



FUNDACIÓN H. A.  
**BARCELÓ**  
FACULTAD DE MEDICINA



# TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Isabel Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Agostina Caresani, Laura Ortega, Valeria Pagez

TÍTULO DEL TRABAJO:

Alimentación y estrés en el personal de enfermería del complejo médico Churruca Visca año 2023

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Adriana Gabriela Buks

ASESOR/ES:

Lic. Laura Inés Pérez

AÑO DE REALIZACIÓN:

2023

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

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

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

Agostina Caresani, Laura Ortega, Valeria Pagez.

Código de trabajo: 2023-19

## Índice

Resumen.....	4
Resumo.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
Marco teórico.....	9
Problema.....	33
Justificación.....	33
Objetivo general .....	34
Objetivos específicos .....	34
Diseño metodológico.....	34
Tipo de estudio y diseño general.....	34
Población.....	34
Muestra .....	34
Técnica de muestreo.....	34
Criterios de inclusión y exclusión. Definición operacional de las variables .....	35
Tratamiento estadístico propuesto .....	37
Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de los datos.....	37
Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos .....	38
Resultados .....	39
Discusión.....	51
Conclusión.....	53
Bibliografía .....	54
Anexo .....	57

## Resumen

**Introducción:** La relación entre el estrés y la alimentación afecta de manera directa a la salud, facilitando la aparición de determinadas patologías o aumentando la probabilidad de que aparezcan conductas alimentarias inadecuadas y pudiendo alterar los patrones de consumo.

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios en el personal de enfermería del complejo médico Churruca Visca en el año 2023.

**Metodología:** Estudio transversal, descriptivo y observacional. Población: Enfermeros del centro médico Churruca Visca. Muestra: 63 enfermeros. Técnica de muestreo: no probabilístico por conveniencia. Forma de recolección de datos: cuestionario compuesto por 27 preguntas de selección múltiple.

**Resultados:** Los datos recolectados revelaron en relación al nivel de estrés que el 68,25% de los encuestados se encuentran "sin estrés". Si bien el estrés severo, solo se presenta en un porcentaje de 19,04%, los encuestados afirman que, ante una situación de estrés, ésta influye en los alimentos consumidos. Un 76,4% de los mismos reconoce que esta influencia está dada tanto en la cantidad de alimentos consumidos, como así también en la calidad de los mismos. En días estresantes, el mayor porcentaje de alimentos consumidos corresponde a alimentos dulces, como golosinas, chocolates, dulce de leche, alfajores, entre otros (81,7%).

En relación a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), el porcentaje de adecuación de los distintos grupos demostró que la mayoría presenta un consumo medio - bajo en frutas y verduras, cereales, legumbres pan y pastas, aceites, frutos secos, semillas y lácteos, y un consumo excesivo de carnes y huevos.

**Discusión:** La encuesta realizada tuvo como finalidad identificar la relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios. Con respecto al nivel de estrés el 96,8% de la muestra manifiesta reconocerse ante una situación de estrés, pero no todos resultaron categorizados dentro de los niveles de estrés, ya que el 68,24% de la muestra no poseía estrés. A su vez se observó que en el 84,1% de la muestra le influye el estrés en los alimentos que consume. En lo que respecta a la alimentación, la mayoría de los encuestados no cumple con las recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina, ya sea por déficit o exceso.

**Conclusiones:** En líneas generales se establece que los encuestados se reconocen ante una situación de estrés y pueden ver cómo su alimentación se ve afectada en cantidad y calidad ante estas situaciones, observándose tendencias predominantes en el consumo de alimentos dulces. Si bien no se observó una relación significativa entre el estrés y hábitos alimentarios en referencia a las GAPA, ya que los niveles de estrés no establecen tendencias marcadas respecto a los niveles de adecuación de los alimentos, se puede concluir que las personas manifestaron que cuando están estresadas aumentan el consumo de alimentos ultraprocesados, por lo que se puede ver una clara influencia del estrés en la cantidad y calidad de alimentos consumidos.

**Palabras claves:** Estrés, hábitos alimentarios, GAPA.

## Resumo

**Introdução:** A relação entre o stress e a alimentação afecta diretamente a saúde, facilitando o aparecimento de determinadas patologias ou aumentando a probabilidade do aparecimento de comportamentos alimentares inadequados, podendo alterar os padrões de consumo.

**Objetivo:** Determinar a relação entre o stress relacionado com o trabalho e os hábitos alimentares no pessoal de enfermagem do complexo médico Churruca Visca no ano 2023.

**Metodologia:** Estudo transversal, descritivo e observacional. População: Enfermeiros do complexo médico Churruca Visca. Amostra: 63 enfermeiros. Técnica de amostragem: não probabilística por conveniência. Forma de recolha de dados: questionário composto por 27 questões de escolha múltipla.

**Resultados:** Os dados recolhidos revelaram que 68,25% dos inquiridos não estavam "stressados" em relação ao seu nível de stress. Apesar de apenas 19,04% dos inquiridos estarem muito stressados, afirmaram que, numa situação de stress, o stress tem influência na alimentação consumida. Um total de 76,4% dos inquiridos afirmou que essa influência estava relacionada com a quantidade de alimentos consumidos, bem como com a qualidade dos mesmos. Em dias de stress, a maior percentagem de alimentos consumidos corresponde a alimentos doces, como doces, chocolates, doce de leite, alfajores, entre outros (81,7%).

Em relação ao Guia Alimentar para a População Argentina (GAPA), a percentagem de adequação dos diferentes grupos mostrou que a maioria tinha um consumo médio-baixo de frutas e vegetais, cereais, leguminosas, pão e massa, óleos, nozes, sementes e produtos lácteos, e um consumo excessivo de carne e ovos.

**Discussão:** O objetivo do inquérito era identificar a relação entre o stress no trabalho e os hábitos alimentares. No que diz respeito ao nível de stress, 96,8% da amostra afirmou reconhecer que estava sob stress, mas nem todos foram classificados como estando sob stress, uma vez que 68,24% da amostra não estava sob stress. Ao mesmo tempo, observou-se que 84,1% da amostra foi influenciada pelo stress nos alimentos que consumia. No que diz respeito à alimentação, a maioria dos inquiridos não cumpria as recomendações das directrizes alimentares para a população argentina, quer por défice quer por excesso.

**Conclusões:** De uma forma geral, verifica-se que os inquiridos se reconhecem numa situação de stress e conseguem perceber como a sua alimentação é afectada em quantidade e qualidade nestas situações, observando-se tendências predominantes no consumo de alimentos doces. Apesar de não ter sido observada uma relação significativa entre o stress e os hábitos alimentares em relação ao GAPA, uma vez que os níveis de stress não estabelecem tendências marcantes em relação aos níveis de adequação alimentar, pode concluir-se que as pessoas afirmaram que quando estão stressadas aumentam o consumo de alimentos ultraprocessados, pelo que se verifica uma clara influência do stress na quantidade e qualidade dos alimentos consumidos.

**Palavras-chave:** Stress, hábitos alimentares, GAPA.

## Abstract

**Introduction:** The relationship between stress and eating directly affects health, facilitating the appearance of certain pathologies or increasing the probability of inappropriate eating behaviors and may alter consumption patterns.

**Objective:** To determine the relationship between work stress and eating habits in the nursing staff of the Churruca Visca Medical Complex in the year 2023.

**Methodology:** cross-sectional, descriptive and observational study. Population: Nurses of the Churruca Visca medical center. Sample: 63 nurses. Sampling technique: non-probabilistic by convenience. Method of data collection: questionnaire composed of 27 multiple-choice questions.

**Results:** The data collected revealed that 68.25% of the respondents (interviews) were "not stressed" in relation with the stress level. Although only 19.04% of those surveyed were severely stressed, the respondents affirmed that, in a stressful situation, stress influences the food consumed. A 76.4% of them recognize that this influence is given both in the quantity of food consumed, as well as in its quality. On stressful days, the highest percentage of food consumed corresponds to sweet foods, such as sweets, chocolates, dulce de leche, alfajores, among others (81.7%).

In relation to the Dietary Guidelines for the Argentine Population (GAPA), the percentage of adequacy of the different groups showed that most of them have a medium-low consumption of fruits and vegetables, cereals, legumes, bread and pasta, oils, nuts, seeds and dairy products, and an excessive consumption of meat and eggs.

**Discussion:** The purpose of the survey was to identify the relationship between work stress and eating habits. With regard to the level of stress, 96.8% of the sample stated that they recognized themselves in a stressful situation, but not all of them were categorized within the stress levels, since 68.24% of the sample did not have stress. It was also observed that 84.1% of the sample was influenced by stress in the food they consumed. Regarding food, most of the respondents did not comply with the recommendations of the dietary guidelines for the Argentine population, either due to deficit or excess.

**Conclusions:** In general terms, it is established that respondents recognize themselves in a stressful situation and can see how their food is affected in quantity and quality in these situations, with predominant trends being observed in the consumption of sweet foods. Although no significant relationship was observed between stress and eating habits in reference to the GAPA, since stress levels do not establish marked trends with respect to food adequacy levels, it can be concluded that people stated that when they are stressed they increase the consumption of ultra-processed foods, so that a clear influence of stress on the quantity and quality of food consumed can be seen.

**Key words:** Stress, eating habits, GAPA.

## **Alimentación y estrés en el personal de enfermería del complejo médico Churruca Visca año 2023.**

### Introducción

Las relaciones existentes entre el estrés y la alimentación se vienen estudiando desde hace mucho tiempo. Este es un trastorno que afecta actualmente a la población mundial, exigiendo individuos cada día más aptos y capacitados para hacer frente a los problemas tanto laborales, sociales y como así también emocionales. Este trastorno afecta de manera directa a la salud, facilitando la aparición de determinadas patologías o aumentando la probabilidad de que aparezcan conductas alimentarias inadecuadas y pudiendo alterar los patrones de consumo.

Si bien el estrés laboral es una realidad experimentada cada jornada por muchos trabajadores, hay algunas profesiones y actividades laborales que generan más estrés (distrés) que otras: así, los trabajos de dirección, nocturnos, monótonos, de servicios comunitarios, de industria pesada y minería, de construcción, etc. La mayor acumulación de estrés laboral puede alterar los patrones de conducta de quienes lo sufren. De manera muy especial, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos pueden verse seriamente afectados por el estrés laboral (ingestas inadecuadas o extemporáneas), o pueden, "sensu contrario", ser desencadenantes de formas de estrés originadas por alteraciones o desórdenes dietéticos. Por eso no extraña que el aparato digestivo se convierta en órgano diana de patologías asociadas al estrés propio de ambientes y ritmos laborales insanos. El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre y, como consecuencia, la correcta conducta alimentaria y la nutrición que, inexorable e involuntariamente, sigue a ésta.<sup>1</sup>

En determinadas circunstancias, hay disociación entre el apetito (sensación primariamente psíquica) y el hambre (sensación básicamente orgánica). Y es que el apetito, como estado mental, puede verse modificado por diferentes situaciones emocionales (muy frecuentemente, por el estrés laboral), o a través de variaciones químicas y vasculares y de impulsos transmitidos al

Agostina Caresani, Laura Ortega, Valeria Pagez.

mesencéfalo desde diversos órganos, donde el estrés podría desempeñar también un papel relevante.<sup>1</sup>

La nutrición depende esencialmente de la alimentación; pero, a su vez, una fuente importante de estrés la constituye la forma en que las personas se alimentan, porque si se hace erróneamente puede derivar en enfermedades. Si las células no reciben los aportes nutritivos adecuados, se produce una gran carga de estrés debida a esta demanda interna insatisfecha.<sup>1</sup>

## MARCO TEÓRICO

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.<sup>2</sup>

El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud.<sup>2</sup>

### ¿Cuáles son los tipos de estrés que pueden presentarse?

Pueden presentarse distintos tipos de estrés dependiendo del tipo y del grado del mismo.

Según el tipo de estrés:

- **Estrés físico:** Es aquel que no permite que el individuo se desempeñe correctamente por cambios en el ambiente o en su rutina. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento normal de los sentidos, la circulación y la respiración. Si se prolonga, puede ocasionar daños en la salud.<sup>3</sup>
- **Estrés psíquico:** Es causado por las exigencias que se hace la persona, como el cumplimiento de horarios, tareas y oficios donde lo que se exija es mayor a las capacidades de uno.<sup>3</sup>

Según el grado de estrés:

- **Estrés agudo:** Es de poca duración, pasajero, pero muy fuerte. Surge súbitamente, sin aviso y debido a su magnitud y a la rapidez de su aparición, provoca el disparo de la cascada del estrés. Es el producto de una agresión intensa ya sea física o emocional, que supera el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta intensa, rápida y a veces violenta.<sup>3</sup>

- **Estrés crónico:** Es fuerte o débil, es prolongado o nunca se deja de tener. Este crea problemas, comienzan con modificaciones en la conducta o en el modo de reaccionar frente a las situaciones. Impide la tranquilidad, la calma y la paz. Termina potenciando la aparición de diversos síntomas y enfermedades. Exige adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación.<sup>3</sup>

### **Causas de estrés:**

Las causas pueden ser muy variadas para cada persona; puede tener estrés a causa de buenos desafíos y también a causa de los malos. En el presente trabajo se pondrá énfasis en el estrés a causa del trabajo.<sup>2</sup>

Dentro de las causas del estrés laboral se encuentran personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida. Son estas situaciones las que muchas veces llevan a ocasionar este trastorno. El estrés laboral afecta a la persona en cuanto a su salud fisiológica, psicológica, conductual y emocional del trabajador. Este modifica los hábitos relacionados con la salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, aumentan las conductas no saludables; fumar, beber, comer en exceso y se reducen las conductas saludables como hacer ejercicio, llevar una alimentación equilibrada, dormir adecuadamente, etc.<sup>3</sup>

### **Fisiología del estrés**

El estrés se define como una amenaza, un estímulo puntual, agresivo o no, percibido como amenazante para la homeostasis, frente a la cual el organismo reacciona con un gran número de respuestas adaptativas, que implican la activación del sistema nervioso simpático y del eje hipotalámico-pituitario-adrenal. Activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas), que permiten al organismo responder al estímulo estresante.<sup>4</sup>

El factor estresante comprende tres fases:

1. Recepción del estímulo estresante y filtro, a través del tálamo, de la información recibida.<sup>4</sup>
2. Reacción ante el estímulo mediante dos estructuras: por un lado, el *córtex* prefrontal, la cual está implicada en procesos como la toma de decisiones, la atención y la memoria a corto plazo, y, por otro lado, el sistema límbico, donde se realiza un análisis entre los recuerdos guardados en la memoria y esta nueva situación presente, resultando entonces la respuesta del análisis de la experiencia previa.<sup>4</sup>
3. Activación de la respuesta por medio de dos estructuras: la amígdala, implicada en la memoria emocional y el hipocampo, entrando en juego entonces el eje hipotálamo-hipofisiario en el mecanismo de adaptación al estrés.<sup>4</sup>

La respuesta adaptativa a la situación estresante comprende también, a su vez, tres fases:

1. Fase de alerta: en respuesta al factor estresante, el hipotálamo estimula a las glándulas suprarrenales que secretarán **adrenalina**, con el objeto de suministrar la energía en caso de urgencia. La respuesta orgánica al aumento de la secreción de adrenalina se manifiesta por medio la vasodilatación, medible objetivamente mediante el aumento de la frecuencia cardíaca.<sup>4</sup>
2. Fase de defensa o resistencia: esta fase se activa únicamente si el estrés es sostenido en el tiempo. Las glándulas suprarrenales serán estimuladas para secretar cortisol, cuyo objetivo es mantener constante los niveles de glucosa plasmática, a fin de estar disponible a la necesidad requerida por los músculos, el corazón y el cerebro.<sup>4</sup>
3. Fase de agotamiento o de relajamiento: si la situación estresante persiste, se manifestará una alteración hormonal crónica: las hormonas

liberadas en respuesta al estrés resultan menos eficaces, ante el agotamiento general del organismo, comenzando a acumularse en plasma.<sup>4</sup>

Existen diferencias referidas al género en la respuesta al estrés: en el hombre, predomina la activación del córtex prefrontal, lo cual favorece respuestas de tipo “fuga”. En cambio, en la mujer, predomina la activación del sistema límbico, principalmente el hipocampo, respondiendo a modo de “ayuda y protección”.<sup>4</sup>

La respuesta al estrés agudo incluye varias regiones cerebrales (córtex prefrontal, amígdala, hipocampo, hipotálamo). Las regiones límbicas y cerebrales anteriores son sensibles a las hormonas liberadas durante el estrés, especialmente los glucocorticoides.<sup>4</sup>

Por otra parte, el estrés crónico causa plasticidad adaptativa en el cerebro, en el cual los neurotransmisores locales, como también las hormonas sistémicas, interactúan para producir cambios estructurales y funcionales. Los cambios estructurales/funcionales en las regiones cerebrales inducidos por el estrés pueden contribuir al desarrollo de desórdenes psiquiátricos, tales como depresión y trastorno por estrés postraumático.<sup>4</sup>

### **Estrés laboral**

Las manifestaciones del estrés ocasionado por el trabajo, son sumamente versátiles en cuanto a su procedencia, persistencia e intensidad. Aunque todos soportamos en nuestra actividad laboral diaria determinados niveles de estrés, no cabe duda de que ciertas profesiones generan más estrés que otras, reflejándose en la alteración del nivel de bienestar y propiciando la aparición de trastornos asociados, psico-hormonales y psico-sociales, que pueden llegar a manifestarse como una enfermedad. Las actividades profesionales que implican responsabilidades y toma de decisiones importantes, o las que someten al trabajador a estimulaciones demasiado rápidas o variables (o, al contrario, excesivamente lentas y monótonas), o aquellas en que los ritmos biológicos (singularmente el ritmo circadiano) se ven sistemáticamente violentados (trabajos nocturnos), o aquellas otras, finalmente, en que priman los riesgos psico-sociales que hacen especialmente vulnerable el ámbito moral

y psico-biológico de la persona que trabaja (mobbing o burn-out, por ej.), todas éstas y otras muchas situaciones laborales plantean con crudeza la cara amarga del trabajo, generando un alto grado de estrés que influye en todas las actividades de la persona como pueden ser, entre otras, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos.<sup>1</sup>

En general, cuando se ven sometidas a estrés algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal. Numerosos estudios demuestran que, si el estrés laboral es prolongado o frecuente, pueden aparecer cambios adversos en cuanto a la alimentación, incrementándose la posibilidad de aumento de peso y, en consecuencia, el riesgo cardiovascular.<sup>5</sup>

### **Alimentación saludable**

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar gustos y hábitos, es decir, la cultura de cada persona y cada familia.<sup>6</sup>

A modo de plasmar la alimentación saludable y completa, en Argentina se utilizan las guías alimentarias para la población argentina, que contemplan 10 mensajes principales:<sup>6</sup>

**Mensaje 1:** Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.<sup>6</sup>

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.<sup>6</sup>

2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.<sup>6</sup>

3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.<sup>6</sup>

4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.<sup>6</sup>
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.<sup>6</sup>

**Mensaje 2:** Tomar a diario 8 vasos de agua.<sup>6</sup>

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.<sup>6</sup>
2. No esperar a tener sed para hidratarse.<sup>6</sup>
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.<sup>6</sup>

**Mensaje 3:** Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.<sup>6</sup>

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.<sup>6</sup>
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.<sup>6</sup>
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.<sup>6</sup>
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.<sup>6</sup>

**Mensaje 4:** Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos altos en sodio.<sup>6</sup>

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.<sup>6</sup>
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).<sup>6</sup>
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.<sup>6</sup>
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.<sup>6</sup>

**Mensaje 5:** Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.<sup>6</sup>

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).<sup>6</sup>
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.<sup>6</sup>
3. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.<sup>6</sup>
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.<sup>6</sup>

**Mensaje 6:** Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.<sup>6</sup>

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.<sup>6</sup>
2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.<sup>6</sup>
3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.<sup>6</sup>
4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades. <sup>6</sup>

**Mensaje 7:** Al consumir carnes, quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.<sup>6</sup>

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.<sup>6</sup>
2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.<sup>6</sup>
3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no consume la cantidad necesaria de carne.<sup>6</sup>
4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.<sup>6</sup>

**Mensaje 8:** Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.<sup>6</sup>

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.<sup>6</sup>
2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.<sup>6</sup>
3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.<sup>6</sup>

**Mensaje 9:** Consumir aceite crudo, como condimento, frutas secas o semillas.<sup>6</sup>

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.<sup>6</sup>
2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.<sup>6</sup>
3. En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).<sup>6</sup>
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).<sup>6</sup>
5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.<sup>6</sup>

**Mensaje 10:** El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlos. Evitarlas siempre al conducir.<sup>6</sup>

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.<sup>6</sup>
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.<sup>6</sup>

### **Grupos de alimentos**

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina presentan una clasificación en seis grupos: cereales, derivados y legumbres; verduras y frutas; leche, yogur y quesos; carnes y huevos; aceites y grasas; azúcar y dulces.<sup>7</sup>

**Cereales, derivados y legumbres:** Los cereales comprende el arroz, amaranto, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, quínoa. Entre sus derivados se encuentran: las pastas simples, pastas rellenas, harinas, almidones (proceden

de los granos) y féculas, panificados. Las legumbres incluyen a las arvejas secas, habas, garbanzos, lentejas, soja, porotos. Sus derivados son las harinas de legumbres, panificados con harinas de legumbres y productos elaborados con harinas de legumbres como hamburguesas de soja y garbanzo, tofu y bebidas a base de soja.<sup>7</sup>

**Hortalizas:** Las hortalizas se subdividen de acuerdo a la cantidad de carbohidratos que contengan cada 100 g, siendo las del grupo A las que menor cantidad tienen, las del grupo B poseen un contenido medio y el grupo C engloba a las que mayor contenido tienen.<sup>7</sup>

- Grupo A: Se incluyen en este grupo: acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicha, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, rúcula, tomate, zapallitos.<sup>7</sup>
- Grupo B: Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.<sup>7</sup>
- Grupo C: Batata, choclo, mandioca, papa.<sup>7</sup>

**Frutas:** Dentro del grupo de frutas se encuentran las frutas frescas, frutas desecadas, frutas oleosas y frutas secas.<sup>7</sup>

**Leche, yogur y quesos:** Este grupo incluye diversos porcentajes de tenor graso.<sup>7</sup>

**Carnes y huevos:** Se incluyen todas las carnes comestibles de animales y aves de crianza o de caza, pescados y frutos de mar.<sup>7</sup>

**Aceites y grasas:** Incluye a los aceites vegetales y derivados (mayonesas y margarinas); también a las grasas animales, la manteca y crema de leche.<sup>7</sup>

**Azúcares y dulces:** Incluye azúcar de mesa, mermeladas, miel, jaleas, dulces y golosinas.<sup>7</sup>

### **Necesidad de una dieta equilibrada**

La alimentación, como otros factores exógenos o ambientales, incide sobre la salud. Pero la naturalidad de este hábito, obligado para el mantenimiento de la vida, parece no contar con el suficiente relieve y solemnidad en cuanto a su significado y consecuencias. Siendo fuente de tanta potencial satisfacción y, al tiempo, de tan peligrosa e ignota insatisfacción, relegamos los hábitos alimentarios a un plano de insignificancia que sólo adquiere protagonismo cuando se ha desencadenado algún tipo de daño o disfunción, no pocas veces irreversible.<sup>1</sup>

Hay una serie de enfermedades causadas por una dieta carencial (escorbuto, pelagra o raquitismo); otras están relacionadas con ella (bocio endémico, tiroidismo o algunas anemias); un tercer grupo estarían provocadas por ciertos alimentos que producirían intoxicaciones agudas (setas) o crónicas (almortas). Por todo ello, una alimentación defectuosa, desequilibrada o monótona puede causar daños en órganos o sistemas muy diferentes sin que, a veces, exista evidencia de que hayan sido causados por la alimentación.<sup>1</sup>

No hay que olvidar que los efectos nocivos de una mala alimentación no siempre se producen por defecto, sino que pueden serlo por exceso. El cuerpo necesita una fuente de energía para conservar los procesos normales de la vida y cubrir las necesidades de actividad y crecimiento. Las necesidades calóricas dependen principalmente de las dimensiones corporales, metabolismo basal, actividad, edad, sexo y temperatura ambiental. Un hombre de 70 kgrs. necesita, aproximadamente, 70 calorías por hora en condiciones basales y hasta 600 calorías por hora cuando efectúa un trabajo muscular muy intenso. Los carbohidratos y las proteínas proporcionan unas 4 calorías por gramo; el alcohol, unas 7 y la grasa, unas 9. Así y todo, las necesidades de energía no pueden especificarse en términos globales pues varían considerablemente según las diferencias de actividad en las poblaciones y sujetos.<sup>1</sup>

Los adultos necesitan incorporar a su dieta al menos ocho de los veinte aminoácidos diferentes que constituyen todas las proteínas. Esos ocho aminoácidos esenciales deben ir acompañados de otros de esa lista que ya no son tan imprescindibles y que pueden intercambiarse entre sí.

Junto a las proteínas, se necesitan otras sustancias para la edificación de las estructuras corporales, como el calcio, el fósforo, el yodo, el hierro y otras ferroproteínas.<sup>1</sup>

Además de los componentes nutritivos mencionados, las personas necesitan aportes vitamínicos de las cuatro vitaminas liposolubles y de las nueve hidrosolubles.<sup>1</sup>

Agostina Caresani, Laura Ortega, Valeria Pagez.

Las vitaminas liposolubles se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en presencia de grasa alimentaria.<sup>8</sup>

### Vitamina A

La vitamina A ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos.<sup>9</sup>

Se encuentra tanto en alimentos de origen vegetal como animal como hígado de res y otras vísceras (estos tienen alto contenido de grasa y colesterol, su consumo debe ser limitado), algunos tipos de pescado como arenque, salmón y aceite de hígado de bacalao, huevos, productos lácteos como queso y leche fortificada (de preferencia descremados o parcialmente descremados), cereales fortificados, frutas y verduras de color naranja y amarillo, como zanahorias, batatas, mangos y melón, brócoli, espinaca y la mayoría de los vegetales de hoja verde oscuro.<sup>9</sup>

### Vitamina D

La vitamina D la produce el cuerpo luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales.<sup>8</sup>

Los alimentos con los niveles más altos de vitamina D incluyen pescado (graso como el salmón, la caballa, el arenque y la perca emperador), aceites de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao), cereales enriquecidos, productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, manteca y crema de leche).<sup>8</sup>

### Vitamina E

La vitamina E es un antioxidante. Protege el tejido corporal del daño causado por los radicales libres que pueden dañar células, tejidos y órganos.<sup>9</sup>

Agostina Caresani, Laura Ortega, Valeria Pagez.

La vitamina E se encuentra en: Aceites vegetales de maíz (como los aceites de germen de trigo, girasol, cártamo, maíz y soya), nueces (como las almendras, el maní y las avellanas), semillas (como las semillas de girasol), hortalizas de hoja verde (como las espinacas y el brócoli), cereales fortificados, jugos de frutas, margarinas y productos para untar enriquecidos.<sup>9</sup>

### Vitamina K

La vitamina K es necesaria porque sin ella, la sangre no se coagularía normalmente.<sup>8</sup>

Las vitaminas hidrosolubles son las C y todas las vitaminas B. No se almacenan en el cuerpo por eso deben consumirse regularmente, a excepción de la B12 que puede almacenarse en el hígado durante muchos años.<sup>8</sup>

### Vitamina C

La vitamina C se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos, y es uno de muchos antioxidantes.<sup>10</sup>

Todas las frutas y verduras contienen alguna cantidad de esta vitamina. Si se consumen crudas son la mejor fuente alimenticia ya que la cocción puede reducir el contenido de dicha vitamina.<sup>10</sup>

### Vitamina B1

La tiamina ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía. Al disolverse en agua y excretarse por orina, se necesita consumir a diario productos que la contengan, como productos integrales, carnes, huevos, legumbres, nueces y semillas.<sup>11</sup>

### Vitamina B2

La riboflavina, entre otras cosas, ayuda en la producción de glóbulos rojos. No se almacena en el cuerpo, por lo que debe ser ingerida regularmente en alimentos como lácteos, huevos, hortalizas de hoja verde, carnes magras, vísceras (hígado o riñón), legumbres y nueces.<sup>12</sup>

### Vitamina B3

La niacina ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios. Para mantener la pequeña reserva de esta vitamina se aconseja introducir en la dieta alimentos como leche, huevos, arroz, pescado, carnes magras, legumbres, maníes.<sup>13</sup>

### Vitamina B6

La vitamina B6 ayuda al cuerpo a producir anticuerpos, mantener la función neurológica y producir hemoglobina entre sus principales funciones. Para mantener un suministro regular se necesita incluir en la dieta alimentos como atún, salmón, banana, legumbres, carnes, nueces, aves, granos enteros y cereales fortificados.<sup>14</sup>

### Vitamina B9

El folato ayuda en el crecimiento de tejidos y en el trabajo celular, en la formación de glóbulos rojos (ayuda a prevenir la anemia) y a producir ADN entre otras funciones.<sup>15</sup>

Al igual que las otras vitaminas hidrosolubles, es necesario incorporarlas diariamente en alimentos como hortalizas de hojas verdes, frutas cítricas y legumbres.<sup>15</sup>

### Vitamina B12

La vitamina B12 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso. El cuerpo puede almacenarla por años en el hígado. Se encuentra en alimentos como hígado, mariscos, carnes de vaca o ave, huevos, leche y otros productos lácteos.<sup>16</sup>

En conjunto, las necesidades nutritivas del organismo humano pueden reducirse a unas cincuenta sustancias químicamente individualizadas que, en proporciones adecuadas y en cantidad suficiente, constituyen lo que se llama "dieta química".<sup>1</sup>

El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre y, como consecuencia, la correcta alimentación y nutrición; lo que equivale a decir que una fuente nada desdeñable de estrés lo constituye el tipo de alimentación. Modelos erróneos de vida y de alimentación conducen a formas diversas de enfermedad. Nos encontramos enfermos o disfrutamos de buena salud según la química de nuestras células. Cuando nuestras células soportan algunos estados carenciales y no reciben los elementos nutritivos indispensables, se produce en el organismo una carga de estrés muy importante. <sup>1</sup>

Quienes logran eliminar en alto grado sus errores alimentarios son los más sanos puesto que evitan la generación de un estrés inducido por un bombardeo negativo de estímulos internos. Entre los modos más sutiles de dañarse, en tanto que se encuentran muy difundidos socialmente, está el de seguir un mal régimen alimentario, con exceso de calorías inadecuadas procedentes de los hidratos de carbono refinados (azúcares y harinas blancas), de las bebidas alcohólicas y de las grasas inconvenientes (grasas saturadas de origen animal). Por lo tanto, existen una serie de alimentos que generan estrés; son así mismo la sal sódica en exceso, las salsas y los alimentos pobres en nutrientes esenciales (aminoácidos, principios minerales y vitaminas) que son indispensables para nuestro metabolismo.<sup>1</sup>

La casuística más frecuente en lo que se refiere a estrés laboral en relación con la alimentación es la que se organiza en torno al componente de prisa, casi de urgencia, con que satisfacen las necesidades nutritivas un gran número de trabajadores que se ven obligados a intercalar en su jornada laboral una ingesta alimentaria inadecuadamente planificada desde el punto de vista calórico y consumida con rapidez.<sup>1</sup>

La alimentación es una de las actividades que se tiende desatender más cuando la persona se encuentra estresada, su ingesta de alimentos es insuficiente o desproporcionada en carbohidratos, lípidos y proteínas, e incrementa el consumo de comida chatarra. <sup>3</sup>

Juan José Díaz Franco sostiene que “el estrés condiciona no sólo los hábitos alimentarios, sino también lo que hay detrás: el proceso metabólico nutricional,

la situación de satisfacción de las necesidades nutricionales. Las consecuencias pueden ser varias: un retraso en la digestión, una inadecuada y disfuncional forma de metabolizar los alimentos, lo que puede conllevar a trastornos que pueden llegar a ser crónicos e incidir en la salud de la persona"<sup>3</sup>

Ciertas personas guían sus hábitos alimenticios por las emociones, esto tiene que ver con formas en que mucha gente manifiesta sus sentimientos negativos. Como, por ejemplo, consumir alimentos y cantidades no saludables de comida con el fin de esconder pensamientos y sentimientos pesimistas sin sentir hambre realmente. Se hallan signos comunes de la conducta alimentaria regidos por las emociones como, obsesionarse por las comidas, usar la comida como premio, ingerir impulsivamente alimentos, consumir fuera de control, no poder parar de comer o continuar comiendo a pesar de sentirse lleno, sentimientos de culpa o remordimiento después de comer, desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad, fluctuaciones del peso, no poder reconocer la razón por la que come y comer más rápido que lo norma.<sup>3</sup>

El recurrir a la comida cuando uno está estresado, ansioso o por falta de tiempo hace que por lo general la gente se incline por alimentos con alto contenido calórico, ricos en azúcar, sal y en grasa. Esto lleva a aumentar la concentración de glucosa en sangre. El no llevar una alimentación adecuada puede generar situaciones de sobrepeso y obesidad y con ello el desarrollo de patologías múltiples.<sup>3</sup>

Como se menciona el estrés puede llevar alterar la conducta alimentaria, los patrones de consumo, la cantidad y calidad de comidas que se ingiere, esto puede generar un círculo vicioso.<sup>3</sup>

### **¿Qué sucede durante la ingesta de alimentos?**

La búsqueda de alimento y su consumo son conductas dirigidas a satisfacer la obtención de los sustratos energéticos necesarios para sostener las diferentes funciones orgánicas que un individuo requiere para garantizar su supervivencia. La conducta alimentaria cuenta con dos sistemas reguladores, uno homeostático ubicado en el hipotálamo y otro de tipo hedónico, representado por el sistema de recompensa cerebral. Dichos sistemas están modulados por

señales estimuladoras (orexigénicas) e inhibitoras (anorexigénicas) del apetito. En condiciones de estrés crónico, la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, que regula la concentración de cortisol plasmático, dará lugar al establecimiento de diferentes mecanismos que promuevan la ingesta de alimento de elevada densidad energética, los cuales son considerados como poderosos disruptores de los procesos de regulación del apetito, condición potencialmente capaz de favorecer el desarrollo de una conducta compulsiva en la búsqueda de alimento, una disrupción en el balance energético y obesidad. El consumo repetido de alimentos apetitosos representa para los individuos vulnerados una oportunidad de automedicación dirigida al alivio del estrés, brindando una condición u oportunidad de confort. Los datos epidemiológicos sustentan la idea de un fuerte vínculo entre glucocorticoides y síndrome metabólico. La relación entre estrés crónico, cortisol e ingesta elevada de alimento tienen a la adiposidad visceral y a la resistencia a la insulina como factores predisponentes de una disrupción metabólica con consecuencias importantes al estado de salud de los seres humanos.<sup>17</sup>

### **¿Cómo afecta el estrés a los patrones alimentarios?**

El estrés crónico puede afectar el uso de calorías y nutrientes por parte del cuerpo de varias maneras. Aumenta las necesidades metabólicas del cuerpo y aumenta el uso y la excreción de muchos nutrientes. Si uno no come una dieta nutritiva, puede ocurrir una deficiencia. A su vez también crea una reacción en cadena de comportamientos que pueden afectar negativamente los hábitos alimenticios, lo que lleva a otros problemas de salud en el futuro.<sup>18</sup>

Como bien se mencionó el estrés impone una mayor demanda de oxígeno, energía y nutrientes. Sin embargo, las personas que experimentan estrés crónico pueden tener antojos de alimentos reconfortantes, como bocadillos o dulces altamente procesados , que tienen un alto contenido de grasas y calorías.<sup>18</sup>

Durante los episodios de estrés las personas carecen del tiempo o motivación para planificar sus comidas y elaborarlas optando por saltarse comidas.<sup>18</sup>

Otra de las alteraciones que se produce es en los patrones de sueño ; El estrés puede interrumpir el sueño al causar un sueño más ligero o despertares más frecuentes, lo que provoca fatiga durante el día. Para hacer frente a la fatiga las personas acuden a estimulantes para aumentar la energía, como la cafeína o los bocadillos ricos en calorías.<sup>18</sup>

Durante el estrés agudo, la hormona adrenalina suprime el apetito. Pero con el estrés crónico, los niveles elevados de cortisol pueden causar antojos, particularmente de alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y calorías, lo que puede provocar un aumento de peso.<sup>18</sup>

### **¿Cómo repercute este estrés en el aparato digestivo?**

En el estrés, laboral o no, el metabolismo se altera y, por lo que se refiere al sistema digestivo se produce un retraso en la digestión.<sup>1</sup>

Desde el punto de vista del sistema nervioso vegetativo, el estrés determina situaciones presididas por la predominancia del sistema simpático y en consecuencia, y por lo que se refiere al tracto digestivo, se producirán estados inhibitorios en la estructura bajo influencia del simpático cervical (glándulas salivares), del simpático torácico (esófago), del esplácnico superior (musculatura y glándulas del estómago, glándulas intestinales e intestino delgado) y del esplácnico inferior (inhibición del colon descendente y vasoconstricción de la "S" ilíaca y del recto).<sup>1</sup>

Por lo dicho anteriormente no debe extrañar que el aparato digestivo, en sus múltiples facetas, se constituya en el "órgano diana" en muchas de las situaciones que generan estrés laboral. Es particularmente llamativo el hecho de que un porcentaje altamente significativo de los trabajadores a turno presenten sintomatología referida al aparato digestivo (hiperacidez, digestiones pesadas, aparición de úlceras gastroduodenales o reactivación de algunas ya superadas, alteraciones de hábitos evacuatorios, etc.). También es frecuente encontrar en las manifestaciones psicósomáticas que acompañan al "mobbing" cuadros de adelgazamiento o engorde injustificado.<sup>1</sup>

### **¿Alimentos antiestrés?**

Hay un hecho cierto, y es que el placer que nos provocan ciertos alimentos hace que nuestro organismo segregue "opiáceos endógenos" (endorfinas) generadores de bienestar y euforia. Por este motivo hay que suponer que cada persona acaba teniendo sus propios alimentos antiestrés. En cualquier caso, no existe una dieta única, a modo de dieta natural para la especie humana. Por el contrario, las personas deben conocer sus organismos y sus alimentos para establecer su propia y modélica dieta en virtud de sus vicisitudes laborales o sociales.<sup>1</sup>

### **¿Comemos para sentirnos bien emocionalmente?**

Las emociones tendrán un rol en la elección, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, lo que llevaría al aumento o disminución del peso corporal. La relación entre las emociones y la conducta alimentaria es bidireccional y es dependiente del contexto, de la escasez de la emoción en cuanto a su valencia, excitación e intensidad, así como de la escasez fisiológica del sujeto.<sup>19</sup>

La emoción es definida como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o velocidad con que se ingieren. Dentro de las emociones que afectan la conducta alimentaria se destacan las negativas: ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad, inquietud, soledad, el aburrimiento. Estas emociones negativas contribuyen a la falla de autocontrol porque las personas intentan regular dicha emoción a costa de otro autocontrol, para lo que se utiliza habitualmente alimentos, drogas, alcohol, entre otros. Por tanto, el individuo pretende controlar el estado de ánimo negativo, aumentando la ingesta de alimentos, lo que hace evidente que la persona priorizó el control de su estado de ánimo (sentirse mejor), en relación con el autocontrol en su conducta alimentaria, dejando de lado los objetivos a largo plazo, como lo son la mantención de la dieta o del peso corporal.<sup>19</sup>

Cabe destacar que la gran mayoría de emociones negativas son más sobresalientes en periodos de estrés percibido (la persona “se siente” estresada) y en periodos de estrés crónico (condiciones laborales, económicas, familiares de características desfavorables, entre otras); razón por la cual se vuelve relevante la comprensión y aplicación del modelo de determinantes sociales de la salud como la solución efectiva frente a la obesidad.<sup>19</sup>

El efecto reductor del estrés está dado por el consumo de alimentos reconfortantes y que tienen relación con alimentos altos en azúcares que activan el sistema de recompensa, siendo utilizado en personas con estados de ánimo deprimidos, como una manera de aliviar los sentimientos. Sin embargo, el consumo excesivo de este tipo de alimentos podría conducir a obesidad lo que aumenta, nuevamente la vulnerabilidad a depresión y ansiedad, como emociones negativas crónicas.<sup>19</sup>

La asociación entre sentirse estresado y el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas es aprendida y puede expresarse como un hábito que se genera (inconscientemente) para aliviar sentimientos negativos menores, como lo son: cansancio y estrés crónico de baja intensidad, razón por la cual no se requerirían largos periodos de estrés para aumentar la ingesta alimentaria.<sup>19</sup>

A su vez hay diferencias en la ingesta de alimentos, relacionada con la intensidad de la emoción, ya que los individuos ingieren más alimentos en presencia de emociones positivas o negativas que frente a emociones neutras, esto estaría explicado porque a mayor intensidad de la emoción experimentada mayor inhibición del control alimentario, lo que además ocurre frecuentemente en personas que están en periodos de restricción.<sup>19</sup>

### **Enfermedades relacionadas con el estrés**

Las consecuencias negativas de la activación estresante y su relación con el organismo es notoria, debido a que desde el nacimiento las condiciones que rodean a las madres y las situaciones por las que vive pueden originar enfermedades durante el desarrollo como: diabetes tipo 2, síndrome metabólico, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, trastorno por déficit de

atención con hiperactividad, alteraciones emocionales, trastorno de personalidad, trastorno de la conducta alimentaria, entre otras. Estos problemas tienen un impacto en la vida adulta; pero durante esta etapa el ser humano está expuesto a una mayor cantidad de estrés, que está asociado directamente con enfermedades autoinmunes, cardiovasculares, cáncer y trastornos psiquiátricos. Cada una de estas enfermedades, trastornos o síndromes tienen una base en signos y síntomas clínicos pero el estrés juega un papel crucial en ellas al poder exacerbar los mismos y derivar en alteraciones sistémicas o trastornos somatomorfos. Los trastornos somatomorfos son patologías en las cuales los pacientes existen síntomas somáticos o físicos como: dolor muscular, gastrointestinales, fatiga crónica, ansiedad y depresión, pero no tienen una explicación médica meramente clínica, sino que están relacionadas directamente con el cerebro y una descompensación en funciones biológicas que afectan la homeostasis, que están interconectadas con situaciones diarias de estrés.<sup>20</sup>

### **Tratamiento del estrés**

Se deben realizar acciones tanto sobre la psiquis como sobre el organismo, trabajando en las distintas esferas

- Educación al paciente, para que sea capaz de reconocer las causas, el mecanismo de acción y las consecuencias que conlleva el estrés en la salud y la calidad de vida.
- Determinación de los agentes causales del estrés.
- Modificación de hábitos nocivos o proestrés.
- Técnicas de aumento de la resistencia psicológica ante situaciones de estrés.<sup>21</sup>

### Técnicas saludables para el manejo de estrés

Existen diversas maneras de controlar el estrés, algunas de ellas:

- Reconozca las cosas que no puede cambiar

- Evite las situaciones estresantes
- Hacer ejercicio
- Evaluar su perspectiva, hacer énfasis en los pensamientos y actitudes positivas.
- Implementar técnicas de relajación
- Mantener una dieta saludable: Comer alimentos saludables ayuda a darle energía al cuerpo y a la mente. Evitar los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consumir verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.<sup>22</sup>

### **Antecedentes y patologías:**

En el estudio “Estrés laboral en auxiliares de enfermería, Medellín-Colombia, 2011” dos de seis auxiliares de enfermería presentaron síntomas de estrés tipo burnout caracterizado por gastritis entre otros síntomas. Según las participantes de este estudio, no hay tiempo establecido para la alimentación, ni siquiera el del almuerzo, ellas determinan el momento según las actividades del servicio, y por tanto, algunas veces se llega a largos períodos de inanición.<sup>23</sup>

“Mucha gastritis, ¡es horrible!, porque uno no es constante con la alimentación, yo muchas veces he traído mi almuerzo, así conforme me lo traigo, así me lo tengo que llevar, sinceramente el tiempo no le da a uno” (Caso 4:6).<sup>23</sup>

En la teoría del déficit de autocuidado desarrollada por Dorothea Orem, se señala la importancia de llevar a cabo prácticas de autocuidado para mantener la vida, la salud, desarrollo y bienestar, por ejemplo, tener hábitos alimentarios saludables que incluyan horarios establecidos y el tipo de alimentos requeridos.<sup>23</sup>

La gastritis es el proceso de inflamación de la mucosa gástrica. Ésta puede sobrevenir como consecuencia de diferentes situaciones, entre ellas la alteración emocional. La inflamación de la mucosa que reviste a todo el tubo digestivo se considera una entidad psicósomática. De este modo, las alteraciones orgánicas de esta mucosa, sean inflamaciones o úlceras, resultan ser un emergente de diferentes alteraciones psíquicas.<sup>24</sup>

Por otra parte, está el ayuno. Situación en la que se produce la abstención total o casi total de alimentos y bebidas. Como existen tejidos compuestos por células que dependen para su metabolismo pura y exclusivamente de la oxidación de la glucosa (son las “células glucosa-dependientes”, eritrocitos y neuronas), el organismo debe asegurar la provisión de glucosa endógena ante la falta de aporte exógeno, y esa es la principal adaptación metabólica de esta situación. Para ello se consumen unas 1800 kcal/día oxidando 160 gramos de triacilglicéridos y 75 gramos de proteínas.<sup>24</sup>

Como consecuencia de esto, se observa:

- Pérdida de peso: entre 0,7 y 1,5 kg en el primer día y  $\approx$  1 kg en los siguientes diez días. Esta pérdida de peso es debida al balance negativo de agua (ya que se incrementa la diuresis) y la pérdida de masa grasa y magra debido a la proteólisis, la lipólisis, la  $\beta$ -oxidación y la glucogenólisis.<sup>24</sup>
- Descenso del cociente respiratorio: que baja de 1 a 0,7. Esto indica que se incrementa la oxidación de los lípidos y disminuye la oxidación de los glúcidos (ya que se preservan para las células glucosa-dependientes).<sup>24</sup>
- Incremento de la gluconeogénesis hepática y renal: con la neoformación de glucosa a partir de metabolitos no glucídicos como aminoácidos, lactato o glicerol.<sup>24</sup>
- Incremento de la lipólisis del tejido adiposo: que aporta glicerol como sustrato gluconeogénico y ácidos grasos como combustible para producir glucosa.<sup>24</sup>
- Incremento de la cetogénesis hepática: la  $\beta$ -oxidación incompleta de los ácidos grasos produce en el hígado cuerpos cetónicos, que serán oxidados por los tejidos extrahepáticos a través de la cetólisis.<sup>24</sup>
- Pérdida de electrolitos: a través de la eliminación renal se pierden potasio, sodio, calcio y fosfatos.<sup>24</sup>
- Cambios hormonales: que, en realidad, constituyen la causa de todos los cambios metabólicos comentados anteriormente. Hay hormonas que disminuyen en plasma y otras que aumentan:

- Disminuyen la insulina –debido a la falta de estímulo para su secreción– y las hormonas tiroideas –como mecanismo de adaptación metabólica “en menos” (down regulation).<sup>24</sup>

- Aumentan el glucagón, la noradrenalina, la secretina, el VIP, los opioides y los glucocorticoides (el primero como mediador clásico del ayuno, el resto como mecanismo de adaptación a diferentes estímulos).<sup>24</sup>

Como consecuencia de esto pueden presentarse síntomas como cansancio, dolor de cabeza, náuseas, entre otros malestares que afectan la actividad laboral.<sup>24</sup>

Otra patología comúnmente asociada al estrés es la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). La salud mental impacta profundamente las respuestas inflamatorias en el cuerpo. Esto es particularmente evidente en la EII, en la que el estrés psicológico se asocia con exacerbaciones de la enfermedad.<sup>25</sup>

Los niveles crónicamente elevados de glucocorticoides impulsan la generación de un subconjunto inflamatorio de glía entérica que promueve la inflamación. Además, los glucocorticoides causan inmadurez transcripcional en las neuronas entéricas, deficiencia de acetilcolina y dismotilidad.<sup>25</sup>

Estos hallazgos ofrecen una explicación mecánica del impacto del cerebro en la inflamación periférica, definen el sistema nervioso entérico (SNE) como un relevo entre el estrés psicológico y la inflamación intestinal, y sugieren que el manejo del estrés podría servir como un componente valioso del cuidado de la EII.<sup>25</sup>

Las células gliales, que dan soporte a las neuronas, comunican señales de estrés desde el sistema nervioso central (SNC) al sistema nervioso semiautónomo dentro del tracto gastrointestinal (GI), o SNE. Estas señales de estrés psicológico pueden causar inflamación y exacerbar los síntomas de la EII.<sup>25</sup>

La EII se refiere a dos afecciones, la *enfermedad de Crohn* y la *colitis ulcerosa*, que se caracterizan por la inflamación del tracto gastrointestinal y pueden

causar síntomas como diarrea persistente, dolor abdominal y heces con sangre. La inflamación prolongada también puede provocar daños permanentes en el tracto gastrointestinal. Los tratamientos actuales consisten en medicamentos antiinflamatorios, inmunosupresores, cambios en la dieta y esteroides.<sup>25</sup>

Se rastrearon las señales iniciales de respuesta al estrés hasta la corteza suprarrenal, que libera glucocorticoides, hormonas esteroides que activan las respuestas fisiológicas al estrés en todo el cuerpo. Los investigadores encontraron que las neuronas y la glía en el SNE respondieron a niveles elevados de glucocorticoides crónicamente, lo que sugiere que son el vínculo entre la percepción del estrés por parte del cerebro y la inflamación intestinal.<sup>25</sup>

Si bien los glucocorticoides generalmente tienen un efecto antiinflamatorio en el cuerpo, los investigadores encontraron que cuando la glía en el SNE se expuso a las hormonas esteroides durante un período prolongado, como durante el estrés crónico, atrajo glóbulos blancos al tracto GI que aumentan inflamación. Los investigadores también encontraron que cuando se exponen a estrés crónico, las neuronas en el SNE en el tracto GI dejan de funcionar como lo hacen normalmente, lo que puede conducir a problemas de defecación y síntomas de EII exacerbados.<sup>25</sup>

Otro estudio realizado en Zaragoza, España, en el año 2019, relacionó el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio con la conducta alimentaria en estudiantes universitarios.<sup>26</sup>

El instrumento utilizado fue un cuestionario que constó de cuatro secciones: datos sociodemográficos (incluyendo antropometría y hábitos), alimentación, salud psicológica y sueño.<sup>26</sup>

La valoración de la alimentación de los participantes se realizó mediante el Índice de Alimentación Saludable - IAS y la sintomatología relativa a la ansiedad, el estrés y la depresión de los participantes se evaluó mediante el cuestionario DASS-21[1].<sup>26</sup>

Resultados: en cuanto a la calidad de la dieta, el 82,3% de los participantes presentaron una alimentación poco saludable o necesitada de cambios. En el análisis por géneros, las mujeres mostraron una alimentación significativamente menos saludable que los varones.<sup>26</sup>

Respecto de la salud psicológica y el sueño, el 23,5%, 18,6% y 33,9% de los participantes mostraron, en mayor o menor medida, niveles de ansiedad, depresión y estrés, respectivamente. Además, hasta un 43,1% presentaban insomnio en alguna de sus categorías. Por géneros, las mujeres obtuvieron peores puntuaciones en las escalas de estrés, ansiedad e insomnio.<sup>26</sup>

La alimentación no saludable se relacionó de forma significativa con la presencia de depresión, ansiedad y estrés. Por grupos alimentarios, la falta de adherencia a las recomendaciones de ingesta de verduras y hortalizas se asoció a la presencia de ansiedad, depresión e insomnio. Además, el consumo deficitario de productos lácteos y el excesivo de dulces se asociaron a un mayor riesgo de sufrir ansiedad, estrés, depresión e insomnio.<sup>26</sup>

### **Problema**

¿Existe una relación estrecha entre el estrés y la modificación de los patrones alimentarios?

### **Justificación**

En la actualidad el estrés es un trastorno que afecta a nivel mundial el desarrollo de los individuos en los diversos sectores laborales y en la vida misma, reduciendo su capacidad para hacer frente a los problemas no solo laborales, sino también a nivel social e incluso emocional que puedan presentarse. El estrés afecta a la salud y al bienestar de las personas, disminuyendo en gran medida su calidad de vida. A su vez facilita la aparición de diversas enfermedades no transmisibles y aumenta la probabilidad de desarrollar hábitos alimentarios inadecuados como lo son el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares, sodio y calorías.

Agostina Caresani, Laura Ortega, Valeria Pagez.

Con el presente estudio se aportarán conocimientos acerca de cómo el estrés repercute en la alimentación y en los hábitos alimentarios del personal de enfermería.

Estos aportes podrán ser utilizados por los profesionales de salud para mejorar su práctica profesional.

**Objetivo general:**

Determinar la relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios en el personal de enfermería del complejo médico Churruca Visca en el año 2023.

**Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de estrés en la muestra.
- Determinar el cumplimiento de los mensajes de las GAPA.
- Relacionar los hábitos alimentarios con las condiciones laborales.

**Diseño metodológico**

**Tipo de Estudio y Diseño General**

El presente estudio será **transversal, descriptivo y observacional**.

**Población:** Enfermeros del centro médico Churruca Visca

**Muestra:** 63 enfermeros.

**Técnica de muestreo:** No probabilístico por conveniencia.

**Criterios de inclusión y exclusión. Definición operacional de las variables.**

**Criterios de inclusión:**

- Enfermeros que presten servicio en unidades de cuidados críticos.
- Enfermeros que acepten el apartado informativo.

**Criterios de exclusión:**

- Enfermeros que al momento de la recolección de datos se encuentren realizando un plan alimentario específico (Plan de descenso/aumento de peso determinado por un médico/nutricionista).

**Operacionalización de las variables**

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>VALOR</b>
<i>Estrés</i>	Sentimiento de tensión física o emocional	*Tensión *Reacciones exageradas *Disminución de la energía *Inquietud *Relajación costosa *Intolerancia *Enfado	Nivel de estrés 8-9 estrés leve 10-12 estrés moderado 13-16 estrés severo 17 o más, estrés extremadamente severo.
<i>Mensajes GAPA</i>	Conjunto de recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable en	*Frutas y verduras (5 porciones/día)	No consume Entre 1 y 2 porciones por día (bajo) Entre 3 y 4 porciones por día (medio) 5 porciones

	nuestro país		por día (adecuado)  Más de 5 porciones por día (excesivo)
		*Cereales, legumbres, pan y pastas  (4 porciones/día)	No consume  Entre 1 y 2 porciones por día (bajo)  Entre 3 y 4 porciones por día (medio)  4 porciones por día (adecuado)  Más de 4 porciones por día (excesivo)
		Leche, yogur y queso  (3 porciones/día)	No consume  Entre 1 y 2 porciones por día (bajo)  3 porciones por día (adecuado)  Más de 3 porciones por día (excesivo)
		Carnes y huevos (1 porción/día)	No consume.  1 porción por día (adecuado)  Más de 1 porción por día (excesivo)

		Aceites, frutas secas y semillas (2 porciones/día)	No consume 1 porción por día (bajo) 2 porciones por día (adecuado) Más de 2 porciones por día (excesivo)
<i>Hábitos alimentarios y condiciones laborales</i>	Relación entre los hábitos alimentarios del personal de enfermería y las condiciones laborales	*Lugar adecuado para alimentarse	Si (adecuado) No (inadecuado)
		*Horario fijo para alimentarse	Si (adecuado) No (inadecuado)
		*Tiempo suficiente para alimentarse	Si (adecuado) No (inadecuado)

**Tratamiento estadístico propuesto**

Luego de la recolección de datos, los mismos fueron volcados a una planilla Excel y a partir de allí se confeccionaron las tablas y gráficos correspondientes a cada una de las variables estudiadas. A su vez, se realizaron dos cruces de variables, relacionando, por un lado, el nivel de estrés con el consumo de los diferentes grupos alimentarios estudiados, y, por otro lado, la relación entre el turno laboral y el consumo de los diferentes grupos alimenticios estudiados.

**Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control y calidad de los datos.**

La recolección de la información se realizó por medio de una encuesta en línea que abarcó la población de enfermeros del complejo médico Churruca Visca.

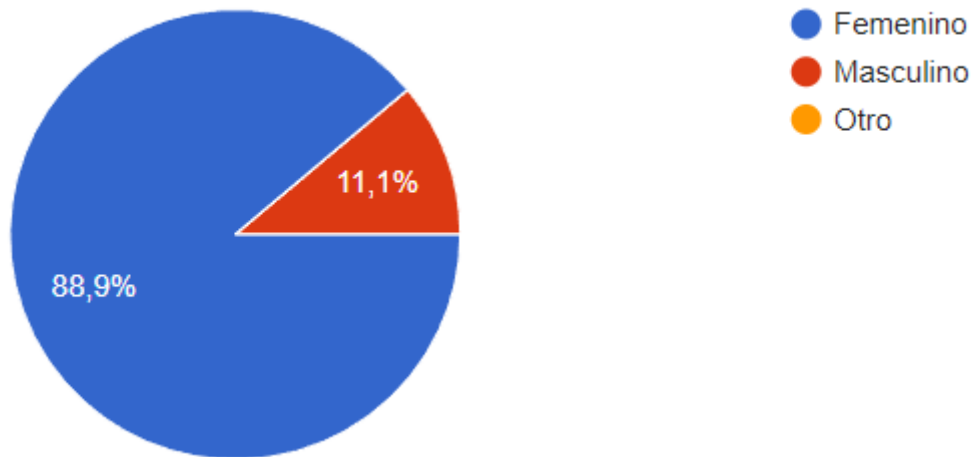
El cuestionario fue enviado por medio de un enlace de Google forms, de carácter anónimo y voluntario, con una duración estimada de 10 minutos. El lapso de tiempo para completarlo fue desde el 30/9 hasta el 6/10 inclusive. El mismo contó con preguntas abiertas, cerradas y de múltiple opción. Abarcó preguntas sobre estrés, hábitos alimentarios y condiciones laborales en la muestra estudiada.

**Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos.**

A fines de garantizar los aspectos éticos se utilizó el apartado informativo y los resultados de la encuesta se mantuvieron de forma anónima, garantizando la confidencialidad de la misma.

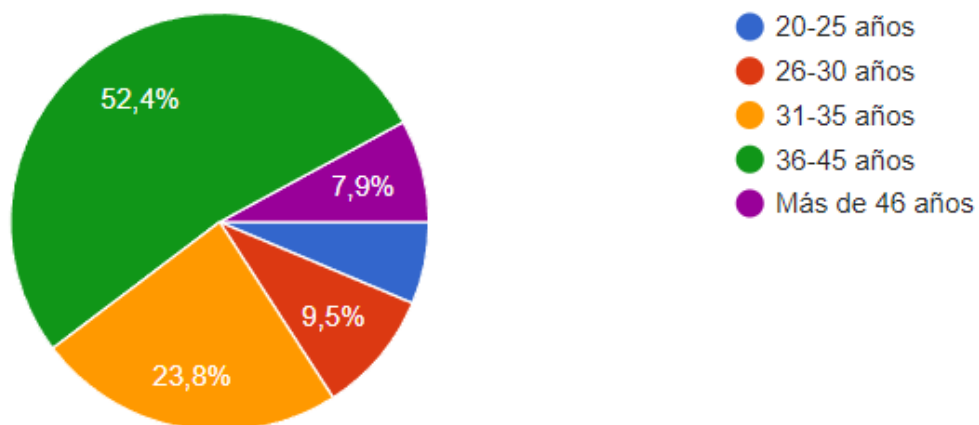
## Resultados

**Gráfico N° 1: Género**



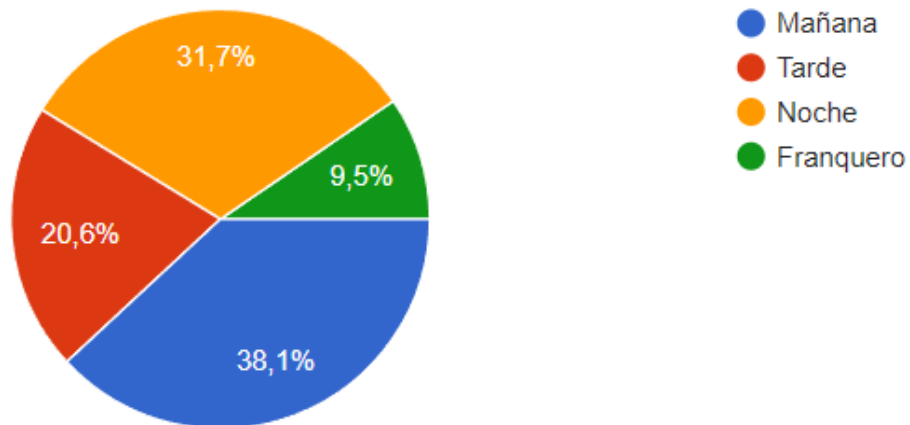
En el gráfico n° 1 se establece el sexo de la muestra, observándose una proporción ampliamente mayoritaria en el sexo femenino (88,9% de los encuestados).

**Gráfico N° 2: Edad**



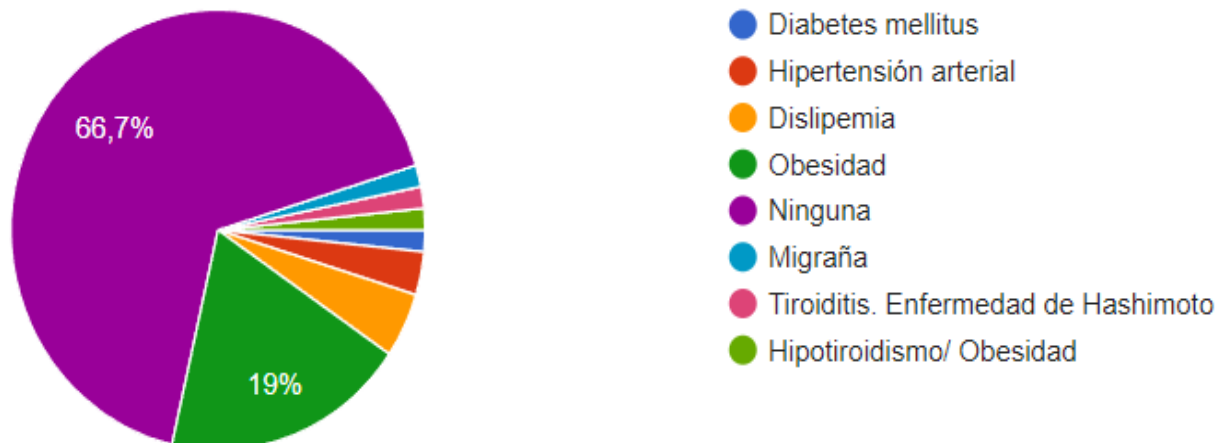
En el gráfico n° 2 se observa la edad de las personas encuestadas, siendo el grupo mayoritario el rango que oscila entre los 36 y los 45 años de edad.

**Gráfico N° 3: Turno laboral**



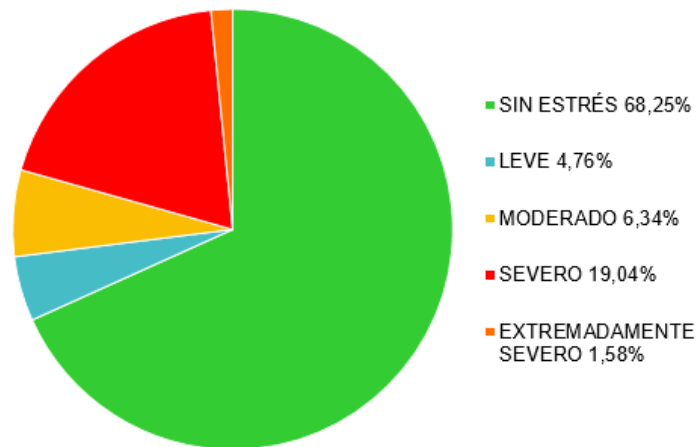
En cuanto al turno laboral, como se puede ver en el gráfico n° 3, el mayor porcentaje de encuestados corresponde al personal del turno mañana.

**Gráfico N° 4: Patologías de base**



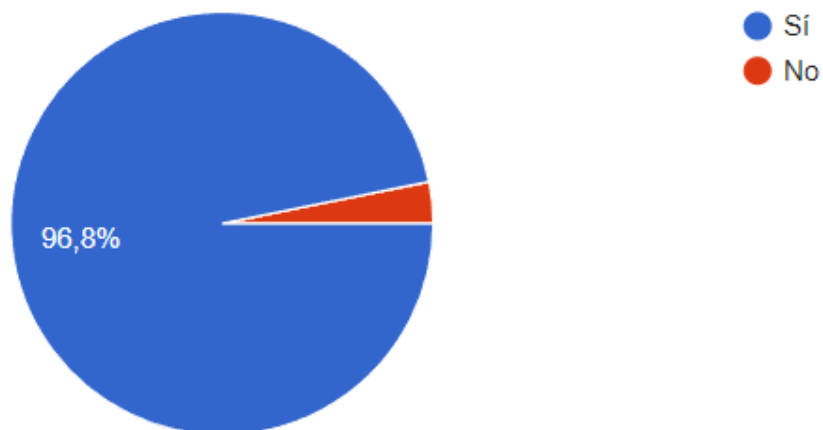
Al ser consultados por el padecimiento de alguna patología de base, la mayor parte de los encuestados han respondido que no (66,7% de la muestra). Se observan distintas patologías de base como ser obesidad, hipertensión arterial, migraña, hipotiroidismo, dislipemia, en menores porcentajes (gráfico n° 4).

**Gráfico N° 5: Nivel de estrés**



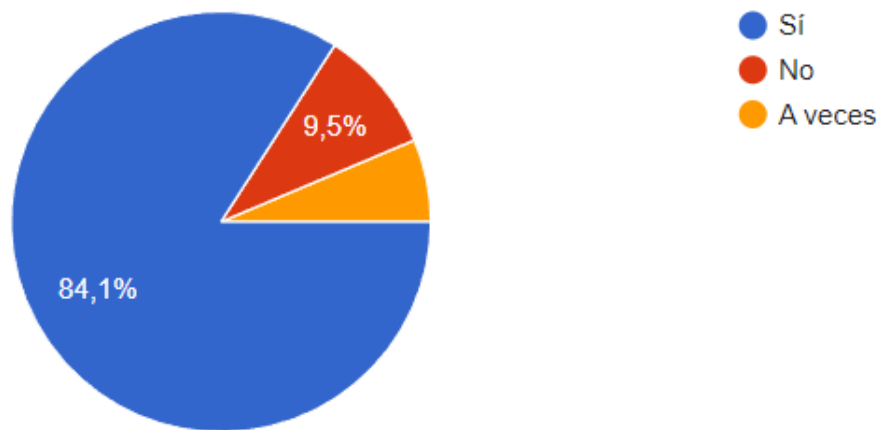
En relación al nivel de estrés, evaluado a través de la Escala DASS, el 68,25% de los encuestados se encuentran en el rango de “sin estrés”, es decir que más de la mitad de la muestra no padece estrés. Los niveles “leve” y “moderado” oscilan en porcentajes menores (4,76% y 6,34% respectivamente); pero el nivel “severo” presenta un porcentaje mayor (19,04%). Por último, el rango de estrés “extremadamente severo” se encuentra en sólo un 1,58% de los encuestados. (Gráfico n° 5).

**Gráfico N° 6: Reconocimiento de estrés**



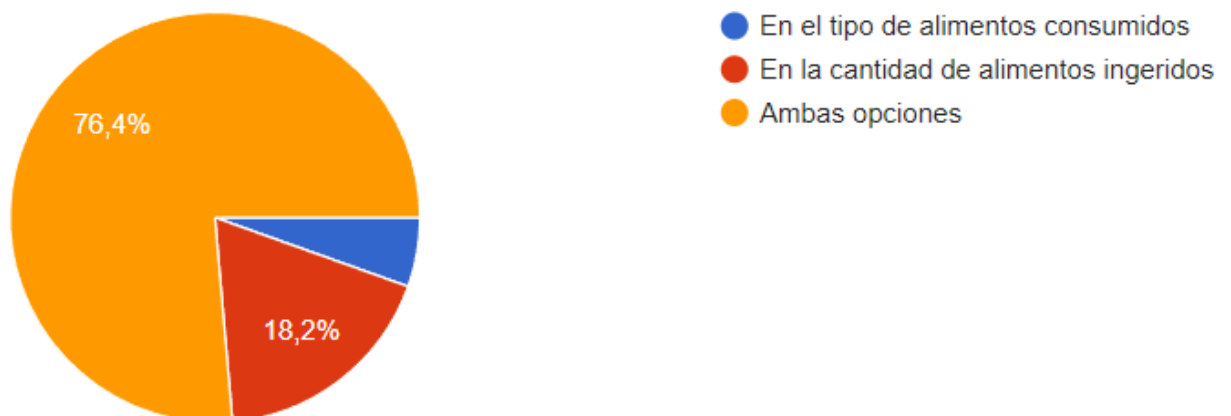
Al consultar a la muestra si son capaces de reconocer cuando se encuentran ante una situación de estrés, casi la totalidad de la misma (un 96,8%) han respondido que sí. (Gráfico n° 6).

**Gráfico N° 7: Influencia del estrés en el consumo de alimentos.**



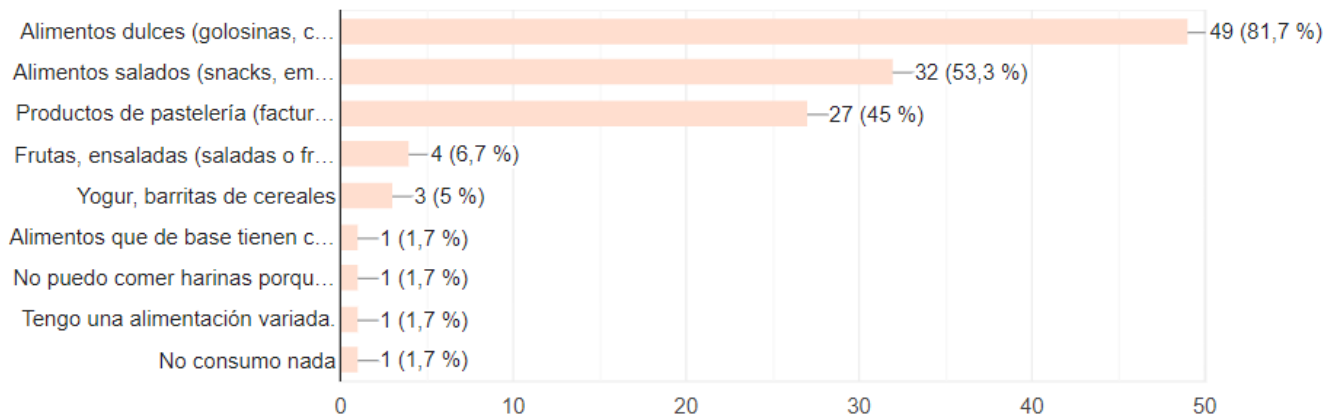
En el gráfico n° 7 se observa que un 84,1% de los encuestados afirma que, al encontrarse ante una situación de estrés, ésta influye en los alimentos consumidos.

**Gráfico N° 8: Influencia del estrés en el tipo y/o cantidad de alimentos consumidos.**



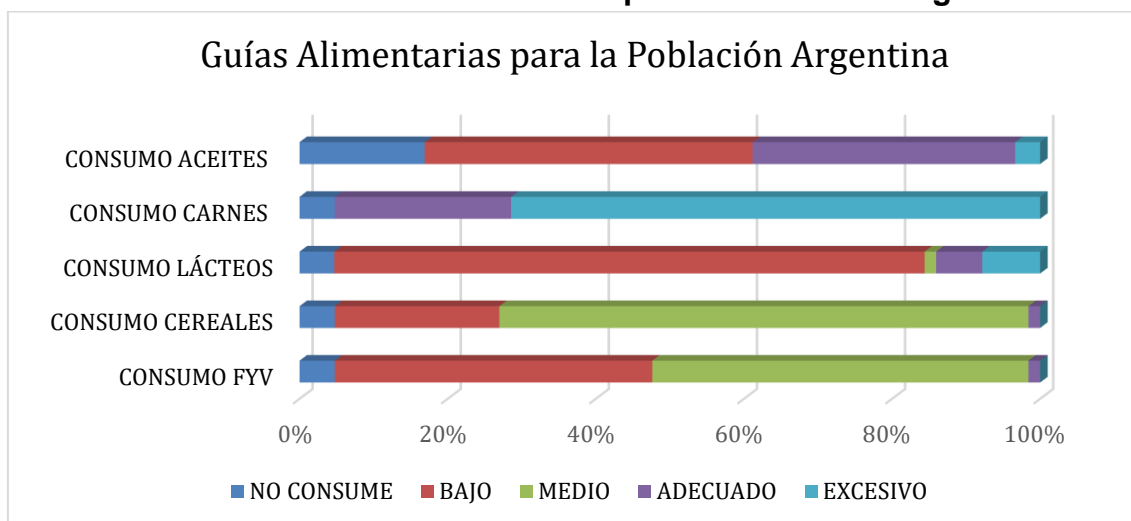
Un 76,4% de los mismos reconoce que esta influencia está dada tanto en la cantidad de alimentos consumidos, como así también en la calidad de los mismos (gráfico n° 8).

**Gráfico N° 9: Alimentos consumidos en días estresantes**



En el gráfico n° 9 puede verse el tipo de alimentos que son consumidos en días estresantes. El porcentaje mayoritario corresponde a alimentos dulces, como golosinas (81,7%).

**Gráfico N° 10: Guías Alimentarias para la Población Argentina**

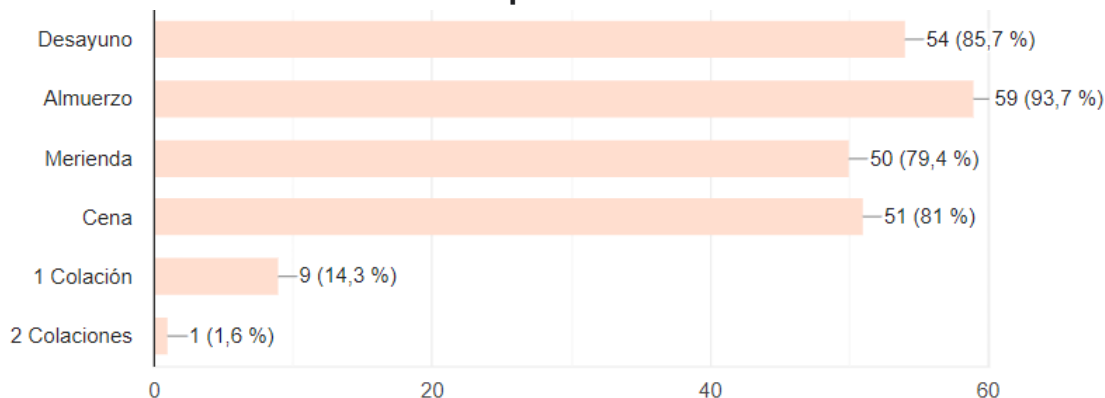


En relación a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), en el gráfico n° 10 puede observarse el porcentaje de adecuación de las distintas variables, siendo entonces:

- Consumo de Frutas y Verduras: el 50,8% de la muestra tiene un consumo medio.
- Consumo de Cereales, Legumbres, Pan y Pastas: el 71,4% de los encuestados tiene un consumo medio.
- Consumo de Lácteos: 81% de la muestra posee un consumo bajo.

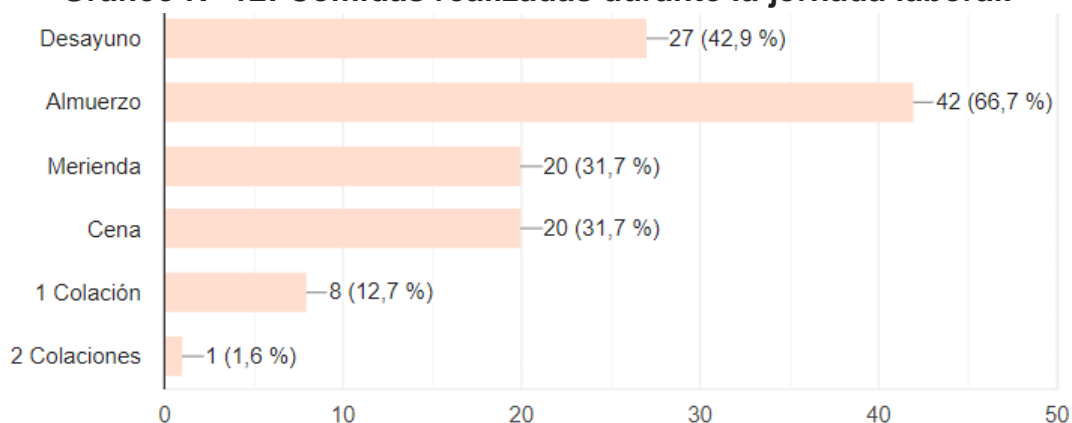
- Consumo de Carnes y Huevo: consumo excesivo en el 66,7% de los encuestados.
- Consumo de Aceites, Frutas Secas y Semillas: el consumo es adecuado en el 47,6% de la muestra.

**Gráfico N° 11: Comidas que se realizan habitualmente.**



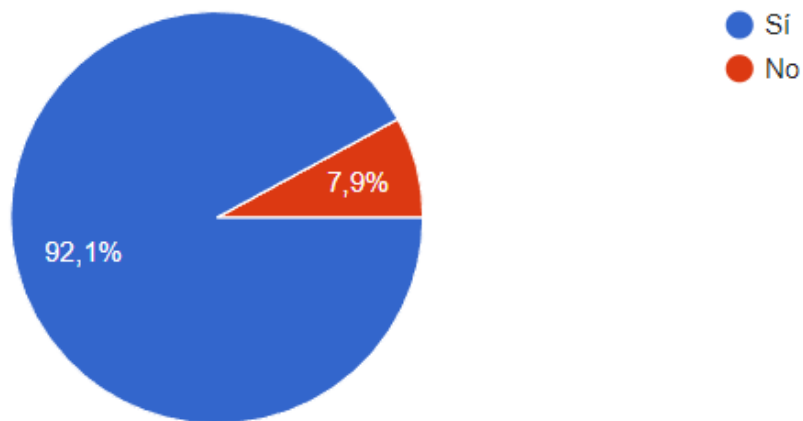
En el gráfico n° 11 se observan las distintas comidas que se realizan al día, obteniendo que un 85,7% de la muestra realiza el desayuno, un 93,7% almuerza, el 79,4% de los encuestados realiza la merienda y el 81% la cena. Colaciones realizan un 14,3% (una colación) y un 1,6% realiza dos colaciones al día.

**Gráfico N° 12: Comidas realizadas durante la jornada laboral.**



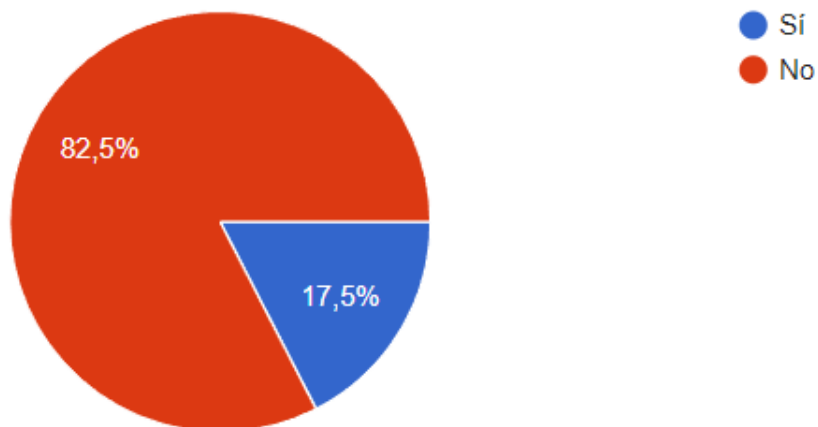
El gráfico n° 12 hace referencia a las comidas realizadas durante la jornada laboral, siendo el almuerzo la comida más realizada (66,7%).

**Gráfico N° 13: Lugar destinado a la alimentación en el ámbito laboral.**



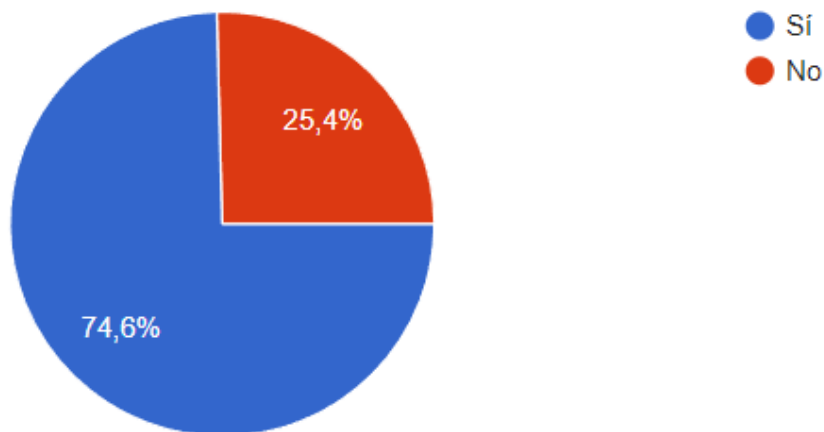
El 92,1% de los encuestados han manifestado contar en su lugar de trabajo con un ambiente destinado a realizar las comidas (gráfico n° 13).

**Gráfico N° 14: Horario fijo para realizar comidas durante la jornada laboral.**



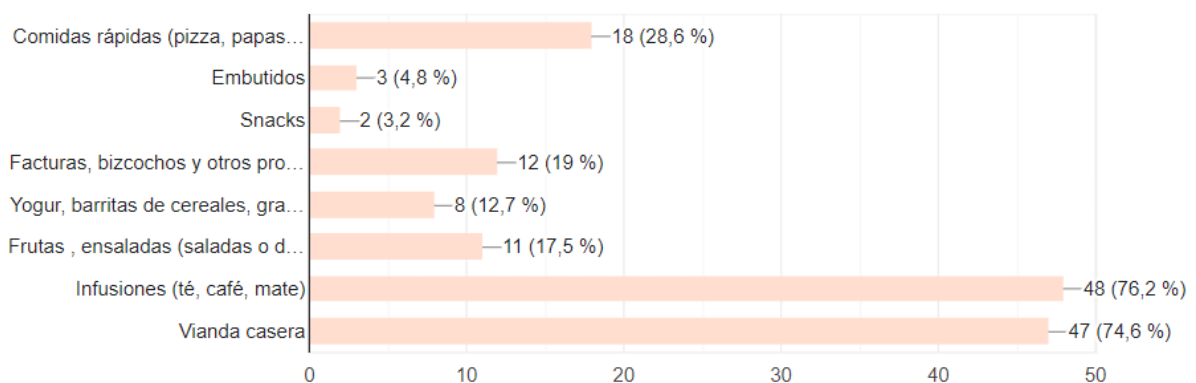
Un 82,5% de la muestra manifestó no contar con un horario fijo para realizar las comidas (gráfico n° 14)

**Gráfico N° 15: Tiempo destinado a la comida durante la jornada laboral.**



Un 74,6% infiere que el tiempo destinado a realizar las comidas durante la jornada laboral es suficiente (gráfico n° 15).

**Gráfico N° 16: Tipo de alimentos que se consumen con más frecuencia durante la jornada laboral.**



En el gráfico n° 16 se observan las distintas comidas que más frecuentemente los encuestados consumen durante la jornada laboral, siendo las infusiones lo más consumido (76,2%), seguido de la vianda casera (74,6%); en menor proporción se encuentran alimentos como comidas rápidas (28,6%), productos de panadería (19%), ensaladas de vegetales y/o frutas (17,5%), yogures y barras un 12,7% y por último embutidos (4,8%) y snacks un 3,2% de los encuestados.

Nivel de estrés	Consumo de Frutas y Verduras					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Sin estrés	5	37	58	0	0	100
Leve	0	33,3	33,3	33,3	0	100
Moderado	0	50	50	0	0	100
Severo	8,4	66,6	25	0	0	100
Extremadamente severo	0	0	100	0	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas con estrés moderado y severo presentaron mayor consumo bajo de frutas y verduras (66,6%) que las personas sin estrés (37%). Las personas sin estrés presentaron mayor consumo medio. Y el 33,3% de las personas con estrés leve fueron las únicas con un consumo adecuado.

Nivel de estrés	Consumo de Lácteos					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Sin estrés	5	81	0	5	9	100
Leve	0	100	0	0	0	100
Moderado	0	75	0	25	0	100
Severo	8,3	75	0	8,3	8,3	100
Extremadamente severo	0	100	0	0	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas con estrés leve y extremadamente severo presentaron mayor consumo bajo de lácteos (100%) que las personas sin estrés (81%). Y el 25% de las personas con estrés moderado presentaron mayor consumo adecuado. A su vez el 9% de las personas sin estrés presentaron un mayor consumo excesivo.

Nivel de estrés	Consumo de Carnes y Huevo					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Sin estrés	2	0	0	21	77	100
Leve	0	0	0	33,3	66,6	100
Moderado	0	0	0	25	75	100
Severo	17	0	0	25	58	100
Extremadamente severo	0	0	0	100	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas con estrés leve

presentaron un mayor consumo adecuado (33,3%) de carnes y huevo, siendo que las personas de estrés moderado y severo presentaron un 25% y las personas sin estrés 21%. En las personas sin estrés resulto un mayor consumo excesivo (77%).

Nivel de estrés	Consumo de cereales, legumbres, pan y pastas					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Sin estrés	7	21	72	0	0	100
Leve	0	33,3	33,3	33,3	0	100
Moderado	0	0	100	0	0	100
Severo	0	33,3	66,6	0	0	100
Extremadamente severo	0	0	100	0	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas con estrés leve y severo fueron las de mayor consumo bajo de cereales, legumbres pan y pastas (33,3%) y luego le siguieron las personas sin estrés (21%). Las personas sin estrés por su parte, presentaron mayor consumo medio (72%). El 33,3% de las personas con estrés leve únicamente presentaron un consumo adecuado.

Nivel de estrés	Consumo de aceites, frutos secos y semillas					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Sin estrés	16,2	51,1	0	30,2	2,3	100
Leve	0	33,3	0	66,6	0	100
Moderado	0	50	0	50	0	100
Severo	25	33,3	33,3	0	8,3	100
Extremadamente severo	0	100	0	0	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas sin estrés presentaron un mayor consumo bajo (51,1%) de aceites, frutos secos y semillas que las personas de estrés leve y severo (33,3%). Las personas de estrés severo fueron las únicas que presentaron un consumo medio (33,3%). Con el 66.6% las personas de estrés leve presentaron mayormente un consumo adecuado. Las personas de estrés severo presentaron un consumo excesivo (8,3%).

Turno	Consumo de frutas y verduras					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Mañana	0	37,5	62,5	0	0	100
Tarde	8	31	61	0	0	100
Noche	10	55	35	0	0	100
Franquero	0	50	33,3	16,6	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas del turno noche presentaron un mayor consumo bajo de frutas y verduras, que las personas del turno franquero (50%), turno mañana (37.5%) y turno tarde (31%). El mayor consumo medio lo presentaron las personas del turno mañana (62.5%) en comparación con las del turno noche (35%). Únicamente con el 16,6% de las personas del turno franquero presentaron un consumo adecuado.

Turno	Consumo de lácteos					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Mañana	12,5	75	0	0	12,5	100
Tarde	0	77	0	15	8	100
Noche	0	85	0	10	5	100
Franquero	0	100	0	0	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas del turno franquero presentaron un mayor consumo bajo de lácteos (100%) en comparación con el turno noche (85%) y las del turno tarde, también puede observarse que las personas del turno tarde presentaron un mayor consumo adecuado (15%) en comparación con las del turno noche. Las del turno mañana presentaron mayor consumo excesivo (12.5%).

Turno	Consumo de carne y huevo					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Mañana	0	0	0	12,5	87,5	100
Tarde	8	0	0	0	92	100
Noche	10	0	0	45	45	100
Franquero	0	0	0	50	50	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas del turno franquero presentaron un mayor consumo adecuado (50%) de carne y huevo que las personas del turno noche (45%) y turno mañana (12.5%). El consumo resulto mayormente excesivo con un 92% en las personas del turno tarde.

Turno	Consumo de cereales, legumbres, pan y pastas					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Mañana	4,1	8,3	87,5	0	0	100
Tarde	8	15	69	8	0	100
Noche	0	40	60	0	0	100
Franquero	17	33	50	0	0	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas del turno noche presentaron un mayor consumo bajo (40%) de cereales, legumbres, pan y pastas que las personas del turno tarde (15%) y turno mañana (8,3%). Por su parte el consumo medio fue mayor en las personas del turno mañana (87,5%) que las del turno franquero (50%). El consumo adecuado solo se dio en un 8% de las personas del turno tarde.

Turno	Consumo de aceites , frutos secos y semillas					
	No consume	Bajo	Medio	Adecuado	Excesivo	%
Mañana	8	50	0	42	0	100
Tarde	15	31	0	54	0	100
Noche	30	55	0	10	5	100
Franquero	0	50	0	33	17	100

En el presente cuadro puede observarse que las personas del turno noche presentaron un mayor consumo bajo (55%) de aceites, frutos secos y semillas que las del turno tarde (31%). Por su parte, las personas del turno tarde presentaron un mayor consumo adecuado, siguiéndole las personas del turno mañana (42%), turno franquero (33%) y turno noche (10%). Con el 17% el consumo del turno franquero resultó mayormente excesivo.

## **Discusión**

La encuesta realizada tuvo como finalidad identificar la relación entre el estrés laboral y los hábitos alimentarios. A través de la misma, se realizaron preguntas orientadas a recolectar información pertinente al estudio. Se obtuvieron los siguientes resultados:

Con respecto al nivel de estrés el 96,8% de la muestra manifiesta reconocerse ante una situación de estrés. Si bien el 68,25% no poseía estrés, el 20,62% padecía un estrés severo a extremadamente severo, dejando en medio al 11,1% que se encuentra en un nivel leve a moderado de estrés. A su vez puede observarse que al 84,1% de la muestra le influye el estrés en los alimentos que consume, siendo el 76,4% influido tanto por la cantidad como la calidad de alimentos consumidos, predominando los alimentos dulces.

En lo que respecta a la alimentación, se observó que la mayoría de los encuestados no cumple con las recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina, ya sea por déficit o exceso.

El 98,5% de la muestra no llega a consumir la recomendación de frutas, verduras y cereales. El 85,8% de las personas no consumen la recomendación de lácteos y el 63,5% no cubre la recomendación de aceites, frutos secos o semillas. Por otra parte, un 68,3% exceden la porción de carnes y huevos recomendada por día.

A su vez también se lograron detectar elevadas tendencias en los niveles de consumo medio, en lo que respecta al grupo de cereales con un 71,42% y frutas y verduras con un 50,79%.

Respecto a los alimentos opcionales, el 76,2% refirió consumirlos entre 1 a 2 veces por semana, siendo entonces un consumo ocasional.

En la mayoría de las variables estudiadas, el porcentaje de adhesión es bajo, no llegando los encuestados a cubrir las recomendaciones diarias de los distintos grupos alimenticios. En este aspecto, esta tesina difiere con el estudio realizado en la provincia de Córdoba en el año 2019, donde se encuentra que el nivel de adhesión a las Guías GAPA es moderado.<sup>27</sup>

A su vez, se observaron diferencias en cuanto al consumo de los distintos alimentos en relación a los diferentes turnos laborales. Respecto del consumo de frutas y verduras, el consumo de las mismas es predominantemente bajo en el personal del turno noche, mientras que en el turno diurno el consumo es mayor. El consumo de lácteos es excesivo en el turno de la mañana, adecuado en los turnos tarde y noche y bajo en el turno franquero. En cuanto al consumo de carne y huevos, el consumo es excesivo en todos los turnos encuestados. En relación al consumo de cereales y legumbres, la tendencia muestra un consumo bajo en el personal del turno noche, medio en el turno mañana y adecuado en el turno tarde. Por último, en cuanto al consumo de aceites y semillas, nuevamente es adecuado en el personal del turno tarde, bajo en el turno noche y excesivo en el franquero.

En lo que respecta al ámbito laboral, la comida mayormente realizada es el almuerzo, siguiéndole el desayuno. Destacando que el 92,1% dispone de un lugar destinado a la alimentación, y manifiestan contar con el tiempo suficiente para realizar las comidas, pero no cuentan con un horario determinado.

A su vez cabe destacar que predomina el consumo de infusiones y viandas caseras, siendo menor el consumo de comidas rápidas.

En la presente tesina se encontró que, si bien el mayor porcentaje de la muestra aduce no presentar patologías de base, el 19% de los encuestados refieren padecer obesidad; a diferencia del estudio realizado en México en el año 2015 donde un 70% de los encuestados presentan obesidad.<sup>28</sup>

En días estresantes, las personas manifestaron un elevado predominio en el consumo de productos ultraprocesados (dulces, salados, de pastelería).

La presente tesina fue realizada sólo en enfermeros que desempeñan funciones en áreas cerradas, por lo cual la muestra ha quedado reducida, pudiendo observarse solo las tendencias de los datos. Por otro lado, al evaluar la alimentación de la muestra, una de las opciones propuestas fue consumo de "viandas caseras". Al no indagar más, no hay posibilidad de saber qué alimentos consumen los encuestados dentro de esas viandas.

Las recomendaciones que surgen a partir de la presente investigación es, por un lado, la necesidad de buscar estrategias para disminuir y en lo posible prevenir el estrés en el personal de salud, y de esta manera incidir directamente sobre los hábitos alimentarios de dichas personas, contribuyendo a un buen estado de salud y elevando su calidad alimentaria y nutricional.

### **Conclusión**

El objetivo de esta tesina fue medir la relación entre el estrés y la alimentación del personal de enfermería que presta servicio en áreas de cuidados críticos. En base a ello, se concluye que casi la totalidad de los encuestados se reconoce ante una situación de estrés, al tiempo que éste influye, según manifestaron, en la cantidad y/o calidad de los alimentos consumidos.

Por otro lado, también se analizó la alimentación de los encuestados en cuanto a si cumplen o no con las recomendaciones manifestadas en las Guías de Alimentación para la Población Argentina. En este aspecto, un gran porcentaje de la muestra no cumple con los mismos, ya sea por déficit o exceso. A su vez, se observó una estrecha relación entre el estrés y el consumo de alimentos opcionales, siendo el consumo de alimentos dulces predominante en situaciones estresantes.

Por lo tanto, concluimos que no se observó una relación significativa entre el estrés y hábitos alimentarios en referencia a las GAPA, pero las personas manifestaron que cuando están estresadas aumentan el consumo de alimentos ultraprocesados (dulces, salados, productos de pastelería).

Se sugiere replicar el estudio en el personal de enfermería que presta servicio en otras áreas hospitalarias, para ampliar los conocimientos aún más del tema en cuestión.

## Bibliografía

- <sup>1</sup> Díaz Franco J. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Med. segur. trab. [Internet]. 2007 Dic [citado 2023 Abr 24]; Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=es).
- <sup>2</sup> Medline Plus[Internet]Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 30 abril 2022; citado 24 abril. 2023];Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- <sup>3</sup> Barattucci, Y. Estrés y Alimentación. Tesina de grado.Lugar.Universidad de Fasta.2021.Consultado en Abril de 2023.Disponible en <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/3343>
- <sup>4</sup> Duval F., González F, Rabia, H. Neurobiología del estrés. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2010 Dic [citado 2023 Abr 24] ; Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>.
- <sup>5</sup> Dip G. La alimentación: factores determinantes en su elección. Revista de divulgación científica. [Internet]. 2019. Disponible en [https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos\\_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf](https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf)
- <sup>6</sup> Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016. Disponible en: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)
- <sup>7</sup> Suarez M, López L. Alimentación saludable. Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires. 2008. 137 p.
- <sup>8</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>
- <sup>9</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en:<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002400.htm>
- <sup>10</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en:<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002404.htm>

<sup>11</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002401.htm>

<sup>12</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002411.htm>

<sup>13</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002409.htm>

<sup>14</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002402.htm>

<sup>15</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002408.htm>

<sup>16</sup> MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 19 ene. 2023; consulta 14 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002403.htm>

<sup>17</sup> Cortés C, Romero A, Escobar Noriega J, Cebada Ruiz G, Soto Rodríguez T, Bilbao Reboredo M, Vélez P. Estrés y cortisol. Implicaciones en la ingesta del alimento. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. [Internet]. México. 2018. Disponible en <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n3/ibi13318.pdf>

<sup>18</sup> [Boston. Octubre 2021. Editor desconocido. Disponible en: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/stress-and-health/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/stress-and-health/)

<sup>19</sup> Palomino Pérez A. Papel de la emoción en la conducta alimentaria. Rdo. Chile nutrit [Internet]. abril de 2020 [citado el 18 de julio de 2023]; 47(2): 286-291. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>.

<sup>20</sup> Banda Espinoza V. Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la pontificia universidad católica del ecuador de quito, en el período 2018-2019 [Tesis de grado]. Quito: Universidad Católica del Ecuador; 2019. Recuperado a partir de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16537/TESIS%20VIVIANA%20BANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>21</sup> Bonfill Accensi E, Lleixa Fortuño M, Sáez Vay F, Romaguera Genís S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index Enferm [Internet].

2010 Dic [citado 2023 Ago 25]; 19(4): 279-282. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es).

<sup>22</sup>MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 11 jun. 2022; consulta 11 nov 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>.

<sup>23</sup>Giraldo Giraldo Y, López Gómez B, Arango David L, Góez Henao F, , Silva E. Estrés laboral en auxiliares de enfermería, Medellín-Colombia, 2011. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud [Internet]. 2013[citado 2023 Abr 24] Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343833959004>

<sup>24</sup>De Girolami, D. Gonzalez Infantino C Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto. Buenos Aires. El Ateneo. 2014. 692 p.

<sup>25</sup>Schneider, K, Blank, N, Alvarez, Y, Thum, K, Lundgren, P et al. Fuente: Cell 2023 The enteric nervous system relays psychological stress to intestinal inflammation - (Intramed).

<sup>26</sup>Arbués R, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, Guerrero Portillo S, Sáez Guinoa M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr Hosp 2019;36(6):1339-134

<sup>27</sup> Duarte C, Martinesi M, Rizzi M, Montani L, Peloso M, Sartor S, Viola L, Passera P. La salud alimentaria nutricional en la dimensión personal y profesional en médicos de un hospital escuela, Córdoba 2019. Rev Fac Cien Med Univ Nac Córdoba [Internet]. 12 de octubre de 2021 [citado 6 de octubre de 2023];78(Suplemento). Disponible en:  
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/35020>

<sup>28</sup> Graciela de Jesus Gonzalez Valadez. Hábitos de alimentación en personal de instituciones del sector Salud. Revista Jóvenes en la Ciencia [Internet]. 2015. [Citado el 16 de noviembre del 2023]. Disponible en:  
<http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/2343>

## ANEXO I

### Escala DASS-21 (tabla 1)

DASS21		Nombre:	Fecha:		
<p>Lea cada expresión y marque con un círculo el número 0, 1, 2 o 3 que indica cuánto se aplica la expresión a usted <i>durante la última semana</i>. No hay respuestas correctas o incorrectas. No utilice demasiado tiempo en ninguna declaración.</p> <p><i>La escala de puntajes es la siguiente:</i></p> <p>0 No se aplica a mí en absoluto                      1 Se aplica a mí hasta cierto punto, o parte del tiempo                      2 Se aplica a mí en un grado considerable, o buena parte del tiempo                      3 Se aplica mucho a mí, o la mayoría del tiempo</p>					
1	Me resulta difícil relajarme	0	1	2	3
2	Noté la sequedad en mi boca	0	1	2	3
3	Pareciera que no puedo experimentar ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4	Tuve dificultades al respirar (por ej.: respiración excesivamente rápida, dificultad para respirar sin ningún esfuerzo físico)	0	1	2	3
5	Me resultó difícil tener iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6	Tendía a reaccionar en exceso ante las situaciones	0	1	2	3
7	Tuve temblores (por ej.: en las manos)	0	1	2	3
8	Sentí que estaba usando mucha energía nerviosa	0	1	2	3
9	Estuve preocupado por situaciones en las que podría entrar en pánico y parecer un tonto	0	1	2	3
10	Sentí que no tenía nada que esperar	0	1	2	3
11	Me encontré agitado	0	1	2	3
12	Tuve dificultades para relajarme	0	1	2	3
13	Me sentí abatido y triste	0	1	2	3
14	No toleraba nada que me impidiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15	Sentí que estaba cerca del pánico	0	1	2	3
16	No pude entusiasmarme con nada	0	1	2	3
17	Sentí que no valía mucho como persona	0	1	2	3
18	Sentí que estaba bastante susceptible	0	1	2	3
19	Fui consciente del trabajo de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico (por ej.: sensación de aumento de la frecuencia cardíaca, falta de latido del corazón)	0	1	2	3
20	Sentí miedo sin ninguna razón	0	1	2	3
21	Sentí que la vida no valía nada	0	1	2	3

## **ANEXO II**

### **ENCUESTA**

#### **Apartado Informativo**

Encuesta de estrés y hábitos alimentarios en enfermeros de unidades de cuidados críticos del hospital Churruca Visca

Si sos enfermero/a de unidades de cuidados críticos y te encontras actualmente trabajando en el hospital Churruca Visca, te invitamos a participar de una encuesta online de carácter anónimo y voluntario. Los datos serán utilizados para la realización de un trabajo final, cuyo objetivo es determinar si existe relación entre el estrés laboral y la conducta alimentaria en el personal de enfermería del complejo médico Churruca Visca. La encuesta tendrá una duración aproximada de 10 minutos. Al hacer clic en “Acepto” estarás dando tu consentimiento de participación.

Agradecemos de antemano por tu tiempo.

-Acepto participar

-No acepto

## **CUESTIONARIO**

### **1) Género:**

Femenino

Masculino

Otro

### **2) Edad:**

20-25 años

26-30 años

31-35 años

36-45 años

Más de 46 años

### **3) Turno:**

Mañana

Tarde

Noche

Franquero

### **4) ¿Padece alguna de estas patologías de base?**

Diabetes mellitus

Hipertensión arterial

Dislipemia

Obesidad

Otras – indique cuál

Relación con el estrés

Lea las siguientes afirmaciones y marque la frecuencia que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la última semana

**5) Me ha costado mucho descargar la tensión**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**6) Reacciones exageradamente ante determinadas situaciones**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**7) He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**8) Me he sentido inquieto**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**9) Se me hizo difícil relajarme**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**10) No toleré nada que no me impidiera continuar con lo que estaba haciendo**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**11) He tendido a sentirme enfadado con facilidad**

No me ha ocurrido

Me ha ocurrido un poco

Me ha ocurrido bastante

Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo

**12) ¿Reconoce cuando se encuentra ante una situación de estrés?**

Sí

No

**13) ¿Considera que, ante un estado de estrés, este influye en los alimentos que consume?**

Sí

No

A veces

**14) En caso de que la respuesta anterior sea sí, ¿de qué manera?**

En el tipo de alimentos consumidos

En la cantidad de alimentos ingeridos

Ambas opciones

**15) Si consume algún tipo de alimento específico en un día estresante, marque cuáles (puede marcar más de 1 opción)**

Alimentos dulces (golosinas, chocolates, dulce de leche, alfajores, entre otros)

Alimentos salados (snacks, embutidos, quesos, entre otros)

Productos de pastelería (facturas, tortas, masitas, entre otros)

Frutas, ensaladas (saladas o frutales)

Yogur, barras de cereales

Otra –Indique cuál

Relación con la alimentación según las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

**16) Habitualmente, ¿cuántas porciones por día consume de frutas y verduras? (una porción equivale a ½ plato plato de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza). No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca)**

No consumo

Entre 1 y 2 porciones por día

Entre 3 y 4 porciones por día

5 porciones por día

Más de 5 porciones por día

**17) Habitualmente, ¿cuántas porciones de cereales, legumbres, pan y pastas consume por día? (1 porción equivale a 1 mignon, ½ taza de cereales, pastas o legumbres en cocido, 1 papa mediana, ½ choclo o ½ mandioca)**

No consumo

1 porción por día

Entre 2 y 3 porciones por día

4 porciones por día

Más de 4 porciones por día

**18) Habitualmente, ¿cuántas porciones de lácteos consume por día? (1 porción equivale a 1 taza de leche, 3 cdas soperas al ras de leche en polvo, 1 vaso de yogur, 1 porción de queso fresco (tamaño mazo de cartas) 3 fetas de queso de máquina, 6 cdas al ras de queso untable o 3 de queso de rallar, 4 cdas al ras de ricotta)**

No consumo

Entre 1 y 2 porciones por día

3 porciones por día

Más de 3 porciones por día

**19) Habitualmente, ¿cuántas porciones de carnes y huevo consume por día? (1 porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne o a 1 huevo).**

No consumo

1 porción por día

Más de 1 porción por día

**20) Habitualmente, ¿cuántas porciones de aceites, frutas secas y semillas consume por día? (1 porción equivale a 1 cda sopera de aceite ,1 cucharada de semillas o 1 puñado de frutos secos)**

No consumo

1 porción por día

2 porciones por día

Más de 2 porciones por día

**21) Habitualmente, ¿con qué frecuencia consume alimentos opcionales como golosinas (caramelos, chocolates, alfajores, etc), snacks (palitos salados, papas fritas, chizitos, etc), bebidas azucaradas (gaseosas, jugos industriales), productos de pastelería (facturas, budines, tortas, etc)?**

No consumo

Entre 1 y 2 veces por semana

Entre 3 y 4 veces por semana

Entre 5 y 6 veces por semana

Todos los días

**22) ¿Qué comidas realiza habitualmente? (puede marcar más de una opción)**

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

1 Colación

2 Colaciones

**23) ¿Realiza alguna de las comidas principales durante su jornada laboral? ¿Cuál o cuáles? (puede marcar más de una opción)**

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

1 Colación

2 Colaciones

**24) ¿Dispone en su trabajo de un lugar destinado a la alimentación?**

Sí

No

**25) ¿Cuenta con un horario fijo para realizar dicha comida en su trabajo?**

Sí

No

**26) ¿Cree que el tiempo destinado a realizar dicha comida es suficiente?**

Sí

No

**27) ¿Qué preparaciones consume con más frecuencia en su trabajo?  
(puede marcarse más de 1 opción)**

Comidas rápidas (pizza, papas fritas, hamburguesas)

Embutidos

Snacks

Facturas, bizcochos y otros productos de panadería

Yogur, barras de cereales, granola

Frutas, ensaladas (saladas o de frutales)

Infusiones (té, café, mate)

Vianda casera