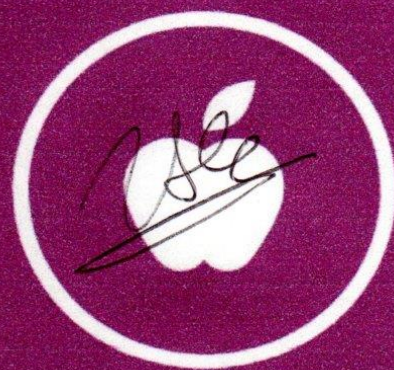




FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTORA DE LA CARRERA:

Dra. Norma Isabel Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DE LAS AUTORAS:

Fantini Cynthia Denise

Stracquadaini Lucia

TÍTULO DEL TRABAJO:

Influencia de la jornada laboral en los hábitos de consumo alimentario de los empleados del supermercado mayorista Maxiconsumo, sede capital.

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTORA DE TIF:

Lic. Verónica Castellano

ASESORA:

Lic. Cristina Venini

AÑO DE REALIZACIÓN:

2021

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

ÍNDICE

Resumen.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Marco Teórico.....	7
<i>Transición Alimentaria</i>	7
<i>Los sistemas alimentarios</i>	10
<i>Los supermercados</i>	10
<i>Jornada laboral y cambios en la comensalidad</i>	12
Justificación y uso de los resultados.....	15
Objetivos.....	16
General.....	16
Específicos.....	16
Diseño Metodológico.....	16
Tipo de estudio y Diseño.....	16
Población.....	16
Muestreo.....	16
Técnica de muestreo.....	16
Muestra.....	16
Criterios de Inclusión.....	17
Criterios de Exclusión.....	17
Definición operacional de las variables.....	18
Tratamiento estadístico propuesto.....	19
Método.....	19
Procedimiento.....	19
Relevamiento de datos.....	19
Reparos éticos.....	19
Resultados	20
Discusión.....	40
Conclusión.....	44
Referencias Bibliográficas.....	45
ANEXOS.....	46

Resumen:

Introducción: La transición alimentaria se caracteriza por el cambio en los patrones de consumo de alimentos a lo largo del tiempo. Es un proceso multifactorial, que refleja cambios socioculturales, económicos, de comportamiento individual y de estilo de vida. Factores como el aumento de hogares unipersonales y el incremento en los tiempos de desplazamiento de los hogares a los establecimientos de trabajo contribuyen a que disminuya el tiempo disponible para la compra, elaboración y consumo de alimentos en el hogar.

Esto se traduce en cambios en las prácticas alimenticias que llevan al aumento del consumo de comidas fuera del hogar y la preferencia de productos de rápida preparación que no siempre son sinónimo de buena nutrición.

Objetivo: Analizar cómo influye la jornada laboral sobre las decisiones de consumo alimentario en los trabajadores del Hipermercado mayorista Maxiconsumo.

Metodología: Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal. La muestra estuvo representada por 50 trabajadores de entre 18 y 65 años de ambos sexos, empleados del Hipermercado mayorista Maxiconsumo, sede capital. Los datos se recolectaron mediante una encuesta por plataforma virtual. Se evaluó la extensión de la jornada laboral, el tiempo de traslado hacia el trabajo, elección de alimentos dentro del horario laboral, y el tiempo dedicado al consumo de los mismos. Se analizó la relación entre el ámbito laboral y el acceso a alimentos ultraprocesados.

Resultados: Los resultados de la encuesta arrojaron que un 4% de la población tiene un horario laboral de 4 horas, es decir, que el 96% de la muestra cumple un horario laboral de 8 horas o más.

El 54% de los empleados considera que el tiempo de traslado no es una restricción a la hora de realizar otras actividades contra un 46% que indicó que sí lo es, pero también dentro de las actividades mencionadas posibles de realizar en caso de que el tiempo de traslado sea menor la alimentación no fue una prioridad. El 46% de la muestra refirió tener hábitos de alimentación saludable, el 34% indicó tenerlos a veces y solo el 20% refiere no tenerlos.

Discusión: La jornada laboral junto al tiempo de traslado que tienen los empleados, son factores que se deben tener en cuenta al analizar los hábitos de consumo alimentario, ya que es tiempo que no se puede destinar a otras actividades. También es necesario considerar dentro de los aspectos que inciden en los hábitos de consumo alimentario la cantidad de comidas que realizan en el día, incluidas las colaciones y las infusiones, y el tiempo destinado al consumo de alimentos. Estos factores se traducen en la calidad, cantidad y variedad de alimentos consumidos, pudiendo generar buenos o malos hábitos alimentarios.

Conclusión: La extensión de la jornada laboral es un factor que influye en los hábitos de consumo alimentario de los empleados de forma tácita, ya que en consecuencia se disminuye el tiempo disponible para la compra, elaboración y consumo de alimentos tanto en el hogar como durante el horario laboral.

Palabras clave: Horas de trabajo, transición alimentaria, consumo alimentario, empleados de supermercado.

Resumo:

Introdução: A transição alimentar é caracterizada pela mudança nos padrões de consumo alimentar ao longo do tempo, é um processo multifatorial, que reflete mudanças socioculturais, econômicas, de comportamento individual e de estilo de vida. Existem alguns fatores, como o aumento do número de famílias unipessoais e o aumento do tempo de deslocamento das famílias para locais de trabalho e / ou outras atividades da vida diária, que contribuem para a diminuição do tempo disponível para compra, preparação e consumo. comida em casa. Isso se traduz em mudanças nas práticas alimentares que levam ao aumento do consumo de refeições fora de casa e na preferência por produtos rápidos ou fáceis de preparar, nem sempre sinônimos de boa nutrição.

Objetivos: Analisar como a jornada de trabalho influencia as decisões de consumo alimentar dos trabalhadores do hipermercado atacadista Maxiconsumo.

Metodologia: Estudo descritivo, quantitativo, transversal. A amostra foi representada por 50 trabalhadores entre 18 e 65 anos, de ambos os sexos, funcionários do hipermercado Atacadista Maxiconsumo, sede da capital. Os dados foram coletados por meio de um survey por plataforma virtual. Foram avaliados a duração da jornada de trabalho, o tempo de deslocamento para o trabalho, a escolha dos alimentos dentro do horário de trabalho e o tempo de consumo dos mesmos. Foi analisada a relação entre o local de trabalho e o acesso a alimentos ultraprocessados.

Resultados: Os resultados da pesquisa mostraram que 4% da população tem jornada de trabalho de 4 horas, ou seja, 96% da amostra trabalha com jornada de trabalho de 8 horas ou mais.

54% dos colaboradores consideram que o tempo de deslocamento não é uma restrição na realização de outras atividades contra 46% que indicaram que sim, mas também dentro das atividades mencionadas possíveis de realizar caso o tempo de transporte seja menor a alimentação não era prioritária. 46% da amostra relatou ter hábitos alimentares saudáveis, 34% referiram tê-los às vezes e apenas 20% relataram não tê-los.

Discussão: A jornada de trabalho aliada ao tempo de deslocamento que os colaboradores possuem, são fatores que devem ser levados em consideração na análise dos hábitos de consumo alimentar, por se tratar de um tempo que não pode ser utilizado para outras atividades. Também é necessário considerar, dentro dos aspectos que afetam os hábitos de consumo alimentar, a quantidade de refeições que realizam durante o dia, incluindo lanches e infusões, e o tempo despendido com o consumo alimentar. Esses fatores se traduzem na qualidade, quantidade e variedade dos alimentos consumidos, o que pode levar a bons ou maus hábitos alimentares.

Conclusão: O prolongamento da jornada de trabalho é um fator que influencia tacitamente os hábitos de consumo alimentar dos colaboradores, visto que, como consequência, o tempo disponível para a compra, preparo e consumo dos alimentos é reduzido tanto em casa como durante o horário de trabalho.

Palavras chave: Jornada de Trabalho, transição alimentar, consumo alimentar, funcionários de supermercados.

Abstract:

Introduction: Nutrition transition is characterized by the change in food consumption patterns throughout time. It is a multifactorial process which reflects socio cultural, economic, behavioral and lifestyle changes. The growth of unipersonal homes and the lengthening of commuting times shorten the time people spend on buying, cooking and eating food at home. Such a phenomenon brings about a change in eating habits, which increase the consumption of food out of home, as well as a preference for fast foods which are not synonymous of good nutrition.

Objective: The aim of this work is to analyze how the working day influences food consumption decisions among the employees of the wholesale hypermarket Maxiconsumo S.A.

Methodology: The present work consists of a descriptive, quantitative and multi-disciplinary study. The corpus entails 50 employees of the wholesale hypermarket Maxiconsumo in Ciudad de Buenos Aires, who are of between 18 and 65 years of age and of both sexes.

The data was gathered by means of a virtual survey, from which we assessed working hours, commuting time, choice of food within working hours and how much time they spent eating them. Furthermore, we have also analyzed the relationship between the working environment and the employees' access to ultra-processed foods.

Results: According to the results of the survey, 4% of the people have a 4-hour long working day, that is to say that 96% of our sample works for 8 hours or more. Moreover, 54% of the employees consider that their commuting time does not prevent them from doing other activities, contrary to the other 46% who considers they could do other activities if their commuting time were shorter. However, the activities mentioned by that 46% did not include changing their eating habits as a priority. Finally, 46% of the sample mentioned having a healthy diet, whereas 34% mentioned sometimes eating healthily and 20% denied having a healthy diet.

Discussion: Both the workday and the employees' commuting time are factors that should be taken into account when analyzing eating habits since that time cannot be allocated to other activities. In addition, it is important to consider how many meals are eaten per day, included snacks and beverages, alongside with the time dedicated to food consumption within the factors that affect such eating habits. These factors include food quality, quantity and variety, which may generate both good and bad eating habits.

Conclusion: It was found that working hours tacitly affect employees' eating habits, since the time employees spend commuting shortens the time they could spend on buying, cooking and eating food both at home and during working hours.

Key words: Working hours, nutrition transition, food consumption, supermarket employees.

Introducción:

La transición alimentaria se caracteriza por el cambio en los patrones de consumo de alimentos a lo largo del tiempo, pero no se trata de un simple cambio alimentario; son procesos multifactoriales, generalmente interconectados, que reflejan cambios socioculturales, económicos, de comportamiento individual y de estilo de vida.¹

Hay ciertos factores como el incremento en los tiempos de desplazamiento desde los hogares hacia los establecimientos de trabajo y/u otras actividades de la vida cotidiana que, a pesar de coexistir con un incremento en la conciencia de los beneficios de una alimentación saludable, se contraponen con una necesidad mayor de dedicar tiempo a actividades placenteras en equilibrio con aquellas actividades relacionadas al deber del día a día. Estos factores contribuyen a que disminuya el tiempo disponible para la compra, elaboración y consumo de alimentos en el hogar.

Esto se traduce en cambios en las prácticas alimenticias que llevan al aumento del consumo de comidas fuera del hogar y la preferencia de productos de fácil o rápida preparación que no siempre son sinónimo de buena nutrición.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se propone investigar, estudiar y analizar cómo influye la extensión de la jornada y el ámbito laboral en las decisiones de consumo alimentario de los empleados de un supermercado.

Marco Teórico:

Podemos definir la alimentación como la ingesta de alimentos que aportan al organismo los nutrientes necesarios que le permitan obtener energía y desarrollarse, acción imprescindible para el mantenimiento de la vida, y para perpetuar la especie. Como seres humanos, sabemos que no se trata del simple hecho de comer, Patricia Aguirre expresa: “frente a la universalidad del hecho biológico (nuestro metabolismo requiere determinados nutrientes), se nos presenta la relatividad de la cultura alimentaria, podemos estar seguros que en la definición de lo que es comida interviene “algo más” que la composición química del producto y la fisiología de la digestión, ese “algo más” es la cultura alimentaria.”²

La cultura alimentaria no es un proceso estático sino dinámico, que se encuentra en constante cambio, e influenciado por varios factores sociales, económicos, culturales, laborales, entre otros. Estos cambios llevan a que se produzca una transición alimentaria, término empleado para describir los cambios a lo largo del tiempo en la estructura del régimen alimentario, la actividad física, la salud y la nutrición.

Transición Alimentaria

Patricia Aguirre además habla de tres transiciones alimentarias claves a lo largo de la evolución que nos llevaron a comer como hoy en día comemos.

Primera transición: proceso de hominización

Es el proceso evolutivo por el que nuestros remotos antepasados fueron adquiriendo las características biológicas y culturales que hoy nos definen como humanos.³ El proceso de hominización, es decir, la conformación de la especie como homo sapiens, es el resultado de un proceso evolutivo en mosaico, en el que se desarrollaron una serie de cambios morfológicos y fisiológicos, a consecuencia de los cambios ambientales a fin de permitir la supervivencia. Durante este proceso se pasó de vegetarianos a omnívoros. Este cambio en el patrón alimentario se dio en relación a dos factores: bipedestación y el proceso de encefalización. Con respecto a la bipedestación, este tipo de locomoción ayudó a reducir drásticamente el número de calorías empleadas en buscar recursos alimenticios cada vez más dispersos, ya que resulta desde el punto de vista energético menos costosa que la locomoción cuadrúpeda.

En este mismo proceso evolutivo se produjo también un acontecimiento fundamental: el desarrollo del tamaño cerebral. La bipedia permitió el enfriamiento de la sangre en el cerebro homínido que al ser muy sensible al calor no habría podido crecer por las limitaciones de la temperatura. Otra de las características de un cerebro voluminoso es que consume una gran cantidad de energía: 16 veces lo que gasta el tejido muscular por unidad de peso. Esta característica nos indica que la expansión del cerebro no hubiese sido posible si los homínidos no hubiesen adaptado una dieta rica en calorías que cubra dichas necesidades.⁴ El mayor acceso a la comida animal parece haber sido un hecho clave al proporcionar niveles de ácidos grasos y aporte calórico que fueron necesarios para sustentar la evolución del cerebro homínido.⁵ Esta mejora no constituye por sí sola la razón de que los cerebros de los homínidos hayan evolucionado ya que cerebros mayores produjeron comportamientos sociales más complejos, que condujeron a cambios en las tácticas de obtención de alimentos y así mejoras en la dieta lo que, a su vez, fomentó la evolución.⁴

La comensalidad es uno de los comportamientos sociales a destacar dentro de estos cambios y hace referencia a cómo el grupo obtiene y reparte colectivamente los alimentos, un tipo de alimentación que es funcional en ambientes de abundancia cuando se puede cooperar y correr riesgos para obtener mejores presas y después compartirlas.⁶ La comensalidad no sólo habla de la forma de obtener la comida, sino que identifica la forma de consumirla, la cual culmina en un acto colectivo, que es importante para la socialización y la transmisión de valores en los grupos. Es importante hacer hincapié en este hecho ya que veremos cómo a lo largo de los tiempos esta comensalidad fue cambiando, podríamos decir que tanto como la alimentación en sí. Podemos concluir de esta primera transición que la evolución nos ha moldeado de tal suerte que no dependiéramos de un solo tipo de alimentación, sino que fuéramos flexibles en los hábitos pudiendo así obtener el mayor aporte energético a partir de la menor cantidad posible de alimento y con menor esfuerzo físico.

Segunda transición: De cazadores – recolectores a agricultores.

Cambios en el clima llevaron a cambios en la fauna y flora con la posterior dificultad en la obtención de alimentos que derivó en cambios en la forma de alimentarse. Se produjo el asentamiento en aldeas junto a la domesticación de plantas y animales, lo que llevó al advenimiento de la agricultura.

Esta transición se contrapone con la anterior donde una nueva forma de locomoción era beneficiosa para recorrer grandes distancias, y una alimentación variada permitía disminuir la cantidad de horas que se dedicaba a la misma, permitiendo conseguir mayor aporte energético en una menor porción.

En cambio, los asentamientos generaron menor necesidad de migración, lo que resultó en sedentarismo. Aunque se había aumentado la cantidad de alimentos, se sacrificó la variedad, restringiendo así la dieta a un “alimento principal” que generalmente era un cereal o un tubérculo, complementado con el producto de pastoreo. Esto llevó a una nutrición deficiente, no por alimentarse de cereales, sino porque sólo se alimentaban de cereales. Sin embargo, a pesar de esta caída en la calidad nutricional, la población fue creciendo.

En esta etapa de transición también se dieron cambios sociales importantes ya que es en las aldeas donde comienza una concentración del poder.⁶

Tercera transición alimentaria: De agricultores a industriales

Esta etapa está influenciada principalmente por hechos sociales, que buscaban aumentar la calidad de vida de las poblaciones que se encontraban en constante crecimiento. Se da en el contexto de la revolución industrial, la cual creará una relación absolutamente nueva entre población, producción, distribución y consumo alimentario, derivando en niveles de vida cada vez mayores y control creciente del tamaño de la población.⁷

Se dan tres acontecimientos culturales que iniciaron la transición demográfica.

- La transformación energética.
- La transformación contraceptiva
- La transformación productiva que instalaría definitivamente la sociedad salarial.

La sociedad salarial se explica como un sistema de relaciones sociales donde el trabajo (asalariado) articula al sujeto con el agregado social. Es decir, se pasó de la familia como unidad productora a la fábrica.

Estos acontecimientos llevaron a que, en la era industrial, se abrieran los mercados y haya producción de alimentos en masa. Además, con las tecnologías, los ciclos estacionales que antes guiaban a la alimentación humana ya no eran necesarios. Patricia Aguirre expresa: “la modernidad alimentaria urbano-industrial es el sueño realizado de una abundancia permanente, no más fluctuaciones, no más escasez. Sin embargo, detrás de este paraíso de alimentos estables, transportables mecánica e

higiénicamente, producidos en cantidad, se agazapan los infiernos de la alimentación industrial. Hay mayor cantidad, pero también menor variedad.”⁶

Los sistemas alimentarios.

El Sistema Alimentario, es la forma en que los hombres se organizan para obtener y para consumir su comida.⁸

La revolución industrial aplicada a la industria alimentaria ha permitido en las últimas décadas incrementar considerablemente la disponibilidad de todo tipo de alimentos, y son las grandes empresas agroalimentarias las que en su mayoría manejan los procesos de producción y distribución de los mismos. Alimentos producidos cada vez más industrialmente, debido al incremento de tecnologías que permiten que las cosechas se puedan realizar en cualquier época del año, junto a los agroquímicos que generan alimentos “perfectos”, que se pueden transportar fácilmente, sin ser dañados para obtener productos finales atractivos, en teoría, para el consumidor. Pero la modernidad alimentaria, está basada más en los intereses de las empresas alimentarias que en los consumidores. Es así como la industria se llena de ingredientes ocultos como azúcares refinadas y grasas, dándose cambios en los patrones de consumo en respuesta a estos sistemas de alimentación que buscan proveer comida de bajo costo, con poca calidad nutricional.⁹ La tecnología alimentaria está diseñando constantemente nuevos productos, dándonos una falsa sensación de variedad y la ilusión de que somos libres de elegir los productos que queremos/deseamos. ¿Pero es esto realmente así? Como menciona Patel “por culpa de la forma en que vivimos, trabajamos y jugamos, realmente no elegimos nuestra comida: esta nos elige a nosotros”¹⁰.

Los supermercados

Los sistemas modernos de producción desembocan en los supermercados. Estos son inventos patentados que respondieron a una necesidad específica del momento y el lugar en que fueron concebidos, un momento de abundancia sin igual. Cuando los productos manufacturados surgían cada vez en cantidades mayores eran empaquetados y colocados en los estantes para la creciente población urbana. Había preocupación por parte de las industrias ya que se estaba produciendo demasiado y los consumidores no podían comprar lo suficientemente rápido para absorber el aluvión de mercancías. Además, existía la inquietud paralela por el hecho de que,

incluso si los consumidores podían permitirse comprar, no lo harían por la simple razón de que no lo necesitaban.

Debían entonces estimular el consumo de aquellos productos que los clientes no elegirían de forma voluntaria, ya que iban en busca solo de los productos que necesitaban, y muchas veces se desconocía de la existencia de los mismos. Es por esto que se buscó quitar a los intermediarios en el momento de la compra-venta. Pasar de una atención personalizada a la experiencia de ser uno mismo quien eligiera los productos o su propia comida, en un salón donde los estantes estuvieran siempre llenos, con todos los productos al alcance de la mano, y con el tiempo que desearan para poder ver cada rincón del salón. Todo, incluso el aroma del aire, el tipo de iluminación, la posición del producto y el revestimiento de las paredes, se ha analizado profundamente para que haya un perfecto equilibrio en la estimulación, que llevara al consumidor a desprenderse de su dinero pero sin llevarlo a que quiera dejar el establecimiento apenas encontrara lo que deseaba.¹⁰

Otra técnica utilizada para estimular el consumo, era reducir los costos, pero para poder hacer frente a esto sería necesario tener un modelo de negocio, donde se pudiera no solo disminuir los precios del producto final sino tener control de la producción, transporte etc. Es decir, reducir los intermediarios de la escala que lleva los productos del campo a la mesa.

Actualmente otra estrategia utilizada para aumentar el consumo por la mayoría de los supermercados, son las tarjetas de descuento que además recaudan información acerca de la compra de cada consumidor, sus preferencias etc.

Es en los supermercados donde se ven los cambios más abruptos de la alimentación, que son principalmente forjados por la industria, y que no sólo nos invitan a consumir más, sino que de forma implícita nos dicen qué consumir.

El ambiente propiciado por los supermercados nos demuestra que las elecciones que hacemos todos los días, que parecen ser normales y adecuadas para nuestro entorno, son más extrañas y menos naturales de lo que podríamos pensar. Cada paso del trayecto por el mismo ha sido estratégicamente diseñado por las corporaciones alimentarias. Se genera así un ambiente obesogénico donde la mayoría de los productos son de mala calidad nutricional, poseen mayor densidad energética, generado por un aumento de grasas y azúcar añadido, sumado a las elevadas concentraciones de sal, muchas veces presente en productos que dicen ser “dulces”. A esto se incluye la disminución del consumo de hidratos de carbono complejos y de

fibra, frutas, verduras, entre otros. Este tipo de productos son destacados por la publicidad y etiquetado, a menudo ilegible y falta de transparencia.¹¹

Muchas de las decisiones alimentarias que hace la población están basadas en decisiones tomadas por la industria con anterioridad, las cuales, muy probablemente, no se han realizado teniendo en cuenta nuestros intereses.

¿Pero es solamente un problema de la industria, que nos ofrece y encamina a tomar malas decisiones en lo que respecta a la alimentación?

Jornada laboral y cambios en la comensalidad.

La comensalidad es la práctica de compartir alimentos y comer juntos en un grupo social como la familia.¹² La participación en la mesa común es el primer símbolo de pertenencia al grupo en casi todos los niveles sociales. Es también allí donde se transmiten valores sociales, creencias y, especialmente, la cultura y las costumbres de la sociedad. El hecho de comer en grupo, establece intercambios entre los comensales ya que no se alimenta solo de lo que se quiere, sino que se tiene en cuenta los gustos de las personas que acompañan, y además compartir el alimento simboliza “renunciar a algo” para brindárselo al otro.¹³

Sin embargo, en las sociedades modernas esto se está modificando y el acto de comer es cada vez más un acto individual.

La comensalidad colectiva, establece horarios, puntos de encuentro y estimula la dedicación de tiempo para realizar dicha comida, se busca compartir el momento con otros.

La comensalidad individual, por el contrario, lleva a comer donde se puede, como se puede y sobre todo cuando se puede. Al no depender de otros, no hace falta sentarse a la mesa, se opta mayormente por comidas pre elaboradas que lleven poco tiempo de preparación y que generalmente son de menor calidad nutricional. La comida se deja de compartir no sólo de manera material sino también de forma simbólica.

Los factores que influyen en este tipo de comensalidad son los tiempos acortados y dispares que la mayoría de las personas tienen al cumplir una extensa jornada laboral, además de las largas distancias que se deben recorrer para asistir a los lugares de trabajo, la falta de lugares acondicionados correctamente para consumir alimentos en el ámbito laboral y la falta de opciones variadas de comidas sumado al poco tiempo que se le brinda a los empleados para alimentarse durante la jornada de trabajo. Por ende, y como ya dijimos, estos factores llevan a un aumento de consumo de alimentos

industrializados o a un mayor picoteo entre comidas (se come menor cantidad en cada ingesta pero se aumentan las mismas y ya no se cumplen horarios preestablecidos). En la era de la abundancia, esto se vuelve más contraproducente, ya que no hace falta recorrer grandes distancias para conseguir alimentos en cualquier horario del día, y cualquiera sea el lugar que se encuentren, y, más importante aún, estos alimentos se encuentran en su mayoría saturados de grasas, azúcares y altas cantidades de calorías.

Por otra parte, las tareas de la cocina doméstica, han sido transferidas en gran medida a la industria como respuesta, en parte, a una evolución del lugar y del papel social de las mujeres, además, del aumento del nivel de vida asociado a un desarrollo del salario.¹⁴

Sydney Mintz señala: “la experiencia del tiempo en la sociedad moderna suele ser de una escasez irresoluble, y esta percepción puede resultar esencial para el eficiente funcionamiento de un sistema económico basado en el principio de consumo siempre en expansión. Se busca que los individuos tengan (o sientan tener) menos tiempo, y no más.”¹⁵

Para contrarrestar esta sensación se intenta acomodar actividades de forma que se “ahorre tiempo”. Debido a que el horario laboral no es algo que, la mayoría de las personas, pueda modificar, los cambios se realizan sobre aquellas actividades que se cree tener control. Los alimentos pre-elaborados que se consumen en los hogares, así como salir a comer, se consideran prácticas que ahorran tiempo. Desde luego, consumir alimentos pre-elaborados implica renunciar en buena medida a la elección de lo que se come. Pero, previsiblemente, la industria alimentaria lo pregona como una mayor libertad de elección.

Se trabaja más horas, hay mayor tiempo de traslado de los hogares a los lugares de trabajo, la comensalidad cambió, y el momento dedicado a la alimentación es menor, influyendo todo esto negativamente en las decisiones que tomamos a la hora de alimentarnos, y modificando en el proceso, pautas claves de nuestra cultura alimentaria.

¿Si tuviéramos más “tiempo libre” al cual dedicarle a la alimentación, seguiríamos eligiendo los mismos productos, o tendríamos la capacidad de dedicarle mayor atención a la variedad alimentaria, esa misma que nos llevó a evolucionar millones de años atrás? ¿Seguiríamos sumergidos en la ilusión de que somos libres de elegir lo que comemos, para poder realmente serlo?

Si el pasaje al omnivorismo, ayudó a nuestros ancestros a pasar de una alimentación en la cual dedicaban de 10 a 16 hs, tiempo que le insumen a los grandes primates vegetarianos, a las 3 o 5 horas de los primates omnívoros, como es que hoy en día no logramos conseguir el tiempo suficiente para realizar una alimentación que sea variada y de calidad, sin que las grandes influencias de los ultraprocesados nos lleven a comer alimentos de baja calidad nutricional.

Esa sensación de falta de tiempo, nos lleva al picoteo constante, a no sentarnos en una mesa, junto a nuestra red de contención familiar, a elegir productos que nos “ahorren” aún más tiempo en la cocina, o simplemente a comer lo que podemos cuando podemos.

Miles de años de evolución, genética, ambiental y tecnológica deberían habernos servido para tener “disponibilidad de tiempo” y alimentarnos de forma consciente, variada y completa. En cambio, como expresó Leonard William “somos las víctimas de nuestro propio éxito evolutivo: hemos adquirido una dieta muy calórica, mientras minimizábamos la cantidad de energía que gastamos en nuestra vida diaria”¹⁶ creyendo que así somos dueños de nuestro tiempo libre. Pero debemos tener en cuenta que las exigencias diarias de muchas personas no permiten un régimen nutricional más saludable, más equilibrado y más conveniente para su salud, porque para cambiar de dieta sería necesario cambiar de vida, lo cual no solo es difícil sino puede llegar a ser, para determinadas personas, imposible.¹⁷

Esta transición llevó a que la jornada laboral condicione los “tiempos de vida” y, en consecuencia, los de la alimentación. Comemos, nos ejercitamos y sociabilizamos acorde a nuestro horario laboral, pero ¿podríamos nutrirnos mejor si acomodáramos nuestro horario laboral, y por ende el resto de nuestras actividades, de acuerdo a nuestra alimentación?

Justificación y uso de los resultados:

La modernidad alimentaria trajo consigo una extensa lista de productos preelaborados, congelados e industrializados hechos a la medida de la constante sensación de falta de tiempo que tiene la mayoría de la población, consecuencia del extenso horario de trabajo y/o multiempleo, así como la creciente cantidad de tiempo que pasa la mayoría de las personas fuera del hogar, en parte por las largas distancias que muchos de ellos deben recorrer desde el hogar hacia el establecimiento de trabajo. Producto de esto muchas personas tienen menor disponibilidad de tiempo para organizar comidas nutritivas y variadas, cayendo muchas veces en el consumo de comidas rápidas, aumento del picoteo entre comidas, etc.

A su vez se han incrementado las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representadas por enfermedades cardio y cerebrovasculares, cáncer, diabetes y obesidad, las cuales son consideradas una epidemia global constituyendo una amenaza para la salud humana.

Se estima que globalmente la probabilidad de una persona de 30 a 70 años de morir como consecuencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas es de 18%.¹⁸

Creemos que es de importancia estudiar cómo influye la extensión de la jornada laboral en las decisiones de consumo alimentario de la población, para poder hacer consciente esta problemática, y realizar educación para comenzar a pensar la alimentación como pilar fundamental en la rutina de las personas y no como una actividad más que deba amoldarse a la jornada laboral, debido a que esto influye negativamente tanto en la nutrición como en la comensalidad de las personas.

Objetivos:

General:

Analizar cómo influye la jornada laboral sobre las decisiones de consumo alimentario en los trabajadores del Hipermercado mayorista Maxiconsumo.

Específicos:

- Evaluar la alimentación de los hombres y mujeres entre 18 y 65 años que integran el staff laboral del hipermercado mayorista Maxiconsumo.
- Identificar cuáles son las estrategias de compra de alimentos y de planificación de comidas.
- Indagar acerca del lugar y el tiempo empleado para el consumo de alimentos en el horario de trabajo.
- Determinar la cantidad de comidas que realizan y el tipo de alimentos que consumen durante el horario laboral
- Analizar cómo organizan su tiempo libre con respecto a la alimentación y la compra de los alimentos.

Diseño Metodológico

Tipo de estudio y Diseño:

Descriptivo, cuantitativo, transversal.

Población:

Trabajadores entre 18 y 65 años de ambos sexos, empleados del Hipermercado mayorista Maxiconsumo, sede capital.

Muestreo:

No Probabilístico

Técnica de muestreo:

Por conveniencia.

Muestra:

50 trabajadores empleados del hipermercado mayorista Maxiconsumo, sede capital.

Criterios de Inclusión:

- Hombres y mujeres entre 18 y 65 años, laboralmente activos, pertenecientes a la empresa de hipermercado mayorista Maxiconsumo, sede capital.

Criterios de Exclusión:

- Hombres y/o Mujeres que se encuentren con licencia laboral, cualquiera sea el motivo.

Definición operacional de las variables.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones o subvariables	Indicadores	Valor de las variables
Tiempo	Período determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Jornada laboral 	La jornada laboral se refiere a la cantidad de horas, durante las cuales, los empleados o trabajadores de la empresa se encargarán de desempeñar todas sus actividades asignadas.	Jornada Reducida: 4 Horas Media Jornada: 6 Horas Jornada Completa: 8 Horas > de 8 Hs
Sexo	Características anatómicas, biológicas y fisiológicas que distinguen al hombre y a la mujer	<ul style="list-style-type: none"> • Mujer • Hombre 		Femenino Masculino
Edad	Período transcurrido en años desde el nacimiento de la persona al momento actual.			18 – 25 26 – 35 36 – 45 46 – 55 56 – 65

Variables	Definición conceptual	Dimensiones o subvariables	Indicadores	Valor de las variables
Hábitos alimenticios	Conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos.	Cantidad de comidas	Cantidad de comidas que realiza en el día, incluyendo comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones	1 comida 2 comidas 3 comidas 4 comidas Más de 4 comidas
		Tipo de comidas	Variedad de alimentos seleccionados para consumir tanto en comidas como en colaciones	1 colación 2 colaciones 3 colaciones Más de 3 colaciones
		Tiempo empleado para realizar la alimentación	Cantidad de minutos que los empleados tienen disponible para realizar sus comidas durante la jornada laboral	Frutas Verduras Lácteos Cereales Legumbres Carnes Productos de panadería y pastelería (galletitas, alfajores, pan, facturas)
		Lugar de consumo de alimentos	Lugar físico dentro o fuera del establecimiento laboral donde los empleados pueden realizar sus comidas durante la jornada laboral	30 minutos o menos 30 minutos o más Sin tiempo estipulado
				Comedor dentro del establecimiento Fuera del establecimiento

Tratamiento estadístico Propuesto:

Método: Recolección de datos por medio de encuestas online auto administradas.

Procedimiento: Se realizó una base de datos, con el mail de los empleados al cual se envió un link de acceso a la encuesta auto-administrada, utilizando una plataforma virtual.

Relevamiento de datos: Se recabó la información obtenida de las encuestas a través de un sistema computarizado para su análisis estadístico, se utilizó la tabulación simple.

Se elaboraron gráficos a partir de los datos tabulados, y se expresaron los resultados obtenidos, según análisis estadístico pertinente. Los resultados fueron analizados con el fin de obtener resultados y conclusiones.

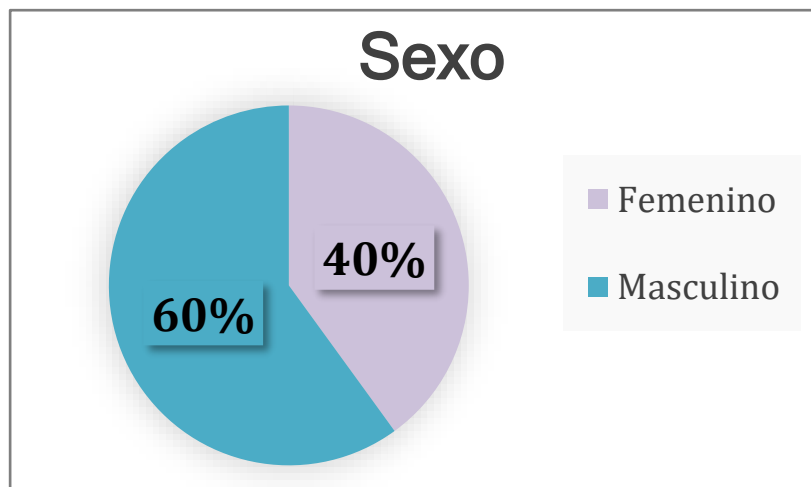
Reparos éticos: En este trabajo se tiene presente las normas éticas vigentes, realizándose un consentimiento informado (Anexo I).

Resultados:

La siguiente información surge de una encuesta por plataforma virtual realizada a 50 hombres y mujeres, empleados del hipermercado mayorista Maxiconsumo, sede capital, durante el mes de agosto de 2021.

En primer lugar, se analizó la distribución de sexo entre los empleados del supermercado, donde se pudo observar que el sexo masculino prevalecía sobre el femenino, siendo este primero el 60% de la población encuestada contra un 40% de la población femenina.

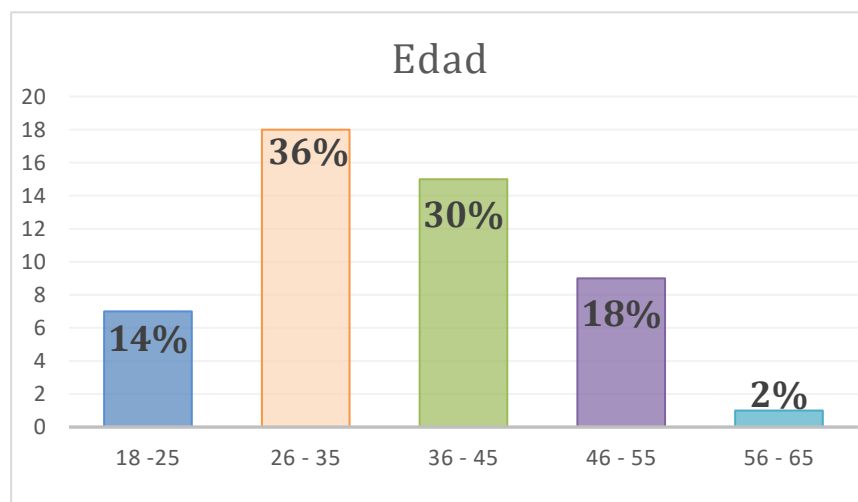
Gráfico n°1



Fuente: Elaboración propia

La segunda variable analizada fue la edad y se observó que del total de la muestra el 36% corresponde al grupo etario comprendido entre 26 - 35 años, 30% 36 – 45 años, 18% 46 – 55 años, 14% 18 – 25 años, 2% 56 – 65 años, respectivamente.

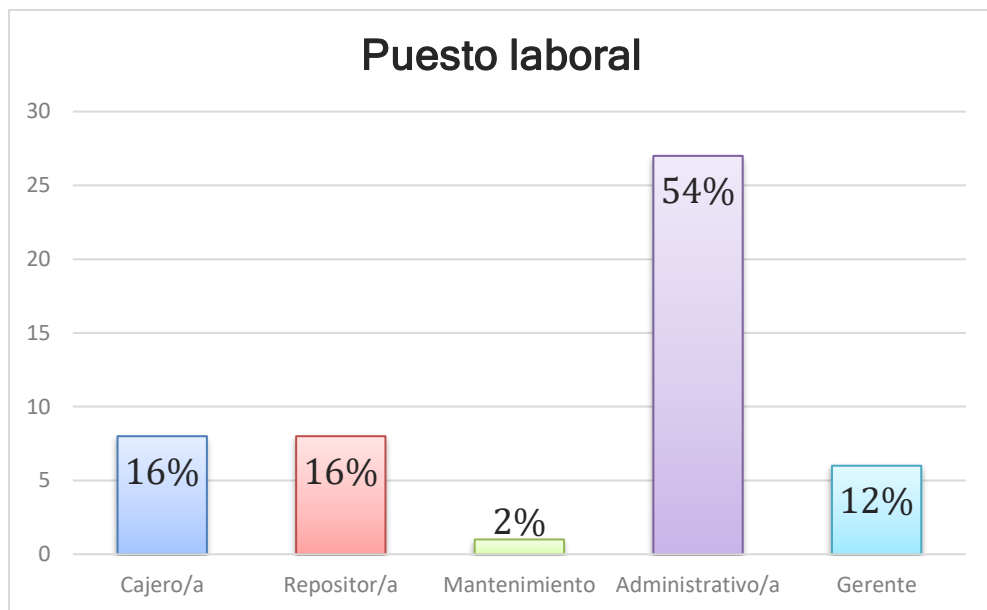
Gráfico n°2



Fuente: Elaboración propia

Luego se indagó sobre el puesto laboral en que desarrollan las actividades diarias. En dicha variable se observó que el 54% de los encuestados pertenecían al sector administrativo, 16% realizan tareas como repositores, 16% cajero/a, 12% gerentes y un 2% de mantenimiento.

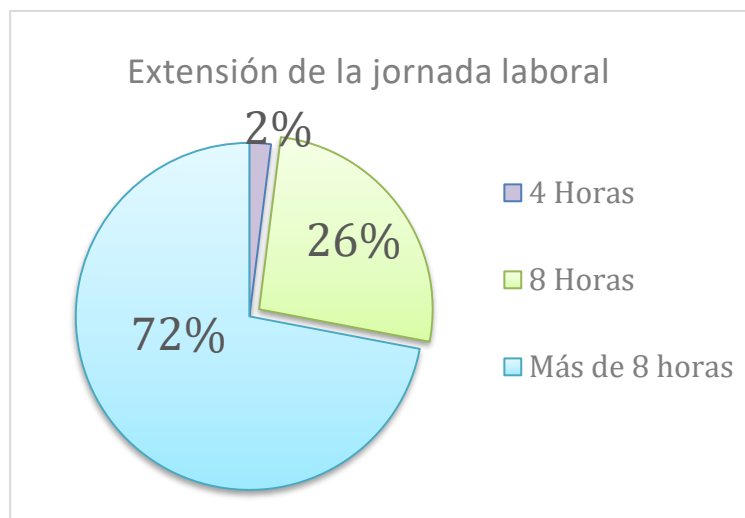
Gráfico n°3



Fuente: Elaboración propia

Otra variable de estudio fue la extensión de la jornada laboral, expresada en la cantidad de horas trabajadas, observándose que el 72% de los encuestados cumple con un horario de más de 8 horas, el 26% 8 horas y el 2% cumple un horario de 4 horas. (Gráfico n°4)

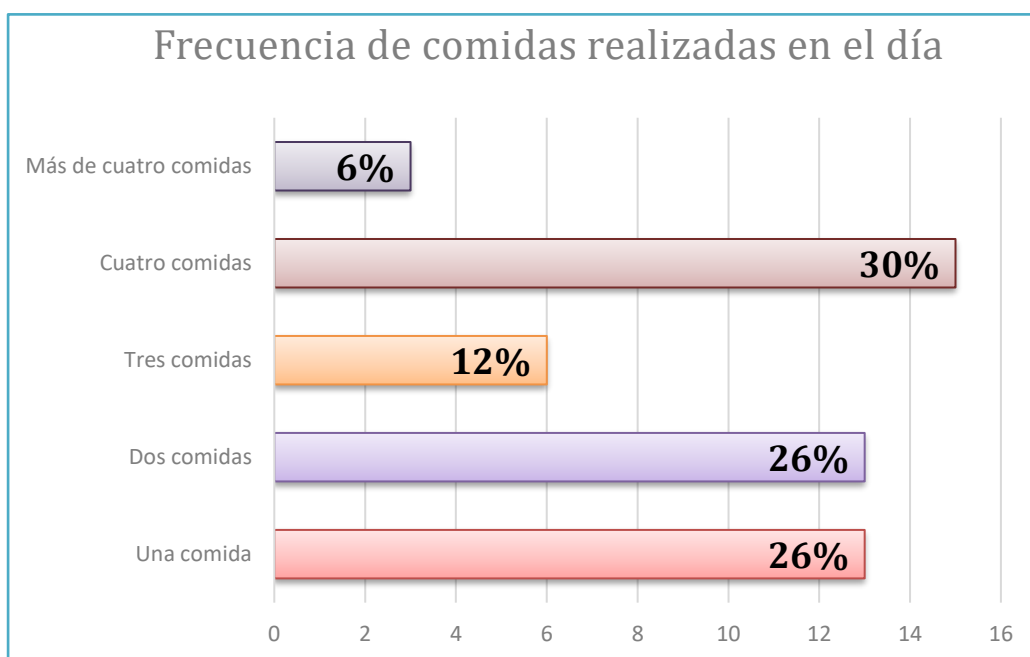
Gráfico n°4



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la frecuencia de comidas realizadas en el día, se observó que el 30% de los encuestados refiere realizar cuatro comidas al día, 26% dos comidas, 26% una comida, 12% tres comidas y 6% más de cuatro comidas, respectivamente.

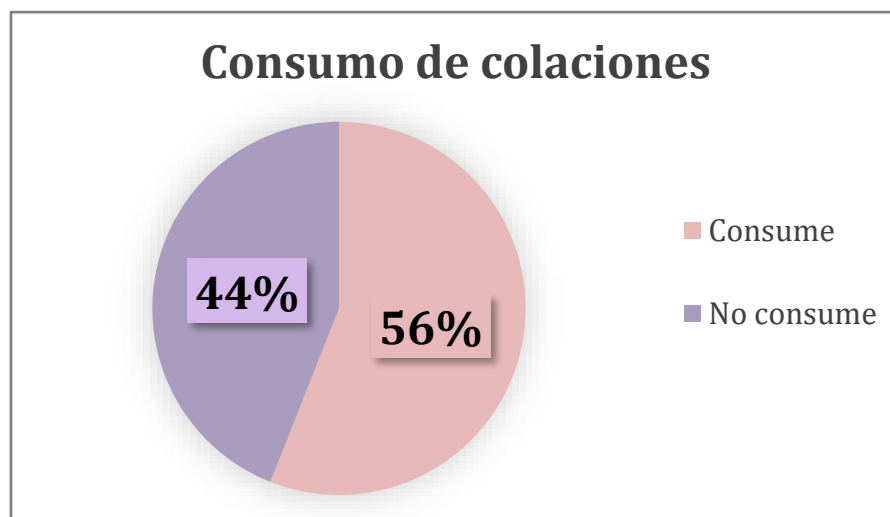
Gráfico n°5



Fuente: Elaboración propia

Se indagó, además, sobre el consumo de colaciones durante el día, observándose que el 56% de los encuestados refiere realizar colaciones, contra el 44% que indicó que no las realiza.

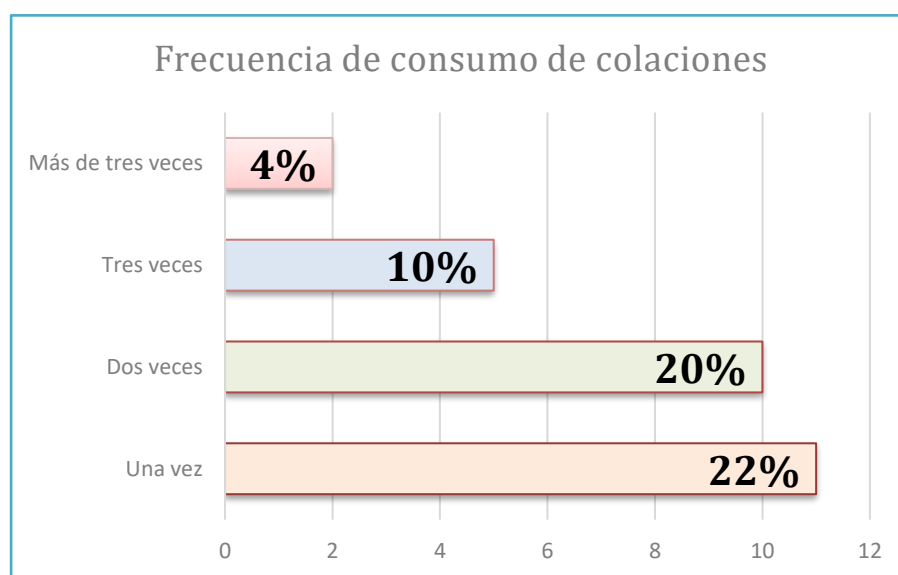
Gráfico n°6



Fuente: Elaboración propia

En la línea de la variable anterior, dentro del 56% que refirió realizar colaciones, se indagó la frecuencia en la que hacían colaciones durante el día, observándose que el 22% las realiza una vez al día, el 20% dos veces, el 10% tres veces y el 4% más de tres veces al día, respectivamente.

Gráfico n°7



Fuente: Elaboración propia

Luego profundizando en el análisis de los alimentos consumidos durante el día por los encuestados se procedió a realizar una matriz para las siguientes variables en estudio: tipo de alimentos consumidos durante el día (Anexo VI), tipo de alimentos consumidos preferentemente en comidas principales (Anexo VII), y por último el tipo de alimento consumido preferentemente al realizar colaciones (Anexo VIII). Los datos fueron tabulados de manera independiente de acuerdo a cada variable estudiada, y se prosiguió a realizar un gráfico comparativo (Gráfico n°8), donde los resultados observados fueron los siguientes:

Respecto al grupo de frutas: el 62% de los encuestados refirió consumir frutas durante el día, acerca del consumo de las mismas durante las comidas se observó que el 42% de los encuestados refirió agregar frutas a las comidas principales y sólo el 20% indicó consumirlas en las colaciones.

Se vio reflejado en la encuesta que el 58% de los encuestados refiere consumir verduras durante el día, siendo un 30% los que indicaron consumir verduras preferentemente en las comidas principales, y sólo un 4% refirió hacerlo durante las colaciones.

Se observó también que los tres grupos de alimentos más consumidos durante el día son las carnes (86%), los lácteos (64%) y los cereales (64%). Los cuales son también los que se consumen en mayor cantidad en las comidas principales, observándose que el 78% de los encuestados refirió consumir carne en las comidas principales, el 44% cereales y el 44% lácteos. Con respecto a estos tres grupos durante el consumo de colaciones los lácteos son los que aparecen en mayor proporción (18%), en contraposición con las carnes (4%) y los cereales (4%)

Otro dato de importancia observado referente al consumo de legumbres es que el 42% de los encuestados refirió consumir este grupo de alimentos durante el día, pero solo el 18% refirió hacerlo preferentemente durante comidas principales, sin aparecer este grupo durante el consumo de colaciones.

Se vio que el 42% de los encuestados indicó consumir pan durante el día, el 36% refirió consumir pan preferentemente durante las comidas principales en contraposición con un 4% que indicó consumirlo mayormente en colaciones.

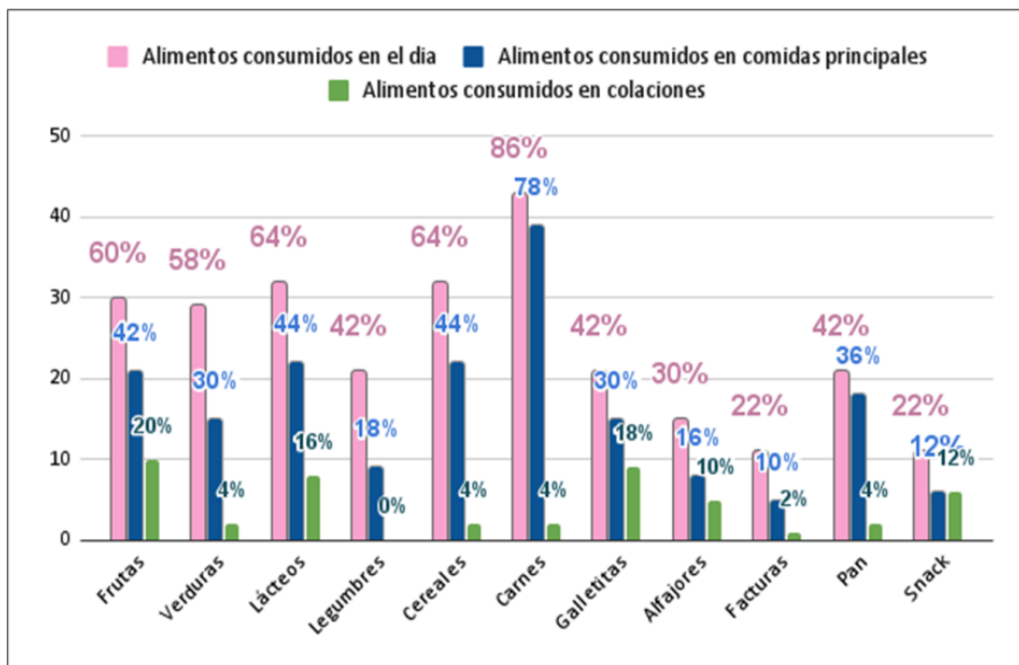
Se indagó, además, sobre el consumo de galletitas, alfajores y facturas, observándose que durante el día el 42% de los encuestados refirió consumir galletitas, 30% preferentemente en comidas principales y 18% durante colaciones. Con respecto a

los alfajores el 30 % de los encuestados indicó consumir durante el día este alimento, observándose que un 16% refirió hacerlo en comidas principales en contraposición a un 10% que los consume preferentemente en colaciones.

Por otra parte, la frecuencia de consumo de facturas durante el día es de un 22%, siendo que un 10% de los encuestados indicó consumir las durante las comidas principales y sólo un 2% refirió consumir las preferentemente como colaciones.

Por último, se indagó acerca del consumo de snack durante el día, observándose que un 22% de los encuestados los consumen, siendo un 12 % que los consumen en comidas principales, también un 12% refirió consumirlo durante colaciones.

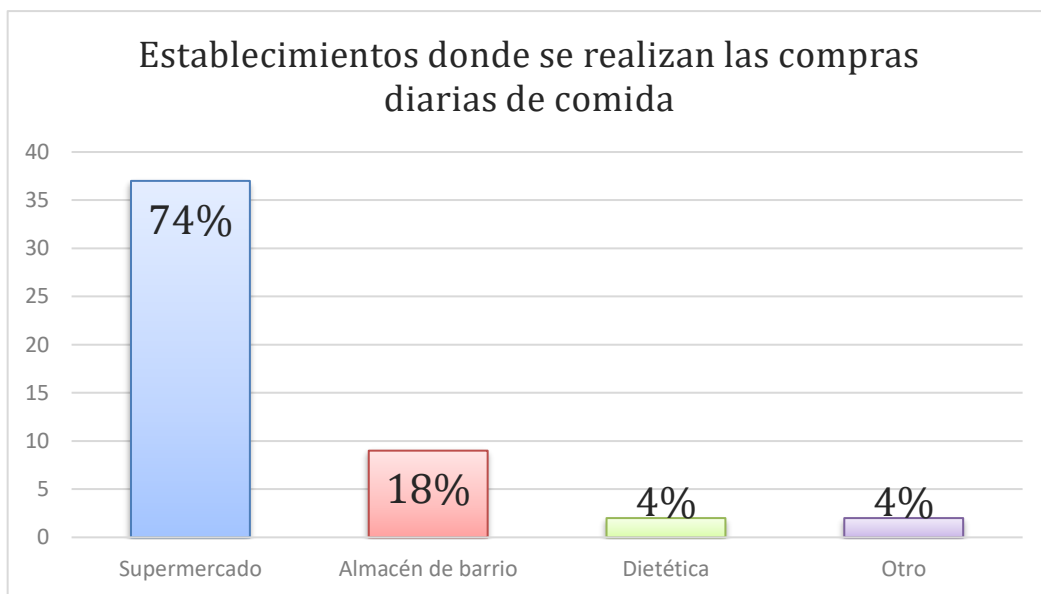
Gráfico n°8



Fuente: Elaboración propia

Se prosiguió a analizar los establecimientos donde realizan las compras de comida, los resultados reflejados fueron que un 74% de los encuestados realizan las compras en supermercados, el 18% en almacenes de barrio, 4% en dietéticas y 4% refirieron hacer las compras en otro tipo de establecimiento.

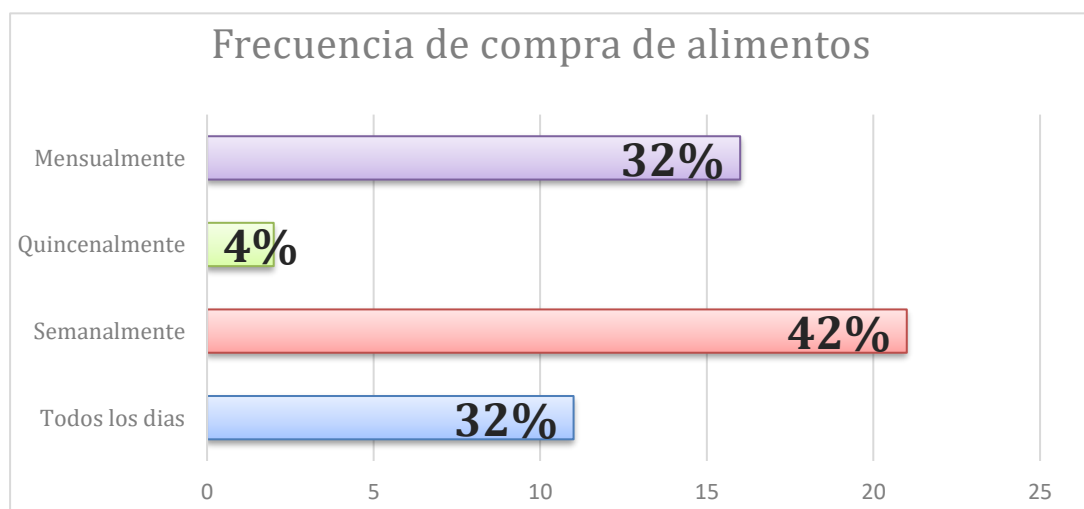
Gráfico n°9



Fuente: Elaboración propia

Luego se indagó sobre la frecuencia de compra de alimentos, observándose que el 42% realiza las compras semanalmente, el 32% mensualmente, el 22% todos los días y el 4% quincenalmente.

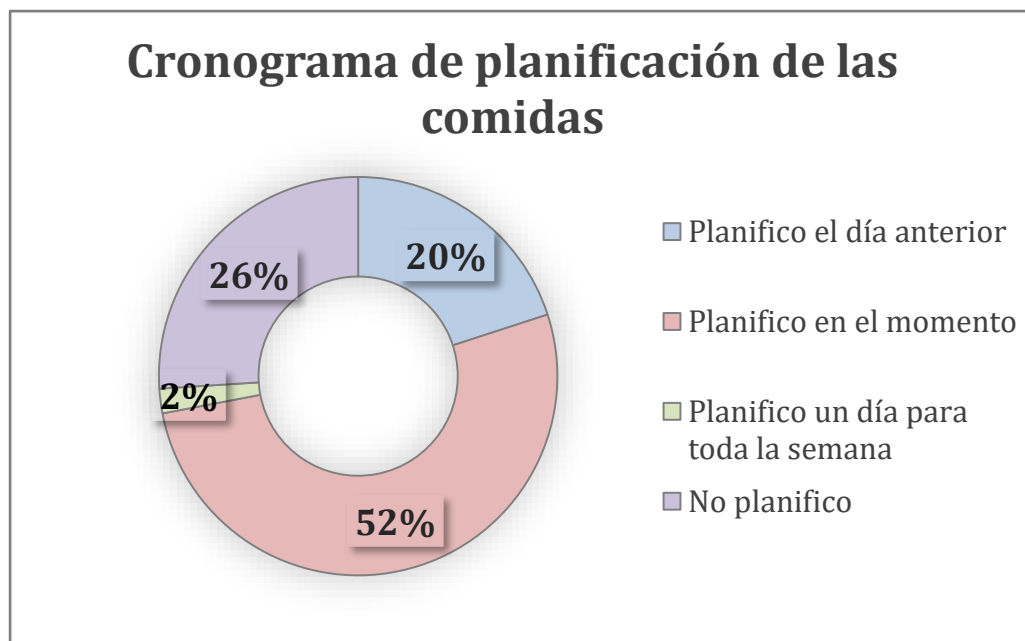
Gráfico n°10



Fuente: Elaboración propia

Del mismo modo se prosiguió a analizar la forma de planificación de las comidas, arrojando como resultado que el 52% de los encuestados planifican la alimentación en el momento, el 26% no planifica las comidas, el 20% las planifica el día anterior y el 2% planifica un día para toda la semana.

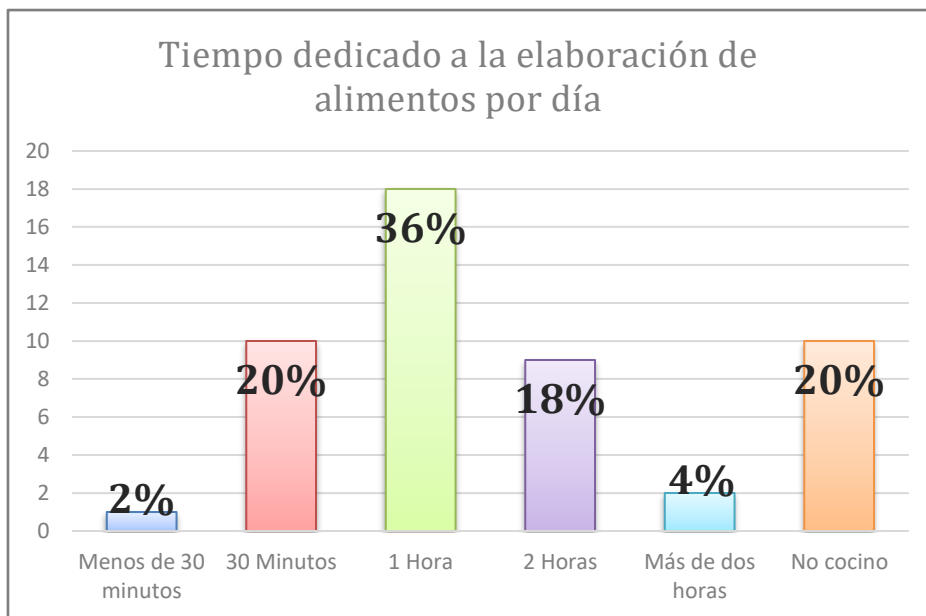
Gráfico n°11



Fuente: Elaboración propia

En línea de la variable anterior, se indagó sobre el tiempo dedicado a la elaboración de los alimentos por día, observándose que el 36% de la población dedica una hora por día, 20% 30 minutos, 20% no cocina, 18% dos horas, 4% más de dos horas, 2% menos de 30 minutos, respectivamente. (Gráfico n°12)

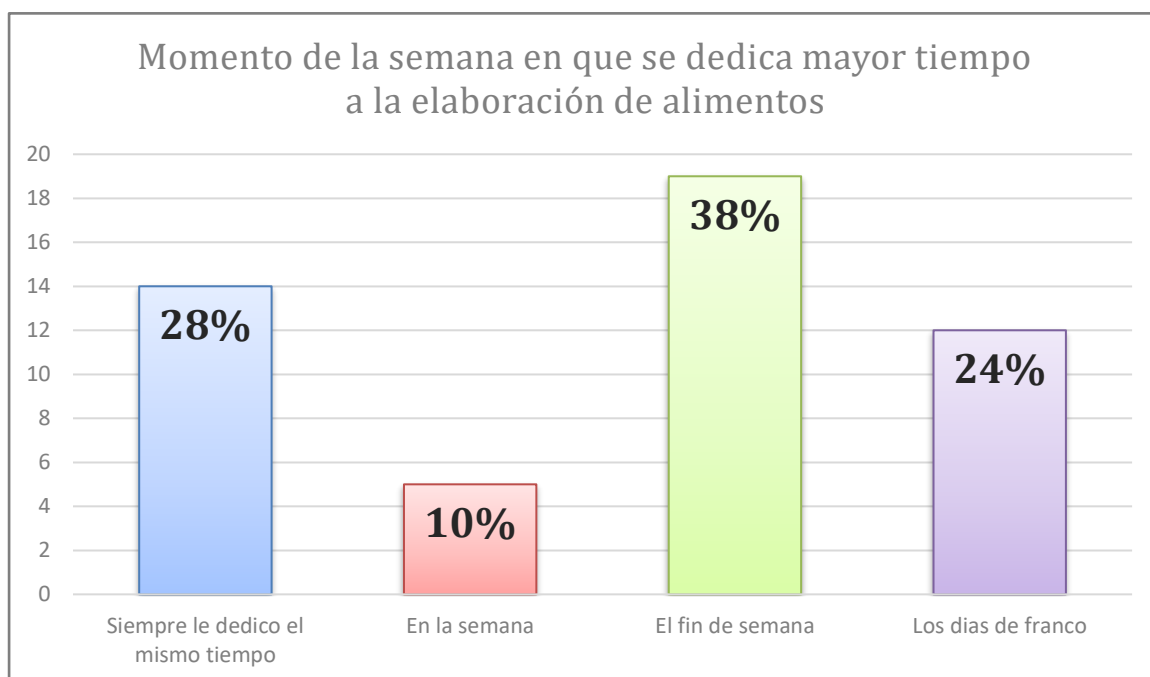
Gráfico n°12



Fuente: Elaboración propia

Con respecto al momento de la semana en que se dedica mayor tiempo a la elaboración de alimentos, los resultados reflejados fueron que un 38% de los encuestados dedican mayor tiempo el fin de semana, el 28% siempre le dedica el mismo tiempo, el 24% los días de franco y el 10% en la semana.

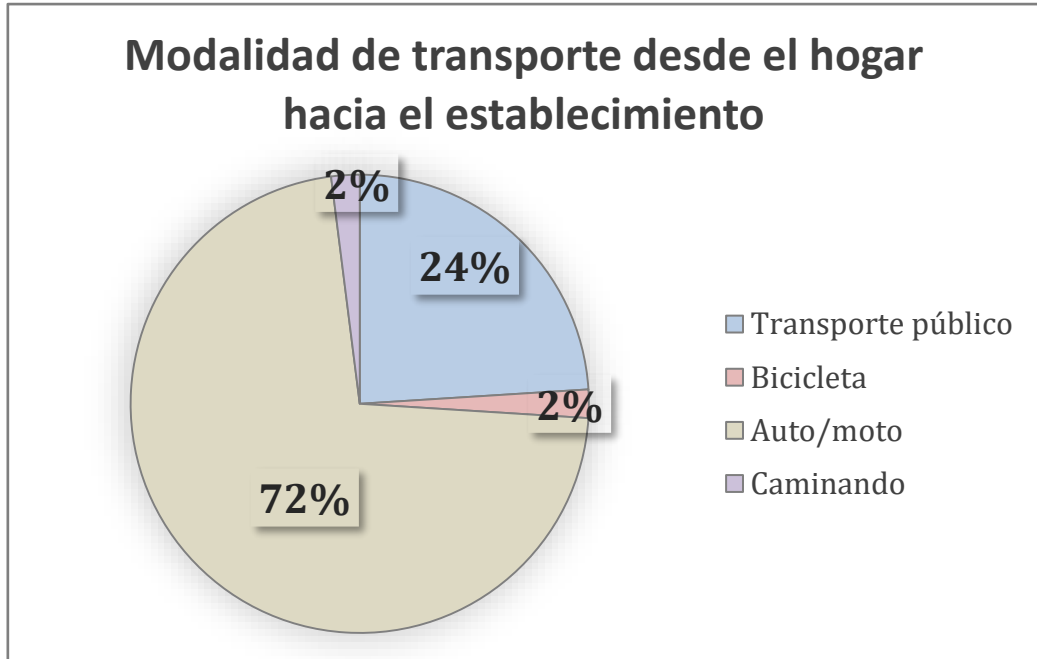
Gráfico n°13



Fuente: Elaboración propia

Los participantes además fueron consultados sobre la modalidad de transporte desde el hogar hacia el establecimiento de trabajo. Se observó que el 72% utiliza auto o moto para trasladarse, el 24% utiliza el transporte público, el 2% bicicleta y el 2% se traslada caminando.

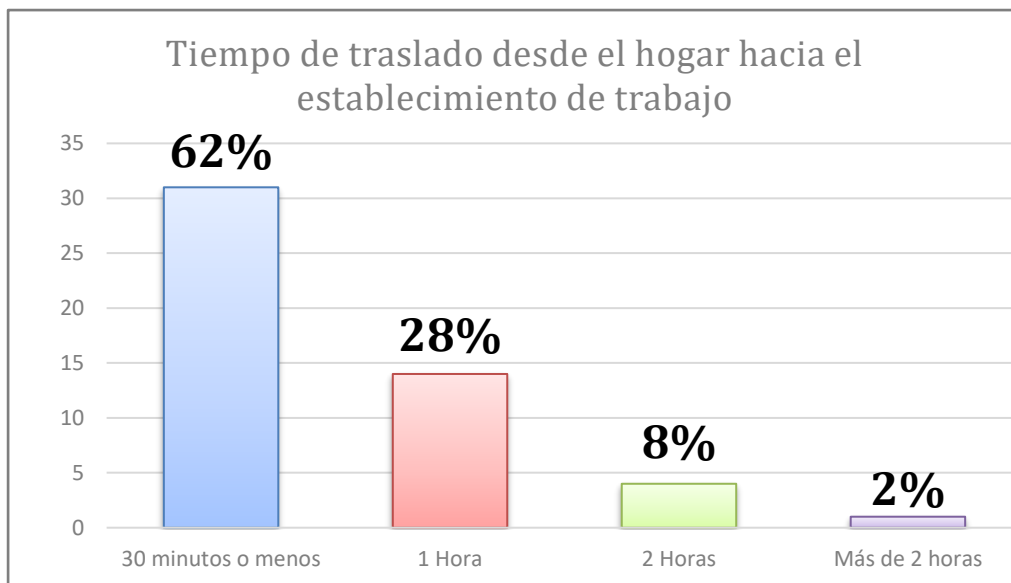
Gráfico n°14



Fuente: Elaboración propia

Del mismo modo se prosiguió a analizar el tiempo de traslado desde el hogar al establecimiento de trabajo, donde el 62% de los encuestados refirió tener un tiempo de traslado de 30 minutos o menos, el 28% una hora, el 8% dos horas y el 2% más de dos horas. (Gráfico n°15)

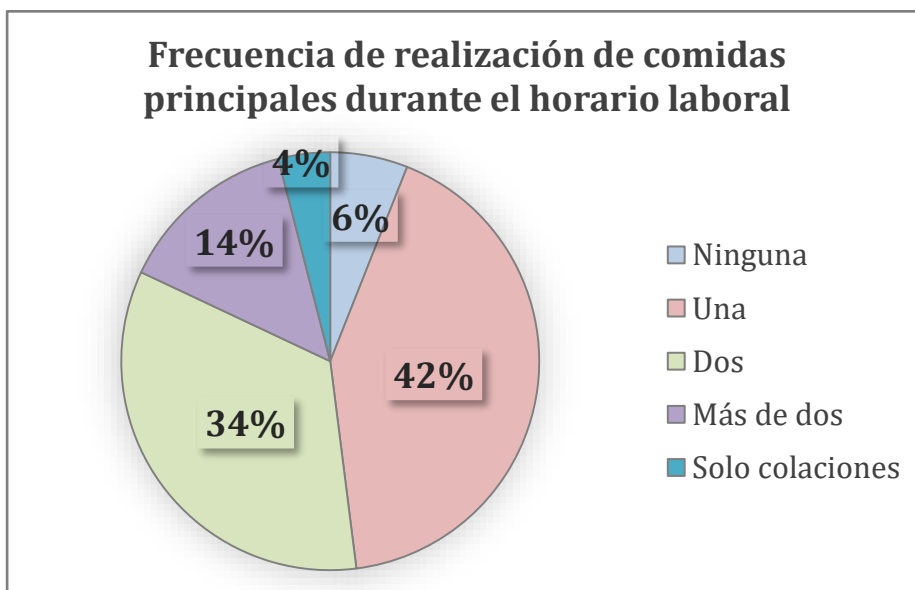
Gráfico n°15



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente se hizo referencia a la frecuencia de consumo de comidas principales durante el horario laboral. El 42% de los encuestados refirió realizar una comida, el 34% dos comidas, 14% más de dos comidas, 6% indicó que no realiza ninguna comida principal, mientras que el 4% restante refirió hacer solo colaciones.

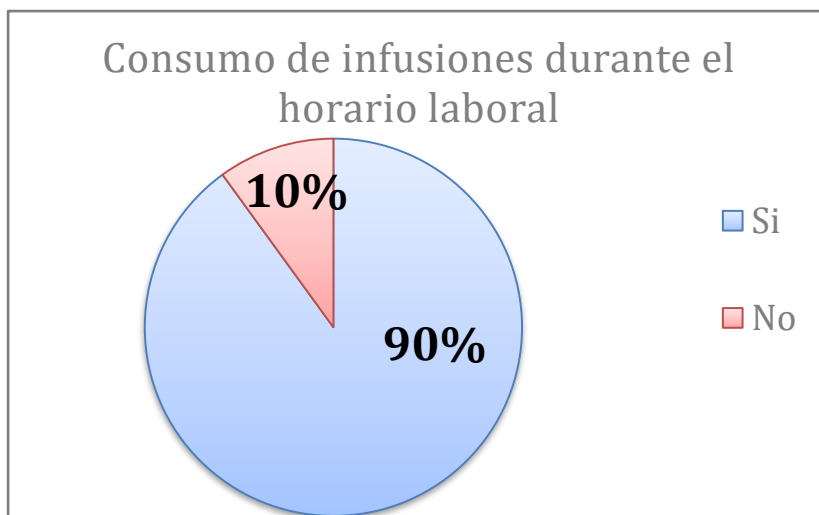
Gráfico n°16



Fuente: Elaboración propia

Con respecto al consumo de infusiones durante el horario laboral, se observó que el 90% de los encuestados respondió en forma afirmativa mientras que el 10% restante refirió no consumir infusiones.

Gráfico n°17



Fuente: Elaboración propia

En la línea de la variable anterior, dentro del 90% que consume infusiones durante el horario laboral, se indagó cuáles eran dichas infusiones, siendo café y té las que se encontraban en primer lugar, seguidas por el mate individual y el mate cocido. (Tabla 1)

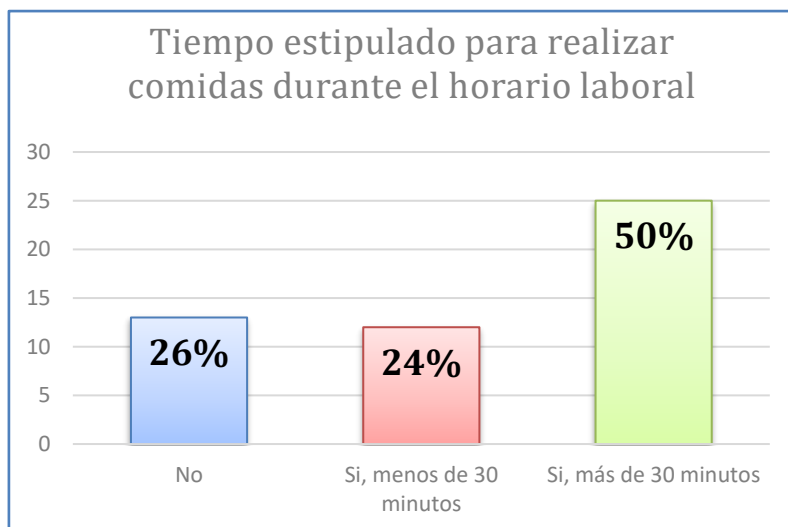
Tabla 1

Orden de preferencias de infusiones
Café
Té
Mate (individual)
Mate cocido

Fuente: Elaboración propia

Otra variable analizada fue el tiempo que los trabajadores tienen estipulado para realizar comidas durante el horario laboral. El 50% de los encuestados indicó tener más de 30 minutos para realizar sus comidas, el 24% menos de 30 minutos y el 26% restante refirió no contar con tiempo estipulado para realizar sus comidas.

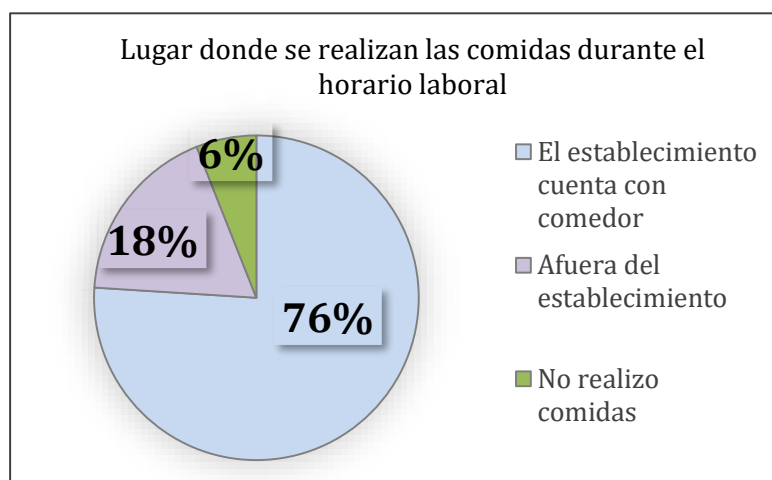
Gráfico n°18



Fuente: Elaboración propia

También se consultó acerca del lugar donde se realizan las comidas durante el horario laboral. Los datos arrojados fueron que el 76% de los encuestados refieren que consumen los alimentos dentro del establecimiento laboral ya que cuenta con comedor, el 18% realiza las comidas fuera del establecimiento laboral, mientras que el 6% restante no realiza comidas.

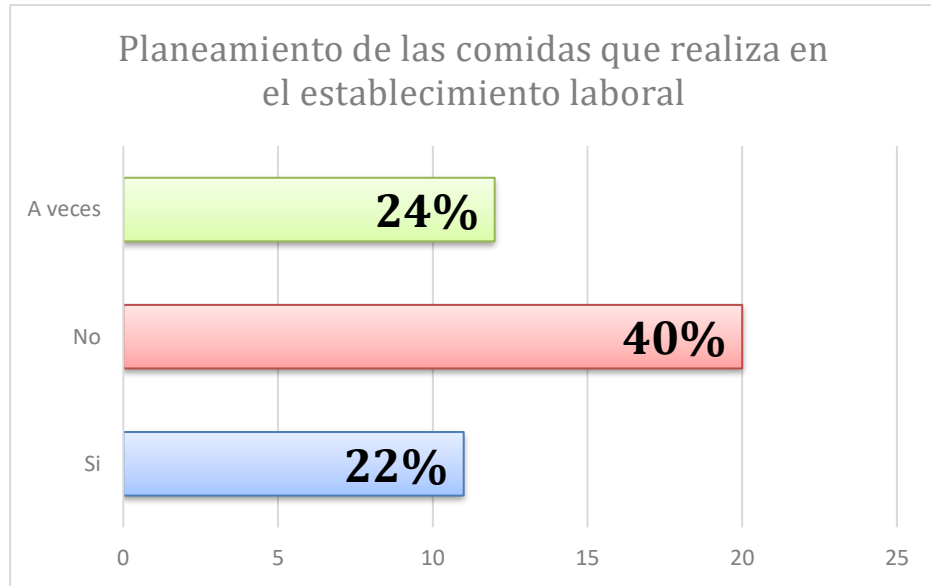
Gráfico n°19



Fuente: Elaboración propia.

Luego se indagó si los participantes planean las comidas que realizan en el establecimiento laboral, observándose que el 40% no planea las comidas, el 24% las planea a veces, mientras que el 22% restante planea las comidas.

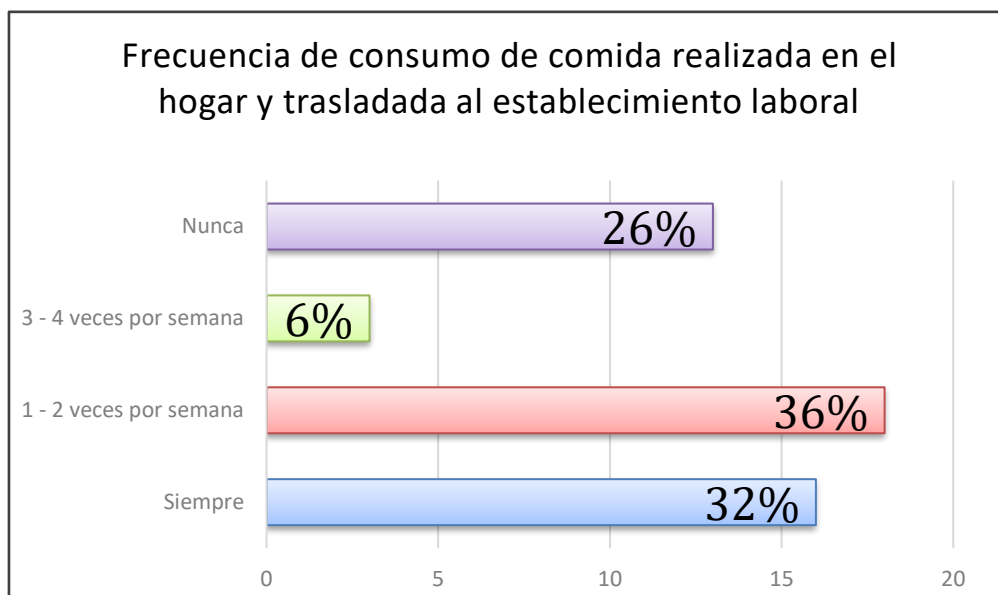
Gráfico n°20



Fuente: Elaboración propia

En la línea de la variable anterior, se consultó sobre la frecuencia con que los participantes preparan comida elaborada en sus hogares y la trasladan al establecimiento laboral para consumirla en el lugar. Los datos arrojados fueron: 18 de los encuestados (36%) traslada comida 1-2 veces por semana, 16 empleados (32%) lleva su comida siempre, 13 empleados (26%) no lo hace nunca, mientras que 3 encuestados (6%) lo realiza 3 - 4 veces por semana. (Gráfico n°21)

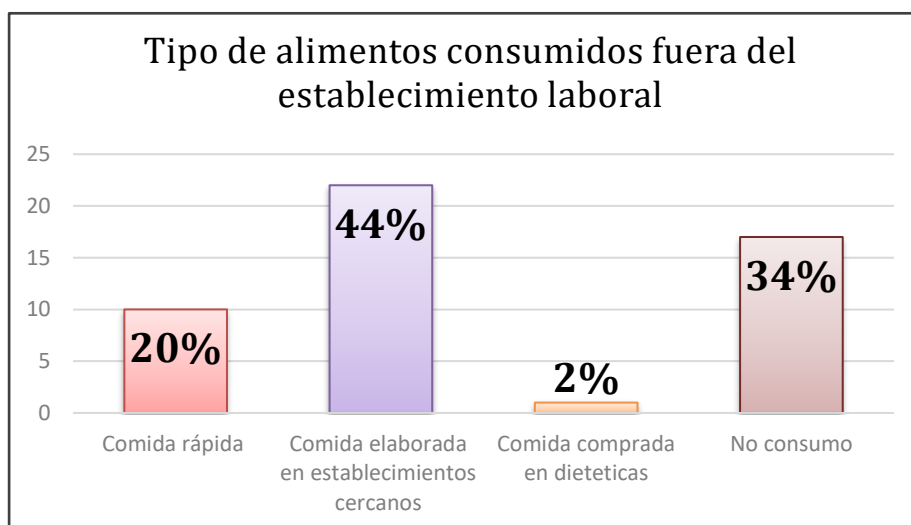
Gráfico n°21



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a las comidas que se consumen fuera del establecimiento laboral, del 100% de los encuestados (50 empleados), el 44% (22 empleados) consume comida elaborada en establecimientos cercanos, el 34% (17 empleados) no consume comida fuera del establecimiento laboral, el 20% (10 empleados) consume comida rápida (hamburguesas, papas fritas, pizza, empanadas, etc.) y solo un empleado (2%) consume comida proveniente de dietéticas.

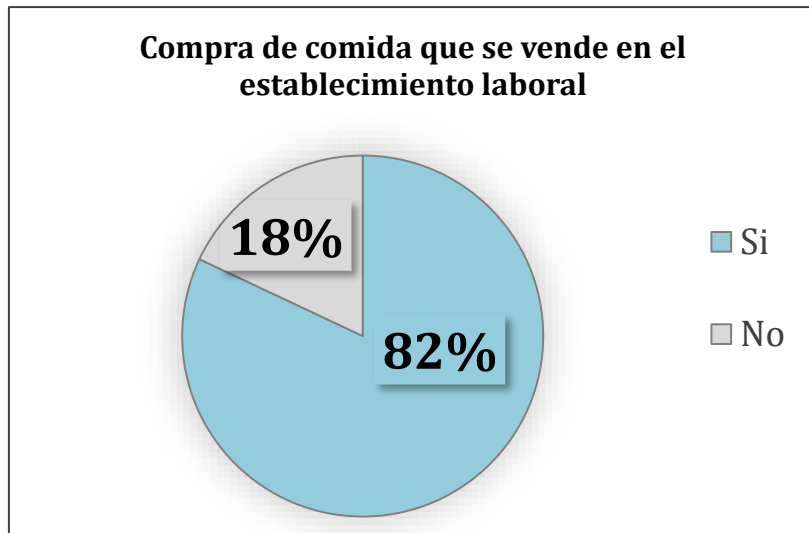
Gráfico n°22



Fuente: Elaboración propia

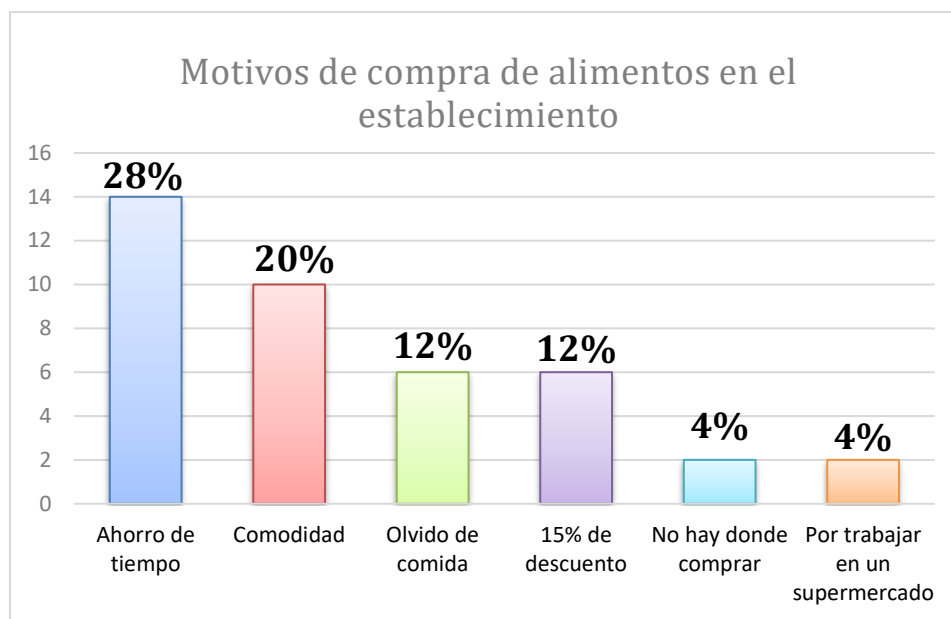
En contraposición al consumo de alimentos fuera del establecimiento laboral, se consultó sobre la compra de alimentos que se venden en el propio establecimiento laboral. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 82% de los encuestados refirió comprar alimentos en el establecimiento, mientras que el 18% restante no lo hace.

Gráfico n°23



Fuente: Elaboración propia

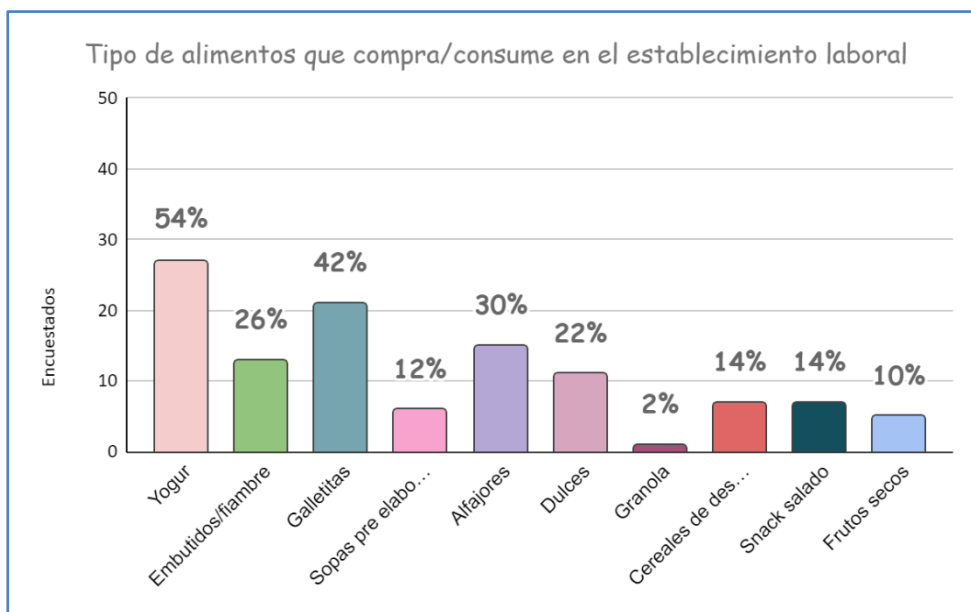
Ante la respuesta afirmativa, se consultó cuáles son los motivos que los llevan a comprar alimentos dentro del establecimiento. Del 100% de los encuestados, el 40% respondió acerca de dichos motivos y se observó que el factor principal es el ahorro de tiempo (14%), seguido de comodidad (10%), por olvido de la comida (6%), por poseer un 15% de descuento (6%), no tener otro lugar cercano dónde comprar (2%) y por último el hecho de trabajar en un supermercado mayorista (2%). (Gráfico n°24)

Gráfico n°24

Fuente: Elaboración propia

También se indagó acerca del tipo de alimentos que compraban dentro del establecimiento, para dicha observación se realizó una matriz (Anexo IX) con su correspondiente tabulación para la posterior realización de un gráfico (Gráfico n°24) en el cual se pueda observar las preferencias de consumo de los encuestados. Los resultados arrojados fueron que los alimentos más elegidos a la hora de comprar dentro del establecimiento son: yogur (22%), galletitas (42%), embutidos/fiambres (26%), alfajores (30%), dulces (22%), cereales de desayuno (14%), snack dulces o salados (14%), sopas preelaboradas (12%), frutos secos (10%) y por último granola en un 2%. (Gráfico n°25)

Gráfico n°25



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente se consultó acerca de las actividades que realizan antes o luego del horario laboral, a continuación (tabla 3) figuran las respuestas principales, en orden de mayor frecuencia de respuesta a menor. Se observó que la actividad predominante es la realización de actividades del hogar, seguido por actividad física, estudio, planificación de actividades de hijos/as, segundo empleo y por último la planificación de la alimentación.

Tabla 2

Actividades realizadas luego de la jornada laboral, según orden de frecuencia
Actividades de hogar
Actividad física
Estudio
Planificación de actividades de hijos/as
Segundo empleo
Planificación de la alimentación

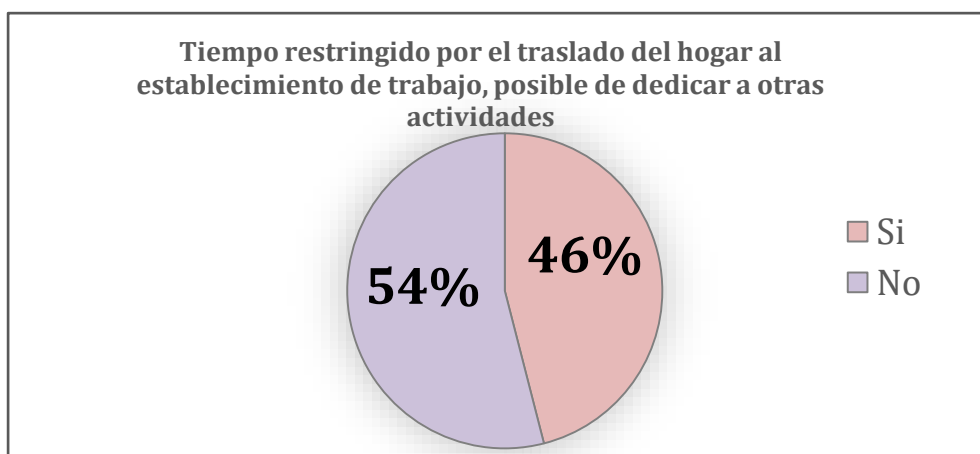
Fuente: Elaboración propia

Finalmente se consultó a los participantes si consideraban que el tiempo empleado en el traslado del hogar al establecimiento de trabajo les restringía la posibilidad de dedicarlo a otras actividades y, además, qué actividades considera que realizaría si el tiempo de traslado fuera menor.

De esta consulta se obtuvo que el 54% de los empleados no considera que el tiempo de traslado sea una restricción a la hora de realizar otras actividades, en contraposición del 46% restante que refirió que si lo hace. (Gráfico n°26).

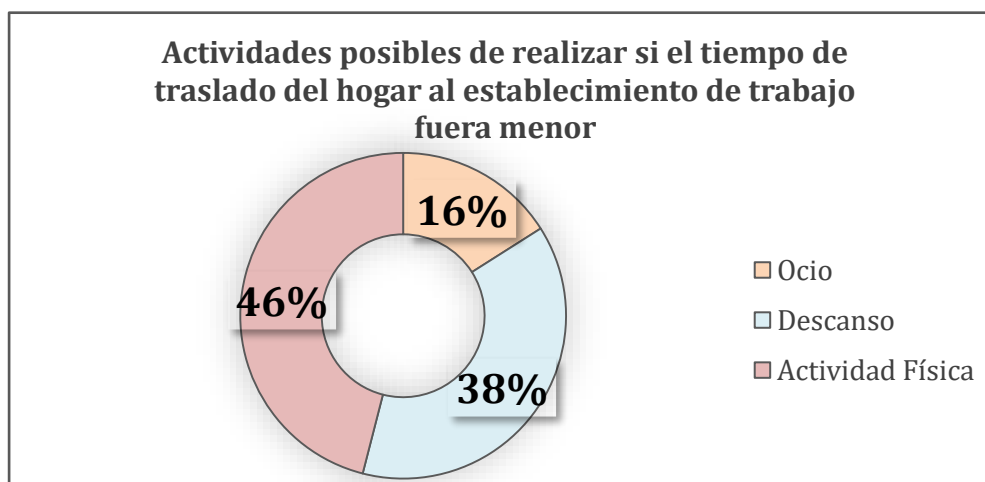
Dentro de las actividades posibles de realizar si el tiempo de traslado fuera menor, el 46% de los encuestados optaron por actividad física, el 38% descanso y el 16% restante ocio. (Gráfico n°27)

Gráfico n°26



Fuente: Elaboración propia

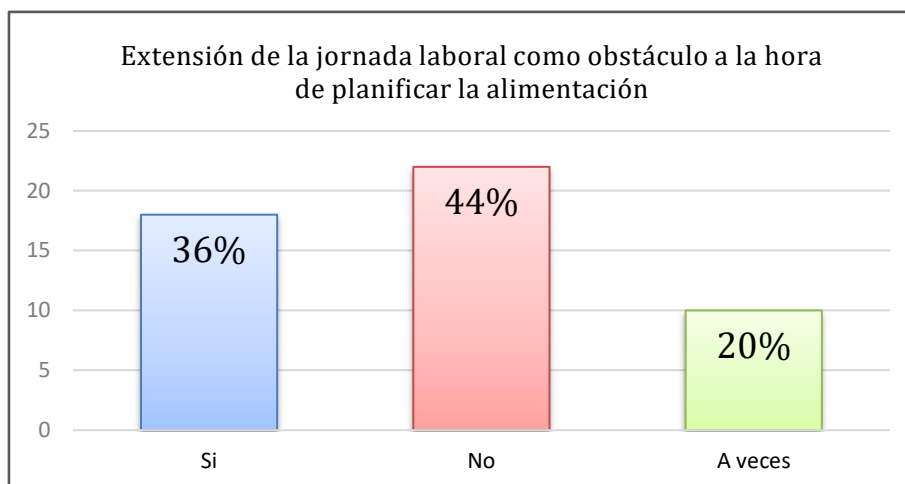
Gráfico n°27



Fuente: Elaboración propia

Para concluir se indagó entre los encuestados si consideran que la extensión de la jornada laboral es un obstáculo a la hora de planificar la alimentación. Se observó que del 100% de los encuestados (50 personas), el 44% (22 encuestados) consideraron que no, el 36% (18 encuestados) que sí y el 20% (10 encuestados) restante consideró que era un obstáculo a veces.

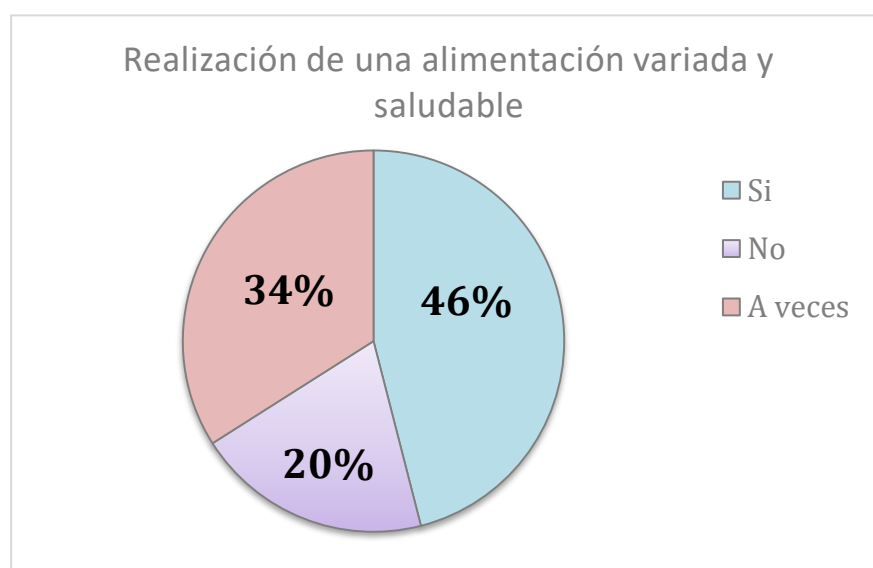
Gráfico n°28



Fuente: Elaboración propia

Finalmente se consultó a los participantes si consideran tener una alimentación saludable. Se obtuvo como resultado que el 46% refiere tener una alimentación saludable, el 34% que tenían una alimentación saludable a veces y el 20% restante consideró no tener una alimentación saludable.

Gráfico n°29



Fuente: Elaboración propia

Discusión

A la hora de analizar si, en efecto, la jornada laboral influye sobre los hábitos de consumo alimentario de los empleados debemos hacer hincapié en la extensión de la misma, ya que podemos observar que el 98% de la muestra cumple un horario laboral de 8 horas o más, abarcando la mayoría de las comidas principales en horario de trabajo pudiendo desplazar los horarios dedicados a la alimentación y la comensalidad. No tenemos que dejar de lado la idea de que la población estudiada se encuentra rodeada de productos industrializados por los que obtienen beneficios económicos por ser trabajadores del supermercado mayorista, un factor más que puede influir en la elección de los alimentos. La oferta de frutas y verduras que ofrece el supermercado es nula, quedando solamente la posibilidad de elegir entre productos procesados y/o ultraprocesados pertenecientes a una limitada variedad de marcas, que por lo general no son saludables.

A la cantidad de horas netas trabajadas, se debe sumar el tiempo de traslado que le lleva a los empleados para ir desde su hogar hasta el establecimiento laboral, ya que no sería un tiempo factible de destinar a otra actividad.

Podemos considerar que el tiempo de traslado de la mayoría de los empleados no es excesivo, pero si tenemos en cuenta que solo el 4% de los empleados lo realiza en bicicleta o caminando, siendo las dos formas de incluir movimiento y ejercicio, en contraposición del 72% que lo hace en transporte particular (auto/moto) visualizamos un punto importante a la hora de hacer prevención sobre sedentarismo y de incentivar la disminución del uso de transporte particular para estimular tanto la caminata como el uso de bicicletas en los traslados hacia el establecimiento que conlleven menos de 30 minutos.

Dentro de los hábitos alimentarios, en cuanto a las comidas realizadas en el día, se pudo observar que sólo el 14% realiza más de dos comidas principales durante el horario laboral. No podemos dejar de lado el hecho de que la población estudiada refirió tener una jornada laboral mayor a 8 horas, por lo que al menos deberían cubrir 3 comidas principales y una colación en el establecimiento laboral. Frente a este número bajo de realización de comidas principales los factores influyentes son el tiempo dedicado a la alimentación, y el espacio físico en el que se realiza la misma. Es probable que los empleados, a pesar de indicar tener tiempo para realizar comidas y de contar con comedor, no utilicen las instalaciones de forma habitual, o salteen comidas. Frente a la ausencia de la exactitud con respecto a cuáles comidas

realizaron y observándose que un 56% realiza colaciones, podemos deducir que hay una alta frecuencia de picoteo con un desplazamiento de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y/o cena). Asimismo, debemos tener en cuenta la facilidad del acceso a alimentos ultra procesados que tiene esta población, por lo que los productos de picoteo que elijan estarán condicionados por la oferta que ofrece el supermercado mayorista. En esta línea también observamos que un 90% consume infusiones durante el horario laboral, siendo las más comunes el consumo de café, té y mate de manera individual. El consumo de infusiones puede influir también en el desplazamiento de comidas principales o de alimentos más nutritivos, además, se debería profundizar en este tema ya que el consumo de las mismas puede traer aparejado un aumento de consumo de azúcar, con aporte de calorías vacías que pueden aumentar el valor calórico al final del día, sin aporte de nutrientes esenciales o traer aparejado un aumento de consumo de alimentos ultra procesados como ser galletitas y dulces, entre otros.

El tiempo que tienen los empleados para realizar sus comidas es también otro factor a tener en cuenta a la hora de hablar de hábitos alimenticios. Se observó que el 50% tiene más de 30 minutos para realizar las comidas y el 50% restante refirió tener menos de 30 minutos. Es este otro punto a profundizar ya que falta exactitud en cuanto a cómo realizan las comidas en ese tiempo que presentan, como mencionamos anteriormente. Aunque un 76% indicó realizar las mismas dentro del comedor del establecimiento y un 18% las realiza fuera de este, es necesario profundizar si esta acción la realizan habitualmente o de forma alternante.

El 82% de los empleados indicó realizar compras en el local, durante el horario laboral independientemente de si las mismas eran alimentos para consumir durante la jornada laboral o para sus hogares. Los principales motivos fueron que lo hacían para ahorrar tiempo o por comodidad. No debemos olvidarnos, como referimos en puntos anteriores, que esta población por ser empleados del supermercado posee beneficios económicos a la hora de comprar alimentos en el establecimiento. Teniendo en cuenta que por ser un supermercado mayorista no posee productos de verdulería ni carnicería, los empleados tienen una oferta limitada a alimentos ultra procesados, no solo para consumirlos durante su horario de trabajo, sino también para llevarlos a sus hogares y así involucrar la alimentación familiar. Es importante destacar que obtener un beneficio económico refuerza las decisiones de consumo alimentario ya que el hecho de llegar a sus hogares luego de una extensa jornada laboral con las compras

hechas y habiendo ahorrado dinero es un beneficio que da la certeza de haber ahorrado tiempo, aunque los alimentos adquiridos no sean de un valor nutricional óptimo. Se pudo observar que los alimentos que más compraban en el establecimiento eran yogur, galletitas, embutidos/fiambres, alfajores, dulces o snacks, a diferencia de la reducida compra de frutos secos o granola, lo cual nos demuestra que las opciones elegidas son mayormente productos industrializados o con alto contenido de azúcares, harinas refinadas, grasas, etc. Las opciones que se presentan no son sustancialmente nutritivas. Igualmente, sería oportuno hacer un análisis con mayor profundidad acerca del rotulado de los alimentos de mayor consumo con especificación de marcas e ingredientes.

Si bien el 54% de los empleados considera que el tiempo de traslado no es una restricción a la hora de realizar otras actividades, el 46% indicó que sí lo es, pero también dentro de las actividades mencionadas posibles de realizar en caso de que el tiempo de traslado sea menor la alimentación no fue la elegida. Esto es de importancia ya que se puede deducir que consideran tener una buena alimentación, o como mencionamos anteriormente, llegando al hogar con la compra de alimentos necesarios ya realizada, efectivamente tienen un ahorro de tiempo, aun si la calidad de la alimentación no es buena y prefieren dedicar el tiempo restante a otras actividades como actividad física u ocio. Recalcamos la importancia de profundizar en el futuro en estos temas para realizar educación alimentaria y profundizar en la importancia de la planificación de comidas para una variedad en la alimentación y elección de alimentos saludables.

Como el 46% de la muestra dice tener hábitos de alimentación saludable, consideramos oportuno profundizar la investigación acerca del conocimiento de los empleados en base a una alimentación saludable, ya que según el material recolectado la mayoría de la población estudiada refirió no cumplir con las 4 comidas principales dándonos una idea de poco conocimiento sobre alimentación saludable, no solo por la elección de los mismos sino por no cubrir las principales comidas, pudiendo influir en la salud

Creemos oportuno indagar sobre el conocimiento de las guías de alimentación para la población argentina, realizando una frecuencia de consumo de alimentos para poder contrastar estos resultados e indagar finalmente si realmente llevan una alimentación saludable consciente o es una estimación personal.

Dentro del estudio se indagó, de todas formas, acerca de la variedad alimentaria, observándose que en las comidas principales predomina el consumo de carnes (78%), cereales (44%), lácteos (44%), frutas (42%), verduras (30%) pero también predomina un alto consumo de galletitas (30%) y pan (36%). En contraposición, los alimentos que figuran en mayor frecuencia durante las colaciones son las frutas (20%) y los lácteos (16%) seguidos de las galletitas (18%), alfajores (10%) y snacks (12%). Si bien figura un alto consumo de frutas y lácteos nuevamente es importante resaltar la necesidad de profundizar en el futuro en estos grupos de alimentos para poder obtener un panorama más detallado sobre el tipo, calidad y cantidad de los alimentos consumidos.

Conclusión

La extensión de la jornada laboral es un factor que influye en los hábitos de consumo alimentario de los empleados de forma tácita, ya que en consecuencia se disminuye el tiempo disponible para la compra, elaboración y consumo de alimentos tanto en el hogar como durante el horario laboral. Además, se debe sumar que esta población se encuentra en permanente estímulo de alimentos ultra procesados ofrecidos por el hipermercado con beneficio económico en su compra.

Por otra parte, se ve afectada la comensalidad de la población en estudio, ya que son pocas las comidas que se comparten en familia, y dentro del lugar de trabajo se expresa una comensalidad predominantemente individual, basada en el picoteo que desplaza las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) durante el día, siendo sustituidas por colaciones o infusiones. Estas comidas representan una elección de alimentos de rápido consumo, donde se prioriza la rapidez tanto de la preparación como de la compra de los alimentos para poder seguir con sus tareas laborales, independientemente del tiempo que se disponga durante el horario laboral para realizar dichas comidas.

Estas elecciones de consumo alimentario pueden ser factores de riesgo a la hora de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles por el alto consumo de alimentos con azúcar, grasas ocultas y pocos ingredientes que realmente nutren al individuo, sumado al sedentarismo influenciado por la propia actividad laboral, en su mayoría administrativa.

A pesar de que la mayoría de los encuestados refirió tener una alimentación saludable, se contrapone con algunos de los datos analizados referentes a los hábitos alimentarios, como el poco tiempo dedicado a las comidas principales, la omisión de las mismas, el alto consumo de infusiones como reemplazo de alimentos, por lo que consideramos pertinente realizar un trabajo de investigación que profundice acerca de alimentación consciente y buenos hábitos alimentarios donde se analice la información que la población presenta respecto a estos temas.

Referencias Bibliográficas

- ¹ Popkin, BM. The Nutrition Transition in Low- Income Countries: an emerging crisis. Nutr. Rev[Internet]. 1994[Citado Sep 2021]. 52: 285 – 98. Disponible en <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/52/9/285/1890842?redirectedFrom=fulltext>
- ² Aguirre P. Ricos Flacos, Gordos Pobres. La alimentación en crisis. 3ra Ed. Bs As. Editorial Capital Intelectual. 2010
- ³ Piaggio LR, Solans AM. Enfoques socioculturales de la alimentación. Lecturas para el equipo de salud. 2da Ed. Bs As. Editorial Akadia. 2019.
- ⁴ William L. Incidencia de la dieta en la hominización. Rev. Inv. y Cs. [Internet]. Feb 2003. [Citado Mar 2021]. 48-57. Disponible en <https://es.scribd.com/document/347159172/LEONARD-Incidencia-de-la-dieta-en-la-hominizacion-pdf>
- ⁵ Vourisalo T, Olli A. Genes cultura y dieta. Rev Inv y Cs Bcn [Internet] 2010. 69 – 77. Disponible en <https://es.scribd.com/document/434864398/ARJAMAA-VUORISALO-Genes-Cultura-y-Dieta-Investigacion-y-Ciencia-405-2010>
- ⁶ Aguirre P. Del Gramillo al aspartamo: Las transiciones alimentarias en el tiempo de la especie. Bol. Inform. Techint [internet]. 2001. [Citado Mar 2021]. 306. 93-120. Disponible en <https://docer.com.ar/doc/n8155en>
- ⁷ Aguirre P. Hambre de Grasas, Hambre de Azúcar. Las Transiciones Alimentarias en el Tiempo de la Especie. Bs As. Editorial Edhasa.
- ⁸ Massis L. Padilla M. Tratado de economía agroalimentaria. Paris. Ed Cuyas. 1986
- ⁹ Contreras Hernandez J. La modernidad alimentaria. Entre la abundancia y la inseguridad. Rev Int de Soc. [Internet] 2005. [Citado Mar 2021] 40. 109-132. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/274113675_La_modernidad_alimentaria_Entre_la_sobreabundancia_y_la_inseguridad/link/5ac97018a6fdcc8bfc8393e3/download
- ¹⁰ Patel R. Obesos y Famélicos. Bs As. Marea Editorial.2008
- ¹¹ Gracia Arnaiz M. La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social. Gaceta Med de Mex. [Internet] 2010. [Citado Oct 2021]. 146. 389-396. Disponible en https://www.anmm.org.mx/GMM/2010/n6/30_vol_146_n6.pdf
- ¹² Ochs E, Shohet M. The Cultural Structuring Of Mealttime Socialization. Wiley InterSc.[Internet]2006.[Citado Mar 2021] 11. 35-49. Disponible en http://www.sscnet.ucla.edu/anthro/faculty/ochs/articles/Ochs_Shohet_2006_The_Cultural_Structuring.pdf
- ¹³ Montanari M. La comida como cultura. Asturias. Ediciones Trea. 2006.
- ¹⁴ Contreras J. Entre lo global y lo local: cocinas regionales y soberanía alimentaria. Bol. Antrop. [Internet]. 2019. [Citado Abr 2021]. 34. 30-55. Disponible en <https://www.redalyc.org/journal/557/55762966001/html/>
- ¹⁵ Mintz S. Dulzura y Poder. Mexico. Siglo XXI. 1996
- ¹⁶ William L. Incidencia de la dieta en la hominización. Rev. Inv. y Cs. [Internet]. Feb 2003. [Citado Mar 2021]. 48-57. Disponible en <https://es.scribd.com/document/347159172/LEONARD-Incidencia-de-la-dieta-en-la-hominizacion-pdf>
- ¹⁷ Garcia Arnaiz M. La obesidad como problema social: la ideación sobre su carácter crónico, plurifactorial y epidémico. Antrop de la Med. [Internet]. 2008. [Citado Mar 2021]. 63-78. Disponible en <https://www.ankulegi.org/wp-content/uploads/2012/03/0205Gracia-Arnaiz.pdf>
- ¹⁸ FAO, OPS, WFP y UNICEF. 2019. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. [internet].2019. [Citado Nov 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>

ANEXOS

Anexo I

Consentimiento Informado

Esta es una encuesta realizada por Fantini Cynthia Denise y Stracquadini Lucia, estudiantes del último año de la carrera de Licenciatura en Nutrición cuyo fin es recolectar información para realizar el trabajo final de investigación correspondiente a dicha carrera. El objetivo de la misma es estudiar la relación entre la influencia de la jornada laboral y los hábitos de consumo alimentario.

Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad exigidos por ley.

Por esta razón, le solicitamos su autorización para participar en este estudio, que consiste en responder a una serie de preguntas acerca de su jornada laboral y de su tiempo de ocio en relación a sus decisiones alimentarias.

Los resultados de las encuestas tienen carácter confidencial.

La decisión de participar en este estudio es voluntaria. Agradecemos desde ya su colaboración.

Firma del Encuestado/a: _____

Lugar y Fecha: _____

Anexo II

Modelo de encuesta.

Encuesta

- Marque con una cruz la opción que considere

1- Nombre	
2- Edad	
3- Sexo	

4- Puesto Laboral

Cajero/a

Repositor/a

Mantenimiento

Administrativo/a

Gerente

5- Extensión de la jornada laboral

4 horas

6 horas

8 horas

Más de 8 horas

6- Antigüedad Laboral

Menos de 5 años

Más de 5 años

Hábitos Alimentarios

7- ¿Cuántas comidas principales realiza en el día?

Una comida

Dos comidas

Tres Comidas

Cuatro Comidas

Más de 4 Comidas

8- ¿Cómo llama usted a estas comidas?

.....
.....
.....

9- ¿Cuál de estos alimentos consume con regularidad? (Seleccione con una cruz aquellos que consume)

Frutas

Verduras

Lácteos (Leche, queso, Yogur)

Legumbres (lentejas, garbanzos, etc)

Cereales (Arroz, polenta, Fideos, etc)

Carnes (Pollo, Carne Vacuna, Cerdo, Pescado)

Galletitas

Alfajores

Facturas

Pan

Snack dulces o salado

Todos los mencionados anteriormente

10- ¿Cuál de estos alimentos consume MAYORMENTE en comidas principales

- Frutas
- Verduras
- Lácteos (Leche, queso, Yogur)
- Legumbres (lentejas, garbanzos, etc)
- Cereales (Arroz, polenta, Fideos, etc)
- Carnes (Pollo, Carne Vacuna, Cerdo, Pescado)
- Galletitas
- Alfajores
- Facturas
- Pan
- Snack dulces o salado
- Todas las mencionadas anteriormente

11- ¿Consume alimentos entre comidas, es decir, colaciones?

- SI
- NO Pase a la pregunta 12

12- Si su respuesta fue SI ¿Cuántas veces consume colaciones en el día? (Es decir, consumo de alimentos entre comidas principales)

- Una vez
- Dos veces
- Tres veces
- Más de tres veces

13- ¿Cuál de estos alimentos consume MAYORMENTE entre comidas (colaciones)?

- Frutas
- Verduras
- Lácteos (Leche, queso, Yogur)
- Legumbres (lentejas, garbanzos, etc)
- Cereales (Arroz, polenta, Fideos, etc)
- Carnes (Pollo, Carne Vacuna, Cerdo, Pescado)
- Galletitas
- Alfajores
- Facturas
- Pan
- Snack dulces o salado

Planificación de la alimentación

14- ¿Por cuantas personas está conformado su hogar?

- Dos personas
- Tres personas
- Cuatro personas
- Más de cuatro personas
- Vivo Solo/a

15- ¿Quién es el encargado de planificar y realizar las comidas en el hogar?

- Yo
- Otro miembro del hogar

16- ¿Quién?

.....

.....

.....

17- ¿Dónde realiza las compras de alimentos?

- Supermercado
- Almacén de barrio
- Dietética
- Otro

18- ¿Dónde?

.....

.....

.....

19- ¿Con que frecuencia realiza la compra de alimentos?

- Todos los días
- Semanalmente
- Quincenalmente
- Mensualmente

20- ¿Cómo planifica la elaboración de las comidas?

- Planifico el día anterior
- Planifico en el momento
- Planifico un día para toda la semana
- No planifico

21- ¿Cuántas horas le dedica a la elaboración de alimentos por día (Cocinar)?

- Menos de 30 minutos
- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- Más de dos horas
- No cocino

22- ¿Cuándo le dedica más tiempo a la cocina?

Siempre le dedico el mismo tiempo

En la semana

El fin de semana

Los días de franco

23- En caso de vivir con mas personas, ¿Con que frecuencia comen juntos?

Una vez al día

Siempre

A veces

Nunca

24- ¿Cuántas comidas realiza en su hogar?

Todas

Una

Dos

Tres

Cuatro

Ninguna

Alimentación y Jornada Laboral

25- ¿Cómo se transporta desde su hogar al establecimiento de trabajo?

Transporte Público

Bicicleta

Auto/moto

Caminando

26- ¿Cuánto es el tiempo de traslado desde su hogar al establecimiento de trabajo?

30 minutos o menos

1 hora

2 horas

Más de 2 horas

27- ¿Realizas alguna comida en el trayecto de tu hogar al establecimiento?

Si

No Pase a la pregunta 27

28- En caso de Realizar alguna comida ¿Qué tipo de alimento consume?

Fruta

Comida elaborada y preparada con anterioridad

Snack salado

Galletitas dulces o saladas

Alfajor

Turrón

Pan

Otro

¿Cuál?

.....

.....

.....

29- ¿Realizas comidas principales durante el horario laboral?

Ninguna

Una

Dos

Más de dos

Todas

Solo Colaciones

30- ¿Consumís infusiones durante el horario laboral?

Si

No

¿Cuál?

.....
.....

31- ¿Tienen un horario estipulado para realizar sus comidas?

No

Si, menos de 30 minutos

Si, más de 30 minutos

32- En caso de horario para la alimentación ¿Dónde realizas las comidas?

El establecimiento cuenta con comedor

Afuera del establecimiento

No realizo comidas

33- En caso de realizar comidas en el establecimiento ¿Las planea con anterioridad?

Si

No

A veces

34- ¿Con que frecuencia lleva comida elaborada desde su hogar?

Siempre

1-2 veces por semana

3-4 veces por semana

Nunca

35- En caso de comprar fuera del establecimiento ¿Qué tipo de alimentos consume?

Comida Rápida (Hamburguesa, papas fritas, pizza, empanadas, etc.)

Comida elaborada en establecimientos cercanos (Pastas, milanesas, budines, ensaladas, etc.)

Comida comprada en dietéticas

No consumo

36- ¿Compra comida que se venda en el propio establecimiento?

Si Pase a la pregunta 36.1

No Pase a la pregunta 37

36 .1 ¿Puede explicar por qué?

.....

.....

.....

.....

37- En caso de comprar en el establecimiento. ¿Qué tipo de alimentos consume?

Yogur

Embutidos/Fiambres

Galletitas (dulces o saladas)

Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua)

Alfajores

Dulces (chocolates, caramelos, turrone, etc.)

Granola

Cereales de desayuno

Snack salados (papas fritas, mani salado, palitos, etc)

Frutos secos (almendras, avellanas, etc)

Otro

Actividades Extra Laborales

38- ¿Qué actividades realiza antes o luego de su jornada laboral?

- Estudio
- Actividad Física
- Tengo un segundo empleo
- Planifico la alimentación
- Planifico actividades de hijos/hijas
- Realizo actividades del hogar
- Otro

39- ¿Considera que el tiempo de traslado del hogar al establecimiento le restringe tiempo que podría dedicar a otras actividades?

- Si
- No

¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

40- Si el tiempo de traslado fuera menor ¿En qué considera que lo invertiría?

- Alimentación
- Ocio
- Descanso
- Actividad Física
- Otro

41- ¿Considera que la extensión de su jornada laboral es un obstáculo a la hora de planificar la alimentación?

Si

No

A veces

42- Considera tener una alimentación variada y saludable

Si

No

A veces

Anexo III

Diccionario de Variables

A continuación, se detallan las variables analizadas en el trabajo de investigación.

Variable 1 (V1) = Sexo

Femenino: (00)

Masculino: (01)

Variable 2 (V2) = Edad

18 – 25: (00)

26 – 35: (01)

36 – 45: (02)

46 – 55: (03)

56 – 65: (04)

Variable 3 (V3) = Puesto laboral

Cajero/a: (00)

Repositor/a: (01)

Mantenimiento: (02)

Administrativo/a: (03)

Gerente: (04)

Variable 4 (V4) = Extensión de la jornada laboral

4 Horas: (00)

6 Horas: (01)

8 Horas: (02)

Más de 8 horas: (03)

Variable 5 (V5) = Antigüedad laboral

Menos de 5 años: (00)

Más de 5 años: (01)

Variable 6 (V6) = Frecuencia de comidas realizadas en el día

Una comida: (00)

Dos comidas: (01)

Tres comidas: (02)

Cuatro comidas: (03)

Más de 4 comidas: (04)

Variable 7 (V7) = Tipo de alimentos consumidos en el día

Frutas: (00)

Verduras: (01)

Lácteos (Leche, queso, yogur): (02)

Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.): (03)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (04)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (05)

Galletitas: (06)

Alfajores: (07)

Facturas: (08)

Pan: (09)

Snack dulce o salado: (10)

Todos los mencionados anteriormente: (11)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (12)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), facturas, pan: (13)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (14)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (15)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (16)

Frutas, verduras, legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.): (17)

Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (18)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (19)

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), alfajores: (20)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (21)

Verduras, legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (22)

Frutas, Verduras, Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), Galletitas: (23)

Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan: (24)

Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (25)

Frutas, Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (26)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (27)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), snack dulce o salado: (28)

Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), alfajores: (29)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (30)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, facturas, pan: (31)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, snack dulce o salado: (32)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.): (33)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan: (34)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, snack dulce o salado: (35)

Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas: (36)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), alfajores: (37)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (38)

Frutas, verduras, legumbres (Lentejas, garbanzos, etc), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (39)

Lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores: (40)

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan: (41)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), alfajores: (42)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado: (43)

Frutas, verduras, cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, facturas, pan: (44)

Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (45)

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, pan: (46)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado: (47)

Verduras, carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (48)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas: (49)

Variable 8 (V8) = Tipo de alimentos consumidos en comidas principales

Frutas: (00)

Verduras: (01)

Lácteos (Leche, queso, yogur): (02)

Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.): (03)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (04)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (05)

Galletitas: (06)

Alfajores: (07)

Facturas: (08)

Pan: (09)

Snack dulce o salado: (10)

Todas las mencionadas anteriormente: (11)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.): (12)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (13)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (14)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (15)

Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (16)

Frutas, Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (17)

Frutas, Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (18)

Lácteos (Leche, queso, yogur), alfajores: (19)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), pan: (20)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan: (21)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (22)

Frutas, Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (23)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, snack dulce o salado: (24)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (25)

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), galletitas, pan: (26)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), sanck dulce o salado: (27)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas: (28)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan: (29)

Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas: (30)

Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (31)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), galletitas, pan: (32)

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (33)

Verduras, carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (34)

Lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas: (35)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (36)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (37)

Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado: (38)

Frutas, Verduras, cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (39)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan: (40)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, pan: (41)

Lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado: (42)

Variable 9 (V9) = Consumo de colaciones

Si: (00)

No: (01)

Variable 10 (V10) = Frecuencia de consumo de colaciones

Una vez: (00)

Dos veces: (01)

Tres veces: (02)

Más de tres veces: (03)

No corresponde evaluar: (99)

Variable 11 (V11) = Tipo de alimentos consumidos en colaciones

Frutas: (00)

Verduras: (01)

Lácteos (Leche, queso, yogur): (02)

Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.): (03)

Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (04)

Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (05)

Galletitas: (06)

Alfajores: (07)

Facturas: (08)

Pan: (09)

Snack dulce o salado: (10)

Otros: (11)

Frutas, cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.): (12)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur): (13)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), alfajores: (14)

Frutas, pan, snack dulce o salado: (15)

Verduras, carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado): (16)

Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), alfajores, snack dulce o salado: (17)

Lácteos (Leche, queso, yogur), galletitas, facturas, pan: (18)

Galletitas, snack dulce o salado: (19)

Frutas, alfajores, sanck dulce o salado: (20)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), alfajores, snack dulce o salado: (21)

Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), galletitas: (22)

Dato perdido: (88)

No corresponde evaluar: (99)

Variable 12 (V12) = Conformación del hogar

Dos personas: (00)

Tres personas: (01)

Cuatro personas: (02)

Más de cuatro personas (03)

Vivo solo/a: (04)

Variable 13 (V13) = Encargado de planificar y realizar las comidas del hogar

Yo: (00)

Otro miembro: (01)

Variable 14 (V14) = Establecimientos donde se realizan las compras diarias de comida

Supermercado: (00)

Almacén de barrio: (01)

Dietética: (02)

Otro: (03)

Variable 15 (V15) = Frecuencia de compra de alimentos

Todos los días: (00)

Semanalmente: (01)

Quincenalmente: (02)

Mensualmente: (03)

Variable 16 (V16) = Cronograma de planificación de las comidas

Planifico el día anterior: (00)

Planifico en el momento: (01)

Planifico un día para toda la semana: (02)

No planifico: (03)

Variable 17 (V17) = Tiempo dedicado a la elaboración de alimentos por día

Menos de 30 minutos: (00)

30 minutos: (01)

1 hora: (02)

2 horas: (03)

Más de dos horas: (04)

No cocino: (05)

Variable 18 (V18) = Tiempo dedicado a la preparación de alimentos

Siempre le dedico el mismo tiempo: (00)

En la semana: (01)

El fin de semana: (02)

Los días de franco: (03)

Variable 19 (V19) = Frecuencia de consumo de alimentos con otros integrantes de la familia

Una vez al día: (00)

Siempre: (01)

A veces: (02)

Nunca: (03)

Variable 20 (V20) = Frecuencia de comidas realizadas en el hogar

Todas: (00)

Una: (01)

Dos: (02)

Tres: (03)

Cuatro: (04)

Ninguna: (05)

Variable 21 (V21) = Modalidad de transporte desde el hogar hacia el establecimiento de trabajo

Transporte público: (00)

Bicicleta: (01)

Auto/moto: (02)

Caminando: (03)

Variable 22 (V22) = Tiempo de traslado desde el hogar hacia el establecimiento de trabajo.

30 minutos o menos: (00)

1 hora: (01)

2 horas: (02)

Más de 2 horas: (03)

Variable 23 (V23) = Consumo de alimentos en el trayecto del hogar al establecimiento de trabajo

Si: (00)

No: (01)

Variable 24 (V24) = Tipo de alimentos consumidos en el trayecto del hogar al establecimiento de trabajo.

Fruta: (00)

Comida elaborada y preparada con anterioridad: (01)

Snack salado: (02)

Galletitas dulces o saladas: (03)

Alfajor: (04)

Turrón: (05)

Pan: (06)

Otro: (07)

No corresponde evaluar: (99)

Variable 25 (V25) = Frecuencia de realización de comidas principales durante el horario laboral

Ninguna: (00)

Una: (01)

Dos: (02)

Más de dos: (03)

Todas: (04)

Solo colaciones: (05)

Variable 26 (V26) = Consumo de infusiones durante el horario laboral

Si: (00)

No: (01)

Variable 27 (V27) = Tiempo estipulado para realizar comidas durante el horario laboral

No: (00)

Si, menos de 30 minutos: (01)

Si, más de 30 minutos (02)

Variable 28 (V28) = Lugar donde se realizan las comidas durante el horario laboral

El establecimiento cuenta con comedor: (00)

Afuera del establecimiento: (01)

No realiza comidas: (02)

Variable 29 (V29) = Planeamiento de las comidas que realiza en el establecimiento laboral

Si: (00)

No: (01)

A veces: (02)

No corresponde evaluar: (99)

Dato perdido: (88)

Variable 30 (V30) = Frecuencia de consumo de comida realizada en el hogar y trasladada al establecimiento laboral

Siempre: (00)

1-2 veces por semana: (01)

3-4 veces por semana: (02)

Nunca: (03)

Variable 31 (V31) = Tipo de alimentos consumidos fuera del establecimiento laboral

Comida Rápida (Hamburguesas, papas fritas, pizza, empanadas, etc.): (00)

Comida elaborada en establecimientos cercanos (Pastas, milanesas, budines, ensaladas, etc.) (01)

Comida comprada en dietéticas: (02)

Variable 32 (V32) = Compra de comida que se vende en el establecimiento laboral

Si: (00)

No: (01)

Variable 33 (V33) = Tipo de alimentos que compra/consume en el establecimiento laboral

Yogur: (00)

Embutidos/Fiambre: (01)

Galletitas (dulces o saladas): (02)

Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua): (03)

Alfajores: (04)

Dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.): (05)

Granola: (06)

Cereales de desayuno: (07)

Snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.): (08)

Frutos secos (Almendras, avellanas, etc.): (09)

Otro: (10)

Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.): (11)

Yogur, galletitas (dulces o saladas), alfajores, cereales de desayuno: (12)

Yogur, galletitas (dulces o saladas), sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), granola, cereales de desayuno, snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.), frutos secos (Almendras, avellanas, etc.): (13)

Galletitas (dulces o saladas), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.): (14)

Yogur, embutidos/Fiambre, galletitas (dulces o saladas), sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.): (15)

Yogur, embutidos/fiambre, panchos: (16)

Galletitas (dulces o saladas), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.): (17)

Yogur, galletitas dulces o saladas: (18)

Yogur, embutidos/fiambres, galletitas dulces o saladas: (19)

Yogur, galletitas dulces o saladas, cereales de desayuno, frutos secos (Almendras, avellanas, etc.): (20)

Yogur, galletitas dulces o saladas, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), cereales de desayuno: (21)

Yogur, embutidos/fiambres, galletitas dulces o saladas, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.): (22)

Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.): (23)

Yogur, galletitas dulces o saladas, alfajores: (24)

Yogur, alfajores, hamburguesas, pan: (25)

Yogur, galletitas dulces o saladas, frutos secos (Almendras, avellanas, etc.): (26)

Yogur, galletitas dulces o saladas, panchos: (27)

Yogur, embutidos/Fiambre, galletitas (dulces o saladas), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), cereales de desayuno, snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.), pancho, hamburguesa: (28)

Yogur, embutidos/fiambres, alfajores: (29)

Ebutidos/fiambres, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), cereales de desayuno: (30)

Ebutidos/Fiambre, galletitas (dulces o saladas), alfajores: (31)

Yogur, embutidos/fiambres, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.): (32)

Yogur, galletitas dulces o saladas, snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.): (33)

Yogur, galletitas dulces o saladas, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrones, etc.), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.): (34)

Yogur, embutidos/fiambres, galletitas dulces o saladas, cereales de desayuno, frutos secos (Almendras, avellanas, etc.): (35)

No corresponde evaluar: (99)

Variable 34 (V34) = Realización de actividades antes o luego de la jornada laboral

Estudio: (00)

Actividad física: (01)

Tengo un segundo empleo: (02)

Planifico la alimentación: (03)

Planifico actividades de hijos/hijas: (04)

Realizo actividades del hogar: (05)

Otro: (06)

Actividad física, tengo un segundo empleo, planifico la alimentación: (07)

Actividad física, tengo un segundo empleo: (08)

Estudio, actividad física: (09)

Actividad física, realizo actividades del hogar: (10)

Actividad física, planifico la alimentación, planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar: (11)

Planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar: (12)

Actividad física, planifico la alimentación, realizo actividades del hogar: (13)

Actividad física, planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar: (14)

Estudio, realizo actividades del hogar: (15)

Estudio, planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar: (16)

Estudio, actividad física, realizo actividades del hogar: (17)

Estudio, planifico actividades de hijos/as: (18)

Variable 35 (V35) = Tiempo restringido por el traslado del hogar al establecimiento de trabajo, posible de dedicar a otras actividades

Si: (00)

No: (01)

Variable 36 (V36) = Actividades posibles de realizar si el tiempo de traslado del hogar al establecimiento de trabajo fuera menor

Alimentación: (00)

Ocio: (01)

Descanso: (02)

Actividad Física: (03)

Otro: (04)

Variable 37 (V37) = Extensión de la jornada laboral como obstáculo a la hora de planificar la alimentación

Si: (00)

No: (01)

A veces: (02)

Variable 38 (V38) = Realización de una alimentación variada y saludable

Si: (00)

No: (01)

A veces: (02)

Anexo IV: Matriz de datos

U.A	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19
1	01	03	03	03	01	03	12	12	00	02	12	02	00	00	01	02	03	00	02
2	01	01	03	03	01	03	13	13	00	01	02	01	01	00	01	01	04	00	01
3	00	00	03	03	00	03	11	14	01	99	99	04	00	01	01	00	01	02	03
4	00	02	03	03	01	03	14	15	00	01	13	00	00	00	01	00	03	00	00
5	01	02	03	02	01	01	11	16	00	00	14	00	01	00	01	01	01	00	01
6	00	02	03	02	01	03	15	17	01	99	99	01	00	00	03	00	02	02	01
7	00	00	03	03	00	00	16	18	00	01	88	02	00	03	00	01	02	02	02
8	00	02	03	03	00	00	17	00	00	00	01	04	00	02	01	01	01	02	03
9	01	02	03	03	01	00	18	05	01	99	99	02	00	00	02	03	02	00	00
10	01	01	03	02	01	01	19	13	00	01	06	00	00	00	00	01	02	01	00
11	00	03	04	03	01	02	20	19	00	01	88	01	00	00	01	03	01	02	00
12	00	02	03	02	01	03	21	20	00	00	15	04	00	00	02	01	00	01	02
13	00	04	03	02	01	00	22	17	00	02	16	00	00	01	01	00	02	02	01
14	00	01	03	02	01	01	23	05	00	03	10	00	00	00	03	01	04	00	03
15	01	02	04	03	01	03	24	21	01	99	05	00	01	00	03	01	02	00	02
16	01	01	01	02	01	01	06	05	00	01	06	00	00	00	00	01	03	02	00
17	01	02	02	02	01	03	11	11	01	99	99	01	00	00	03	01	02	00	01
18	01	03	03	03	01	03	25	22	00	00	06	01	01	00	01	03	05	02	00
19	00	03	04	03	01	04	26	05	00	01	02	00	01	00	01	00	05	03	00
20	01	02	03	03	01	03	27	17	01	99	99	01	00	00	01	00	01	02	00
21	00	01	03	02	01	01	26	23	00	01	17	01	01	00	03	00	03	02	00
22	01	01	03	03	01	00	28	24	01	99	99	01	01	00	03	03	05	00	00
23	00	03	03	02	01	00	29	17	00	03	06	04	00	02	01	03	01	02	03
24	00	03	03	03	01	04	30	25	00	00	02	01	00	03	01	00	03	00	00
25	01	02	03	03	00	03	31	26	00	02	18	03	00	00	00	01	03	02	00
26	01	03	04	03	01	04	32	27	01	99	99	01	01	00	01	03	05	02	01
27	01	01	03	03	01	01	33	28	00	00	04	01	01	00	00	00	01	03	00
28	01	01	03	02	01	03	34	29	00	00	00	01	01	00	03	01	02	02	00
29	00	02	00	03	01	02	35	06	00	00	19	00	00	00	03	01	02	00	01
30	01	01	03	03	01	01	36	30	01	99	99	00	01	00	01	03	01	01	00
31	01	00	00	03	01	02	11	31	01	99	99	02	01	00	01	03	05	03	03
32	00	01	00	03	00	00	37	32	00	02	20	01	00	01	01	01	02	03	01
33	01	01	01	02	00	01	11	11	00	00	07	01	01	00	03	03	03	03	01
34	01	00	01	00	00	02	38	33	01	99	99	02	00	01	00	01	02	00	00
35	01	03	04	03	01	01	39	34	00	02	06	02	01	00	00	03	05	02	01
36	00	01	00	03	00	02	40	35	01	99	99	01	01	01	01	01	01	01	00
37	00	00	00	03	00	01	41	36	00	01	21	00	00	01	01	01	02	03	02
38	00	01	00	03	00	00	42	37	01	99	99	03	00	01	01	00	02	00	02
39	01	01	01	03	01	00	43	38	01	99	99	02	01	01	03	01	01	02	02
40	01	01	03	03	00	03	44	39	01	99	99	03	01	00	03	01	02	02	00

41	01	02	01	03	01	01	00	05	01	99	99	02	01	00	03	01	05	03	02
42	01	02	04	03	01	01	45	05	01	99	99	01	01	00	03	03	05	00	00
43	01	01	01	03	00	00	05	06	01	99	99	01	01	00	00	01	02	02	00
44	01	01	03	03	01	00	07	09	00	00	07	03	01	00	00	01	03	03	01
45	01	02	01	03	01	00	11	40	00	01	06	00	01	00	03	01	05	03	00
46	01	02	03	03	01	02	46	41	01	99	99	02	01	00	01	01	03	02	00
47	00	00	00	03	00	01	47	42	01	99	99	02	01	01	00	03	02	01	01
48	01	00	03	03	01	00	48	05	01	99	99	01	01	00	03	01	05	03	01
49	00	01	00	03	00	03	49	05	00	00	22	02	00	00	00	01	02	03	02
50	01	03	01	02	01	03	14	13	01	99	99	02	01	00	03	03	02	03	01

U.A	V20	V21	V22	V23	V24	V25	V26	V27	V28	V29	V30	V31	V32	V33	V34	V35	V36	V37	V38
1	02	02	01	01	99	03	00	02	00	02	00	03	01	99	01	01	03	01	00
2	02	02	00	00	01	03	00	01	00	01	00	00	01	99	05	01	02	02	00
3	04	00	01	01	99	02	00	02	00	02	01	01	00	00	01	00	03	00	00
4	00	00	02	01	99	03	00	02	00	01	01	01	00	00	00	00	03	00	01
5	00	02	00	01	99	01	00	00	01	02	00	01	00	02	05	00	02	00	02
6	00	02	00	01	99	01	00	02	00	00	02	01	00	11	07	00	03	00	00
7	02	03	00	01	99	02	00	01	01	00	03	01	00	03	04	01	03	01	00
8	01	02	00	01	99	00	00	00	02	99	03	03	01	99	05	00	03	01	00
9	01	02	01	00	01	01	00	00	02	99	03	03	01	99	01	01	02	02	02
10	01	02	00	01	99	01	00	02	00	00	00	02	00	12	05	01	01	00	02
11	02	02	01	00	05	02	00	01	00	01	01	01	00	13	08	00	03	00	01
12	00	00	00	01	99	02	00	02	00	01	03	01	00	00	09	00	03	00	00
13	01	00	03	01	99	01	00	00	01	01	01	01	00	00	05	00	03	00	02
14	05	00	01	00	00	01	00	00	00	01	03	01	00	09	05	00	03	00	00
15	01	02	01	01	99	03	00	02	00	00	00	00	00	14	01	00	03	01	01
16	03	00	00	01	99	03	00	02	00	02	01	01	00	88	05	01	03	00	00
17	03	00	02	01	99	02	00	01	00	00	00	03	00	15	05	00	03	01	00
18	02	02	00	01	99	01	00	02	01	01	01	01	00	02	01	01	01	01	01
19	02	02	02	01	99	03	00	02	00	00	00	03	00	00	10	00	03	01	00
20	02	02	00	01	99	02	00	01	00	00	00	03	00	16	10	01	02	01	00
21	01	02	01	01	99	02	00	01	00	02	02	01	01	99	11	00	03	01	00
22	01	00	01	01	99	01	00	00	01	01	03	00	00	17	12	00	02	01	02
23	04	02	00	01	99	05	00	02	00	01	00	03	00	18	05	00	03	01	02
24	02	02	01	01	99	02	00	02	00	01	00	03	01	99	13	01	02	02	00
25	01	00	01	01	99	02	00	01	00	01	01	01	00	19	12	00	02	01	02
26	03	02	01	01	99	02	00	01	00	02	01	00	00	20	05	00	03	02	00
27	05	00	02	01	99	01	00	02	00	88	00	00	00	21	04	01	03	01	01
28	00	02	00	01	99	01	00	01	01	88	01	03	00	22	12	01	02	02	00

29	02	01	00	00	01	03	00	02	00	01	01	03	00	03	04	01	02	00	00
30	01	02	01	01	99	02	00	02	00	02	01	01	01	99	09	00	03	00	02
31	05	02	00	01	99	01	00	01	00	00	00	03	00	23	10	00	01	00	02
32	01	02	00	00	04	02	00	00	00	01	03	00	00	24	14	01	03	01	02
33	01	02	00	01	99	02	00	02	00	02	01	00	00	25	15	01	01	01	02
34	01	02	00	01	99	00	01	00	02	99	03	03	00	02	01	01	02	01	01
35	02	02	00	00	03	05	00	00	00	01	03	01	00	26	05	01	01	02	02
36	02	02	00	01	99	01	01	02	00	02	01	00	00	27	01	01	01	01	02
37	00	02	00	01	99	01	00	00	00	02	01	01	00	28	16	01	01	02	02
38	01	02	00	00	00	01	01	02	00	00	01	00	00	29	15	01	03	00	00
39	02	02	00	01	99	01	01	00	00	01	01	01	00	30	17	00	03	00	01
40	00	02	00	00	00	02	00	02	00	01	02	01	00	19	01	01	02	02	02
41	01	02	00	00	00	01	00	00	00	01	03	03	00	00	05	01	02	02	00
42	05	02	01	01	99	01	00	02	01	88	03	00	01	99	18	01	01	01	02
43	01	02	00	00	03	00	00	00	00	01	03	03	00	31	01	01	03	00	00
44	02	02	00	01	99	02	00	01	00	01	01	01	00	32	14	01	02	00	01
45	02	02	00	01	99	01	00	02	00	02	00	03	00	01	01	01	02	01	01
46	00	02	00	01	99	01	00	01	01	02	03	01	00	33	11	00	02	02	02
47	03	00	00	01	99	02	00	02	01	88	00	01	00	34	00	00	02	01	01
48	02	02	00	01	99	01	00	02	00	00	00	03	01	99	00	00	02	00	00
49	04	02	00	01	99	01	01	02	00	00	01	01	00	35	11	01	02	01	00
50	04	00	01	00	03	02	00	02	00	01	00	03	00	00	05	01	02	01	00

Anexo V: Tabulación

Variable 1: Sexo		
	f	Código
Femenino	20	00
Masculino	30	01
Total	50	

Variable 2: Edad		
	f	Código
18 -25	7	00
26 - 35	18	01
36 - 45	15	02
46 - 55	9	03
56 - 65	1	04
Total	50	

Variable 3: Puesto Laboral		
	f	Código
Cajero/a	8	00
Repositor/a	8	01
Mantenimiento	1	02
Administrativo/a	27	03
Gerente	6	04
Total	50	

Variable 4: Extensión de la jornada laboral		
	f	Código
4 Horas	1	00
6 Horas	0	01
8 Horas	13	02
Más de 8 horas	36	03
Total	50	

Variable 5: Antigüedad laboral		
	f	Código
Menos de 5 años	14	00
Más de 5 años	36	01
Total	50	

Variable 6: Frecuencia de comidas realizadas en el día		
	f	Código
Una comida	13	00
Dos comidas	13	01
Tres comidas	6	02
Cuatro comidas	15	03
Más de cuatro comidas	3	04
Total	50	

Variable 7: Tipo de alimentos consumidos en el día		
	f	Código
Frutas	1	00
Verduras	0	01
Lácteos (Leche, queso, yogur)	0	02
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	0	03
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	0	04
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	05
Galletitas	1	06
Alfajores	1	07
Facturas	0	08
Pan	0	09
Snack dulce o salado	0	10
Todos los mencionados anteriormente	6	11
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	1	12
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), facturas, pan	1	13
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	2	14
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	15
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	16
Frutas, verduras, legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	1	17
Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	18
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	19

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), alfajores	1	20
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	21
Verduras, legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	22
Frutas, Verduras, Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), Galletitas	1	23
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan	1	24
Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	25
Frutas, Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado):	2	26
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	27
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), snack dulce o salado	1	28
Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), alfajores	1	29
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	30
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, facturas, pan	1	31
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, snack dulce o salado	1	32
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	1	33
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan	1	34
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, snack dulce o salado	1	35
Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas	1	36
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), alfajores	1	37
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	38
Frutas, verduras, legumbres (Lentejas, garbanzos, etc), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	39
Lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores	1	40
Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan	1	41
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), alfajores	1	42
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado	1	43
Frutas, verduras, cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, facturas, pan	1	44
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	45
Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, pan	1	46
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado	1	47
Verduras, carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	48
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas	1	49

Total	50
-------	----

Variable 8: Tipo de alimentos consumidos en comidas principales		
	f	Código
Frutas	1	00
Verduras	0	01
Lácteos (Leche, queso, yogur)	0	02
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	0	03
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	0	04
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	8	05
Galletitas	2	06
Alfajores	0	07
Facturas	0	08
Pan	1	09
Snack dulce o salado	0	10
Todas las mencionadas anteriormente	2	11
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	1	12
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	3	13
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	1	14
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	15
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	1	16
Frutas, Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	4	17
Frutas, Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	18
Lácteos (Leche, queso, yogur), alfajores	1	19
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), pan	1	20
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan	1	21
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	22
Frutas, Verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	23
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, snack dulce o salado	1	24
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	25
Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), galletitas, pan	1	26
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), sanck dulce o salado	1	27
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas	1	28
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas, pan	1	29
Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas	1	30
Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	31
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), galletitas, pan	1	32

Lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	33
Verduras, carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	34
Lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, facturas	1	35
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	36
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	37
Lácteos (Leche, queso, yogur), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado	1	38
Frutas, Verduras, cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan	1	39
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), pan:	1	40
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, pan	1	41
Lácteos (Leche, queso, yogur), legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado), galletitas, alfajores, pan, snack dulce o salado	1	42
Total	50	

Variable 9: Consumo de colaciones		
	f	Código
Si	28	00
No	22	01
Total	50	

Variable 10: Frecuencia de consumo de colaciones		
	f	Código
Una vez	11	00
Dos veces	10	01
Tres veces	5	02
Más de tres veces	2	03
No corresponde evaluar	22	99
Total	50	

Variable 11: Tipo de alimentos consumidos en colaciones		
	f	Código
Frutas	1	00
Verduras	1	01
Lácteos (Leche, queso, yogur)	3	02
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	0	03
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	1	04
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	05

Galletitas	6	06
Alfajores	2	07
Facturas	0	08
Pan	0	09
Snack dulce o salado	1	10
Otros	0	11
Frutas, cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	1	12
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur)	1	13
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.), alfajores	1	14
Frutas, pan, snack dulce o salado	1	15
Verduras, carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	1	16
Frutas, verduras, lácteos (Leche, queso, yogur), alfajores, snack dulce o salado	1	17
Lácteos (Leche, queso, yogur), galletitas, facturas, pan	1	18
Galletitas, snack dulce o salado	1	19
Frutas, alfajores, sanck dulce o salado	1	20
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), alfajores, snack dulce o salado	1	21
Frutas, lácteos (Leche, queso, yogur), galletitas	1	22
Dato perdido	2	88
No corresponde evaluar	21	99
Total	50	

Variable 12: Conformación del hogar		
	f	Código
Dos personas	12	00
Tres personas	18	01
Cuatro personas	12	02
Más de cuatro personas	4	03
Vivo solo/a	4	04
Total	50	

Variable 13: Encargado de planificar y realizar las comidas del hogar		
	f	Código
Yo	24	00
Otro miembro	26	01
Total	50	

Variable 14: Establecimientos donde se realizan las compras diarias de comida		
	f	Código
Supermercado	37	00
Almacén de barrio	9	01
Dietética	2	02
Otro	2	03
Total	50	

Variable 15: Frecuencia de compra de alimentos		
	f	Código
Todos los días	11	00
Semanalmente	21	01
Quincenalmente	2	02
Mensualmente	16	03
Total	50	

Variable 16: Cronograma de planificación de las comidas		
	f	Código
Planifico el día anterior	10	00
Planifico en el momento	26	01
Planifico un día para toda la semana	1	02
No planifico	13	03
Total	50	

Variable 17: Tiempo dedicado a la elaboración de alimentos por día		
	f	Código
Menos de 30 minutos	1	00
30 Minutos	10	01
1 Hora	18	02
2 Horas	9	03
Más de dos horas	2	04
No cocino	10	05
Total	50	

Variable 18: Momento de la semana en que se dedica mayor tiempo a la elaboración de alimentos		
	f	Código
Siempre le dedico el mismo tiempo	14	00
En la semana	5	01
El fin de semana	19	02
Los días de franco	12	03
Total	50	

Variable 19: Frecuencia de consumo de alimentos con otros integrantes de la familia		
	f	Código
Una vez al día	22	00
Siempre	14	01
A veces	9	02
Nunca	5	03
Total	50	

Variable 20: Frecuencia de comidas realizadas en el hogar		
	f	Código
Todas	8	00
Una	15	01
Dos	15	02
Tres	4	03
Cuatro	4	04
Ninguna	4	05
Total	50	

Variable 21: Modalidad de transporte desde el hogar hacia el establecimiento		
	f	Código
Transporte público	12	00
Bicicleta	1	01
Auto/moto	36	02
Caminando	1	03
Total	50	

Variable 22: Tiempo de traslado desde el hogar hacia el establecimiento de trabajo		
	f	Código
30 minutos o menos	31	00
1 Hora	14	01
2 Horas	4	02
Más de 2 horas	1	03
Total	50	

Variable 23: Consumo de alimentos en el trayecto del hogar al establecimiento de trabajo		
	f	Código
Si	12	00
No	38	01
Total	50	

Variable 24: Tipos de alimentos consumidos en el trayecto del hogar al establecimiento de trabajo		
	f	Código
Fruta	4	00
Comida elaborada y preparada con anterioridad	3	01
Snack salado	0	02
Galletitas dulces o saladas	3	03
Alfajor	1	04
Turrón	1	05
Pan	0	06
Otro	0	07
No corresponde evaluar	38	99
Total	50	

Variable 25: Frecuencia de realización de comidas principales durante el horario laboral		
	f	Código
Ninguna	3	00
Una	21	01
Dos	17	02
Más de dos	7	03
Todas	0	04
Solo colaciones	2	05
Total	50	

Variable 26: Consumo de infusiones durante el horario laboral		
	f	Código
Si	45	00
No	5	01
Total	50	

Variable 27: Tiempo estipulado para realizar comidas durante el horario laboral		
	f	Código
No	13	00
Si, menos de 30 minutos	12	01
Si, más de 30 minutos	25	02
Total	50	

Variable 28: Lugar donde se realizan las comidas durante el horario laboral		
	f	Código
El establecimiento cuenta con comedor	38	00
Afuera del establecimiento	9	01
No realizo comidas	3	02
Total	50	

Variable 29: Planeamiento de las comidas que realiza en el establecimiento laboral		
	f	Código
Si	11	00
No	20	01
A veces	12	02
Dato perdido	4	88
No corresponde evaluar	3	99
Total	50	

Variable 30: Frecuencia de consumo de comida realizada en el hogar y trasladada al establecimiento laboral		
	f	Código
Siempre	16	00
1 - 2 veces por semana	18	01
3 - 4 veces por semana	3	02
Nunca	13	03
Total	50	

Variable 31: Tipo de alimentos consumidos fuera del establecimiento laboral		
	f	Código
Comida rápida (Hamburguesas, papas fritas, pizza, empanadas, etc.)	10	00
Comida elaborada en establecimientos cercanos (Pastas, milanesas, budines, ensaladas, etc.)	22	01
Comida comprada en dietéticas	1	02
No consumo	17	03
Total	50	

Variable 32: Compra de comida que se vende en el establecimiento laboral		
	f	Código
Si	41	00
No	9	01
Total	50	

Variable 33: Tipo de alimentos que compra/consume en el establecimiento laboral		
	f	Código
Yogur	7	00
Embutidos/fiambre	1	01
Galletitas (dulces o saladas)	3	02
Sopas pre elaboradas(que solo necesiten agregado de agua)	2	03
Alfajores	0	04
Dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.)	0	05
Granola	0	06
Cereales de desayuno	0	07
Snack salado (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	0	08
Frutos secos (Almendras, avellanas, etc.)	1	09
Otro	0	10
Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	1	11
Yogur, galletitas (dulces o saladas), alfajores, cereales de desayuno	1	12
Yogur, galletitas (dulces o saladas), sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), granola, cereales de desayuno, snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.), frutos secos (Almendras, avellanas, etc.)	1	13
Galletitas (dulces o saladas), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.)	1	14
Yogur, embutidos/Fiambre, galletitas (dulces o saladas), sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	1	15
Yogur, embutidos/fiambre, panchos	1	16
Galletitas (dulces o saladas), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	1	17
Yogur, galletitas dulces o saladas	1	18
Yogur, embutidos/fiambres, galletitas dulces o saladas	2	19
Yogur, galletitas dulces o saladas, cereales de desayuno, frutos secos (Almendras, avellanas, etc.)	1	20
Yogur, galletitas dulces o saladas, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), cereales de desayuno	1	21
Yogur, embutidos/fiambres, galletitas dulces o saladas, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.)	1	22
Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.)	1	23
Yogur, galletitas dulces o saladas, alfajores	1	24
Yogur, alfajores, hamburguesas, pan	1	25
Yogur, galletitas dulces o saladas, frutos secos (Almendras, avellanas, etc.):	1	26
Yogur, galletitas dulces o saladas, panchos	1	27
Yogur, embutidos/Fiambre, galletitas (dulces o saladas), alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), cereales de desayuno, snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.), pancho, hamburguesa	1	28
Yogur, embutidos/fiambres, alfajores	1	29

Embutidos/fiambres, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), cereales de desayuno	1	30
Embutidos/Fiambre, galletitas (dulces o saladas), alfajores	1	31
Yogur, embutidos/fiambres, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.)	1	32
Yogur, galletitas dulces o saladas, snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	1	33
Yogur, galletitas dulces o saladas, alfajores, dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.), snack salados (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	1	34
Yogur, embutidos/fiambres, galletitas dulces o saladas, cereales de desayuno, frutos secos (Almendras, avellanas, etc.)	1	35
Dato perdido	1	88
No Corresponde evaluar	9	99
Total	50	

Variable 34: Realización de actividades antes o luego de la jornada laboral		
	f	Código
Estudio	3	00
Actividad física	10	01
Tengo un segundo empleo	0	02
Planifico la alimentación	0	03
Planifico actividades de hijos/hijas	3	04
Realizo actividades del hogar	13	05
Otro	0	06
Actividad física, tengo un segundo empleo, planifico la alimentación	1	07
Actividad física, tengo un segundo empleo	1	08
Estudio, actividad física	2	09
Actividad física, realizo actividades del hogar	3	10
Actividad física, planifico la alimentación, planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar	3	11
Planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar	3	12
Actividad física, planifico la alimentación, realizo actividades del hogar	1	13
Actividad física, planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar	2	14
Estudio, realizo actividades del hogar	2	15
Estudio, planifico actividades de hijos/as, realizo actividades del hogar	1	16
Estudio, actividad física, realizo actividades del hogar	1	17
Estudio, planifico actividades de hijos/as	1	18
No Corresponde evaluar	0	99
Total	50	

Variable 35: Tiempo restringido por el traslado del hogar al establecimiento de trabajo, posible de dedicar a otras actividades		
	f	Código
Si	23	00
No	27	01
Total	50	

Variable 36: Actividades posibles de realizar si el tiempo de traslado del hogar al establecimiento de trabajo fuera menor		
	f	Código
Alimentación	0	00
Ocio	8	01
Descanso	19	02
Actividad Física	23	03
Otro	0	04
Total	50	

Variable 37: Extensión de la jornada laboral como obstáculo a la hora de planificar la alimentación		
	f	Código
Si	18	00
No	22	01
A veces	10	02
Total	50	

Variable 38: Realización de una alimentación variada y saludable		
	f	Código
Si	23	00
No	10	01
A veces	17	02
Total	50	

Anexo VI:**Matriz de datos variable 7: Tipo de alimentos consumidos en el día**

Variable 7: Tipo de alimentos consumidos en el día												
U.A	Frutas	Verduras	Lácteos	Legumbres	Cereales	Carnes	Galletitas	Alfajores	Facturas	Pan	Snack	Otro
1	00	01	02	99	04	99	99	99	99	99	99	99
2	00	01	02	99	04	05	99	99	08	09	99	99
3	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
4	00	01	02	03	04	05	99	99	99	09	99	99
5	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
6	00	01	02	99	04	05	99	99	99	09	99	99
7	00	99	02	03	04	05	99	99	99	99	99	99
8	00	01	99	03	99	99	99	99	99	99	99	99
9	99	01	02	99	99	05	99	99	99	99	99	99
10	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
11	99	99	02	99	04	05	99	07	99	99	99	99
12	00	01	02	03	04	05	99	99	99	99	99	99
13	00	99	99	03	04	05	99	99	99	09	99	99
14	00	01	99	99	99	05	06	99	99	99	99	99
15	99	99	99	03	04	05	06	99	08	09	99	99
16	99	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99	99
17	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
18	99	01	02	99	04	05	99	99	99	09	99	99
19	00	01	02	99	99	05	99	99	99	99	99	99
20	00	99	02	99	04	05	99	99	99	99	99	99
21	00	01	02	99	99	05	99	99	99	99	99	99
22	00	01	02	99	04	05	99	99	99	99	10	99
23	99	01	02	99	99	05	99	07	99	99	99	99
24	00	01	02	03	99	05	99	99	99	99	99	99
25	00	01	02	03	04	05	06	99	08	09	99	99
26	00	99	02	99	04	05	06	99	99	99	10	99
27	00	01	02	03	99	99	99	99	99	99	99	99
28	00	01	02	99	04	05	06	07	08	09	99	99
29	99	99	99	99	99	05	06	99	99	99	10	99
30	99	99	02	99	99	05	06	99	99	99	99	99
31	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
32	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
33	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
34	99	99	99	99	04	05	99	99	99	99	99	99
35	00	01	99	03	04	05	99	99	99	09	99	99
36	99	99	02	03	04	05	06	07	99	99	99	99
37	99	99	02	99	04	05	06	07	99	09	99	99
38	00	01	02	03	04	05	99	07	99	99	99	99

39	99	99	99	99	99	05	06	07	99	09	10	99
40	00	01	99	99	04	05	06	99	08	09	99	99
41	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
42	99	99	99	03	04	05	99	99	99	99	99	99
43	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
44	99	99	99	99	99	99	99	07	99	99	99	99
45	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
46	99	99	02	99	04	05	06	99	99	09	99	99
47	99	99	99	99	04	05	06	07	99	09	10	99
48	99	01	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
49	00	01	02	03	04	05	06	99	99	99	99	99
50	00	01	02	03	04	05	99	99	99	09	99	99

Tabulación:

Variable 7: Tipo de alimentos consumidos en el día		
	f	%
Frutas	30	60
Verduras	29	58
Lácteos	32	64
Legumbres	21	42
Cereales	32	64
Carnes	43	86
Galletitas	21	42
Alfajores	15	30
Facturas	11	22
Pan	21	42
Snack	11	22
Otro	6	12

Anexo VII:**Matriz de datos variable 8: Tipo de alimentos consumidos en comidas principales**

Variable 8: Tipo de alimentos consumidos en comidas principales												
U.A	Frutas	Verduras	Lácteos	Legumbres	Cereales	Carnes	Galletitas	Alfajores	Facturas	Pan	Snack	Otro
1	00	01	02	03	99	99	99	99	99	99	99	99
2	99	99	99	03	99	05	99	99	99	09	99	99
3	00	01	02	99	04	99	99	99	99	99	99	99
4	00	01	02	03	04	05	99	99	99	99	99	99
5	99	99	99	03	04	99	99	99	99	99	99	99
6	00	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
7	00	99	99	99	04	05	99	99	99	99	99	99
8	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
9	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
10	99	99	99	99	04	05	99	99	99	09	99	99
11	99	99	02	99	99	99	99	07	99	99	99	99
12	00	01	02	99	99	99	99	99	99	09	99	99
13	00	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
14	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
15	99	99	99	99	99	05	06	07	08	09	99	99
16	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
17	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	11
18	00	99	02	99	04	05	99	99	99	09	99	99
19	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
20	00	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
21	00	01	02	99	99	05	99	99	99	99	99	99
22	00	99	02	99	04	05	06	99	99	99	10	99
23	00	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
24	00	01	02	99	04	05	99	99	99	99	99	99
25	99	01	99	99	04	99	06	99	99	09	99	99
26	99	01	02	99	04	05	99	99	99	99	10	99
27	99	99	99	99	04	05	06	99	99	99	99	99
28	00	01	02	99	04	05	06	07	08	09	99	99
29	99	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99	99
30	99	99	02	99	99	05	06	99	99	99	99	99
31	99	99	02	99	99	05	99	99	99	09	99	99
32	00	99	02	99	99	99	06	99	99	09	99	99
33	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	11
34	99	99	02	99	04	05	99	99	99	99	99	99
35	99	01	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
36	99	99	02	03	04	05	06	07	08	99	99	99
37	99	99	99	99	04	05	99	99	99	99	99	99

38	00	01	02	03	04	05	99	99	99	09	99	99
39	99	99	02	99	99	05	6	07	99	99	10	99
40	00	01	99	99	04	05	99	99	99	09	99	99
41	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
42	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
43	99	99	99	99	99	99	6	99	99	99	99	99
44	99	99	99	99	99	99	99	99	99	09	99	99
45	99	99	99	99	99	05	99	99	99	09	99	99
46	00	01	02	99	04	05	6	99	99	09	99	99
47	99	99	02	03	04	05	6	07	99	09	10	99
48	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
49	99	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99	99
50	99	99	99	99	04	05	99	99	99	09	99	99

Tabulación:

Variable 8: Tipo de alimentos consumidos en comidas principales		
	f	%
Frutas	21	42
Verduras	15	30
Lácteos (Leche, queso, yogur)	22	44
Legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)	9	18
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	22	44
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	39	78
Galletitas	15	30
Alfajores	8	16
Facturas	5	10
Pan	18	36
Snack dulce o salado	6	12

Anexo VIII**Matriz de datos variable 11: Tipo de alimentos consumidos en colaciones**

Variable 11: Tipo de alimentos consumidos en colaciones										
U.A	Frutas	Verduras	Lácteos	Cereales	Carnes	Galletitas	Alfajores	Facturas	Pan	Snack
1	00	99	99	04	99	99	99	99	99	99
2	99	99	02	99	99	99	99	99	99	99
3	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
4	00	99	02	99	99	99	99	99	99	99
5	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99
6	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
7	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
8	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99
9	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
10	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99
11	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
12	00	99	99	99	99	99	99	99	09	10
13	99	01	99	99	05	99	99	99	99	99
14	99	99	99	99	99	99	99	99	99	10
15	99	99	99	99	05	99	99	99	99	99
16	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99
17	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
18	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99
19	99	99	02	99	99	99	99	99	99	99
20	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
21	00	01	02	99	99	99	07	99	99	10
22	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
23	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99
24	99	99	02	99	99	99	99	99	99	99
25	99	99	02	99	99	06	99	08	09	99
26	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
27	99	99	99	04	99	99	99	99	99	99
28	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99
29	99	99	99	99	99	06	99	99	99	10
30	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
31	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
32	00	99	99	99	99	99	07	99	99	10
33	99	99	99	99	99	99	07	99	99	99
34	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
35	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99
36	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
37	00	99	02	99	99	99	07	99	99	10
38	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99

39	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
40	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
41	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
42	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
43	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
44	99	99	99	99	99	99	07	99	99	99
45	99	99	99	99	99	06	99	99	99	99
46	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
47	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
48	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
49	00	99	02	99	99	06	99	99	99	99
50	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99

Tabulación:

Variable 11: Tipo de alimentos consumidos en colaciones		
	f	%
Frutas	10	20
Verduras	2	4
Lácteos (Leche, queso, yogur)	8	16
Cereales (Arroz, polenta, fideos, etc.)	2	4
Carnes (Pollo, carne vacuna, cerdo, pescado)	2	4
Galletitas	9	18
Alfajores	5	10
Facturas	1	2
Pan	2	4
Snack dulce o salado	6	12

Anexo IX**Matriz de datos variable 33: Tipo de alimentos que compra/consume en el establecimiento laboral**

Variable 33: Tipo de alimentos que compra/consume en el establecimiento laboral											
U.A	Yogur	Embutidos/Fiambres	Galletitas	Sopas	Alfajores	Dulces	Granola	Cereales	Snack	Frutos secos	otros
1	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
2	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
3	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
4	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
5	99	99	02	99	99	99	99	99	99	99	99
6	99	99	99	03	99	99	99	99	08	99	99
7	99	99	99	03	99	99	99	99	99	99	99
8	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
9	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
10	00	01	99	99	04	99	99	07	99	99	99
11	00	99	02	03	04	05	06	07	08	09	99
12	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
13	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
14	99	99	99	99	99	99	99	99	99	09	99
15	99	99	02	99	04	05	99	99	99	99	99
16	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
17	00	01	02	03	04	05	99	99	08	99	99
18	99	99	02	99	99	99	99	99	99	99	99
19	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
20	00	01	99	99	99	99	99	99	99	99	10
21	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
22	99	99	02	99	04	05	99	99	08	99	99
23	00	99	02	99	99	99	99	99	99	99	99
24	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
25	00	01	02	99	99	99	99	99	99	99	99
26	00	99	02	99	99	99	99	07	99	09	99
27	00	99	02	99	99	05	99	07	99	99	99
28	00	01	02	99	04	05	99	99	99	99	99
29	99	99	99	03	99	99	99	99	99	99	99
30	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
31	99	99	99	03	04	05	99	99	99	99	99
32	00	99	02	99	04	99	99	99	99	99	99
33	00	99	99	99	04	99	99	99	99	99	10
34	99	99	02	99	99	99	99	99	99	99	99
35	00	99	02	99	99	99	99	99	99	09	99
36	00	99	02	99	99	99	99	99	99	99	10
37	00	01	02	99	04	05	99	07	08	99	10

38	00	01	99	99	04	99	99	99	99	99	99
39	99	01	99	99	04	05	99	07	99	99	99
40	00	01	02	99	99	99	99	99	99	99	99
41	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
42	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
43	99	01	02	99	04	99	99	99	99	99	99
44	00	01	99	99	04	05	99	99	99	99	99
45	99	01	99	99	99	99	99	99	99	99	99
46	00	99	02	99	99	99	99	99	08	99	99
47	00	99	02	99	04	05	99	99	08	99	99
48	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
49	00	01	02	99	99	99	99	07	99	09	99
50	00	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99

Tabulación:

Variable 33: Tipo de alimentos que compra/consume en el establecimiento laboral		
	f	%
Yogur	27	54
Embutidos/fiambre	13	26
Galletitas (dulces o saladas)	21	42
Sopas pre elaboradas (que solo necesiten agregado de agua)	6	12
Alfajores	15	30
Dulces (Chocolates, caramelos, turrone, etc.)	11	22
Granola	1	2
Cereales de desayuno	7	14
Snack salado (Papas fritas, maní salado, palitos, etc.)	7	14
Frutos secos (Almendras, avellanas, etc.)	5	10
Otro	4	8