



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Isabel Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Broggini, Silvia M. - Ferraté, Virginia E. - Maizares, Darío M.

TÍTULO DEL TRABAJO:

"GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ARGENTINA: de la teoría a la práctica"

SEDE:

Ciudad de Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Mag. Adriana G. Buks

ASESOR/ES:

Lic. Gabriela Colls

AÑO DE REALIZACIÓN:

2022

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

Sede La Rioja Benjamín Matienzo 3177 Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698 (0380) 154811437 Sede Santo Tomé Centeno 710 Tel./Fax: (03756) 421622 (0) (03756) 15401364

<u>ÍNDICE</u>

1. Resumen	3
2. Abstract	4
3. Resumo	5
4. Introducción	6
5. Marco Teórico	7
6. Justificación y uso de los resultados	30
7. Objetivos: General y Específicos	33
8. Diseño metodológico	34
Tipo de estudio y diseño general	34
• Población	34
• Muestra	35
Técnica de muestreo	35
• Criterios de inclusión y exclusión. Definición operacional	de las variables.
Tratamiento estadístico propuesto	35
• Procedimientos para la recolección de información, instru	mentos a utilizar
y métodos para el control de calidad de los datos	39
• Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las inve	estigaciones con
sujetos humanos	39
9. Resultados	40
10. Discusión	48
11.Conclusión	50
12. Referencias Bibliográficas	53
13 Anexos	56

1. Resumen:

Introducción: las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) proponen recomendaciones sobre alimentos y principios de alimentación, facilitando y promoviendo hábitos alimentarios que favorezcan la salud y el bienestar de las personas, previniendo las enfermedades crónicas no transmisibles. Los índices de sobrepeso y obesidad han aumentado durante los últimos años, mientras que el consumo de frutas y verduras se mantiene muy bajo en la población argentina. Las GAPA representan los avances del conocimiento científico adaptados en mensajes prácticos que unifican la educación alimentaria y nutricional en nuestro país. Este trabajo compara los hábitos de consumo de frutas y verduras con las recomendaciones nutricionales.

Objetivo: "Identificar el nivel de cumplimiento del consumo de frutas y verduras según las GAPA 2016, de los alumnos de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba durante el año 2022".

Metodología: El estudio fue descriptivo, transversal y observacional. La recopilación de datos fue mediante una encuesta a 60 alumnos del primer año del Instituto, mayores de 18 años. Se utilizó como instrumento un cuestionario preestablecido, mediante encuesta online.

Resultados: El consumo "diario" de verduras frescas, cocidas y frutas frescas se observó en el 10 % de la muestra. El 26 % de los encuestados tiene conocimiento sobre las GAPAS mientras que el 58 % asegura conocer la recomendación sugerida sobre frutas y verduras, en ese mismo aspecto es mayor el porcentaje para las mujeres (16 % en el primero y 30 % en el segundo respectivamente) que para los hombres. Los mayores porcentajes de consumo fueron los de "3 o 4 veces" por semana con 66 % para verduras frescas y lo mismo para verduras cocidas, mientras que para frutas frescas fue del 48 %. El 80 % de las personas manifestaron su interés en recibir información profesional acerca de las GAPA.

Discusión y conclusión: se comparó el consumo "diario" del 10% con la encuesta nacional de frutas y verduras de la 4° encuesta de factores de riesgo (2018) de Argentina que promedió el 6% y que abarcó gran parte del país. Estos porcentajes indican bajos niveles de consumo mínimo de frutas y verduras, por otro lado, existe un desconocimiento de las recomendaciones sobre estos alimentos y más desconocimiento aún, la existencia de las guías alimentarias.

El panorama es similar en diferentes latitudes del país, por lo que se debería priorizar la educación alimentaria y nutricional con énfasis en la utilización de las guías como herramienta fundamental para promover hábitos saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: guías alimentarias, verduras, frutas, educación alimentaria y nutricional.

2. Abstract:

Introduction: the Dietary Guidelines for the Argentine Population (GAPA by its acronym in Spanish) propose recommendations on food and nutrition principles, facilitating and promoting eating habits that favor the health and well-being of people, preventing chronic non-communicable diseases. The overweight and obesity rate has risen in recent years, while the consumption of fruits and vegetables has remained very low in the Argentine population. The GAPAs represent advances in scientific knowledge adapted in practical messages that unify food and nutrition education in our country. This work analyzes the consumption habits of fruits and vegetables with nutritional recommendations.

Objective: "Identify the level of compliance with the consumption of fruits and vegetables according to the GAPA 2016, of the student teachers from Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Córdoba, during year 2022".

Methodology:the study was descriptive, cross-sectional and observational. The data collection was through an online survey of 60 students of the first year of the institution, over 18-year-old.

Results: only 10% of the subjects consume fresh and cooked vegetables and fruits daily. And only 26% of them have knowledge about the GAPAs while 58% of them have said to know the medical recommendation of vegetables and fruits, mostly women (16% on the first question and 30% in the second question) than men. The highest percentage of consumption was "3 to 4 times a week", with 66% for raw and cooked vegetables and 48% for fruits. And 80% of the subjects said they would like to be professionally informed about the GAPAs.

Discussion and conclusion: the daily consumption of the 10% was compared with the 6% of National Survey of Risk Factors (ENFR) of fruits and vegetables (2018), a survey that included most parts of the country. This percentages indicate low levels of daily consumption of fruits and vegetables, them also shows that very few people know about the recommendations, and even fewer people know of the existence of the GAPAs. The situation is similar all throughout the country, therefore, food and nutritional education should be prioritized, using as a primary source, the nutritional guidelines, to promote more healthier choices and anticipate non-communicable chronic diseases.

Keywords: food guide, vegetables, fruit, food and nutrition education.

3. Resumo:

Introdução: os Guias Alimentares para a População Argentina (GAPA) propõem recomendações sobre princípios alimentares e nutricionais, facilitando e promovendo hábitos alimentares que favoreçam a saúde e o bem-estar das pessoas, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis. As taxas de sobrepeso e obesidade aumentaram nos últimos anos, enquanto o consumo de frutas e hortaliças permanece muito baixo na população argentina. Os GAPAs representam avanços no conhecimento científico adaptadoem mensagens práticas que unificam a educação alimentar e nutricional em nosso país. Este trabalho analisa os hábitos de consumo de frutas e hortaliças com recomendações nutricionais.

Objetivo: "Identificar o nível de cumprimento do consumo de frutas e hortaliças de acordo com o GAPA 2016, dos alunos dos Professores do Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Província de Córdoba durante o ano de 2022"

Metodologia: o estudo foi descritivo, transversal e observacional. A coleta de dados se deu por meio de uma pesquisa com 60 alunos do primeiro ano do Instituto, maiores de 18 anos. Utilizou-se como instrumento um questionário pré-estabelecido, por meio de uma pesquisa online.

Resultados: o consumo "diário" de verduras frescas cozidas e frutas frescas foi observado em 10% da amostra. 26% dos pesquisados conhecem os GAPAS enquanto 58% afirmam conhecer a recomendação sugerida sobre frutas e hortaliças, neste mesmo aspecto o percentual é maior para as mulheres (16% no primeiro e 30% no segundo respectivamente) do que para homens. Os maiores percentuais de consumo foram "3 ou 4 vezes" por semana com 66% para vegetais frescos e o mesmo para vegetais cozidos, enquanto para frutas frescas foi de 48%. 80% das pessoas manifestaram interesse em receber informações profissionais sobre GAPAs. Discussão e conclusão: o consumo "diário" de 10% foi comparado com a pesquisa nacional de frutas e hortaliças da 4ª pesquisa de fatores de risco (2018) da Argentina que teve uma média de 6% e que cobriu grande parte do país. Esses percentuais indicam baixos níveis de consumo mínimo de frutas e hortaliças, por outro lado há um desconhecimento das recomendações sobre esses alimentos e mais ainda, a existência de orientações alimentares. O panorama é semelhante nas diferentes latitudes do país, portanto, a educação alimentar e nutricional deve ser priorizada com ênfase na utilização dos guias como ferramenta fundamental para promoção de hábitos saudáveis e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: guias alimentares, verduras, frutas, educação alimentar e nutricional.

4. Introducción:

Las **Guías Alimentarias** (GA) en el mundo, son un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos **alimentarios** de una población y que orienta la selección de un patrón **alimentario** a fin de promover un estilo de vida saludable. Las nuevas "Guías Alimentarias para la población argentina 2015" (GAPA) evolucionaron ante todo como herramienta para Atención Primaria en Salud (A.P.S.) y también, como revisión periódica recomendada por la OMS cada 10 años. Estas fueron elaboradas por las autoridades sanitarias nacionales para su aplicación en todo el territorio argentino, constituyendo así una herramienta fundamental para la promoción de hábitos saludables². Está constituida por diez mensajes prácticos que conjugan la cultura de la población, sus costumbres, sus nuevos parámetros de riesgo, quedando reflejado en una gráfica didáctica de impacto visual con pictogramas y pocas palabras para ser totalmente inclusiva. El gobierno y sus organismos de promoción son los encargados de difundirlas a la población objetivo, formando parte de políticas sanitarias de prevención primaria de la salud.³

El sentido primario de las GAPA es favorecer la promoción de hábitos saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con los alimentos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es posible estimar que cada año fallecen 3,4 millones de personas adultas en el mundo como consecuencia del exceso de peso y obesidad. En Argentina, 6 de cada 10 adultos presenta exceso de peso.⁴

Según los datos que aportó la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo correspondiente al año 2019⁵, se desprendió un dato interesante: el índice de sobrepeso y obesidad, en consonancia con las ediciones anteriores de la ENFR y la observada a nivel internacional, continúa aumentando. Los datos son alarmantes si se tiene en cuenta que el exceso de peso (sobrepeso + obesidad) creció de un 57,9% (en el año 2013) a un 61,6% en el año 2018. En cuanto a la obesidad entre adultos creció de un 20,8% a un 25,4% en tan solo 5 años. Con respecto a la prevalencia de diabetes o glucemia elevada, creció de un 9,8% a un 12,7%; por ello es necesario indagar sobre los hábitos alimentarios en la población de Villa Dolores, y cómo esos

hábitos, repercuten con el cumplimiento de los mensajes de las guías. Este trabajo intenta analizar el conocimiento de los mensajes propuestos por las GAPA 2015, en alumnos adultos que asisten a 1er año de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba, durante el ciclo lectivo 2022, haciendo hincapié en el cumplimiento del mensaje número 3 sobre el consumo de frutas y verduras.

Título de la Investigación:

"Evaluar el cumplimiento del consumo de frutas y verduras acorde a las GAPA 2016, en los adultos alumnos de 1er año de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba."

5. Marco Teórico:

<u>5.1. Gráfica:</u> Gráfico del Plato Equilibrado de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, BS AS 2016. Esta es la adoptada para su difusión en todo el territorio nacional, a color y usando pictogramas y mínimas palabras con fondo neutro.¹

Análisis de la gráfica:

La gráfica hace referencia a la alimentación diaria. Su construcción se basó en la proporción de los diferentes grupos de alimentos dentro de un círculo. Se decidió realizarlo en base a las cantidades representadas por porciones que se recomiendan consumir al día.

Se acordó dentro de este círculo, la siguiente distribución:

El 45% de la imagen del lado izquierdo del círculo está compuesta por verduras y frutas. Se buscó resaltar la importancia de aumentar la cantidad de estos alimentos diariamente, elegir variedad de los mismos y al menos cinco porciones por día. Una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica. En este grupo no se incluyen papa, batata, choclo y mandioca; y se acordó el color verde para transmitir en el mensaje, la recomendación técnica que apunta a aumentar la variedad.

A la derecha del grupo anterior, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, se ubica el grupo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas. Este grupo ocupa el 27% de la

imagen. Se busca promover el consumo de legumbres y optar por cereales y derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar a los cereales que a las hortalizas. Se intenta promover el consumo de los alimentos de este grupo ricos en fibra. La recomendación es de cuatro porciones por día. Una porción equivale a 60 g de pan o 125 g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas. Se acordó la gama de colores amarillo/beige asociada al uso de integrales para fortalecer la recomendación de aumentar su consumo.

El siguiente es el grupo leche, yogur y queso, que ocupa el 12% de la imagen a la derecha del grupo anterior. Se busca promover el consumo de tres porciones y la elección de las versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado), preferentemente. Una porción equivale a una taza de leche líquida o un pote de yogur o una rodajita (del ancho del pulgar) de queso fresco. Se eligió el color verde claro por estar asociado al uso de descremados.

Un 9% de la gráfica corresponde al grupo carnes y huevos. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. Se recomienda una porción por día, que equivale al tamaño de la palma de la mano o media porción de carne más un huevo. Se acordó el color rosado como representante del grupo. Se resalta en este grupo la importancia de aumentar el consumo de pescado fresco, o enlatados como segunda opción.

Ocupando el 4% de la gráfica se encuentra el grupo de aceite, frutas secas y semillas. En este grupo se resalta la importancia de incorporar frutas secas y semillas, y del uso del aceite preferentemente crudo. Se recomienda consumir tres porciones por día de este grupo. Una porción equivale a una cucharada de aceite o un puñado cerrado de frutas secas o una cucharada de semillas. Se acordó la gama de los marrones para representar al grupo.

El 3% de la imagen corresponde a los alimentos de consumo opcional (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas, azúcares libres como la sacarosa, dulces, mermeladas, etc., bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks/productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada). Su incorporación en la gráfica se relaciona al arraigo que tiene la elección de estos alimentos en las costumbres y cultura de la población argentina. No es la intención resaltar la importancia de este

grupo, sino por el contrario, que su elección debe ser medida y opcional. Se eligió el color rojo para desalentar el consumo y alertar.

Además de los grupos de alimentos, se suman a la gráfica de la alimentación diaria tres elementos importantes:

El agua segura. La idea es resaltar la importancia de su consumo, brindándole un espacio central dentro de la gráfica. La recomendación es de al menos ocho vasos por día. Los otros elementos son menor consumo de sal, actividad física diaria.



Ilustración 1 Gráfico del Plato Equilibrado de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, BS. AS. 2016. Fuente: Ministerio de Salud.

5.2. Historia de las GAPA:

La Argentina comenzó el proceso de desarrollo de su Guía Alimentaria en el año 1996, en el marco del VII Congreso Argentino de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN), coordinado por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND), junto a profesionales de todo el país. El primer material fue publicado en noviembre del año 2000, cuya denominación oficial fue Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Las GAPA del año 2000 se organizaron en torno a 10 mensajes primarios, cada uno de ellos, a su vez, desagregado en mensajes secundarios. El conjunto de mensajes constituyó el cuerpo de contenidos educativos que las guías transmitían a la población y se acompañaban

de una imagen que grafica la conceptualización de los mensajes de alimentación saludable.

Como se ha mencionado, las GAPA recorrieron un camino de más de 16 años; publicándose la última edición en 2016, proponiéndose como instrumento de referencia en las acciones de educación alimentaria de distintas áreas relacionadas a la salud, desarrollo social, la alimentación e incluye una revisión de conceptos generales de Alimentación, Nutrición y actividad física6.

¿Cuál es el objetivo de las Guías?: Adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población. A nivel individual se plantea, entre otros objetivos, orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y su estacionalidad. A nivel gubernamental las GAPA sirven de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición. A nivel de la industria de alimentos las GAPA orientan a la elaboración de los alimentos con mejor perfil nutricional.

¿A quién están destinadas las Guías?: a todos aquellos que cumplan o puedan cumplir una tarea educadora o multiplicadora de la educación alimentaria nutricional.

¿Cuál es la población objetivo de las Guías?: población general mayor de 2 años de edad que habita el suelo argentino.

Las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Las GAPA representan un insumo importante en la estrategia educativo - nutricional destinada a la población general. Las mismas conjugan los conocimientos y avances científicos (sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos) con estrategias educativas, a fin de facilitar, la selección de un perfil de alimentación más saludable en la población. Del mismo modo sirven de herramienta de planificación para sectores como: salud, educación, producción, industria, comercio, y todos los que trabajen la

temática de alimentación. Son de carácter nacional y para su diseño se contempló la situación alimentario - nutricional y epidemiológica de todo el país. Las guías traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. Las Guías Alimentarias (GA) son un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable.

- A) Las guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos saludables, que se adapten a la cultura de los individuos y poblaciones, es decir que formar parte de su alimentación habitual y que sus costos sean accesibles, priorizando a aquellos que cumplen con la relación costo-calidad (nutricional). Las guías alimentarias sirven de herramienta para planificación de sectores como: salud, educación, producción, industria, comercio y todos los que trabajen la temática de la alimentación.
- **B**) El propósito de las guías alimentarias es contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población argentina, que conlleven a mejorar su estado de Salud y Calidad de vida.

El objetivo general de las guías es adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población.

C) Los objetivos específicos de las guías alimentarias se clasifican entre 3 niveles o ámbitos: individual, gubernamental y de la industria de alimentos.

5.3. Ámbito Individual:

- ✓ Promover una alimentación saludable y culturalmente aceptable para la población.
- ✓ Corregir los hábitos alimentarios indeseables y reforzar aquellos deseables para el mantenimiento de la salud.
- ✓ Orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y su estacionalidad.

5.4. Ámbito gubernamental:

- ✓ Servir de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición.
- ✓ Servir de insumo para la formulación de políticas relacionadas con la alimentación y la nutrición.
- ✓ Orientar y unificar el contenido de los mensajes sobre alimentación y nutrición de las distintas organizaciones e instituciones.
- ✓ Proporcionar información básica para incluir en los programas de educación formal y no formal en todos los niveles (primario, secundario y universitario)
- ✓ Promover la oferta de alimentos de alta calidad nutricional en todos los programas de alimentación coordinados por los gobiernos.

5.5. Ámbito de la industria alimentaria:

- ✓ Orientar a la industria de alimentos en la elaboración de los mismos con el mejor perfil nutricional
- ✓ Orientar el etiquetado nutricional en la industria alimentaria.
- **D**) La población objetivo de las guías alimentarias es la población adulta urbana que representa más del 89% concentrada en poblaciones de áreas urbanas, de clase media y media baja, mayor de 2 años. La unidad de consumo es la mujer adulta, debido a que influye de manera positiva en la alimentación familiar.⁷

A continuación, se detallan los 10 mensajes para la población argentina:

MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- 1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- 2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- 3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- 5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

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

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- 1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

MENSAJE 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

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

MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

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

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- 1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

- 3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- 4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

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

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

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

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

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

MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

- 1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- 2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud. ¿Qué cambió en la nueva GABA 2016? Se tomaron como referencia la unidad de análisis de esta guía que es la **mujer adulta**, con un Peso: 56,3 kg; Talla: 1,60 m; IMC: 22,5 kg/m² y nivel de actividad física leve, que requiere un valor calórico total de **2000 kcal diarias.** Estas calorías se distribuyen en 55% de carbohidratos (275 g), 15% de proteínas (75 g) y 30% de grasas (67 g). Se recomienda que al menos un 86,5% de las 2000 kcal deban cubrirse mediante el consumo de alimentos de alta densidad nutricional. Un máximo de 13,5% (270 kcal) podrán ser aportadas por alimentos de consumo opcional.

¿Cuáles son los "Alimentos de consumo opcional" ?:

- Alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas).
- Azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas, etc.).
- Productos tales como bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada.

5.6. Observaciones:

Se continúa utilizando la denominación "**leche, yogur y queso**" en lugar de lácteos, para evitar confusiones y la incorporación errónea dentro de este grupo de la crema de leche y la manteca. Se recomiendan las versiones parcialmente descremadas (no las enteras).

Se estableció un promedio de consumo de **carnes** de 130 g (peso neto crudo) y ½ unidad de **huevo** por día, o 25 g (peso neto crudo). Se permite recomendar hasta 1 huevo diario, si se disminuye la porción de carne a 100 g.

Se reemplazó la denominación de "Vegetales A, B y C" por "**hortalizas**", incluyendo hortalizas A y B y excluyendo las hortalizas feculentas (Vegetales C), que se incluyen con los feculentos cocidos. La recomendación es de 400 g/día.

Las frutas se denominan como "frutas de distinta variedad". No se utiliza la clasificación de Frutas A y B. La cantidad recomendada total de 300 g/día. Se acordó un total de 700 g diarios de frutas y vegetales tomando como referencia las recomendaciones de las GAPA anteriores que indicaban un total de 680 g y el informe de la OMS y la FAO acerca de la dieta, la nutrición y la prevención de las enfermedades crónicas, el cual recomienda como objetivo poblacional el consumo de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras.

En cuanto al grupo de "feculentos cocidos", que incluye cereales preferentemente integrales y derivados, pastas, legumbres, papa, batata, choclo o mandioca (estas últimas denominadas comúnmente como hortalizas feculentas), recomienda un consumo de 250 g cocidos. Es el único grupo de alimentos que se calcula en base a su peso cocido. Esta categoría no incluye galletitas, solo "pan", recomendando 120 g de este alimento.

Se agruparon junto al aceite, los frutos secos y las semillas sin sal, jerarquizando al aceite como principal y a las semillas sin sal y frutas secas como reemplazos. Para ajustarse a la recomendación nutricional inicial de grasas (30% VET) se recomienda un consumo de 30 g diarios, dejando un pequeño margen para los alimentos de consumo opcional que pueden contener grasas en su composición. Los "alimentos de consumo opcional" son en general de baja calidad nutricional en comparación con los alimentos protectores, y es conocido su consumo desmedido por parte de la

población. Es necesario remarcar esta característica y orientar mediante la gráfica y los mensajes a la población a elegir lo mejor posible en calidad, cantidad y frecuencia de consumo de este tipo de alimentos. La recomendación es no superar las 270 kcal diarios.¹

5.7. Objetivo de análisis especial:

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

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

¿Por qué es importante elegir frutas y verduras de distinta variedad y color diariamente? ¿Por qué cinco porciones?

Este grupo de alimentos es fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Su consumo diario ayuda a prevenir enfermedades. Contienen fibra que contribuye a generar sensación de saciedad, mantener el buen funcionamiento intestinal, los niveles de colesterol y glucosa en sangre y un peso saludable.⁸ El consumo adecuado de fibra ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal y prevenir el estreñimiento, reducir los niveles de colesterol, producir sensación de saciedad y contribuir a controlar los niveles de azúcar en sangre siendo útil en personas con obesidad.⁹

5.8. Características nutricionales e importancia en la presencia diaria "la mitad del plato":



Ilustración 2 Gráfico de porción de frutas y verduras del Plato Equilibrado de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, BS AS 2016. Fuente: Ministerio de Salud.

Las frutas: El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares. Las frutas son alimentos muy nutritivos que se asocian con beneficios para la prevención de diversas enfermedades, entre ellas el cáncer. Esto se debe a la presencia de compuestos antioxidantes. Existe gran variedad de frutas, la mayoría de ellas contienen agua, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Las vitaminas que predominan son la C y la A. Debido a la gran cantidad de agua,

que oscila entre 80-91%, el valor calórico es bajo aportando de media unas 30-70 kcal/100 gr. Después del agua, son los hidratos de carbono el siguiente nutriente principal en su composición. La sacarosa, glucosa y fructosa son los azúcares principales de las frutas, el que predomine uno u otro dependerá del tipo de fruta. A excepción de la palta y el coco, que contienen grasas, la concentración de lípidos en las frutas suele ser baja La fibra está compuesta por celulosa, hemicelulosa, pectinas y ligninas. El contenido medio en las frutas oscila entre el 0,4% de la sandía y el 3% del kiwi. En general, este grupo de alimentos contiene más fibra insoluble que soluble.

En el caso de las uvas y las naranjas esto se invierte. Frutas desecadas: Son las frutas deshidratadas en las que la concentración de nutrientes y densidad calórica es mayor debido a que se ha eliminado el agua. Dentro de este grupo encontramos las ciruelas pasas, los dátiles, los higos secos, los orejones damascos, y las uvas pasas. El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (desde las 163 calorías cada100 gr de las uvas secas a las 264 calorías de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples y su escasez de agua. Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3. La vitamina C, en mayor cantidad en la fruta fresca se pierde durante el desecado. Estas frutas, son una gran fuente de fibra soluble e insoluble, lo que les confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal El aprovechamiento del calcio de estos alimentos es de bajo valor biológico que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral (AVB). Las frutas desecadas resultan más indigestas que las frescas de las que proceden, por lo que su consumo no se recomienda a quienes padecen problemas digestivos (digestiones lentas y pesadas, flatulencia, síndrome de colon irritable), si bien las pueden tomar en forma de compota .El ácido oxálico que contienen los damascos secos puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que se ha de evita el consumo si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.

Verduras y hortalizas:

Las hortalizas se definen como las plantas comestibles que se cultivan en la huerta. Dentro de este grupo, se distinguen las verduras que son aquellas hortalizas cuya parte comestible es verde, como las acelgas, espinacas o el repollo. Siendo así, entendemos que todas las verduras son hortalizas, pero no todas las hortalizas entran dentro del grupo de verduras. Forman junto con las frutas parte obligatoria de dietas equilibradas y saludables como la mediterránea, añadiendo además atractivo y sabor a cualquier preparación culinaria. En este grupo encontramos un conjunto de alimentos heterogéneo, ya que cada planta cuenta con distintas partes comestibles (raíces, bulbos, tallos, hojas, flores y frutos).

Valor nutricional de las hortalizas:

Las hortalizas no tienen un interés especial por su aporte en macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) a excepción de los tubérculos y algunas raíces (patata, batata). Las hortalizas son un grupo de alimentos vegetales que destaca por ser rico en vitaminas, minerales y fibra aportando altas cantidades de agua y bajo aporte energético. Entre las vitaminas, se encuentran principalmente las hidrosolubles como la vitamina C y varias vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 o ácido fólico). Entre estas, destaca el ácido fólico en los berros, el brócoli, las coles de Bruselas, la col, la escarola, los espárragos, las espinacas y los puerros Las vitaminas liposolubles son escasas en las hortalizas, aunque destaca la presencia de carotenoides y vitamina K. Esta última se encuentra sobre todo en verduras de hoja verde como espinacas, col, lechuga o brócoli. Los carotenoides, por su parte, se presentan en mayor cantidad en la zanahoria, los grelos, los berros, las espinacas o la batata. Entre los minerales destaca el potasio, mientras que la presencia de sodio, suele ser muy baja. No obstante, algunas como la acelga o el cardo pueden alcanzar los 200 mg de sodio por 100 gr. Sin embargo, los vegetales en conserva pueden llevar cantidades altas de sal añadida para su conservación. Las hortalizas, son alimentos destacables por su riqueza en compuestos bioactivos o fitoquímicos, que aportan beneficios considerables para la salud. Entre los más destacables encontramos la capsaicina de los pimientos picantes, los flavonoles de la cebolla, el brócoli y la col rizada, los compuestos azufrados del ajo, la cebolla, el cebollino y el puerro, los glucosinolatos de las coles o los carotenoides que dan color al tomate y la zanahoria. Aunque son las raíces y los tubérculos los que cuentan con una mayor cantidad de almidón, también encontraremos este polisacárido en otras hortalizas en menor medida. El contenido en las proteínas en las verduras suele ser bastante bajo (1%-3%). Sin embargo, en los vegetales del género crucíferas (brócoli, diferentes coles, coles de Bruselas, coliflor, berza) tienen un porcentaje mayor, aunque son de bajo valor biológico La fibra dietética que encontramos en las hortalizas va a ser tanto soluble (en su mayoría celulosa) como insoluble (en su mayoría pectinas).

5.9. La importancia del consumo de frutas y verduras de temporada y proximidad:

Las frutas y verduras de temporada son las que están en su momento de maduración idóneo, de modo que están en el punto perfecto de recolección y consumo. La fruta y verdura local se recoge en su punto óptimo de maduración y es más sabrosa que la que va a ser transportada, que se recolecta verde y va a madurar artificialmente. Son múltiples las ventajas, entre ellas destacan: Beneficios a nivel nutricional: La calidad nutricional, se refiere a que presentan niveles de vitaminas y minerales más elevados que en otras épocas del año con lo que contribuyen a que, en nuestra dieta variada, el nivel de estos nutrientes esté muy presente. Por otro lado, se perderán menos nutrientes desde que el producto se cosecha hasta que llega al consumidor. Mejores características organolépticas: Son las que se perciben por los sentidos: el color, el sabor, el aroma, la textura. El aroma que desprenden cuando están en su mejor momento es muy agradable, al igual que el sabor cuando se muerde una fruta o a un salteado elaborado con las verduras de temporada. Igualmente, se percibe en la textura y en el color: en verano hay mayor variedad en los colores. Abundancia, mejores precios y disponibilidad. Sostenibilidad del planeta: Si se han recolectado o recogido cerca de donde se vive los gastos de transporte o desplazamiento también serán menores. Por lo tanto, ayuda a reducir la energía y las emisiones de CO2. Se evita la implantación de monocultivos intensivos que agotan la tierra. Otro beneficio que cabe destacar es que ayuda a impulsar y mantener la economía local.

Consejos de conservación de frutas y verduras: A temperatura ambiente en lugar limpio, seco, ventilado y fresco. Fuentes directas de luz o calor hacen que maduren demasiado rápido. Algunas frutas y verduras se conservan mejor en la nevera, en los cajones menos fríos y en bolsas de plástico perforadas. Las frutas que se aconseja conservar en heladera es importante sacarla un rato antes de su consumo para potenciar su sabor, aroma y textura. No mezclar frutas y verduras de temporada maduras con las verdes ya que harán que estas maduren antes. Lavar frutas y verduras cuando se vayan a utilizar, nunca antes. Lavarlas bajo el grifo frotando bien la piel, no dejarlas a remojo. Ciertas frutas y verduras producen grandes cantidades de etileno y otras son muy sensibles a este gas lo cual hace que maduren mucho antes. Lo mejor es mantener ambos grupos separados. 10

Es fundamental consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras en variedad de tipo y color preferentemente crudas y con cáscara para aprovechar sus nutrientes y prevenir algunos tipos de enfermedades. En el siguiente cuadro encontramos algunos ejemplos de porciones y equivalencias entre frutas y verduras.¹¹

Alimento	Porción o equivalencia	
Frutas	1 unidad mediana o 1 taza mediana	
Verduras frescas	½ plato	
Verduras cocidas	½ plato	

5.10. ¿Qué obstáculos se pueden encontrar a la hora de intentar incorporar diariamente las porciones recomendadas de frutas o verduras?:

Diversos estudios realizados en nuestro país reflejan el bajo consumo y la poca variedad de frutas y verduras en la alimentación diaria de los argentinos. Esto se repite en todos los grupos etarios, siendo el consumo menor a 2 frutas por día, muy por debajo de la porción recomendada de 5 al día entre frutas y verduras. (4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2019⁵; ENNyS 2019¹²) Uno de los objetivos de este Manual es favorecer y priorizar el aumento en el consumo de este grupo de alimentos.

Motivos por los que no se consumen:

- Barreras de accesibilidad y/o disponibilidad a lo largo del país, ligadas a la falta de producción local y el consecuente encarecimiento, como dificultades en su transporte por ser alimentos perecederos.
- ✓ Creencia que "no son alimentos que los niños elijan", por lo tanto, se los fue sustituyendo de la alimentación familiar y/o escolar. Actualmente cada vez menos menús contemplan la cantidad recomendada de frutas y verduras. Esto lleva al desconocimiento sobre la diversidad de frutas y verduras disponibles, la asociación de nombres y sabores, y selección cada vez más monótona y acotada.
- ✓ Pérdida del hábito de disponer en lugares visibles fruta y verdura.

✓ Creencia respecto a ser alimentos caros y poco rendidores, difíciles de preparar; desconociendo que hay frutas y verduras de estación (varía el costo y la disponibilidad, al momento de elegir).

✓ Desconocer las diferentes formas de preparación y/o inclusión en las comidas, o dificultad para combinar verduras con otros grupos de alimentos.

✔ Pérdida del hábito de fomentar el cultivo de huertas familiares y/o barriales.

5.11. ¿Cómo facilitar la inclusión y elección de frutas y verduras diariamente?:

Según la estación del año hay distinta variedad y cantidad de frutas y verduras. El aumento de la disponibilidad genera disminución en el precio, manteniendo intactas todas sus propiedades nutricionales. Si está al alcance, elegir el consumo de frutas y verduras agroecológicas, producidos sin usos de pesticidas ni fertilizantes de síntesis química, que sean elaborados por pequeños productores, unidades familiares o grupos cooperativos locales. Para facilitar el acceso es bueno conocer cuáles son las frutas y verduras de estación y averiguar sobre ferias barriales y sitios de comercialización de productores locales, o mercados regionales.

Cada estación del año posee frutas y verduras de distintos sabores y colores.

Otoño: Frutas: limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo pera, kiwi.

Verduras: berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, repollo, zapallo.

Invierno: Frutas: limón, mandarina, naranja, pomelo.

Verduras: brócoli, papa, repollo, ajo, arvejas, radicheta, puerro.

Primavera: Frutas: ananá, banana, frutilla, manzana.

Verduras: alcaucil, coliflor, radicheta, repollo, zapallito verde.

Verano: Frutas: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, sandía, uvas,

pelón, higos.

Verduras: berenjena, calabaza, pimiento o morrón, pepino, tomate, zapallito verde, zapallo.

De todo el año Verduras: acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula y zanahoria.

Existen otras formas de consumo de frutas y verduras:

Frutas desecadas o deshidratadas (ciruelas, uvas, pasas, higos, dátiles, entre otras).

"Son frutas mínimamente procesadas, no están en su estado natural".

Al evaporarse el agua concentran su dulzor. Aportan alto contenido de fructosa (azúcar de la fruta), vitaminas, minerales y fibra.

Se puede comer como una opción saludable para: tratar el estreñimiento y para personas

que necesiten un aporte rápido de energía. Se pueden incluir como snacks reemplazando el consumo de golosinas.

Congelados, enlatados, en conservas o en almíbar. Hay algunas diferencias entre ellos a saber: Verduras congeladas comerciales: conservan la mayoría de sus nutrientes. En general no tienen agregado de sal, ni conservantes. Ej.: choclo, arvejas, zanahoria, jardinera, brócoli, espinaca, otros.

Verduras enlatadas y en conservas

Conservan la mayoría de sus nutrientes, aunque en general todos aportan cantidades altas de sodio que se agrega para alargar la vida útil del producto, por esto se recomienda que una vez abierta la lata, se enjuague su contenido con abundante agua segura, para eliminar el exceso de sal. Se recomienda limitar su consumo. Ejemplo de enlatados: palmitos, choclo, jardinera, lentejas, arvejas, garbanzos, remolacha, otros. Ejemplo de conservas: pickles, morrones, aceitunas otros.

Frutas en latas con almíbar

No tienen las mismas características que las frutas frescas. Tienen menos vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, por la cocción, el agregado de azúcar, conservantes y la eliminación de la cáscara. Se recomienda limitar su consumo.

5.12. ¿Qué cuidados hay que tener con este grupo de alimentos para conservar su seguridad a la hora de comprarlos, almacenarlos, consumirlos y aprovecharlos mejor?:

Compra:

- Preferir frutas y verduras frescas por sobre las industrializadas. Tener en cuenta que la vida útil de este grupo de alimentos es corta.
- Si se eligen frutas y/o verduras congeladas, hacerlo al final de la compra y verificar la cadena de frío.
- Revisar que el envase esté en perfectas condiciones y corroborar siempre la fecha de vencimiento. Nunca consumir alimentos en latas abolladas o hinchadas.

Almacenamiento:

- El contenido de las latas (frutas y verduras) una vez abiertas deben retirarse del envase original y colocar en un recipiente con tapa (hermético). Consumir en un lapso no mayor a 3 días.
- Las frutas y verduras se pueden congelar de 3 a 4 meses. Una vez descongeladas se deben consumir y no se pueden volver a congelar, (al igual que el resto de los alimentos). Siempre es conveniente descongelar en la heladera, o en microondas, nunca a temperatura ambiente. Muchas veces se pueden cocinar directamente sin descongelar.

Higiene y preparación:

Lavar con agua segura antes de prepararlas o consumirlas. Sumergir las verduras de hojas durante 10-15 minutos dentro de un recipiente con agua segura y unas gotas de vinagre/limón (exprimir). Luego enjuagar.¹³

5.13. Marco geográfico:

La Ciudad de Villa Dolores fue fundada el 21 de abril de 1853, en la banda norte del Río de los Sauces. El 4 de enero de 1854, se fijó su asiento definitivo en el "Paso del León", margen sur de dicho río, actual ubicación. Los decretos respectivos los dictó el Gobernador Doctor Alejo Carmen Guzmán. El nombre de la ciudad proviene de la veneración a la Virgen de los Dolores, su Patrona espiritual.¹⁴

Villa Dolores es la Ciudad más influyente del oeste de Córdoba. Cabecera del departamento San Javier, se encuentra a 529 metros sobre el nivel del mar y se caracteriza por un particular microclima, calurosos veranos y soleadas tardes invernales

En el último censo realizado en el año 2010 por el INDEC, Villa Dolores contaba con 31.853 habitantes, se estima que en la actualidad son 42.000 dolorenses.

El ejido municipal posee 97,64Km², con un área urbana edificada de 15Km².

Para llegar a la Ciudad desde Córdoba Capital se puede optar por cruzar las Sierras Grandes a través de la RP-E34 para luego empalmar con RP-E14. El camino es un serpenteo lleno de hermosos paisajes, cruzadas por hilos de agua pura.¹⁵

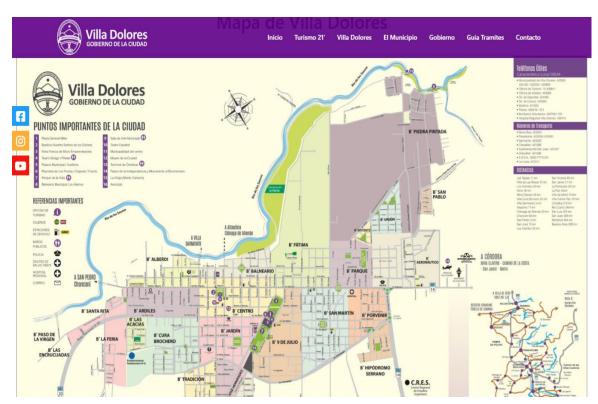


Ilustración 3 Mapa de la ciudad de Villa Dolores, Córdoba 2022. Fuente: Gobierno de la ciudad de Villa Dolores.

Población:

El presente equipo eligió como población para la muestra al Instituto Pbro. Juan Vicente Brizuela, de la ciudad de Villa Dolores, Pcia. de Córdoba, por contar entre su población en la educación terciaria, adultos mayores de 20 años, con instrucción secundaria para responder a la encuesta elaborada para tal fin. Dicho instituto nace el 17 de marzo de 1.958, Monseñor Gómez Dávila, Cura Párroco de la ciudad de Villa

Dolores, junto un grupo de nobles y generosas personas, le daban forma al proyecto de fundación de un colegio para impartir enseñanza primaria y secundaria en la ciudad. Monseñor Gómez Dávila, ponía en marcha el más importante proyecto educativo emprendido por la Parroquia bajo la denominación del fundador material de Villa Dolores "Pbro. Juan Vicente Brizuela" y nacía esta obra que guarda en sus entrañas 60 años de hacer escuela. Los comienzos no fueron fáciles, la precariedad del local escolar permitía que las lluvias inundaran el sótano donde funcionaban tres grados del Nivel Primario. El Nivel Medio, utilizaba de aulas la sala de estar y el comedor. Pronto fue necesario buscar un nuevo local para que funcione el Colegio. La casa propia llegó en 1960, en el solar edificado en la calle Sarmiento 270, gracias al apoyo de los propietarios Antonio y Manuel Calvar, quienes vendieron el local, en abril de 1961, y el Padre Robert que por medio del aporte del Centro de Ayuda de Obras Parroquiales pudo adquirir el inmueble donde comenzó a funcionar y donde continúa hasta nuestros días. Actualmente la Institución cuenta con cuatro niveles de enseñanza: Nivel Inicial: Con 8 secciones en dos turnos (4 salas de 4 años y 4 salas de 5 años) y una población de 195 alumnos (2018). Nivel Primario: con 20 secciones (12 en el turno mañana y 8 en el turno tarde) y una población de 570 alumnos (2018). Nivel secundario con 20 divisiones y una población estudiantil de 657 alumnos (2018). Nivel Superior: los Profesorados: (muestra elegida)

- Educación Secundaria en Economía
- Educación Secundaria en Historia
- Educación Secundaria en Lengua y Literatura
- Profesorado de Educación Física

Población estudiantil de 411 alumnos. (2018).¹⁶

5.14. Investigaciones precedentes:

Entre los trabajos de investigación sobre le temática plateada se pesquisa con un margen de 5 años hacia atrás y se relevan los siguientes trabajos, necesarios para realizar las comparaciones posteriores en la discusión:

5.14.1. Nivel de concordancia de los perfiles nutricionales de Latinoamérica con las Guías Alimentarias para la Población Argentina:¹⁷

Realizada en el año 2018 por la Universidad Nacional de La Plata, en donde su objetivo fue: "Evaluar el nivel de concordancia de los perfiles nutricionales latinoamericanos con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) Este fue el primer estudio realizado en Argentina para determinar aquellos perfiles que mejor se adaptan a las recomendaciones alimentarias-nutricionales de Argentina. Los resultados indican que la aplicación del perfil de OPS y el perfil de Uruguay en el contexto de Argentina complementan adecuadamente las GAPA a fin de ser considerados en el diseño de futuras políticas públicas para la prevención de Enfermedades No Transmisibles (ECNT). En línea con la evidencia que demuestra los beneficios del consumo de frutas y verduras todos los perfiles presentan un acuerdo sustancial o casi perfecto con las GAPA promoviendo su consumo, al igual que los estudios que validan el perfil del Reino Unido para Francia y Sudáfrica. La única excepción es el perfil de OPS que al limitar a la mayoría de las verduras enlatadas por su alto contenido en sodio (72%).Las GAPA promueven su consumo en lata solo en el caso en que sea difícil obtenerlas en fresco. Este estudio presenta como principal fortaleza ser el primero que evalúa el nivel de acuerdo de los perfiles nutricionales regionales utilizados en políticas de etiquetado frontal con las GAPA con la metodología de validación propuesta por la OMS para adaptar perfiles ya existentes al contexto nacional8. Representa un insumo clave para el diseño e implementación de esta política en Argentina.

5.14.2. Influencia de las Redes Sociales en la conducta alimentaria de las mujeres entre 20-40 años en la provincia de Buenos Aires:18

Cuyo objetivo fue "Determinar cómo influyen las Redes Sociales en la conducta alimentaria de las mujeres de 20 a 40 años de Buenos Aires. Realizado en 2019 en por alumnos de la carrera de nutrición de la Fundación H Barceló entre cuyos resultados encontramos "Se desprende que de las mujeres que siguen consejos de perfiles que hablan sobre nutrición, el 8% cumplen las recomendaciones diarias de ingesta de Frutas y Verduras propuestas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)"

5.14.3. "Estilos de vida y cumplimiento de las Guías Alimentarias Chilenas: resultados de la EN 2016-2017"20

En este trabajo se intenta relacionar mensajes de las Guías Alimentarias con estilos de vida y Los resultados evidenciaron un bajo grado de cumplimiento de las 5 recomendaciones de las GABA estudiadas en este trabajo, desatacándose que, el 43,3% de la población participante no cumplió con ninguna de las 5 recomendaciones de las GABA analizadas; por cada aumento en el cumplimiento de una recomendación, existió una tendencia significativa a aumentar el consumo de frutas, verduras y agua. Existen limitados estudios en nuestro país que evalúen de forma integral estilos de vida según el cumplimiento de recomendaciones alimentarias saludables de las GABA, por lo que, este estudio aporta evidencia importante en esta materia. La Encuesta Nacional de Consumo Alimentario publicada el año 2014 también evidenció un reducido cumplimiento de las GABA en la población participante, destacándose un bajo consumo de leguminosas. Se reconoce una asociación entre los estilos de vida y el cumplimiento de las Guías Alimentarias Chilenas, identificando para esta investigación un bajo cumplimiento de las recomendaciones de las GABA. Lo anterior, unido a otros factores de riesgo, como la falta de actividad física, se confirman como un antecedente del incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles y consecuente deterioro de la calidad de vida de la población chilena. Sin embargo, también se considera que los participantes que siguen al menos tres recomendaciones de las GABA, presentaron una mayor probabilidad de presentar un estado nutricional y un PC en rangos de normalidad, además de presentar mayores niveles de actividad física y consumieron mayor cantidad de frutas, verduras y agua.

6. Justificación y uso de los resultados:

El sentido primario de las guías alimentarias es favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas, estimular la educación alimentaria tanto en la prevención de problemas de salud nutricionales originados por déficit de consumo de energía y nutrientes, por ejemplo: anemia e hipovitaminosis; así como la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), tales como: las enfermedades vasculares (incluyendo cerebro, cardiovasculares y renales), la

diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas. Este último grupo de enfermedades, cuya prevalencia viene en franco aumento en nuestro país y en el mundo, se encuentran íntimamente relacionadas al estilo de vida de la población; siendo la alimentación uno de los aspectos más importantes. Comprendiendo la importancia de las GAPA y en el marco del VII Congreso Argentino de la Federación Argentina de Graduados en nutrición (FAGRAN) (Buenos Aires, 1996), se decidió actualizar el diagnóstico de la Situación Alimentaria y Nutricional de la República Argentina, como así también sentar las bases para la elaboración de las mismas. Para ello se convocó a profesionales representantes de todas las provincias y se designó un equipo técnico responsable del desarrollo de las mismas, conformado por tres miembros de la AADYND. En el año 2000, luego de cuatro años de trabajo en coordinación con distintos colegas de todo el país, se concluyó la obra colectiva y publicó las primeras Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).⁷

Luego de 14 años se produjeron cambios profundos en la forma de vivir, enfermar y morir. Los estilos de vida cambiaron, así como la oferta del mercado de alimentos y bebidas. Por otra parte, contamos con mayor información y producción científica en relación a las necesidades y propiedades de los alimentos junto con mejor acceso a los mismos. También, en estos años mejoramos y conocimos más sobre la situación epidemiológica y nutricional de la población a través de la realización de encuestas poblacionales (Encuesta Nacional de Nutrición y Salud¹², 1°, 2° y 3° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo⁵, Encuestas de Salud Escolar, Gasto de Hogares, entre otros) que nos brindan más precisión sobre la situación actual con mayores herramientas para el análisis y abordaje. En este contexto, con la persistencia de problemas de salud por carencia, y aumento exponencial de las ECNT, entre otras la obesidad, se plantean grandes desafíos intersectoriales, tanto para el Estado como para la sociedad civil en su conjunto. Distintas fuentes de información nutricional comienzan a mostrar, en esta década, el excesivo consumo de grasas, especialmente saturadas, y de azúcares libres, así como la falta de fibra en la alimentación.²¹ Cada vez con mayor frecuencia la población elige alimentos con menor valor nutricional y mayor valor calórico. Los estilos de vida son cada vez más sedentarios, favorecidos por los avances en urbanización y tecnología. Esto indudablemente demanda mayor atención en relación al cambio del perfil epidemiológico, del cual estamos siendo partícipes, si bien los problemas de salud relacionados con carencias y déficit nutricionales continúan conviviendo con las ECNT, a nivel mundial presentan una mejoría. La incidencia de la desnutrición de la población de los países en desarrollo fue mejorando, así lo muestran los datos a nivel mundial. Entre 1990 y 1992 unos 1015 millones de personas presentaban déficit de nutrición (19%); entre 2000 y 2002 descendió a 930 millones (15%); esta tendencia continúa entre 2006 y 2008 donde se calculó 918 millones (14%); entre 2009 y 2011 descendió a 841 millones (12%); y las últimas mediciones de los años 2012 y 2014 marcan 805 millones (11%), de seguir esta tendencia se espera que para el 2030 la incidencia de desnutrición en la población sea del 6%. A pesar de las reducciones en la proporción de personas desnutridas, el crecimiento continuado de la población puede generar que el progreso en la reducción del número total sea más lento. Si bien éste continúa siendo un problema latente, las ECNT pasaron a ser el centro de atención en las agendas en salud de todos los países. Las ECNT son la causa de muerte de más de 36 millones de personas en el mundo cada año, casi el 80% de las defunciones ocurren en países de ingresos bajos y medios. Más de 9 millones de los fallecimientos por ECNT se producen en personas menores de 60 años. Las enfermedades vasculares constituyen la mayoría de las muertes (17,3 millones cada año), seguidas por el cáncer (7,6millones), enfermedades respiratorias (4,2 millones), y diabetes (1,3 millones). Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de alrededor del 80% de las defunciones por ECNT. En el mundo, desde 1980 la obesidad (O), factor de riesgo (FR) para este grupo de enfermedades, creció exponencialmente, multiplicándose por más de dos, y explicando el 44% de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos7. Por lo tanto, quien no esté en conocimiento de los consejos de las GABA no estará en condiciones de cumplir con los objetivos trazados por quienes a nivel gubernamental las diseñaron. Es allí donde se pretende indagar en la presente investigación, obteniendo una información guía para poder implementar recursos a nivel local y profesional para que las GABA sean de conocimiento masivo. Es por esto que el Ministerio de Salud de la Nación, ha impulsado numerosas herramientas para capacitar agentes en condiciones de difundir las GAPA a la población en general²², siendo su meta llegar a la mayor cantidad de habitantes posibles, pero ante las cifras alarmantes surgidas de las ENNyS¹² y La 4ta encuesta de factores de riesgo, se percibe un desconocimiento general del contenido de las guías o de una errónea interpretación.

Esta investigación como aporte estadístico resulta de suma importancia, ya que los datos obtenidos de la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en el año 2019⁵, exponen que solo el 6% de la población consume cinco porciones de frutas y verduras por día., cifra que se pretende rectificar o ratificar en las conclusiones. Es preocupante observar cómo en el patrón de consumo predominan aquellos alimentos de baja calidad nutricional y donde se deja menos lugar para la incorporación de frutas, verduras y granos enteros, los cuales han demostrado beneficios para la salud. El trabajo, en su aporte teórico, resulta de gran utilidad como referente bibliográfico para próximas investigaciones, ampliando los conocimientos del profesional sobre la importancia de llevar una alimentación saludable.

A nivel social permite que la sociedad intervenida tome conciencia de la problemática actual ya sea en materia de calidad de vida o hábitos alimentarios. De igual manera incentiva al profesional y/o personal de salud de la población analizada a educar y asegurar una mejor calidad de vida, utilizando en forma más efectiva, dinámica y abarcativa las GAPA tal es su fin y sustento.

7. Objetivo general:

"Identificar el nivel de cumplimiento del consumo de frutas y verduras según las GAPA 2016, de los alumnos de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba durante el año 2022".

7.1 Objetivos específicos:

Objetivo específico 1:

"Relevar los hábitos de consumo frutas y verduras y su relación con algunos mensajes de las GAPA 2016, en los alumnos de 1er año de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan V. Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba durante el año 2022".

Objetivo específico 2:

"Indagar el consumo promedio diario de frutas y verduras en los alumnos de 1er año de los Profesorados de Instituto Superior Pbro. Juan V. Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba durante el año 2022".

Objetivo específico 3:

"Comparar el consumo promedio de frutas y verduras, con el sugerido por las GAPA de los alumnos de 1er año de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan V, Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba durante el año 2022".

8. DISEÑO METODOLÓGICO:

8.1. Tipo de estudio y diseño general:

DESCRIPTIVO - TRANSVERSAL - OBSERVACIONAL

El tipo de estudio es de campo y la fuente de datos es primaria ya que se obtiene recolectando la información directamente de la muestra mediante una encuesta online privada, anónima y voluntaria.

Esta investigación responde a un estudio de tipo descriptivo, dado que permite entender cómo el fenómeno ocurre y en qué condiciones se manifiesta de manera natural.

El diseño es observacional, dado que no se han manipulado variables para evaluar efectos, sino que se han medido las variables en su ámbito natural, tal como se producen en la realidad. Es transversal, porque la encuesta se realiza en un momento de tiempo determinado.

8.2. Población:

Alumnos mayores de 18 años del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba.

8.3. Muestra:

60 alumnos mayores de 18 años matriculados en el 1er año de los Profesorados del

Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba".

8.4. Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

Ser alumno de 1er año del profesorado del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente

Brizuela, Villa Dolores, Córdoba.

✓ Ser mayor de 18 años

✓ Tener acceso a un dispositivo electrónico con wifi

✓ Aceptar de manera voluntaria y anónima la encuesta online

Criterios de exclusión:

✓ No estar matriculado en dicho Instituto.

✓ No haber estudiado /a ni estudiar alguna carrera relacionada con la salud.

✓ No aceptar realizar la encuesta.

8.5. Técnica de muestreo: No probabilístico por conveniencia

8.6. Definición operacional de las variables:

A modo de referencia para unificar las respuestas y poder luego hacer las oportunas

comparaciones se tomó como bibliografía para clasificar las frutas y verduras las

utilizadas por los alumnos intervinientes en la cátedra "Nutrición Básica" de la carrera

en curso, en cuyo material se clasifican las frutas y verduras en función el contenido

de hidratos de carbono:

Hortalizas:

Grupo A: Poseen en promedio 3 g de carbohidratos cada 100 g

35

Se incluyen en este grupo: acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicha, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, rúcula, tomate, zapallitos.

Grupo B: Aportan aproximadamente 8 g de carbohidratos cada 100 g Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, remolachas, puerro, nabo, zanahoria, zapallo, etc.

Grupo C: Contienen alrededor del 20 de carbohidratos. batata, choclo, mandioca, papa.

Frutas Frescas:

A: contienen cerca de 7 de carbohidratos: frutilla, grosella roja, guinda, lima, limón, melón, sandía.

B: aportan aproximadamente 12 de carbohidratos: ciruela, frambuesa, mandarina, mora, naranja, níspero, papaya, pomelo, quinoto, kiwi, etc.

C: aportan aproximadamente 15 de carbohidratos: ananá, cereza, damasco, durazno, granada, mango, manzana, membrillo, pera, zarzamora guayaba, etc.

D: poseen más del 15 de carbohidratos: banana, chirimoya, caqui, higo, dátil, uva.

<u>Frutas desecadas</u>: Contienen en promedio un 68 de carbohidratos y un aporte de fibra de 6,8g como ciruelas, damasco, duraznos, higos, pasas de uva, y manzanas, han sido deshidratadas y, por lo tanto, concentran su contenido en carbohidratos.

Variables	Definición	Operacionalización	Instrumento
Género	Condición orgánica, masculina, femenina, de los animales y las plantas.	Femenino/ masculino/otro	Encuesta cerrada

Edad	Cantidad de años cumplidos a la fecha	Entre 18 a 30 años Mayores de 30 años	Encuesta cerrada
Conocimiento de las GAPA	Guías alimentarias para la población argentina	Las conoce/ no las conoce.	Encuesta cerrada
Conocimiento del porcentaje diario del consumo de frutas y verduras	Evaluar si conoce el mensaje 3 por otras fuentes (excluidas las GAPA).	Lo conoce/ lo conoce poco /no los conoce	Encuesta cerrada
Frecuencia de consumo de verduras frescas	Vegetales que no hay sufrido ningún tipo de cocción	Diariamente/ 3 o 4 veces por semana/ nunca	Encuesta cerrada
Consumo de verduras cocidas	Vegetales que han sufrido algún tipo de cocción	Diariamente/ 3 o 4 veces por semana/ nunca	Encuesta cerrada
Frecuencia de consumo de veg. A	Vegetales con 3 gr de Hc cada 100 gramos	Seleccione según consumo diario de porciones: Tomate: consume 1/más de 1 Zapallito: consume1/ más de uno/ no consume Lechuga: consume 1 / más de 1/ no consume Repollo: consume1/ más de 1 no consume	Encuesta cerrada
Frecuencia consumo de veg. B	Vegetales con 8 gr de Hc cada 100 gramos	Seleccione según consumo diario de porciones: Zanahoria: consume1/ más de 1/ no consume Zapallo: consume1/ más de 1/ no consume Cebolla: consume1/ más de 1/ no consume Remolacha: consume1/ más de 1/ no consume	Encuesta cerrada
Frecuencia consumo de veg. C	Vegetales con 20 gr de Hc cada 100 gramos	Seleccione según consumo diario de porciones:	Encuesta cerrada

		Papa: consume1/ más de 1/ no consume Batata: consume1/ más de 1/ no consume Choclo: consume1/ más de 1/ no consume	
Frecuencia de consumo de frutas.	Fruto comestible de ciertas plantas y árboles, en especial cuando tiene mucha agua y es de sabor dulce.		Encuesta cerrada
Frutas más consumidas	Discriminar cuales son las frutas más consumidas	Seleccione según consumo diario de porciones: Manzana: consume1/ más de 1/ no consume Naranja: consume1/ más de 1/ no consume Banana: consume1/ más de 1/ no consume Mandarina: consume1/ más de 1/ no consume	Encuesta cerrada
Consumo diario de frutas desecadas	Frutas que Contienen en promedio un 68% de carbohidratos	Seleccione según consumo diario de porciones: Ciruelas: consume1/ más de 1/ no consume Damasco: consume1/ más de 1/ no consume Orejones: consume1/ más de 1/ no consume Pasas de uva: consume1/ más de 1/ no consume	Encuesta cerrada
Consumo diario de frutas secas	Frutas que además contienen un 54% de lípidos.	Seleccione según consumo diario de porciones: Almendra: consume1/ más de 1/ no consume Castaña de cajú: consume1/ más de 1/ no consume Maní: consume1/ más de 1/ no consume Nuez: consume1/ más de 1/ no consume	Encuesta cerrada

Consumo diario de frutas oleosas	Frutas que además aportan un 25% de grasa y 7% de Hc.	Seleccione según consumo diario de porciones: Aceituna: consume1/ más de 1/ no consume Coco: consume1/ más de 1/ no consume Palta: consume1/ más de 1/ no consume	Encuesta cerrada
Intervención de EAN	Se pide el interés de ser informado sobre las GAPA	Está interesado/ no está interesado	Encuesta cerrada

8.7. Tratamiento estadístico propuesto:

La información primaria fue recolectada a través de cuestionarios de elaboración propia realizados online anónimos y voluntarios.

Luego de realizar las encuestas, se procederá al análisis de los datos obtenidos por medio de soporte manual e informático (software Excel). Se realizará una matriz de datos.

8.8. Procedimiento para la recolección de la información:

Se recolectó la información para esta investigación utilizando la encuesta formulada a la población delimitada. Se realizó la encuesta a través de Internet, es decir de manera online. Se difundió por mail de los alumnos que proponen esta investigación para que las encuestas sean realizadas por las personas que cumplan con los requisitos de inclusión.

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

En esta investigación se respetó las normas éticas para su procedimiento como la autonomía de la persona durante la investigación y se informó a los alumnos de los beneficios y confidencialidad de la misma y que los resultados de la encuesta será en

forma anónima. Se entregó un consentimiento informado donde la participación de los mismos queda bajo su voluntad.

Los datos recopilados de las personas que conforman la muestran de estudio, quedan bajo estrictas reglas de confidencialidad (Declaración de Helsinki).

9. Resultados:

Los participantes de la encuesta anónima disponían de plena libertad de abandonar o decidir no realizar el cuestionario. Lo cual fue informado al inicio de la encuesta. (ver en anexos 13.2)

Los resultados obtenidos fueron contrastados entre sí y se obtuvieron las siguientes cifras expresadas en forma de gráficos expuestos a continuación:

✓ Gráfico N°1: Se refiere al conocimiento de las GAPA en la muestra de referencia, en la cual el 73,3% respondió no conocerlas.

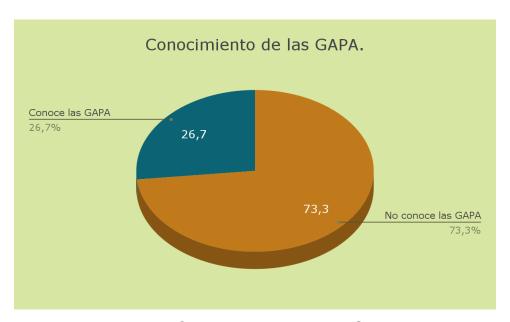


Figura 1: Conoce o no conoce las GAPA.

✓ En el siguiente gráfico se relaciona cuantos de esas respuestas eran hombres o mujeres, siendo el resultado, quienes las conocían fueron 10% de hombres y 16,6 % mujeres.

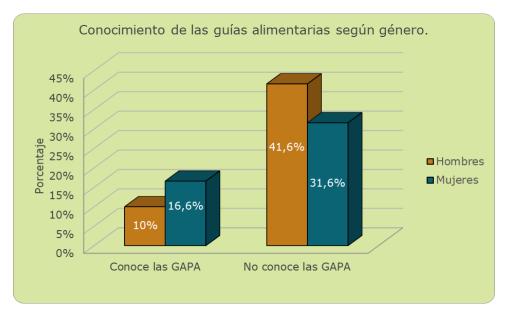


Fig. 2: Conocimiento de las GAPA según género

✓ En la figura 3 se grafica cuantos de los encuestados conoce la recomendación diaria de frutas y verduras de las GAPA



Fig. 3: Conocimiento de la recomendación del mensaje 3 de las GAPA

✓ En el gráfico 4 se compara el conocimiento de la recomendación diaria de frutas y verduras, contrastado con el género arrojaron los siguientes resultados: conocen la recomendación el 28,3% de hombres y el 23,3% de las mujeres.

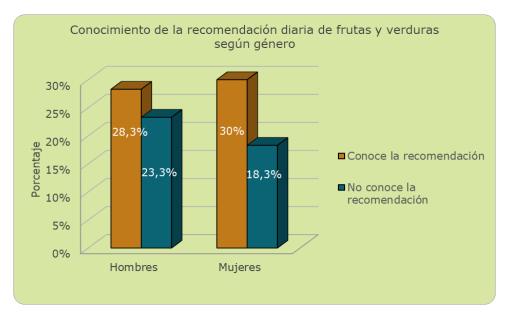


Fig. 4: Conocimientos de la recomendación de frutas y verduras por género

✓ En cuanto a la frecuencia de consumo de verduras frescas se obtuvo que el 25% las consume diariamente.



Fig. 5: Frecuencia de consumo de verduras frescas

✓ En cuanto a la frecuencia de consumo de frutas frescas se obtuvo que el 49% las consume diariamente.

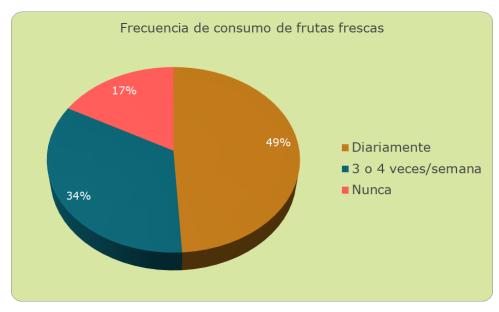


Fig. 6: Distribución del consumo de frutas frescas según frecuencia

✓ También se obtuvieron frecuencias de consumo de vegetales agrupados por su porcentaje de contenido de HC, cuatro por grupo, elegidos por ser lo más consumidos por la población argentina según las ENNYS 2019¹² y se muestran los resultados en los gráficos N°7,8,9 y 10.

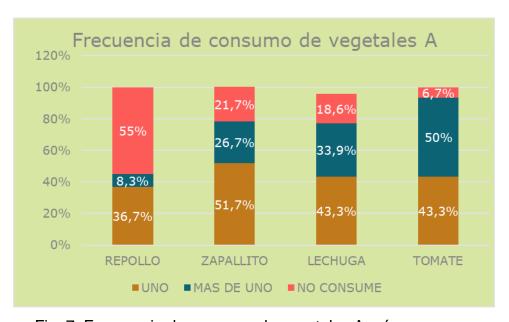


Fig. 7: Frecuencia de consumo de vegetales A más comunes.

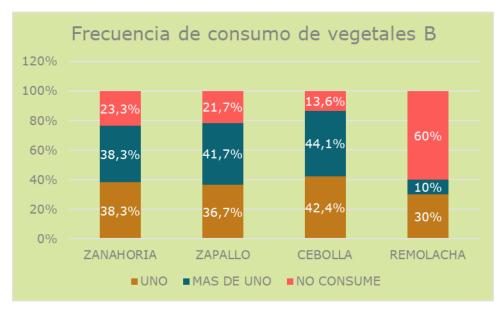


Fig. 8: Frecuencia de consumo de vegetales B más comunes.

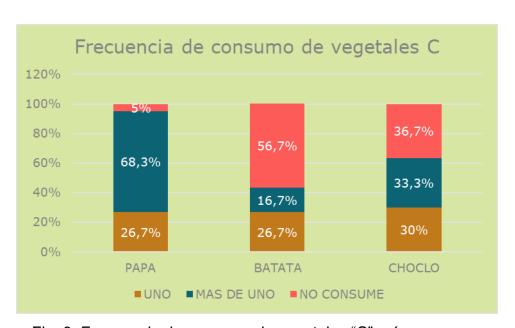


Fig. 9: Frecuencia de consumo de vegetales "C" más comunes.

✓ Entre las respuestas que responden al consumo diario de frutas frescas, se indagó cuáles eran las más consumidas, siendo la mandarina con un 50,8% la fruta fresca más consumida.

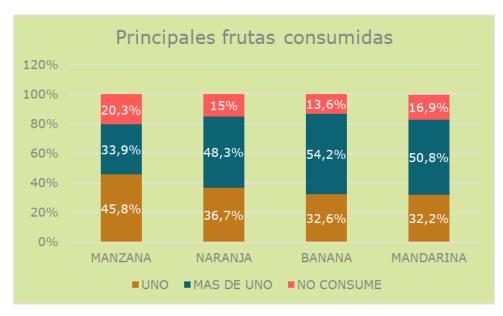


Fig. 10: Preferencia de frutas frescas en consumo diario

✓ Se consultó también sobre el consumo de frutas desecadas, obteniendo que las pasas de uva con el 5% son las más consumidas diariamente; entre las frutas secas la nuez con un 15% es la más consumida y entre las frutas oleosas la aceituna con el 18,3 % es la más consumida (Fig. 11, 12 y 13).

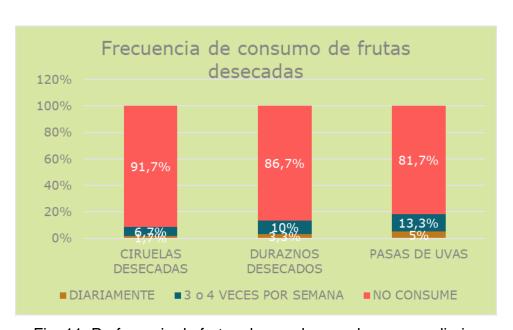


Fig. 11: Preferencia de frutas desecadas en el consumo diario.

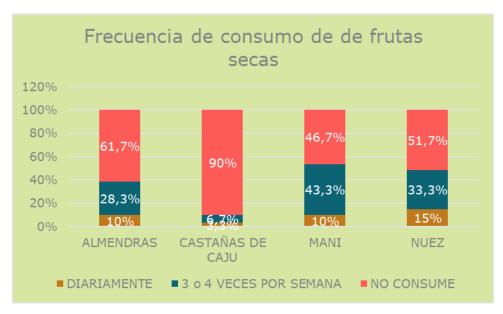


Fig. 12: Preferencia de consumo de frutas secas

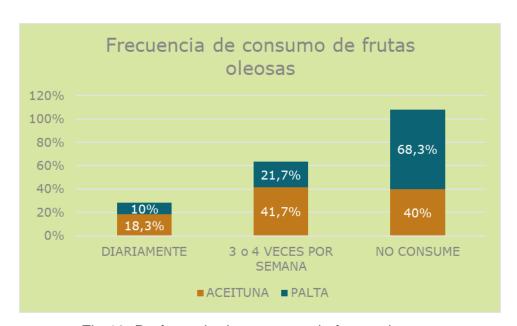


Fig 13: Preferencia de consumo de frutas oleosas.

✓ En última instancia se sumaron las respuestas de los que consumían verduras frescas, cocidas y frutas frescas. Obteniendo que solo el 10% lo hace diariamente.



Fig.14: Consumo total de verduras, frescas, cocidas y frutas frescas.

Y para terminar de tabular los datos recolectados se clasificaron los resultados obtenidos según los grupos de alimentos utilizados en las GAPA 2016.

ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO		GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN GAPA	
	Diariamente	3 0 4 veces/semana	Nunca	
Verduras frescas	15	40	5	GRUPO 1
Verduras cocidas	17	40	3	GRUPO 1 Y 2
Frutas frescas	20	29	10	GRUPO 1
Frutas desecadas	11	14	35	GRUPO 1
Frutas secas	10	17	33	GRUPO 3

Fig. 15: Resultado de las encuestas sobre la frecuencia de consumo y su clasificación según las GAPA 2016.

✔ Por último, se consulta sobre el deseo, luego de este primer contacto con las GAPA, si están interesados en conocer más o recibir una intervención de EAN, el 80% se mostró interesado.



Fig. 16: Interés en recibir más información de las GAPA

10. Discusión:

En el presente trabajo se investigó la frecuencia de consumo de frutas y verduras los alumnos de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba, Argentina¹⁶. Aquí se contrastan los resultados obtenidos con las siguientes fuentes 1) las recomendaciones de CESNI¹ "Presentación de las nuevas GAPA" con la 4ta ENFR⁵; 2) Nivel de concordancia de los perfiles nutricionales de Latinoamérica con las Guías Alimentarias para la Población Argentina¹⁷; 3) "Estilos de vida y cumplimiento de las Guías Alimentarias Chilenas: resultados de la EN 2016-2017"¹⁹ y 4) "Influencia de las Redes Sociales en la conducta alimentaria de las mujeres entre 20-40 años en la provincia de Buenos Aires:¹⁸

Referente al consumo de frutas y verduras, las GAPA recomiendan consumir 5 porciones diarias (700 gr). Al comparar este estudio con los otros como CESNI (2016)²² y ENFR (2019)⁵, se puede observar que tanto al hablar de porciones como cantidad en gramos no se llega a cubrir con la recomendación, ya que sólo el 10% cumplen con lo estipulado (fig. 14), no obstante, este resultado puede no ser fiel debido al tamaño muestral. Estas cifras superan a los de la última ENFR, donde este valor representa sólo el 6%. En segundo lugar se compara con los resultados obtenidos en "Nivel de concordancia de los perfiles nutricionales de Latinoamérica con las Guías Alimentarias para la Población Argentina"¹⁷, resulto un consumo de frutas y verduras

con un n=53 de 3,1%) En el grupo de frutas y verduras el perfil de OPS coincide con las GAPA en limitar todas las verduras en salmuera pero además limita productos de las siguientes categorías: 72% de verduras y frutas enlatadas por el alto contenido de sodio, grasas totales, saturadas y/o trans y 100% de las comidas listas de verdura por el alto contenido en sodio y/o azúcares.

En la investigación sobre "Estilos de vida y cumplimiento de las Guías Alimentarias Chilenas: resultados de la EN 2016-2017", los resultados evidenciaron un bajo grado de cumplimiento de las 5 recomendaciones de las GABA estudiadas en este trabajo, desatacándose que, el 43,3% de la población participante no cumplió con ninguna de las 5 recomendaciones de las GABA analizadas; por cada aumento en el cumplimiento de una recomendación, existió una tendencia significativa a aumentar el consumo de frutas, verduras y agua. Existen limitados estudios en nuestro país que evalúen de forma integral estilos de vida según el cumplimiento de recomendaciones alimentarias saludables de las GABA, por lo que, este estudio aporta evidencia importante en esta materia. La Encuesta Nacional de Consumo Alimentario publicada el año 2014 también evidenció un reducido cumplimiento de las GABA en la población participante¹⁹, destacándose un bajo consumo frutas y verduras. Pero que los participantes que siguen al menos tres recomendaciones de las GABA también consumían mayor cantidad de frutas, verduras y agua.

Y por último en la investigación citada, "Influencia de las Redes Sociales en la conducta alimentaria de las mujeres entre 20-40 años en la provincia de Buenos Aires: 18 se desprende que de las mujeres que siguen consejos de perfiles que hablan sobre nutrición, el 8% cumplen las recomendaciones diarias de ingesta de Frutas y Verduras propuestas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)".

En consideración al conocimiento que poseen los individuos encuestados sobre las GAPA (fig1) el 73,3% refirió no conocerlas, no existen estudios oficiales actualmente para poder comparar con estos datos.

11. Conclusión:

Los resultados obtenidos respondiendo a los objetivos enunciados y pesquisados en el presente trabajo, nos muestran que la muestra elegida no cumple en su mayor parte con el consumo diario de frutas y verduras , según el consejo N°3 de las GAPA 2016, emulando los resultados obtenidos a nivel nacional en la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2019⁵; ENNyS 2019¹² donde se comprobó que su consumo en el país, con respecto a la recomendación de las GAPA ,en cantidad y variedad es muy por debajo de la porción recomendada de 5 unidades al día entre frutas y verduras. Aunque más de la mitad de la muestra dice conocer la recomendación, básicamente solo un mínimo porcentaje la lleva a la práctica.

Además, la encuesta realizada por este equipo apuntó a cultivos regionales obteniendo que el zapallito es el más consumido, seguido por el tomate y la lechuga (hortalizas A), entre las hortalizas B, el zapallo y la cebolla compiten por el primer puesto en la mayor frecuencia de consumo diaria. Por último, la papa, es rotundamente la más consumida entre los "tubérculos o feculentas" (hortalizas C). La mandarina obtuvo el primer puesto en frutas seguida de cerca por la banana.

Las GAPA fueron diseñadas como una herramienta educativa y multiplicadora para personas que cumplen o puedan cumplir con una tarea de replicación y/o educación alimentaria: integrantes de los equipos de salud (agentes sanitarios, promotores de salud, médicos, enfermeros, trabajadores sociales, psicólogos, nutricionistas, entre otros);comunidad educativa (para lograr implementar recomendaciones e integrar contenidos en la currícula escolar), equipos de desarrollo social a través de promotores de programas sociales, y/o comunitarios, referentes de comedores escolares y comunitarios, ONG, entre otros. Por lo cual la muestra intervenida en la presente investigación no debía tener la obligación de conocer siquiera la existencia de dichas guías, ya que no son herramientas de uso obligatoria en ninguna rama de la educación formal. Por lo cual el consumo de consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras de variedades y colores es en su mayoría desconocida por la población encuestada, siendo fiel reflejo el 10% obtenido en la frecuencia de consumo total. Este resultado se cree es debido fundamentalmente al desconocimiento de pautas alimentación saludable y si bien las GAPA se han dado a conocer en los medios de comunicación masiva desde su lanzamiento en el año 2016, existe un desconocimiento generalizado, resultante también de comparar con otras investigaciones, lo que supone que estas estrategias de divulgación no han sido suficientes como para generar curiosidad en la población analizada. En este sentido, la comunicación en salud busca constituirse en un proceso de carácter social que posibilite el reconocimiento, encuentro y diálogo de los diversos saberes, contribuyendo a consolidar la articulación entre los diferentes sectores sociales en torno a la salud. Siendo la educación terciaria en este caso una muy buena oportunidad para intervenir, desde lo formal, siendo los alumnos multiplicadores del mensaje en las distintas áreas de sus saberes, pues la "alimentación saludable" es un patrimonio universal que atraviesa la educación y las demás áreas oportunas para su divulgación. La comunicación para la salud debería plantearse con una perspectiva transversal e integradora que articule los saberes y miradas de los diferentes actores participantes del proceso de salud. En esta línea el objetivo de comunicación de las Guías alimentarias para la Población Argentina es favorecer su conocimiento, alentar el diálogo con relación a ellas, promoción y prevención de enfermedades y en la mejora de la calidad de vida de los habitantes de nuestro país.

El objetivo de las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" es adaptar los avances del conocimiento científico nutricional, a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promover la adopción de hábitos saludables. Las GAPA se sostienen en el marco del derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar de la población. El mismo incluye la capacidad de disponer y acceder en todo momento y en todo lugar a alimentos nutritivos, en lo posible producidos de forma sostenible y sustentable para una cultura determinada.

El entorno alimentario, en la actualidad, se caracteriza por una elevada oferta y accesibilidad de alimentos de alta densidad energética y baja calidad nutricional con gran contenido de sal, grasas y/o azúcares. Éstos han reemplazado el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras que aportan fibra, vitaminas y minerales entre otros nutrientes beneficiosos para la salud. Estas modificaciones en los patrones alimentarios constituyen uno de los principales factores de riesgo para la salud.

Se propone planificar una estrategias de comunicación para la difusión y/o implementación de los mensajes de las GAPA, es recomendable armar un proyecto que incluya una serie de acciones interrelacionadas que apunten a satisfacer el

objetivo .Se sugiere para el armado de un proyecto y sus actividades incluir un trabajo intersectorial e interdisciplinario para que la estrategia de comunicación sea participativa e involucre a la comunidad educativa de la institución ,así se lograrán resultados sostenibles en el tiempo. Se proponen talleres con la intervención de profesionales de nutrición o alumnos de los últimos años. Recordando que el Instituto Pbro. Juan Vicente Brizuela, de la ciudad de Villa Dolores, Pcia. de Córdoba, posee también nivel inicial, primario y secundario se podrán proponer:

- ✓ Impresión y puesta en circulación de las GAPA modo folleto a color; utilizar códigos QR para su obtención vía digital.
- ✓ Armar en la institución una exposición de fotografías o imágenes de viandas, desayunos y meriendas saludables a la cual la comunidad de padres tenga acceso diariamente. Cada imagen se corresponde con un momento y día de la semana. El objetivo del armado es visualizar un calendario con una semana tipo con estos alimentos saludables que sirvan de recetario para que los padres los elaboren en el hogar.
- ✓ Organizar con la comunidad de padres pausas activas, caminatas, bicicleteadas con los chicos.
- ✓ Elaborar en equipos afiches promocionando el consumo de frutas y verduras para ofrecer en comercios de la zona.
- ✓ Armar concursos de recetas saludables dirigidos a la comunidad.
- ✓ Invitar a los agricultores locales para que muestren las frutas y verduras que más se cultivan en la localidad.
- ✓ Organizar una obra de teatro/ títeres utilizando de eje alguno de los mensajes de las Guías Alimentarias
- ✓ Organizar una feria saludable en la institución, donde cada grado muestre un trabajo que haya hecho previamente, por ejemplo, pueden trabajar con otro mensaje de la guía; con una forma de abordaje diferente: taller de cocina, diseño de un recetario en el que participen las familias, taller de huerta, etc.

Por último, si bien la homogeneidad y el tamaño de la muestra estudiada podría conducir a una menor representatividad en otras comunidades o grupos etarios, nuestro trabajo reproduce y se asemeja a los resultados hallados en los trabajos citados oportunamente.

12. Referencias bibliográficas:

- ➤ 1 CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil) [Internet]. Buenos Aires: Argentina [Citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/
- 2 Ministerio de Salud de Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [Actualizado 25 abr 2019; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/noticias/se-establecio-que-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-sean-los-estandares
- ➤ 3 Boletín oficial de la República Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [Actualizado 25 abr 2019; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/206272/20190425
- 4 Ministerio de Salud de Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001137cnt-2017-09_cuadernillo-obesidad.pdf
- ➤ 5 INDEC, Secretaria de Gobierno de la Salud. 4º Encuesta Nacional de factores de Riesgo. Resultados definitivos. 1ra ed. Buenos Aires; 2019. Disponible en: https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.
- ➢ 6 Dirección general de educación superior [Internet]. Córdoba: Argentina. [Actualizado 2022; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: http://dges-cba.edu.ar/bd_dges/modulos/list-carr-inst/list_inst_carr.php?idinstituto=85
- > 7 Ministerio de Salud de Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [Actualizado 2020; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina
- 8 López LB, Suárez MM. Fundamentos de nutrición normal. 2° ed. Buenos Aires: Editorial El Ateneo. 2017.

- 9 Fundación para la Diabetes Novo Nordisk [Internet]. Madrid: España. [Actualizado 2020; citado 12 marzo 2022]. Disponible en: <a href="https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/204/fibra-alimentaria#:~:text=Fibra%20fermentable%2C%20soluble%20y%20viscosa,hipocolesterol%C3%A9mico%2C%20as%C3%AD%20como%20efecto%20antidiarreico.
- > 10 MERCK [Internet]. Madrid: España. [Actualizado 23 febrero 2022; citado 04 abril 2022]. Disponible en: https://www.merckgroup.com/es-es/pr/2022/Guia-alimentacion-habitos-de-vida.pdf
- > 11 López LB, Suárez MM. Alimentación saludable. 1° ed. Buenos Aires: Editorial El Ateneo. 2019
- > 12 Ministerio de Salud de Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [Actualizado Sept 2019; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/recurso/2deg-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-indicadores-priorizados
- 13 Ministerio de Salud de Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [Actualizado 2020; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- > 14 Traslasierra.com [Internet]. Córdoba: Argentina [consultado el 21 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.traslasierra.com/Villa-Dolores
- ➤ 15 Wikipedia, La enciclopedia libre [Internet]. Florida: Estados Unidos. [consultado el 21 de marzo de 2022]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Villa Dolores (C%C3%B3rdoba
- ➤ 16 Instituto privado presbítero Juan Vicente Brizuela [Internet]. Córdoba: Argentina [consultado el 21 de marzo de 2022]. Disponible en: https://institutobrizuela.edu.ar/portal/historia/
- > 17 Tiscornia, M.V. (2019). Nivel de concordancia de los perfiles nutricionales de Latinoamérica con las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Tesina de

- grado. Buenos Aires. Universidad Nacional de La Plata. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/83140/Documento_completo.pdfPDFA1b.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ➤ 18 Grimal, J., Borghi, F. (2019). Influencia de las Redes Sociales en la conducta alimentaria de las mujeres entre 20-40 años de Buenos Aires. Tesina de grado. Buenos Aires. Universidad Fundación H. A. Barceló. Disponible en: https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0169/ba 61ae2b.dir/BRC TFI Grimald Borghi.pdf
- Pantoja C, Lanuza F, Martínez-Sanguinetti MA, Leiva AM, Ramírez-Alarcón K, Martorell M et al. Estilos de vida y adherencia a las Guías Alimentarias de Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud de Chile 2016-2017. Rvdo. niño nutrición [Internet]. agosto de 2020 [citado el 21 de marzo de 2022]; 47 (4): 650-657. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400650&script=sci_arttext&tlng=en#t1
- 20 Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Washington: Estados unidos. [Actualizado 2022; citado 10 febrero 2022]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable
- ➤ 21 Ministerio de Salud de Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [Actualizado Mar 2022; citado 21 marzo 2022]. Disponible en: https://plataformavirtualdesalud.msal.gov.ar/
- 22 CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil) [Internet]. Buenos Aires: Argentina [Citado 19 octubre 2022]. Disponible en: https://unsam.edu.ar/tss/wp-content/uploads/2017/06/CESNI-La-mesa-argentina-en-las-ultimas-dos-d%C3%83%C2%A9cadas-2016.pdf

13. Anexos:

13.1 Carta de aceptación de la directora:



Instituto Universitario en Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barceló Facultad de Medicina Carrera de Licenciatura en Nutrición

Por la presente, dejo constancia que acepto dirigir en carácter de Directora el desarrollo del Trabajo Final de Investigación: "GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ARGENTINA: de la teoría a la práctica" que realizarán los estudiantes: Broggini, Silvia / Ferraté, Virginia y Maizares, Darío.

Fecha 25/02/2022

M

13.2: Carta de autorización de la institución de referencia

Buenos Aires, 27 de marzo de 2022.-

Sra. directora del Instituto Privado Superior Pbro. Juan V. Brizuela.

Profesora: Alicia Inés Silva Figueroa

Domicilio Sarmiento 270, Villa dolores, Córdoba.

S/D

De mi mayor consideración

Me dirijo a usted con el objetivo de solicitar autorización para que los alumnos:

Broggini, Silvia M DNI, 13146922

Maizares Darío M DNI 34252564

Ferraté, Virginia E. DNI 14954763

Estudiantes de 4to la Carrera de Licenciatura en Nutrición del Instituto Universitario H.A Barceló, Facultad de Medicina, realicen una encuesta a 100 alumnos de los profesorados que allí se dictan, en la Institución que Ud. dirige, como parte de su Trabajo Final de Investigación de la Licenciatura en Nutrición. <u>Título</u>: "GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA: de la teoría a la práctica"

Objetivo general: "Evaluar el cumplimiento del consumo de frutas y verduras acorde a las GAPA 2016, en los adultos alumnos de 1er año de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba."

A tal fin, se deja constancia que la encuesta será de carácter anónimo y voluntario.

A la espera de una respuesta favorable.

Saluda a Usted cordialmente.

Dra. Norma Guezikaraian Directora de Carrera Nutrición

Córdoba, 28 de marzo de 2022.-

Sra. Directora de la Carrera de Nutrición, Instituto Barceló, Facultad de Medicina.

Dra. Norma Guezikaraian.

S/D

De mi mayor consideración

Autorizo a los alumnos:

Broggini, Silvia M DNI, 13146922; Maizares Darío M DNI 34252564; Ferraté, Virginia E. DNI 14954763, estudiantes de 4to año la Carrera de Licenciatura en Nutrición del Instituto Universitario H.A Barceló, Facultad de Medicina, realicen una encuesta a 100 alumnos de en la Institución que dirijo como parte de su Trabajo Final de Investigación de la Licenciatura en Nutrición cuyo tema es:

"GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA: de la teoría a la práctica"

Objetivo general: "Evaluar el cumplimiento del consumo de frutas y verduras acorde a las GAPA 2016, en los adultos alumnos de 1er año de los Profesorados del Instituto Superior Pbro. Juan Vicente Brizuela, Villa Dolores, Pcia. de Córdoba."

Se deja constancia que la encuesta será de carácter anónimo y voluntario. Sin otro particular la saluda atte.

ALICIA MES SILVA FIGUEROA Directore de Ens. Superior

Directora

13.2 ENCUESTA ON LINE:

"Encuesta sobre el consumo de frutas y verduras en variedad de tipos y colores"

Si usted es mayor de 18 años lo invitamos a participar de una encuesta online de carácter anónimo y voluntario. Los datos serán utilizados para la realización de un trabajo final de investigación, cuyo objetivo es "Conocimiento de las Guías Alimentaria de la Población Argentina"

La encuesta tendrá una duración aproximada de 10 minutos. Le agradecemos de antemano por su valioso tiempo.

1 Indique	e su género
Marca so	olo un óvalo.
	Masculino Femenino Otro:

1.	Indique su rango de edad
	Marca solo un óvalo.
	18 a 30 años
	31 a 40 años
	41 a 50 años
	Más de 51 años
2.	Indique su especialidad
	Marca solo un óvalo.
	Economía
	Lengua y Literatura
	Historia
	Educación Física
3.	¿Conoce las "Guías alimentarias para la población argentina"?
	Marca solo un óvalo.
	Las conoce
	No las conoce
4.	¿Conoce la recomendación del consumo diario de frutas y verduras?
	Marca solo un óvalo.
	Las conoce
	No las conoce

¿Cuál es su consumo de verduras frescas?

5.

	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	Nunca
6.	¿Cuál es su consumo de verduras cocidas?
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	Nunca
7.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Tomate
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
8.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Lechuga
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
9.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Zapallito
	Marca solo un óvalo.

	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
10.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Repollo
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1 No
	consume
11.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Zanahoria
11.	
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
12.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Zapallo
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
13.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Cebolla
	Marca solo un óvalo.

	Consume 1 Consume más de 1 No consume
14.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Remolacha
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1 No
	consume
15.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Papa
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
16.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Batata
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
17.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Choclo
	Marca solo un óvalo.

	Consume 1 Consume más de 1 No consume
18.	¿Cuál es su consumo de frutas frescas? Marca solo un óvalo.
	Diariamente 3 o 4 veces por semana Nunca
19.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Manzana Marca solo un óvalo. Consume 1 Consume más de 1 No consume
20.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Naranja Marca solo un óvalo. Consume 1 Consume más de 1 No consume
21.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Banana Marca solo un óvalo.

	Consume 1
	Consume más de 1
	No consume
22.	Seleccione según su consumo diario de porciones: Mandarina
	Marca solo un óvalo.
	Consume 1
	Consume más de 1 No
	consume
22	
23.	¿Cuál es su consumo de frutas desecadas?
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	Nunca
24.	Seleccione según su consumo de ciruelas desecadas
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	No consume
25.	Seleccione según su consumo de duraznos desecados (orejones)
	Marca solo un óvalo.

	Diariamente 3 o 4 veces por semana No consume
26.	Seleccione según su consumo de pasas de uvas Marca solo un óvalo.
	Diariamente 3 o 4 veces por semana No consume
27.	¿Cuál es su consumo de frutas secas? Marca solo un óvalo. Diariamente 3 o 4 veces por semana Nunca
28.	Seleccione según su consumo de almendras Marca solo un óvalo. Diariamente 3 o 4 veces por semana No consume
29.	Seleccione según su consumo de castañas de cajú Marca solo un óvalo.

	Diariamente 3 o 4 veces por semana No consume
30.	Seleccione según su consumo de maní
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	No consume
31.	Seleccione según su consumo de nuez
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	No consume
32.	Seleccione según su consumo de coco rallado
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	No consume
33.	Seleccione según su consumo de aceituna
55.	Marca solo un óvalo.
	ואומו כמ שטוט עוו טעמוט.

	CÓDIGO DEL TRABAJO: 2022-3 – BROGGINI SILVIA, FERRATÉ VIRGINIA, MAIZARES DARÍO
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	No consume
34.	Seleccione según su consumo de palta
	Marca solo un óvalo.
	Diariamente
	3 o 4 veces por semana
	No consume
35.	¿Estaría interesado que un profesional lo informa sobre las GAPA en su establecimiento?
	Marca solo un óvalo.
	Está interesado
	No está interesado

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios