencia en el trabajo son las tartas, las empanadas , los jugos y las gaseosas. La mayoría de los encuestados consumen alimentos nombrados anteriormente al menos 1 vez por semana durante la jornada laboral, con un porcentaje estimado de entre 30 y 40%. Los resultados arrojaron que la gran mayoría de los trabajadores de la salud optan por llevar la comida desde su hogar.

A diferencia de los demás productos ultra procesados entre ellos las hamburguesas , panchos , fiambres , enlatados , o “ comida rápida “ en los cuales se observó una frecuencia de consumo baja de entre un 7 y 15%.

En líneas generales la mitad de los encuestados consume gaseosas (50%) y la mitad consume agua (50%) para acompañar sus comidas.

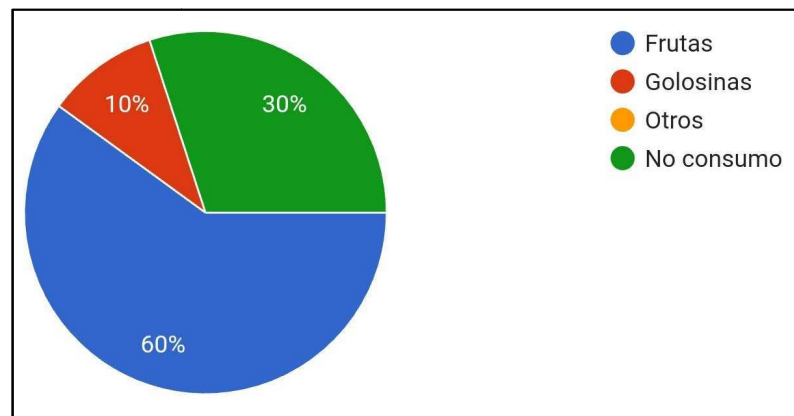
Gráfico N° 7: Frecuencia de consumo de alimentos dentro del espacio



Fuente: elaboración propia

En la octava variable se midió el consumo de postre después del almuerzo, arrojando un resultado del 60% que consume frutas, un 30% no consume postre y un 10% consume golosinas.

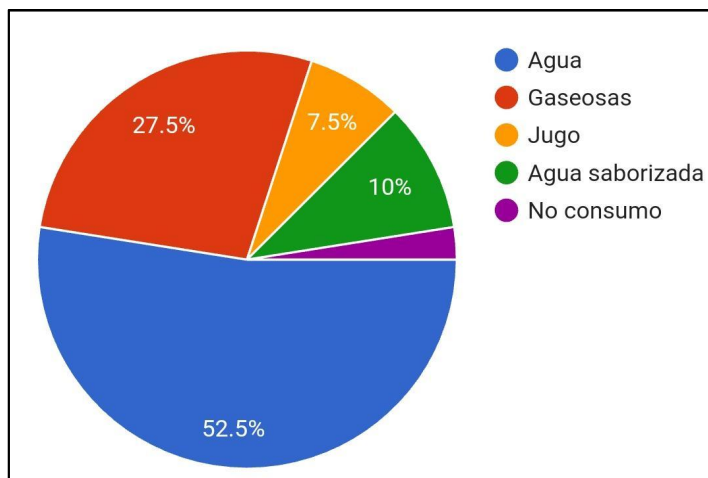
Gráfico N º8: Consumo de postre luego del almuerzo



Fuente: elaboración propia

La novena variable brindó información sobre qué bebidas eligen los trabajadores para acompañar sus comidas, en la misma se observó que un 52,5% bebe agua, un 27,5% bebe gaseosas entre light y común, un 7,5% jugo y un 10% bebe agua saborizada.

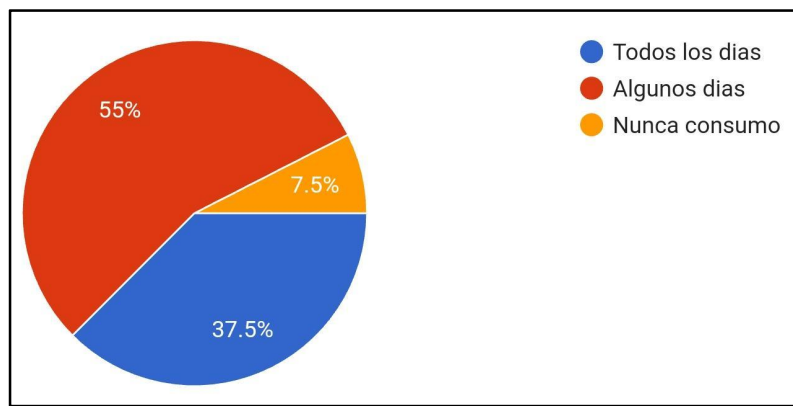
Gráfico N° 9: Bebidas con las que suelen acompañar las comidas



Fuente: elaboración propia

La décima variable encuestada se realizó sobre la frecuencia de consumo de colaciones, pudiendo observar que un 55% las consume algunos días, un 37,5% las consume todos los días, y un 7,5% nunca las consume.

Gráfico N° 10: Frecuencia de consumo de colaciones.



Fuente: elaboración propia

En la décima primera variable de frecuencia de consumo en el trabajo, se observó que el 30% casi nunca consume una infusión con galletas, en 15% lo hace una vez cada 15 días, el 30% 1 vez por semana y el 25% más de 1 vez por semana.

En cuanto a las facturas o bizcochitos los encuestados respondieron en un 50% que casi nunca los consumen, un 32,5% que lo hace 1 vez cada 15 días, un 7,5% 1 vez por semana y un 10% más de 1 vez por semana.

La frecuencia de consumo de las frutas indicó que el 25% de los encuestados casi nunca las consume como colación, el 15 % lo hace 1 vez cada 15 días, el 40% 1 vez por semana y el 20% más de 1 vez por semana.

El 57,5% de los encuestados respondió que casi nunca consume yogur como colación, el 20% lo hace 1 vez cada 15 días, el 17,5% 1 vez por semana y el 5% más de 1 vez por semana.

El 60% de los trabajadores casi nunca consume frutos secos, el 22,5% los consume 1 vez cada 15 días , el 10% 1 vez por semana y el 7,5% más de 1 vez por semana.

En la frecuencia de consumo de las barritas de cereal arrojó un resultado de que el 55% de los encuestados casi nunca las consume , el 27,5%lo hace una vez cada 15 días y el 17,5% más de 1 vez por semana.

En cuanto a los chocorroz el 77,5 % de los trabajadores casi nunca los consume, el 10% lo hace 1 vez cada 15 días, el 5% 1 vez por semana y el 7,5% más de 1 vez por semana.

El 77,5% casi nunca consume chocolates como colación, el 12,5% lo hace cada 15 días y el 10% 1 vez por semana.

Por último, la frecuencia de consumo de snacks mostró que el 85% de los encuestados casi nunca los consume, el 7,5% lo hace 1 vez cada 15 días, el 2,5% 1 vez por semana y el 5% más de 1 vez por semana.

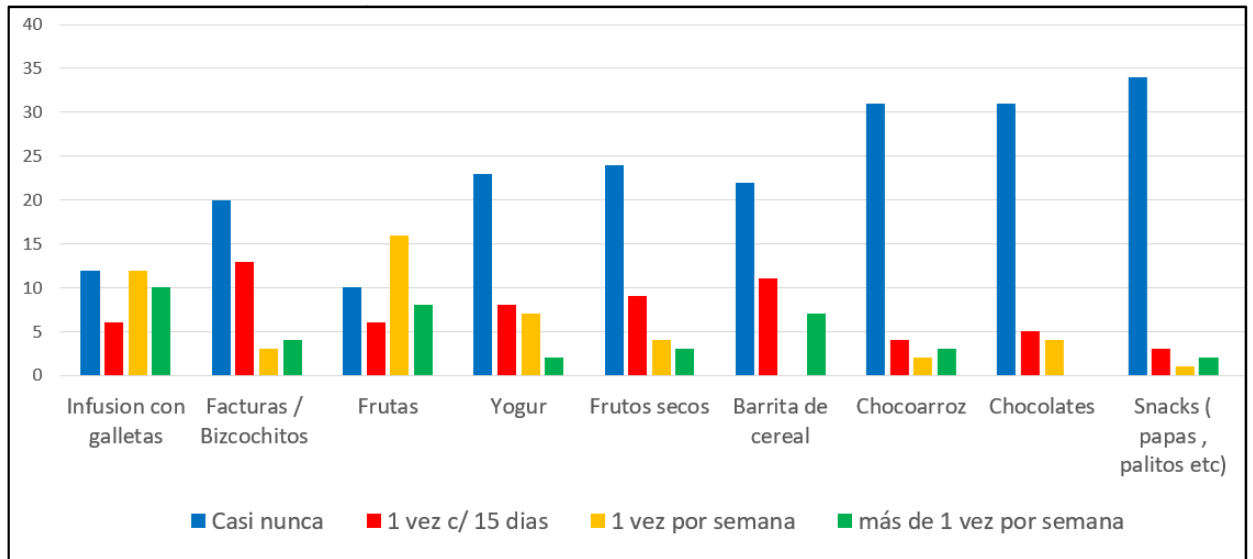
En resumen se observó que las colaciones que se consumen con más frecuencia durante la jornada laboral son las infusiones con galletas , las barritas de cereal, las facturas, y los bizcochitos con un promedio estimado de entre 10 y 25% de trabajadores que eligen estas colaciones al menos 1 vez por semana.

En cuanto a las colaciones con un grado de procesamiento bajo, y de mejor calidad nutricional se encuentran el yogur , los frutos secos y las frutas. El 60% de los encuestados respondió que elige frutas para sus colaciones 1 vez por semana o más. Respecto al yogur y a los frutos secos, los resultados arrojaron un promedio estimado de 20% de trabajadores que los consumen al menos una vez por semana.

Por otro lado los alimentos ultraprocesados que se consumen con menor frecuencia son aquellos con mayor agregado de grasas saturadas y azúcares, entre ellos chocolate, alfajor a base de arroz y los snacks (palitos , papas fritas) con un promedio de entre 5 al 10%, de trabajadores que los consumen una vez por semana.

Para finalizar dicho análisis, un cuarto de la población encuestada consume alimentos ultraprocesados.

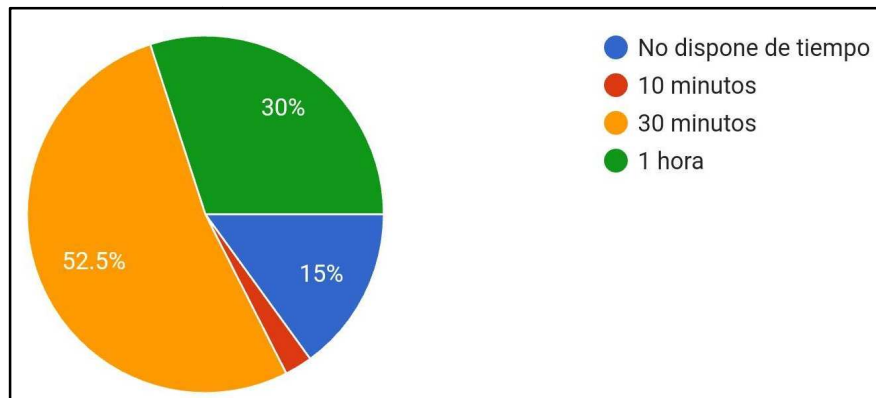
Gráfico N° 11: Frecuencia de consumo de alimentos en el trabajo.



Fuente: elaboración propia

La décimo segunda variable midió cuánto tiempo dispone para almorzar, mostró que un 52,5% dispone de 30 minutos , 30% dispone de una hora , y 15% no dispone de tiempo y un 2,5% tiene 10 minutos para almorzar.

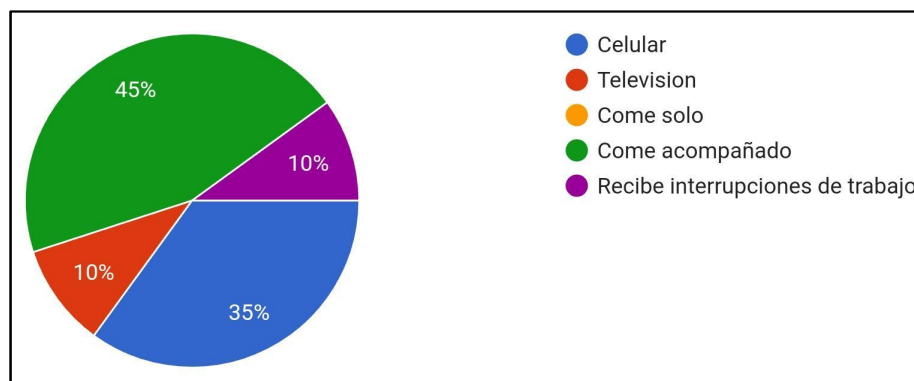
Gráfico N° 12: Tiempo disponible para el almuerzo



Fuente: elaboración propia

La décimo tercera variable sobre las distracciones que tienen los trabajadores en el almuerzo se observó que un 45% come acompañado, un 35% utiliza el celular durante el almuerzo, un 10% mira televisión durante el almuerzo y un 10% recibe interrupciones de trabajo durante el almuerzo.

Gráfico N ° 13: Distracciones a la hora del almuerzo



Fuente: elaboración propia

Discusión

La encuesta realizada tuvo como finalidad averiguar la frecuencia de consumo de productos ultraprocesados en los trabajadores de la salud del Cesac 26. En una tabla indagamos sobre opciones de este tipo de productos para el almuerzo y en otra tabla de frecuencia realizamos un listado de colaciones.

En las tablas incluimos tanto alimentos naturales y mínimamente procesados (como la fruta y los frutos secos) , alimentos procesados (yogur) y alimentos ultraprocesados.

Además por medio de las encuestas pudimos averiguar la cantidad de comidas que realizan durante la jornada laboral, la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y el tiempo dispone que tienen los trabajadores para almorzar.

La jornada laboral es un ámbito en el cual los trabajadores tienen tiempo reducido para realizar sus ingestas. Por este motivo suelen elegir alimentos prácticos y de baja calidad nutricional.

Tras la encuesta realizada a los trabajadores de la salud, se observó que los mismos tienen en cuenta el tipo y calidad de alimentos que consumen. La mayoría elige llevarse viandas a su trabajo y optar por preparaciones caseras.

Esto puede deberse a que hoy en día se le da otra visión a la alimentación, tratando que la misma sea saludable. Algunos de los motivos de este patrón de consumo pueden ser la concientización y campañas llevadas a cabo por el gobierno nacional. Entre las acciones realizadas se destacan las ferias barriales para poder acceder a alimentos naturales, las postas

saludables en las cuales miden la presión , realizan un control de la talla y brindan información. También se pueden destacar las máquinas para hacer ejercicio que se encuentran en las plazas de la Ciudad de Buenos Aires.

Otro de los factores que pueden influir en la adopción de hábitos saludables son la prevención y tratamiento de patologías y la preocupación por la imagen corporal.

También hay que tener en cuenta el factor económico ,ya que el Cesac 26 se encuentra ubicado en Palermo y la zona tiene precios elevados para realizar compras diarias durante el horario laboral.

Si bien el establecimiento se encuentra abierto de 8 a 18hs no todos los trabajadores del centro tienen la misma carga horaria , ni la misma distribución. Esto puede influir en las ingestas realizadas.

Vale destacar que estos trabajadores cuentan con la posibilidad de tener un espacio disponible para realizar sus ingestas. El establecimiento cuenta con heladera, microondas y cafetera, y un sector exclusivo para los trabajadores del centro , esto contribuiría a que los mismos puedan llevarse sus viandas.

Conclusión

Los alimentos ultraprocesados son elegidos muchas veces para ser consumidos durante la jornada laboral por la escasa disponibilidad de tiempo. En este trabajo buscamos conocer la frecuencia de consumo de este tipo de productos durante la jornada laboral.

Dentro de la población encuestada se encuentran profesionales de diferentes especialidades como (Clínica Médica, Pediatría, Tocoginecología, Psicología, Trabajo Social, Obstetricia, Fonoaudiología, Nutrición, Kinesiología, Enfermería, Farmacia), personal de limpieza y administrativos.

Los resultados arrojaron que la mayoría de los encuestados optan por preparaciones “ caseras “ , en las cuales incluyen productos naturales o mínimamente procesados para realizar sus almuerzos en la jornada laboral. Más del 45% de los encuestados preparan sus viandas en el hogar.

Los encuestados respondieron que los alimentos ultraprocesados que consumen con mayor frecuencia en el trabajo son las tartas, las empanadas. La mayoría de los encuestados consumen alimentos nombrados anteriormente al menos 1 vez por semana durante la jornada laboral, con un porcentaje estimado de entre 30 y 40%.

A diferencia de los demás productos ultra procesados entre ellos las hamburguesas , panchos , fiambres , enlatados , o “ comida rápida “ en los cuales se observó una frecuencia de consumo baja de entre un 7 y 15%.

En líneas generales la mitad de los encuestados consume gaseosas (50%) y la mitad consume agua (50%) para acompañar sus comidas.

Los resultados arrojaron que las colaciones que se consumen con más frecuencia durante la jornada laboral son las infusiones con galletas , las barritas de cereal, las facturas, y los bizcochitos con un promedio estimado de entre 10 y 25% de trabajadores que eligen estas colaciones al menos 1 vez por semana.

En cuanto a las colaciones con un grado de procesamiento bajo, y de mejor calidad nutricional se encuentran el yogur , los frutos secos y las frutas. El 60% de los encuestados respondió que elige frutas para sus colaciones 1 vez por semana o más. Respecto al yogur y a los frutos secos, los resultados arrojaron un promedio estimado de 20% de trabajadores que los consumen al menos una vez por semana.

Por otro lado los alimentos ultraprocesados que se consumen con menor frecuencia son aquellos con mayor agregado de grasas saturadas y azúcares, entre ellos chocolate, alfajor a base de arroz y los snacks (palitos , papas fritas) con un promedio de entre 5 al 10%, de trabajadores que los consumen una vez por semana

Más de la mitad de los de los encuestados fue de sexo femenino y la gran mayoría de entre 50 y 59 años.

El 62% de los encuestados no presentan enfermedades crónicas no transmisibles. En cuanto a diabetes, hipertrigliceridemia , hipercolesterolemia y otras patologías la prevalencia fue baja.

El 60 % de los encuestados realizan solamente una comida en la jornada laboral, siendo esta el almuerzo.

Respecto a dónde realizan las ingestas en el horario laboral la gran mayoría respondió que los consume en el comedor. La gran parte de los mismos son elaborados en el hogar, seguidos por aquellos que lo compran cerca del trabajo.

Un 50% del personal cuenta con aproximadamente 30 minutos para almorzar y un 45% come acompañado.

Como futuras nutricionistas sugerimos que se deben realizar talleres de alimentación saludable en los trabajos brindando información sobre armado de plato completo , selección e ideas de menú. También es fundamental realizar educación alimentaria nutricional respecto al control de las porciones y a la lectura de rótulos para elegir alimentos de buena calidad nutricional. Lo ideal es que los trabajadores consulten con un nutricionista, para que pueda realizarse una valoración individual.

Para finalizar la conclusión, es muy importante resaltar que un cuarto de la población encuestada consume alimentos ultraprocesados, siendo un porcentaje bajo con respecto al total de la muestra. Esto es beneficioso para evitar el desarrollo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Además podemos inferir que la mayoría de los trabajadores presentan hábitos alimentarios saludables, ya que consumen frutas con frecuencia y se hidratan con agua.

Referencias Bibliográficas

1. <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v6n2/rf09206.pdf>
2. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/18originalobesidad08.pdf>
3. https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-11-12/ultraprocesados-impacto-salud-cardiaca_2331523/
4. <https://www.nutrinfo.com/noticias-nutricion/consecuencias-del-consumo-excesivo-de-alimentos-ultraprocesados-sobre-la-salud-cardiovascular-3882>
5. http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n4/10_revision09.pdf
6. <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/83778/6/vmirandaITFM0618memoria.pdf>
7. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Cirugia-Adultos/Alimentos-ultraprocesados-pueden-producir-cancer>

8. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence#:~:text=procesados%2C%20y%204.-,Productos%20ultraprocesados.,alimentos%20individuales%20dentro%20del%20sistema.
9. <https://www.intramed.net/contenido/ver.asp?contenido=90771>
10. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_preliminares.pdf
11. <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
12. http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001602cnt-2019-10_encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf
13. <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/la-argentina-entre-los-paises-donde-se-venden-mas-alimentos-ultraprocesados-nid1977210>
14. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n5/29original20.pdf>
15. <http://www.simplyhealth.es/el-marketing-alimentario/>
16. <https://www.scielosp.org/article/scol/2018.v14n3/645-648/es/>
17. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es
18. <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/93/409>
19. https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf

Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado

Somos alumnas de La Carrera de Nutrición y estamos recolectando información sobre el consumo de ciertos alimentos

A través de la presente encuesta, se recolectarán datos, los cuales nos permitirán evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados en personas mayores de 18 años, que trabajan en Cesac 26

Los datos serán anónimos y formarán parte de la privacidad de las encuestadoras.

Contando desde ya con una respuesta favorable en la realización de dicha encuesta

Saludamos a Usted atentamente

El equipo de encuestadoras

Anexo 2: Encuesta

1. Sexo:

☐ Masculino

☐ Femenino

2. Rango de edad:

☐ 20 - 29 años

☐ 30 - 39 años

☐ 40 - 49 años

☐ 50 - 59 años

☐ más de 60 años

3. ¿Usted presenta alguna de las siguientes condiciones en su salud? Marque las opciones correctas.

☐ Sobrepeso / Obesidad

☐ Diabetes

☐ Hipertensión Arterial

☐ Colesterol / triglicéridos elevados

- ☐ Patología cardiovascular
- ☐ Otra
- ☐ Ninguna

4. ¿Cuántas comidas realiza durante la jornada laboral?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ Más de 4

5. ¿Dónde realiza la mayoría de las ingestas durante la jornada laboral?

- ☐ En el comedor del trabajo
- ☐ En su área laboral
- ☐ Fuera del Cesac

6. Las comidas que realiza en el trabajo suelen ser:

- ☐ Elaborados en el hogar
- ☐ Comprados cerca del trabajo
- ☐ Delivery
- ☐ No almuerza

7. Coloque una cruz en la respuesta correcta, según la frecuencia de consumo en el trabajo.

Alimentos	Nunca / casi nunca	1 vez cada 15 días	1 vez por semana	Más de 1 vez por semana
Tartas				
Empanadas				
Pizza				
Panchos				

Hamburguesas				
Fiambres				
Sandwich (pan de miga, lactal, pebete)				
Enlatados				
Congelados (nuggets, patys etc)				
Gaseosas / Jugos				

8. ¿Consume postre después del almuerzo?

- ☐ Frutas
- ☐ Golosinas
- ☐ Otros
- ☐ No consumo

9.¿Con qué tipo de bebida suele acompañar las comidas?

- ☐ Agua
- ☐ Gaseosas
- ☐ Jugos
- ☐ Agua saborizada
- ☐ No consumo

10. ¿Consume colaciones? Elija una opción.

- ☐ Todos los días
- ☐ Solo algunos días
- ☐ Nunca consumo

11. Coloque una cruz según su frecuencia de consumo en el trabajo.

Alimentos	Nunca / casi nunca	1 vez cada 15 días	1 vez por semana	Más de 1 vez por semana
Infusiones con galletitas (dulces/saladas)				
Facturas / Bizcochitos				
Frutas				
Yogur (solo/con frutas/con cereales)				
Frutos secos				
Barritas de cereal / Choco arroz				
Chocolates				
Snacks (papas fritas, palitos etc)				
Otros				

12. ¿ De cuánto tiempo dispone para almorzar?

- ☐ No dispone de tiempo
- ☐ 10 min
- ☐ 30 min
- ☐ 1 hora

13. ¿Durante el almuerzo usted tiene distracciones?

- ☐ Celular
- ☐ Televisión
- ☐ Come acompañado
- ☐ Come solo

___ Recibe interrupciones de su trabajo

Anexo 3 : Diccionario de variables

Variable 1: Sexo

Masculino (01)

Femenino (02)

Variable 2: Edad

20 - 29 años (01)

30 - 39 años (02)

40 - 49 años (03)

50-59 años (04)

60 años o más (05)

Variable 3: ¿Usted presenta alguna de las siguientes condiciones en su salud? Marque la opción correcta.

Sobrepeso / Obesidad (01)

Diabetes (02)

Hipertensión Arterial (03)

Colesterol / triglicéridos elevados (04)

Patología cardiovascular (05)

Otra (06)

Ninguna (07)

Sobrepeso/ obesidad y Diabetes (08)

Sobrepeso/ obesidad , Diabetes e Hipertensión Arterial (09)

Sobrepeso/ Obesidad y Colesterol/ trigliceridos elevados (10)

Variable 4:¿Cuántas comidas realiza por día?

1 (01)

2 (02)

3 (03)

4 (04)

Más de 4 (05)

Variable 5:¿Dónde realiza la mayoría de las ingestas durante la jornada laboral?

- En el comedor del trabajo (01)
- En su área laboral (02)
- Fuera del Cesac (03)

Variable 6: Las comidas que realiza en el trabajo suelen ser:

- Elaborados en el hogar (01)
- Comprados cerca del trabajo (02)
- Delivery (03)
- No almuerza (04)

Variable 7:Coloque una cruz en la respuesta correcta, según la frecuencia de consumo en el trabajo.

<i>Alimentos</i>	<i>Nunca / casi nunca</i>	<i>1 vez cada 15 días</i>	<i>1 vez por semana</i>	<i>Más de 1 vez por semana</i>
Tartas,empanadas, pizza				
Panchos,hamburguesas, sandwich,fiambres				
Enlatados,congelados, gaseosas/jugos				

Consume frecuentemente (1 vez por semana-> de 1 vez por semana) (01)

Consume esporádicamente (casi nunca-1 vez c/ 15 días) (02)

No consume (casi nunca) (03)

Variable 8: ¿Consume postre después del almuerzo?

- Frutas (01)
- Golosinas (02)

- Otros (03)
- No consumo (04)

Variable 9. ¿Con qué tipo de bebida suele acompañar las comidas?

- Agua (01)
- Gaseosas (02)
- Jugos (03)
- Agua saborizada (04)
- No consumo (05)

Variable 10. ¿Consume colaciones? Elija una opción.

- Todos los días (01)
- Solo algunos días (02)
- Nunca consumo (03)

Variable 11. Coloque una cruz según su frecuencia de consumo en el trabajo.

<i>Alimentos</i>	<i>Nunca / casi nunca</i>	<i>1 vez cada 15 días</i>	<i>1 vez por semana</i>	<i>Más de 1 vez por semana</i>
Infusiones con galletitas (dulces/saladas), facturas, bizcochitos				
Frutas, yogur (solo/con frutas/con cereales), frutos secos				
Barritas de cereal / Choco arroz, chocolates				
Snacks (papas fritas, palitos etc), otro				

- Consume frecuentemente (1 vez por semana-> de 1 vez por semana) (01)
- Consume esporádicamente (casi nunca-1 vez c/ 15 días) (02)
- Casi nunca/ no consume (03)

Variable 12. ¿De cuánto tiempo dispone para almorzar?

- No dispone de tiempo (01)
- 10 min (02)
- 30 min (03)
- 1 hora (04)

Variable 13. Durante el almuerzo usted tiene distracciones, como ser

- Celular (01)
- Televisión (02)
- Come acompañado (03)
- Come solo (04)
- Recibe interrupciones de su trabajo (05)

Matriz de datos

UA	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13
1	02	05	08	01	01	02	02	01	01	01	02	01	02
2	02	03	07	01	01	02	03	01	04	01	02	03	04
3	02	04	07	01	03	04	01	01	02	01	01	03	01
4	02	03	07	01	01	01	02	01	02	02	02	04	01
5	02	04	01	01	01	04	02	04	03	03	03	03	01
6	02	03	01	01	02	01	02	01	01	01	02	01	05
7	02	04	09	01	01	01	03	01	01	02	02	03	01
8	02	02	07	02	01	01	02	01	01	02	02	04	04
9	02	03	01	01	01	01	03	01	04	02	02	04	02

10	02	02	07	01	01	02	02	04	01	02	01	03	04
11	02	03	06	01	01	01	03	01	01	02	02	03	04
12	01	03	07	01	02	01	02	01	01	02	02	02	01
13	02	02	07	01	02	02	01	02	01	01	02	01	01
14	02	02	07	03	02	01	02	01	03	02	02	04	01
15	02	03	07	01	01	01	02	01	01	01	02	03	04
16	01	04	07	03	01	01	03	01	01	01	03	03	04
17	02	05	10	01	03	02	02	04	01	02	02	03	01
18	02	02	07	02	01	01	02	01	01	01	01	04	01
19	02	03	07	01	02	04	03	04	05	02	03	03	01
20	02	03	07	01	01	01	03	04	01	02	02	01	05
21	02	03	06	02	01	02	02	04	02	02	02	04	04
22	02	04	07	01	01	02	02	04	02	02	02	04	04
23	02	04	01	01	02	01	03	01	01	02	02	03	05
24	02	03	06	02	01	02	02	04	02	02	02	04	04
25	02	04	06	05	01	01	03	01	04	01	02	04	04
26	02	03	07	03	02	02	02	04	01	02	02	04	01
27	02	02	07	02	01	01	02	01	01	02	01	04	04
28	02	04	07	01	02	01	02	04	01	02	02	01	01
29	02	04	07	01	03	04	01	01	02	01	01	03	01
30	02	02	07	01	02	02	02	01	01	02	02	01	02
31	02	04	07	01	02	01	01	01	02	02	02	03	04
32	02	04	04	01	02	02	02	01	01	03	02	03	04
33	02	04	07	03	02	02	03	01	01	02	01	04	04
34	02	02	07	02	01	02	02	01	01	01	01	03	04
35	01	02	07	03	01	02	02	02	03	01	02	03	02

36	02	04	10	02	01	02	02	02	02	01	01	03	04
37	01	04	07	01	02	02	02	04	04	03	02	03	01
38	02	04	01	02	02	01	02	01	02	02	02	03	04
39	02	03	07	03	02	01	02	04	02	01	02	03	05
40	02	04	10	02	01	02	02	02	02	01	01	03	04

Tabulación

Variable 1: Sexo		
Sexo	f	Código
Masculino	4	01
Femenino	36	02
Total	40	

Variable 2:		
Edad	f	Código
30-39 años	9	02

40-49 años	13	03
50-59 años	16	04
60 años o más	2	05
Total	40	

Variable 3:		
Condiciones de salud	f	Código
Sobrepeso / Obesidad	8	01
Diabetes	2	02
Hipertensión arterial	-	03
Colesterol / triglicéridos elevados	5	04
Patología cardiovascular	-	05
Otra patología	4	06
Ninguna patología	25	07
Total	44	

Variable 4:		
Cantidad de comidas durante la jornada laboral	f	Código
1	24	01
2	9	02
3	6	03
4	-	04
más de 4	1	05
TOTAL	40	

Variable 5:		
Donde realizan la mayoría de sus comidas durante la jornada laboral	f	Código
En el comedor del trabajo	22	01
En su área laboral	15	02
Fuera del cesac	3	03
TOTAL	40	

Variable 6:		
Procedencia de las comidas	f	Código
Elaborados en el hogar	19	01
Comprados cerca del trabajo	17	02
Delivery	-	03
No almuerza	4	04
TOTAL	40	

Variable: 7		
Frecuencia de consumo de productos ultraprocesados(almuerzo)	f	Código
Consume frecuentemente	4	01

Consumo de alimentos Ultra procesados en trabajadores de la salud , durante la jornada laboral en el Cesac 26 , Ciudad Autónoma de Buenos Aires año 2020.

Consume esporádicamente	26	02
No consume	10	03
TOTAL	40	

Variable: 8		
Consumo de postre después del almuerzo	f	Código
Frutas	24	01
Golosinas	4	02
Otros	-	03
No consumo	12	04
TOTAL	40	

Variable: 9		
Bebidas con las que acompañan sus almuerzos	f	Código
Agua	21	01
Gaseosa	11	02
Jugo	3	03
Agua saborizada	4	04
No consumo	1	05
TOTAL	40	

Variable: 10		
Consumo de colaciones	f	Código
Todos los días	15	01
Algunos días	22	02
Nunca consume	3	03
TOTAL	40	

Variable: 11		
Frecuencia de consumo productos ultraprocesados(almuerzo)	f	Código
Consume frecuentemente	9	01
Consume esporádicamente	28	02
No consume	3	03
TOTAL	40	

Variable: 12		
Cuánto tiempo dispone para el almuerzo	f	Código
No dispone tiempo	6	01
10 minutos	1	02

30 minutos	21	03
1 hora	12	04
TOTAL	40	

Variable: 13		
Distracciones durante el almuerzo	f	Código
Celular	14	01
TV	4	02
Come acompañado	18	03
Come solo	-	04
Recibe interrupciones de su trabajo	4	05
TOTAL	40	