



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TESIS DE GRADO

***“ANÁLISIS DE INGESTAS ALIMENTARIAS EN
EFECTIVOS DE LA POLICÍA DE LA PROVINCIA DE
LA RIOJA”***

AUTORA: PÉREZ MERCADO, MARÍA MICAELA

DIRECTORA: LIC. MANSILLA, MARTA

TITULO: “ANÁLISIS DE INGESTAS ALIMENTARIAS EN EFECTIVOS DE LA POLICÍA DE LA PROVINCIA DE LA RIOJA”

AUTORA: PÉREZ MERCADO, MARÍA MICAELA

DIRECTORA: LIC. MANSILLA, MARTA

ASESOR METODOLOGICO: Dr. RUIZ, DANIEL

DIRECTORA DE LA CARRERA: DRA. GUEZIKARAIAN NORMA ISABEL

FECHA DE PRESENTACIÓN: 22 DE ABRIL DEL 2021

SEDE: LA RIOJA.

MIEMBROS COMITÉ EVALUADOR:

LIC. ANTUÑA, GABRIELA

DRA. LANARI, ADRIANA

LIC. OLIVERA, ROSA

CALIFICACIÓN TRABAJO FINAL:

CALIFICACION DEFENSA:

CALIFICACIÓN FINAL:

Lic. Antuña, Gabriela

Dra. Lanari, Adriana

Lic. Olivera, Rosa

La responsable de la presente tesis certifica que el trabajo de investigación titulado ***“Análisis de ingestas alimentarias en efectivos de la policía de la provincia de La Rioja”***, cuya asesora Lic. En Nutrición Mansilla, Marta MP: 29, ha revisado y autorizado la evolución de la misma.

AGRADECIMIENTOS

Dedico con todo mi corazón en primer lugar a mis padres Claudia y Raúl, a mi hermana Guadalupe por ser mi pilar, motivación, apoyarme en cada decisión y proyectos propuestos desde el primer día que decidí elegir el camino a dicha profesión. Fueron, son y serán los mayores promotores de mis logros y anhelos.

Así como también el acompañamiento incondicional de mis abuelos Rosa, Beto y Carmen, tíos y primos.

A mis amigos y compañeros que brindaron su compañía, palabras de apoyo y amor para poder llegar a mi meta.

A todo el personal perteneciente de las distintas dependencias de la POLICIA DE LA PROVINCIA DE LA RIOJA por haberme recibido gratamente y brindado las herramientas necesarias para poder lograr mi objetivo. Así como también a efectivos retirados de la misma quienes hicieron su aporte con información valiosa y fueron guía en este proceso.

Agradecer a quienes participaron desinteresadamente durante el proceso de recolección de datos.

Gracias a la universidad FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ por ser mi segundo lugar durante mi formación académica y haberme brindado todos los recursos necesarios para crecer profesionalmente y enriquecer mis conocimientos.

A todos los docentes que formaron parte de este maravilloso camino recorrido y ser responsable de mi crecimiento profesional, que en el día de la fecha se ve reflejado en la culminación de mi paso por la Facultad de Ciencias de la Salud.

A Dios que fue mi principal apoyo y motivación de cada día, por permitirme festejar mis logros y levantarme en cada caída.

A cada uno agradezco y hago presente mi gran afecto hacia ustedes ya que sin el aporte de cada uno no hubiese sido posible.

RESUMEN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son un conjunto de patrones estables en el individuo que resultan de la interacción social, las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona. Es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar. Estas actitudes y comportamientos no saludables que adoptan y desarrollan las personas en forma individual y colectiva para satisfacer sus necesidades alimentarias influyen en su estado general condicionando la tendencia a elevar los factores de riesgo de la población. Dentro de los grupos poblacionales ocupacionales se encuentran los efectivos de la Policía de la Provincia de La Rioja, debiendo cumplir con ciertos requisitos al momento del ingreso, siendo uno de ellos el peso corporal adecuado para la talla.

El presente estudio de investigación tiene como objetivo realizar un análisis sobre ingestas alimentarias, consumo de tabaco, actividad física y uso de alcohol en efectivos de la Policía de la Provincia de La Rioja. También conocer el peso y talla de los mismos para evaluar su estado nutricional.

La alimentación es una de las acciones de mucha importancia que afecta la salud de las personas adultas de modo considerable. Una dieta balanceada puede ayudar a mejorar la salud.

La alimentación de las personas adultas depende en gran parte, de la información sobre la cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos alimentarios, que posea cada persona y de sus culturas y varía según su edad, sus características biológicas y su actividad física.

Este estudio será de tipo descriptivo y transversal ya que se estudiarán las ingestas alimentarias, hábitos, estilos de vida y estado nutricional de los efectivos de la policía de la provincia de La Rioja. Para ello se consultará acerca del peso, talla y se realizará una encuesta alimentaria a los efectivos de la fuerza policial que acuden diariamente a distintas dependencias.

Se buscará identificar el tipo y cantidad de actividad física realizada como así también la presencia o no de hábitos alimentarios saludables, tabaquismo y consumo de alcohol. Se estima una duración aproximada de 6 meses para la recolección de datos. El tipo de muestreo fue probabilístico ya que la misma fue la inclusión de todos los efectivos

La muestra se encuentra conformada por 68 efectivos pertenecientes a la Brigada ciclística, Brigada automovilística, Cuerpo Adiestrado Policía Especial (CAPE) , CANES, INFANTERIA, personal policial del Instituto de Seguridad Montada que asisten diariamente a las distintas dependencias policiales.

Del total de la población estudiada, los resultados más significativos fueron los siguientes:

14 policías de sexo femenino y los datos arrojaron un porcentaje estimado de:
SOBREPESO: 50% (n= 7), NORMAL: 22% (n=3), OBESIDAD GRADO I: 21% (n=3),
OBESIDAD GRADO III: 7% (n= 1).

Siendo 54 policías de sexo masculino: SOBREPESO: 65% (n= 36), OBESIDAD GRADO
I: 23% (n=12) y finalmente de OBESIDAD GRADO II: 4% (n=2).

Palabra clave: Estilos de vida, efectivos policiales, estado nutricional, alimentación,
actividad física

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), lifestyles are a set of stable patterns in the individual that result from social interaction, the socioeconomic and environmental living conditions in which the person lives. It is important to distinguish and specify the risk behaviors that produce the greatest susceptibility to illness. These unhealthy attitudes and behaviors that people adopt and develop individually and collectively to satisfy their food needs influence their general state, conditioning the tendency to increase risk factors in the population. Within the occupational population groups are the troops of the Police of the Province of La Rioja, having to meet certain requirements at the time of admission, one of them being the appropriate body weight for height.

The objective of this research study is to carry out an analysis on dietary intakes of the Police of the Province of La Rioja, observe weight and height to determine their nutritional status, know the habits and dietary intake and the influence of physical training in food carried out by police officers.

Food is one of the very important actions that considerably affects the health of adults. A balanced diet can help improve health and even improve by eating food in moderation.

The diet of adults depends to a large extent on information about the quantity and quality of food and eating habits that each person has and their cultures and varies according to their age, their biological characteristics and their physical activity.

This study will be descriptive and cross-sectional since it will study the dietary intakes, habits, lifestyles and nutritional status of the police officers in the province of La Rioja. For this, weight and height will be consulted and a dietary survey will be carried out with the police force who go daily to different units.

It will seek to identify the type and amount of physical activity performed as well as the presence or absence of eating habits, smoking and alcohol consumption. An approximate duration of 6 months is estimated for data collection. The type of sampling was probabilistic since it was the inclusion of all police officers, whether or not they were knowledgeable about what was surveyed. It is made up of 68 personnel belonging to the Cycling Brigade, Automobile Brigade, Special Police Trained Corps (CAPE), CANES, INFANTRY, police personnel from the Security Institute, Mounted who attend the different police units on a daily basis.

Of the total population studied, the most significant results were the following:

14 policemen stated that they were female and the data showed an estimated percentage of: OVERWEIGHT: 50% (n = 7) female police officers. NORMAL: 22% (n = 3), GRADE I OBESITY: 21% (n = 3), GRADE III OBESITY: 7% (n = 1).

Being 54 male police officers: OVERWEIGHT: 65% (n = 33), GRADE 1 OBESITY: 23% (n = 12) and finally GRADE II OBESITY: 4% (n = 2).

Key word: Lifestyles, police force, nutritional status, diet, physical activity

RESUMO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estilos de vida são um conjunto de padrões estáveis no indivíduo que resultam da interação social, das condições socioeconômicas e ambientais em que vive. É importante distinguir e especificar os comportamentos de risco que produzem maior suscetibilidade à doença. Essas atitudes e comportamentos não saudáveis que as pessoas adotam e desenvolvem individual e coletivamente para satisfazer suas necessidades alimentares influenciam seu estado geral, condicionando a tendência de aumento dos fatores de risco na população. Dentro dos grupos ocupacionais da população encontram-se as tropas da Polícia da Província de La Rioja, devendo cumprir determinados requisitos no momento da admissão, sendo um deles o peso corporal adequado para a altura.

O objetivo desta pesquisa é realizar uma análise sobre a ingestão alimentar da Polícia da Província de La Rioja, observar peso e altura para determinar seu estado nutricional, conhecer os hábitos e ingestão alimentar e a influência do treinamento físico na alimentação realizada por policiais.

A alimentação é uma das ações muito importantes que afetam consideravelmente a saúde dos adultos. Uma dieta balanceada pode ajudar a melhorar a saúde e até mesmo ao comer alimentos com moderação.

A alimentação dos adultos depende, em grande medida, de informações sobre a quantidade e qualidade dos alimentos e os hábitos alimentares que cada pessoa possui e suas culturas e varia de acordo com sua idade, suas características biológicas e sua atividade física.

Este estudo será descritivo e transversal, uma vez que estudará a ingestão alimentar, hábitos, estilos de vida e estado nutricional dos policiais da província de La Rioja. Para isso, serão consultados peso e altura e realizado levantamento dietético com os policiais que vão diariamente para diferentes dependências.

Procurará identificar o tipo e a quantidade de atividade física realizada, bem como a presença ou ausência de hábitos alimentares, tabagismo e etilismo. Estima-se uma duração aproximada de 6 meses para a coleta de dados. O tipo de amostragem foi probabilístico por se tratar da inclusão de todos os policiais, tenham ou não conhecimento do que foi pesquisado. É composto por 68 funcionários pertencentes à Brigada Ciclista, Brigada Automóvel, Corpo Especial de Polícia Treinado (CAPE), CANES, INFANTARIA, Policiais do Instituto de Segurança, Montado que frequentam diariamente as diferentes unidades policiais.

Da população total estudada, os resultados mais significativos foram os seguintes:

14 policiais afirmaram ser do sexo feminino e os dados apontaram um percentual estimado de: SOBREPESO: 50% (n = 7) policiais do sexo feminino. NORMAL: 22% (n = 3), OBESIDADE DE GRAU I: 21% (n = 3), OBESIDADE DE GRAU III: 7% (n = 1).

Sendo 54 policiais do sexo masculino: SOBREPESO: 65% (n = 33), OBESIDADE DE GRAU I: 23% (n = 12) e finalmente OBESIDADE DE GRAU II: 4% (n = 2).

Palavras-chave: Estilos de vida, força policial, estado nutricional, dieta, atividade física

INDICE

| | |
|---|----|
| • JUSTIFICACIÓN Y FACTIBILIDAD..... | 14 |
| • OBJETIVOS GENERALES | 15 |
| • OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 15 |
| • HIPÓTESIS DEL TRABAJO:..... | 16 |
| • MARCO TEORICO:..... | 17 |
| • NUTRICIÓN EN EL ADULTO JÓVEN..... | 17 |
| • NUTRICIÓN EN EL ADULTO | 18 |
| • DEFINICIÓN DE POLICIA:..... | 20 |
| • VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL..... | 23 |
| • MÉTODOS DE ENCUESTAS ALIMENTARIAS | 23 |
| • MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS | 24 |
| • Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC..... | 25 |
| • ¿QUÉ ES EL SOBREPESO Y OBESIDAD? | 25 |
| • ¿Cuáles son las repercusiones frecuentes del sobrepeso y la obesidad en la salud? | 26 |
| • CONSUMO DE ALIMENTOS | 26 |
| • Hábitos alimentarios..... | 27 |
| • ESTILOS DE VIDA | 27 |
| • Actividad física | 27 |
| • Sedentarismo | 28 |
| • Tabaquismo | 28 |
| • Alcoholismo | 29 |
| • DISEÑO Y METODOLOGÍA..... | 30 |
| • LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIDAD:..... | 30 |
| • POBLACIÓN:..... | 30 |
| • MUESTRA: | 30 |
| • CRITERIOS DE INCLUSIÓN: | 30 |
| • CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: | 30 |
| • VARIABLES | 31 |
| • OPERACIONALIZACIÓN | 32 |
| • TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... | 34 |

| | |
|---|----|
| • TABLA DE CONTINGENCIA:..... | 35 |
| • RESULTADOS..... | 37 |
| • GRAFICO N° 2:..... | 37 |
| • GRAFICO N° 3:..... | 38 |
| • GRAFICO N° 4 -¿Realiza el desayuno?..... | 39 |
| • GRAFICO N° 5 - ¿Desayuna con frecuencia fuera de su hogar? Por ejemplo: Confiterías)? | 40 |
| • GRAFICO N° 6 - ¿Realiza media mañana/colación?..... | 41 |
| • GRAFICO N° 7 - ¿Almuerza en otros lugares distintos a su hogar?..... | 41 |
| • GRAFICO N° 9 - ¿Considera que su alimentación es adecuada en relación a la actividad física que realiza?..... | 43 |
| • GRAFICO N° 10- ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?..... | 43 |
| • GRAFICO N° 11- ¿Cuántas horas y días se encuentra afectado a la fuerza policial?..... | 44 |
| • GRAFICO N° 12- ¿Considera que la pandemia por covid- 19 modifico su alimentación?. | 45 |
| • GRAFICO N° 13 - Disminuyo la realización de actividad física durante los meses de aislamiento social, preventivo y obligatorio?..... | 46 |
| • GRAFICO N° 14- ¿Considera que la pandemia de covid-19 modifico su estado nutricional? | 46 |
| • GRAFICO N° 15 - Realiza un plan alimentario específico?..... | 48 |
| • GRAFICO N° 16- ¿Fuma?..... | 49 |
| • GRAFICO N° 17 - ¿Cada cuánto se realiza estudios bioquímicos?..... | 49 |
| • GRAFICO N° 18- Recibe controles nutricionales por parte de:..... | 50 |
| • GRAFICO N° 19- ¿Consume algún tipo de fármacos/suplementos o realiza algún plan alimentario para descender o controlar su peso corporal?:..... | 51 |
| • GRAFICO N° 20 - Mencione las comidas que realizo el día de ayer:..... | 51 |
| • GRAFICO N° 21 – Distribución de comidas rápidas..... | 52 |
| • GRAFICO N° 22 - Marcar con una X la frecuencia de consumo de estos alimentos:..... | 53 |
| • GRAFICO N° 22. a - Leches y derivados..... | 53 |
| • GRAFICOS N° 22.b - Carnes y huevos..... | 54 |
| • GRAFICO N° 22.c - Frutas y verduras..... | 55 |
| • GRAFICO N° 22.d - Cereales y derivados..... | 55 |
| • GRAFICO N° 22.e - Legumbres..... | 56 |
| • GRAFICOS N° 22.f - Panificados y amasados..... | 57 |
| • GRAFICOS N° 22.g - Azúcar y edulcorante..... | 57 |

- Grafico n° 22.h - Manteca..... 58
- GRAFICO N° 22.i - Dulces y mermeladas 59
- GRAFICO N° 22.j - Bebidas 59
- GRAFICO N° 22.k – Bebidas alcohólicas..... 60
- CONCLUSIONES 63
- BIBLIOGRAFIA..... 67
- ANEXO..... 68
- ANEXO N° 1: MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO 68
- ANEXO N° 3 72
- ENCUESTA ALIMENTARIA (RECORDATORIO 24 HORAS Y FRECUENCIA DE CONSUMO) 72
- MATRIZ DE DATOS N° 2 77

JUSTIFICACIÓN Y FACTIBILIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son un conjunto de patrones estables en el individuo que resultan de la interacción social, las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona. Es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar.

Estas actitudes y comportamientos no saludables que adoptan y desarrollan las personas en forma individual y colectiva para satisfacer sus necesidades alimentarias influyen en su estado general condicionando la tendencia a elevar los factores de riesgo de la población.¹

Dentro de los grupos poblacionales ocupacionales se encuentran los efectivos de la Policía de la Provincia de La Rioja, debiendo cumplir con ciertos requisitos, siendo uno de ellos el peso corporal adecuado para la talla.

La prevención de diversas enfermedades crónicas no transmisibles se relaciona estrechamente con la práctica de actividad física y con los hábitos alimentarios; es por ello que una nutrición adecuada en cada efectivo policial presenta un papel primordial resaltando la participación fundamental del licenciado en nutrición.¹

Motivada frente a esta situación, se decidió realizar un análisis sobre las ingestas y hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de los efectivos que asisten regularmente a la institución policial.

OBJETIVOS GENERALES

- Realizar un análisis sobre ingestas alimentarias en efectivos de la Policía de la Provincia de La Rioja

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el peso y talla de los efectivos que asisten regularmente a la institución policial para determinar el estado nutricional de los mismos.
- Conocer los hábitos e ingestas alimentarias de los efectivos policiales.
- Indagar sobre los factores de riesgo como: consumo de tabaco, inactividad física e ingesta de alcohol.

HIPÓTESIS DEL TRABAJO:

Falta de control y supervisión en el peso de los efectivos que acuden a distintas dependencias policiales, generan sobrepeso y obesidad, lo que ocasiona dificultades en su desempeño laboral.

MARCO TEORICO:

GENERALIDADES

NUTRICIÓN EN EL ADULTO JÓVEN

Existen cambios que presenta el adulto joven, entre ellos el cambio fisiológico y el condicionamiento genético sobresalientes en muchos adultos durante esta época es el aumento de peso, que implica los desplazamientos en la composición corporal con una reducción en la masa corporal magra y una acumulación de reservas de grasa de mayor magnitud.

Hay dos factores que ejercen un impacto importante en el aumento de peso uno de ellos es el consumo excesivo de calorías que provoca mayores reservas de grasas, el otro es la falta o insuficiente actividad física, dando por resultado una declinación de la masa corporal magra.

Con el incremento de peso, la salud puede desviarse del bienestar y cambiar a padecimientos crónicos.

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura, ser independiente o permanecer en el lugar de trabajo configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios.

Gran parte de los estudiantes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en la sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, combinan el acto de comer con otro tipo de actividades.

El consumo de alimentos fuera del hogar por razones de trabajo, estudio, precio y de identidad con su grupo, suele producirse en establecimientos donde los platos que se sirven son de alto valor de saciedad y elevado contenido energético, fundamentalmente a expensas de grasas e hidratos de carbono simples, complementándolos con bebidas refrescantes.

El estado físico del policía es muy importante para obtener un buen desempeño, este depende de muchos factores, entre ellos, su peso adecuado.

Un efectivo que presente obesidad o sobrepeso es probable que presente una insuficiente resistencia, lo cual puede dificultar el logro de sus objetivos. Este exceso también puede causar un estado de cansancio o de sueño y el riesgo de contraer enfermedades o consecuencias clínicas relacionadas con la obesidad, como cardiovasculares, diabetes, hipertensión, dislipidemias, dolores articulares, entre otras. ²

NUTRICIÓN EN EL ADULTO

La alimentación es una de las acciones de mucha importancia que afecta la salud de las personas adultas de modo considerable. Una dieta balanceada puede ayudar a mejorar la salud e incluso hasta mejorar al consumir alimentos con moderación. La alimentación de las personas adultas depende en gran parte, de la información sobre la cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos alimentarios, que posea cada persona y de sus culturas.

Un solo alimento no posee los nutrientes necesarios para cumplir con las diversas funciones en el organismo. Por ello se menciona una buena alimentación balanceada, que es aquella que proporcionará la cantidad de nutrientes necesario para el organismo. Una alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud en el adulto.

Por otra parte la alimentación balanceada está relacionada con la cantidad de los alimentos ingeridos. Existen alimentos que ayudan a dar energía al organismo, que formará tejidos y contribuirán a que los organismos cumplan con sus diversas funciones.

La alimentación de una persona adulta varía según su edad, sus características biológicas y su actividad física. Una dieta balanceada debe contener proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, agua y vitaminas. Sin embargo, es importante que el consumo habitual sea suficiente para reponer las cantidades de materia y energía consumidas diariamente en cada uno de los procesos vitales y actividades físicas. Después de la infancia y entre los 16 a 18 años procurar mantener un equilibrio en la dieta.

- De los 20 a 30 el organismo continúa su proceso de maduración. Así es importante que a partir de los 20 y los 30 años las mujeres cuiden su dieta y consuman alimentos ricos en calcio, porque los huesos siguen fortaleciéndose y formándolo que llamamos masa ósea.
- De los 30 a 40 en esta etapa el estilo de vida y el metabolismo pueden modificarse, por lo que se recomienda poner mayor atención en el cuidado de la dieta y la realización de actividades físicas.
- A partir de los 40 se experimentan varios cambios: el metabolismo se modifica de forma drástica, lo que implica que se requiere de menor energía para ponerse activa. En este sentido, lo ideal es mantener una buena salud en general: comer bien hacer ejercicio, controlar el peso y de manera oportuna empezar con tratamientos hormonales que prevengan la degeneración de las arterias.
- Después de los 60 es muy importante no dejar de tener actividad física para mantener la fuerza en los músculos y mantener la actividad mental es tu obligación vivir con responsabilidad. Es importante que tengamos una alimentación balanceada, hacer ejercicio con regularidad para mantener el peso adecuado. Hay que cuidar nuestra alimentación en cada etapa, para vivir plena y con

la mayor calidad posible. La alimentación adecuada para el adulto mayor sano debe ser balanceada y suficiente esto significa recibir alimentos variados: leche y sus derivados, frutas y verduras, proteínas, (carne pescado y legumbres), hidratos de carbono (azúcar, harinas. Una alimentación balanceada generalmente contiene todas las sales y vitaminas deseables, y no es necesario agregar suplementos.

¿En qué consiste una alimentación balanceada?

Una dieta balanceada consiste en comer todo tipo de alimentos sanos diariamente, la dieta balanceada proporciona la cantidad de alimentos necesarios para producir la energía esencial para el cuerpo. En cada etapa de la vida cubre las necesidades de nutrientes esenciales para desarrollar distintas funciones en el organismo de la persona adulta. Comer bien no significa comer mucho, sino comer de cada alimento la cantidad necesaria. Los problemas de alimentación aparecen por comer poco y sobre todo, por comer únicamente algunos alimentos. También se presentan trastornos por comer demasiado, sobre todo si se comen muchas grasas, azúcares refinadas y harinas. "las personas engordan y eso es dañino para la salud". Por lo tanto, una dieta insuficiente es culpable, en gran parte de la desnutrición de muchas personas adultas en el mundo.

No obstante, las dietas que proporcionan demasiado nutriente también pueden conducir a un deterioro en la salud. Es necesario considerar el papel de una buena dieta para ayudar a tener una buena salud y poseer buenos hábitos alimenticios para contribuir a su bienestar.

La clasificación de los alimentos en grupos ayuda a una correcta selección de los mismos y para lograr una dieta balanceada.

GRUPO 1 → VERDURAS Y FRUTAS: Ocupan el 45% de la imagen. Como suele ser habitual en las guías alimentarias se destaca la necesidad de consumir al menos 5 raciones de alimentos de este grupo.

GRUPOS 2 → Legumbres, cereales, papas, batata, choclo, mandioca, pan y pastas ocupan el 27% de la imagen, siendo el segundo grupo destacado. Se recomiendan 4 raciones diarias de este grupo por su alto contenido en fibra.

GRUPO 3 → LECHE, YOGUR: Incorporar leche, yogur o queso, preferentemente descremados. 3 porciones por día.

GRUPO 4 → CARNES Y HUEVO: Ocupa el 9% de la gráfica. Destacan en el dibujo la importancia del pescado, el pollo y los huevos. Se recomienda 1 porción al día, equivalente al tamaño de la palma de la mano.

GRUPO 5 → ACEITE Y FRUTOS SECOS: Ocupan un 4% de la imagen. Se destaca la importancia del consumo de frutas secas y semillas y el uso del aceite en crudo. Se recomienda 3 porciones diarias de alimentos de este grupo,

GRUPO 6 → DULCES Y GRASAS: Los alimentos de consumo opcional representan el 3% del total.



DEFINICIÓN DE POLICIA:

POLICÍA es una fuerza de seguridad encargada de mantener el orden público y la seguridad de los ciudadanos y sometida a las órdenes de las autoridades políticas. Se llama también policía a cada agente perteneciente a dicha organización.³

La palabra POLICÍA deriva del idioma francés y su uso data del siglo XVIII. De una manera indirecta deriva del latín politia “ciudad”, que se refiere al gobierno o a la administración del estado.

La policía tiene un servicio de emergencia que provee seguridad en la vía pública, así como emergencias, desastres y situaciones de búsqueda y rescate.

En nuestra provincia, la creación de esta entidad policial data la fecha el 22 de mayo de 1591 y se la considera la más antigua del estado provincial. Esto surge cuando Juan Ramírez de Velazco, fundador de la Ciudad de Todos los Santos de la Nueva Rioja, establece un fuerte cuando venía conquistando desde la Provincia de Santiago del estero. El proyecto inicial consistía en venir a buscar minas que se encontraban alojadas en Famatina.

Por razones que se desconocen, los españoles eran resistidos por la población de los diaguitas y es por ello que surgió la necesidad de dar seguridad al pueblo.

Se establece que el 22 de mayo se la considera como hito de la fundación de la policía de la Provincia de La Rioja.

El establecimiento de esta fecha data en 1982 durante la jefatura del Teniente Coronel de Casas. Fue quien encargó al historiador Riojano Bravo Terín para que buscara una fecha en la que se conmemore el día de la policía.

La formación que recibió el personal policial durante antiguamente, era mediante un nombramiento y sin ningún tipo de instrucción primaria, como único requisito consistía en la presentación de un certificado de finalización de educación primaria. Así como también, el personal profesional no contaba con la escalonación de jerarquías ni cargos.

Los mismos no respondían a una escala estructural, sino quienes recibían el cargo eran aquellos postulantes que tenían una diferencia mínima de conocimientos con otros sobre el manejo con la justicia, ellos eran nombrados como comisarios.

Posteriormente eso se modificó, y dicha institución recibía el nombre de “Escuela de Cadetes Brigadier Juan Facundo Quiroga” y los requisitos solicitados para el ingreso de los estudiantes era fotocopia de DNI, 4 fotos con fondo celeste, no poseer antecedentes contravencionales o penales, certificado de aptitud médica y no poseer hijos.

Aquellos que cumplían dichos requisitos eran nombrados para completar ficha médica con diferentes estudios a realizar, como por ejemplo, electroencefalograma, electrocardiograma, análisis bioquímicos. Luego, aquellos que se encontraban con resultados normales de dichos estudios eran nuevamente solicitados al examen intelectual y parte física.

De esta forma y cumpliendo con cada paso, formaban parte de la escuela de cadetes Brigadier Juan Facundo Quiroga.

En 2018 la escuela policial recibió algunas modificaciones, una de ellas fue el cambio de nombre. En la actualidad reside a INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACION TECNICO POLICIAL y está a cargo de la titular Lucero- Ilda, en conjunto con un equipo multidisciplinario que contiene abogados, médicos, psicólogos, psicopedagogos y licenciados en educación física. El objetivo de esta modificación fue otorgarle a los estudiantes que formen parte de la misma, herramientas necesarias para avanzar en la formación y en ámbito de respeto por los derechos humanos.

REQUISITOS Y DOCUMENTACION A PRESENTAR: La siguiente documentación debe ser presentada en la sede correspondiente del I.S.F.I.S.P en el departamento que se postula.

INSCRIPCIONES:

1. Ser argentino nativo o por opción
2. Haber obtenido el título oficial del nivel secundario o equivalente, acreditado mediante certificado analítico expedido por una entidad educativa pública de gestión estatal o privada de la policía de La Rioja (excluyente).
3. Tener entre 18 al momento del inicio del ciclo lectivo y 25 años de edad cumplido
4. Tener estatura mínima conforme al sexo (Deberá ser armónica con el peso corporal – IMC)
5. Haber nacido en la provincia de la roja o poseer residencia en la misma, no menor a 6 años.
6. Copia certificada del documento nacional de identidad, anverso y reverso.
7. Acta de nacimiento legalizada por la dirección de registro civil y capacidad de las personas.
8. No adeudar más de 2 espacios curriculares correspondientes a los estudios del nivel secundario.
9. Certificado analítico de finalización del nivel secundario completo.
10. Constancia de aprobación del nivel secundario o equivalente, o certificación con el detalle de las materias adeudadas a la fecha.
11. Los jóvenes que, al momento de la inscripción, se encuentren cursando al último año del nivel secundario, deberán presentar constancia de alumno regular.
12. Certificado de antecedentes expedido por la Policía de la Provincia.

Posterior al egreso de los mismos, son seleccionados por autoridades correspondientes en base a antecedentes, recorrido durante el cursado, para ser enviados a distintas dependencias policiales. Esto, se realiza mediante la aprobación correspondiente de autoridades pertenecientes a la JEFATURA de la Policía de La Provincia de La Rioja.

Algunas de las dependencias policiales son:

- Cuerpo Adiestrado Policial Especial (C.A.P.E): Fue creado el 5 de Diciembre de 1981 por el teniente coronel De Casa.
- INFANTERIA: Fue creado el 26 de Febrero de 1970 por el oficial principal Bernardo Ribero.
- BRIGADA CICLÍSTICA: Fue creada el 13 de Febrero de 2003 por resolución del sub secretario de seguridad Paredes Urquiza.
- MONTADA: Fue creado el 13 de Febrero de 2004 por el Jefe Regional de ese entonces, Comisario Nieto, Julio.

- **BRIGADA AUTOMOVILISTICA:** En base a proyecto con fecha del 7 de Junio de 2017 diseñado y refrendado por el entonces segundo jefe de división policía automovilística Sub. Comisario Nieto, Víctor Alberto.

Homologada formalmente como fecha de creación al 25 de Abril de 1975. De esta manera pasa a ser una de las policías automovilísticas más antiguas del país.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

La valoración del estado nutricional de un individuo comprende una serie de prácticas que conducen a conocer su estado nutricional tanto en la salud como en la enfermedad. Se incluye anamnesis alimentaria con cálculos en ingesta, pasando por el examen físico y la antropometría. Todas esas prácticas muchas veces se cumplen aisladamente. La conveniencia de unificar estas prácticas en el tiempo y lugar es que permite obtener grandes ventajas, tanto para el diagnóstico como para aprovechar los datos obtenidos como material en docencia y trabajos de investigación.

La evaluación nutricional del paciente comienza desde el mismo momento en el que lo saluda y estrecha la mano. La actitud, la temperatura y la humedad de la piel, la fuerza y muchos signos orientadores se pueden captar desde el primer contacto. Luego, ocurre el interrogatorio, el examen físico, para terminar con la impresión diagnóstica y sugerencias terapéuticas.

El lugar físico en el que se desarrollan las prácticas de valoración nutricional es tan importante para la comodidad del paciente como para la de los profesionales actuantes.

Es ideal contar con un ambiente confortable, en el que el profesional y paciente se encuentren tranquilos, sentados, con buena iluminación, de modo de poder completar los requerimientos de la ficha clínica en lo que respecta a los personales y el interrogatorio. La sala examinadora se complementa con el equipamiento apropiado y requieren que el profesional que la realice sea especialista en nutrición ³

MÉTODOS DE ENCUESTAS ALIMENTARIAS

Los avances tecnológicos en bioingeniería, biología molecular y fisiología han favorecido el desarrollo de distintas herramientas que permiten conocer componentes que reflejan directamente el consumo de alimentos. El uso de bio marcadores nutricionales, se ha limitado a estudios de investigación con objetivos tales como realizar mediciones metabólicas o validar diferentes tipos de encuestas alimentarias.

Entre dichas encuestas podemos destacar las siguientes:

- **RECORDATORIO DE 24 HORAS:** Las características generales que presenta se basa en un interrogatorio detallado sobre el consumo de alimentos del día anterior.

Ventajas: Se basa mínimamente en la memoria, tiempo de administración breve, no se modifican los patrones de consumo, varios días proporcionan información de los patrones alimentarios y el encuestado no necesita saber leer ni escribir

Desventajas: Tienden a subvalorar las ingestas, se necesitan varios días para obtener datos confiables, en especial de alimentos de consumo poco frecuentes y resulta difícil calcular el tamaño de las porciones.

- **FRECUENCIA DE CONSUMO:** Se basa en el interrogatorio sobre la frecuencia y cantidad consumida de una lista de alimentos durante un tiempo definido (último mes, año u otro)

Ventajas: Proporciona información sobre las ingestas habitual, permite estudiar las relaciones entre dieta y enfermedad en estudios epidemiológicos y el encuestado no necesita saber leer ni escribir.

Desventajas: Tiende a subestimar las ingestas, se basa en la memoria en forma importante, un número excesivo de alimentos rutiniza las respuestas, requiere entrevistadores expertos y suele ser difícil calcular el tamaño de las porciones.

MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

Está indicada en individuos desnutridos o en riesgo de desnutrición y en casos en que se harán indicaciones nutricionales precisas para corregir alteraciones por déficit o por exceso. Consiste en medidas antropométricas (que se comparan con valores estándares) y parámetros bioquímicos.

Existen un gran número de mediciones, técnicas y fórmulas de predicción orientadas a obtener datos de las masas corporales. Los más utilizados son el peso, la talla.

Peso y talla:

Las medidas del peso y la talla corporales son fáciles de realizar y de gran utilidad para evaluar el crecimiento y el estado nutricional. Estas medidas presentan una serie de ventajas, entre las que destacan la sencillez de los instrumentos de medida, de recogida e interpretación de los datos y la posibilidad de valorar la evolución del proceso, mediante el seguimiento a intervalos regulares de los cambios que se van produciendo a lo largo del tiempo.²

IMC: Es un indicador global del estado nutricional y su fórmula de cálculo es: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$. El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo, también depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado

nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.
2

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC

| Clasificación | IMC (Kg/m ²) | Riesgo |
|--------------------|--------------------------|------------|
| Normal | 18.5 - 24.9 | Promedio |
| Sobrepeso | 25 - 29.9 | Aumentado |
| Obesidad grado I | 30 - 34.9 | Moderado |
| Obesidad grado II | 35 - 39.9 | Severo |
| Obesidad grado III | Más de 40 | Muy Severo |

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

¿QUÉ ES EL SOBREPESO Y OBESIDAD?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al sobre peso como un IMC igual o superior a 25 y la obesidad igual o superior a 30. Estos umbrales sirven de referencia para las evaluaciones individuales, pero hay pruebas de que el riesgo de enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21.⁴

¿Cuáles son las causas de la obesidad y sobrepeso?

La causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de energía, entre los que se encuentran:

- La modificación de la dieta con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares pero con escasas vitaminas, minerales y otros macronutrientes
- La tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza de cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización.

Las estrategias de la OMS para prevenir la obesidad y el sobrepeso se orientan hacia el régimen alimentario, actividad física y salud. Describiendo las acciones necesarias para apoyar la adopción de dietas saludables y una actividad física regular.

¿Cuáles son las repercusiones frecuentes del sobrepeso y la obesidad en la salud?

El sobrepeso y la obesidad tienen graves consecuencias para la salud. El riesgo aumenta progresivamente a medida que lo hace el IMC.

El IMC elevado es un importante factor de riesgo en enfermedades crónicas tales como:

- Enfermedades cardiovasculares ya que constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo.
- La diabetes, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial. La OMS calcula que las muertes por diabetes aumentarían en todo el mundo
- Enfermedades en el aparato locomotor, en particular artrosis
- Algunos cánceres, como los de endometrio, mama o colon
- Enfermedades infecciosas

A nivel individual las personas pueden:

- Lograr un equilibrio energético y un peso normal
- Reducir la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar del consumo de grasas saturadas al de grasas insaturadas
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares
- Aumentar la actividad física.

La puesta en práctica de estas recomendaciones requiere un compromiso político sostenido y la colaboración de muchos interesados, tanto públicos como privados.

CONSUMO DE ALIMENTOS

El significado asignado a la comida ha cambiado de manera radical con el tiempo y ha ido adaptándose continuamente a nuevos modelos sociales y culturales.

El progreso tecnológico e industrial y los modernos estilos de vida han alterado sustancialmente los ritmos y hábitos dietéticos, dando lugar a una verdadera revolución en un corto espacio de tiempo. Esta revolución afecta a la población en general y en especial a la edad adulta en sus diferentes etapas.

Entre los factores que han influido en el cambio del patrón de alimentación cabe señalar las comidas fuera de casa. En la actualidad un porcentaje alto de la población adulta, especialmente la de la adultez temprana, come fuera de casa varias veces por semana.

Es frecuente que cuando se come fuera se consuma las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas, especialmente saturadas, colesterol y sal, la ingesta deficiente de fibras y potasio.

Además, durante esta fase temprana del adulto, se suele frecuentar establecimientos de comidas rápidas, demostrándose en estudios recientes que esto conlleva a una peor calidad nutricional de la dieta diaria.

El tamaño de las raciones es otro factor asociado a la obesidad. Además, en nuestra sociedad disponemos de una enorme oferta de alimentos de elevada palatabilidad, pero también de alto aporte energético. Es cada día más frecuente el consumo de bebidas con azúcar añadido y de “snacks”, los cuales incrementan claramente la densidad energética de la dieta, sin hacer lo mismo con la densidad de nutrientes.

La escasa disponibilidad de tiempo libre debida a las largas jornadas laborales hace que las personas prefieran dedicar este tiempo a actividades de ocio, en la mayoría de las ocasiones sedentarias, en lugar de a actividades domésticas, tales como la cocina. Así, los platos caseros han sido sustituidos por platos precocinados de preparación rápida.²

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio.²

ESTILOS DE VIDA

Actividad física

Podemos definir la actividad física como todo movimiento del aparato locomotor que conlleva un incremento del gasto energético. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica.

A la actividad física se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos. Está absolutamente demostrado que el ejercicio físico controlado, mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de la muerte súbita y de las enfermedades coronarias.²

Beneficios de la actividad física para la salud:

El ejercicio físico siempre resulta saludable cuando se practica bajo las condiciones recomendadas por los profesionales. Es una buena forma de mejorar o mantener la salud. Ya se ha mencionado que la actividad física, realizada a cualquier edad y en la mayoría de las personas sanas o con alguna patología (salvo algunas contraindicaciones) es beneficiosa para mantener el nivel de salud o mejorarlo en lo posible.

El ejercicio físico provoca modificaciones beneficiosas sobre el metabolismo:

- Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres.
- Previene el aumento de peso y ayuda en el tratamiento de la obesidad. Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.

Sedentarismo

Los efectos negativos que tiene sobre la salud un modo de vida sedentario representan una carga cada vez más pesada. El sedentarismo en la infancia es el desencadenante, en ocasiones, de muchos trastornos tanto físicos como psíquicos.

El hábito de hacer ejercicio físico, lamentablemente no es común en todas las personas, pero no siempre es culpable quien olvidó este deber hacia sí mismo y se entregó a otros deberes, que le reprimen el auto cuidarse y darse el mínimo derecho a la salud, esto es parte de una educación negativa y devaluada, que no reconoce el ejercicio físico como una actividad humana importante.²

Tabaquismo

El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor. 22 Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura del mundo. Uno de cada dos fumadores morirá por una enfermedad causada por el tabaco, las más comunes son:

- Enfisema: Destruye progresivamente los pulmones haciendo tan difícil la respiración que hasta un simple paseo se hace imposible. El tabaco es el principal factor causal de las enfermedades respiratorias. Más del 90% de los casos de bronquitis se deben al consumo de este producto.
- Cáncer de Pulmón: Lo causa el alquitrán y la nicotina que contiene el humo.
- También produce cáncer de labios, boca, garganta, laringe y es un factor de riesgo en el cáncer de páncreas, estómago, hígado, vejiga, leucemia.
- Enfermedades Cardiovasculares: Las causa la nicotina y el monóxido de carbono de los cigarrillos. El sobrecargado corazón de los fumadores tiene que hacer un sobreesfuerzo para realizar las actividades diarias. Las enfermedades cardiovasculares roban nuestra energía y hacen la respiración muy difícil.

Efectos añadidos en las mujeres:

- El tabaco ejerce un efecto multiplicador de las enfermedades coronarias en las fumadoras que toman anticonceptivos.
- Adelanto de la menopausia y la osteoporosis.

- Sequedad cutánea, acelerando la aparición de arrugas prematuramente.
- Otras enfermedades relacionadas con el tabaco: Esterilidad en mujeres, impotencia, raquitismo (madre fumadora), neumonía, desordenes hormonales, problemas vasculares periféricos, osteoporosis y un sinnúmero de patologías, como depresión, pérdida de olfato y gusto.

Alcoholismo

Es una enfermedad crónica que daña el organismo, el funcionamiento familiar y social y puede ser causa de violencia, conductas antisociales, desavenencias familiares, accidentes e incluso de homicidios. El alcoholismo es una enfermedad porque ocasiona trastornos en el funcionamiento normal del organismo, en sus relaciones familiares y sociales. ²

DISEÑO Y METODOLOGÍA

LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIDAD:

Este estudio será de tipo descriptivo y transversal, ya que se estudiarán las ingestas alimentarias, hábitos, estilos de vida y estado nutricional de los efectivos de la policía de la provincia de La Rioja.

Para ello se consultará acerca del peso, talla y se realizará una encuesta alimentaria a los efectivos de la fuerza policial que acuden diariamente a distintas dependencias.

Se buscará identificar el tipo y cantidad de actividad física realizada como así también la presencia o no de hábitos alimentarios, tabaquismo y consumo de alcohol.

Se estima una duración aproximada de 6 meses para la recolección de datos.

POBLACIÓN:

Se encuentra conformada por 68 efectivos pertenecientes a la Policía de la Provincia de La Rioja

MUESTRA:

El tipo de muestreo fue probabilístico ya que la misma fue la inclusión de los efectivos policiales que presenten o no conocimiento sobre lo encuestado.

La misma se encuentra conformada por 68 efectivos pertenecientes a la Brigada ciclística, Brigada automovilística, Cuerpo Adiestrado Policía Especial (CAPE) , CANES, INFANTERÍA, personal policial del Instituto de Seguridad, Montada que asisten diariamente a las distintas dependencias policiales.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Rango de edades oscilan entre 23 a 42 años.
- Personas que asisten a las distintas dependencias policiales
- Personal policial de ambos sexos
- Policías que aceptan participar en dicho trabajo de investigación.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Policías que no aceptan participar de dicho análisis.
- Personal civil que no pertenezca a la institución.

VARIABLES

| VARIABLE | INDICADOR DE LA VARIABLE | TÉCNICA | INSTRUMENTOS |
|----------------------|--|-------------------------------------|---|
| ESTADO NUTRICIONAL | <p>% de policías según peso</p> <p>% de policías según talla</p> <p>% de policías según IMC</p> | Valoración de peso y talla estimada | <p>Percentiles para IMC de adulto joven</p> <p>Tablas con valores de referencias</p> <p>Planillas de registro</p> |
| HÁBITOS ALIMENTARIOS | <p>% de policías según preferencias alimentarias</p> <p>% de policías según consumo de comidas rápidas</p> <p>% de policías según preferencia de bebidas</p> | Entrevista | <p>Anamnesis alimentaria</p> <p>Recordatorio de 24 horas</p> <p>Encuesta alimentaria</p> <p>Tabla de composición química de los alimentos</p> |
| ESTILOS DE VIDA | <p>% de policías según consumo de tabaco</p> <p>% de policías según ingesta de alcohol</p> <p>% de policías según realización actividad física</p> | Entrevista | <p>Anamnesis alimentaria</p> <p>Frecuencia de consumo</p> <p>Recordatorio de 24h</p> <p>Encuesta de GPAQ</p> |

OPERACIONALIZACIÓN

Para medir la variable HABITOS ALIMENTARIOS se utilizaran encuestas alimentarias haciendo énfasis en preferencias alimentarias, consumo de bebidas y preferencias de comidas rápidas.

La técnica de recolección será a través de entrevistas virtuales, estas proporcionan una herramienta imprescindible en el proceso de evaluación del individuo. La complejidad de la recolección de información requiere un modelo de cuestionario y de herramientas que faciliten la identificación de la información obtenida para luego realizar el análisis de los casos.

Los instrumentos utilizados para la obtención de los informes serán:

Recordatorio 24hs: Es un método cuantitativo. Supone una recogida de información exclusiva y somera. Consiste en preguntar a la persona entrevistada todos los alimentos y bebidas ingeridas en las 24hs anteriores. El entrevistador utiliza modelos de alimentos, fotografías de alimentos para la recogida de información y esta se realiza en medidas caseras para unificar criterio y evitar sesgos de percepción.

Cuestionario de frecuencia de consumo: Es un método que suele ser cualitativo porque recoge consumo y frecuencia en el consumo de alimentos, pero también puede hacerse cuantitativo si incluye recogida de cantidades.

| Listado de alimentos de una encuesta de tendencia de consumo | | | | | |
|--|------------|------------------|------|---------------------|---------------|
| ALIMENTOS | FRECUENCIA | CANTIDAD POR VEZ | | CANTIDAD T/M día | OBSERVACIONES |
| | | medida | g/cc | | |
| Lácteos | | | | | |
| Carne de Vacuno | | | | | |
| Chanco y fiambres | | | | | |
| Pollo | | | | | |
| Cordero y otras | | | | | |
| Visceras | | | | | |
| Pescado | | | | | |
| Mariscos | | | | | |
| Huevos | | | | | |
| Leguminosas | | | | | |
| Papas | | | | | |
| Verduras | | | | | |
| Frutas | | | | | |
| Arroz | | | | | |
| Avena | | | | | |
| Pastas | | | | | |
| Pan | | | | | |
| Aceite | | | | | |
| Mantequilla | | | | | |
| Mayonesa | | | | | |
| Crema | | | | | |
| Azúcar | | | | | |
| Bebidas alcohólicas | | | | | |
| Bebidas gaseosas | | | | | |
| Jugos en polvo | | | | | |
| Golosinas | | | | | |
| Otros | | | | | |

Se empleará un **cuestionario** realizado al individuo a evaluar, en el cual se incluirán preguntas tales como por ejemplo, tipo de alimentación que está consumiendo, el mismo será utilizado en conjunto con la valoración antropométrica.

La valoración del estado nutricional será obtenida a través de los indicadores percentiles de normalidad y fuera de rango de normalidad. Para la recolección de estos datos utiliza el peso y la talla para construir índices antropométricos. Las mediciones básicas que se emplearan son:

- **Peso:** Se trata de una precisión y confiable que expresa la masa corporal total pero no define compartimentos e incluye fluidos. Para la obtención de ella, se utiliza una balanza de precisión.
- **Talla:** Permite conocer la altura de in individuo desde el tronco de la cabeza independientemente del largo de las piernas
- **IMC:** Es un índice que muestra la relación entre el peso corporal de la persona con la talla elevada al cuadrado. También se lo conoce como índice de QUETELET, y su fórmula de cálculo es:

$$IMC: PESO (Kg) / TALLA (m)^2$$

Una vez obtenidos los resultados, se clasificará el estado de la persona a la cual se evalúa con la siguiente clasificación

| Clasificación | IMC (Kg/m ²) | Riesgo |
|--------------------|--------------------------|------------|
| Normal | 18.5 - 24.9 | Promedio |
| Sobrepeso | 25 - 29.9 | Aumentado |
| Obesidad grado I | 30 - 34.9 | Moderado |
| Obesidad grado II | 35 - 39.9 | Severo |
| Obesidad grado III | Más de 40 | Muy Severo |

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Los instrumentos que se utilizaran para valorar el estado nutricional serán:

- **BALANZA,** con ella se tomará el peso. La misma consta de una plataforma y una canasta desmontable.
- **TALLIMETRO,** se trata de un instrumento utilizado para la medición de estatura.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos que se llevaran a cabo para el proyecto final de investigación será realizada a través de la plataforma de google form y en 2 secciones:

La primera estará dirigida a completar las encuestas alimentarias: Recordatorio 24 horas y frecuencia de consumo donde se investigará relación actual entre las actividades diarias y consumo alimentario facilitando la clasificación de los individuos según su ingesta.

El diseño está dividido de la siguiente manera:

a- Actividades cotidianas, estilos de vida

b- Frecuencia de consumo alimentario dividida en tantas columnas como la periodicidad de ingesta que se quiera investigar.

c- Preguntas abiertas semiestructuradas o limitadas (sexo, edad), y preguntas cerradas (sí-no) o de elección múltiple que permiten averiguar si la ingesta alimentaria de los individuos en estudio cumplen con las condiciones que caracterizan a un régimen normal.

A su vez, la segunda etapa está orientada a la valoración del estado nutricional, es decir peso, talla e IMC con su correspondiente clasificación.

La misma deberá realizarse de la siguiente forma:

Variable:

Peso (estimado): El paciente deberá estar de pie, erguido, con los brazos hacia el costado de su cuerpo, con prendas de ropa liviana.

Talla (estimado) Paciente de pie, descalzo, con el cuerpo erguido y la cabeza recta mirando al frente en posición de Fráncfort (el arco orbital inferior deberá estar alineado en un plano horizontal con el trago de la oreja). Se ubicará de espalda al altímetro con los pies y las rodillas juntas.

Cabe recordar que es de participación voluntaria y solo acceden aquellos que hayan aceptado y completado el consentimiento informado.

ANALISIS DE RESULTADOS

TABLA DE CONTINGENCIA:

| ALIMENTOS | FRECUENCIA DE CONSUMO | | | | | TOTAL DE ENCUESTADOS |
|----------------------|-----------------------|----------------------------|---------|---------------|-------|----------------------|
| | 1 VEZ POR SEMANA | MAS DE 2 VECES A LA SEMANA | SIEMPRE | ALGUNAS VECES | NUNCA | |
| Leche | 7 | - | - | 31 | 30 | 68 |
| Yogur entero | 10 | - | - | 25 | 33 | 68 |
| Queso | - | - | 54 | 10 | 4 | 68 |
| Huevo | | | | | | 68 |
| Carne vacuna | 5 | - | - | 58 | 5 | 68 |
| Pollo | 5 | - | - | 58 | 5 | 68 |
| Verduras | - | - | 52 | 10 | 6 | 68 |
| Frutas | | | 52 | 10 | 6 | 68 |
| Cereales y derivados | - | 59 | 7 | - | 2 | 68 |
| Legumbres | - | - | 10 | 50 | 8 | 68 |
| Pan común | - | - | 68 | - | - | 68 |
| Pan de salvado | | | | | 68 | 68 |
| Pan lactal | - | - | 68 | - | - | 68 |
| Galletas saladas | 53 | 10 | 5 | - | - | 68 |
| Galletas dulces | | 10 | 5 | 53 | - | 68 |
| Azúcar | | | 60 | 8 | | 68 |
| Edulcorante | - | - | 50 | - | 18 | 68 |
| Aceite | - | - | 68 | - | - | 68 |
| Manteca | - | - | - | 60 | 18 | 68 |
| Dulce de leche | - | - | - | 10 | 58 | 68 |
| Mermelada | - | - | - | 10 | 58 | 68 |
| Gaseosas | - | - | - | 68 | | 68 |
| Jugos comerciales | - | - | - | 60 | 18 | 68 |
| Bebidas Alcohólicas | - | - | - | 68 | - | 68 |
| Agua | - | - | - | 68 | | 68 |
| Frutos secos | 60 | - | - | - | 8 | 68 |
| Barritas de cereales | - | - | - | 50 | 18 | 68 |
| Chocolates | - | - | - | 68 | - | 68 |
| Fiambres | 6 | 62 | - | - | - | 68 |
| Snacks | - | | | 68 | | 68 |

| | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Helados | - | | | 60 | 8 | 68 |
| Sopas en sobres | - | - | 1 | | 67 | 68 |
| Salchichas | - | - | | 64 | 4 | 68 |
| TOTAL | 146 | 141 | 500 | 967 | 442 | 68 |

Tabla n° 1: Tabla de contingencia para estudiar la asociación entre consumo de comidas rápidas y sexo

| Sexo | Femenino | % | Masculino | % | Total | % |
|--------------------------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| 1 vez a la semana | 8 | 11,76% | 33 | 48,52% | 41 | 60,29% |
| 2 o más veces por semana | 5 | 7,35% | 18 | 26,47% | 23 | 33,82% |
| Nunca | 1 | 1,47% | 2 | 2,94% | 3 | 4,41 % |
| Todos los días | - | - | 1 | 1,47% | 1 | 1,47% |
| Total | 14 | 20,58% | 54 | 79,4 % | 68 | 100 % |

Fuente: Elaboración propia.

Tabla de contingencia n° 2: Estudio sobre asociación entre alimentación adecuada para la actividad física y sexo.

| Sexo | Femenino | % | Masculino | % | Total | % |
|-------------|----------|---------|-----------|--------|-------|--------|
| Adecuada | 8 | 11,76% | 33 | 48,52% | 41 | 60,29% |
| No adecuada | 5 | 7,35% | 18 | 26,47% | 23 | 33,82% |
| Tal vez | 1 | 1,47% | 3 | 4,41% | 4 | 5,88% |
| Total | 14 | 20,58 % | 54 | 79,4 % | 68 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

RESULTADOS

GRAFICO N° 1:



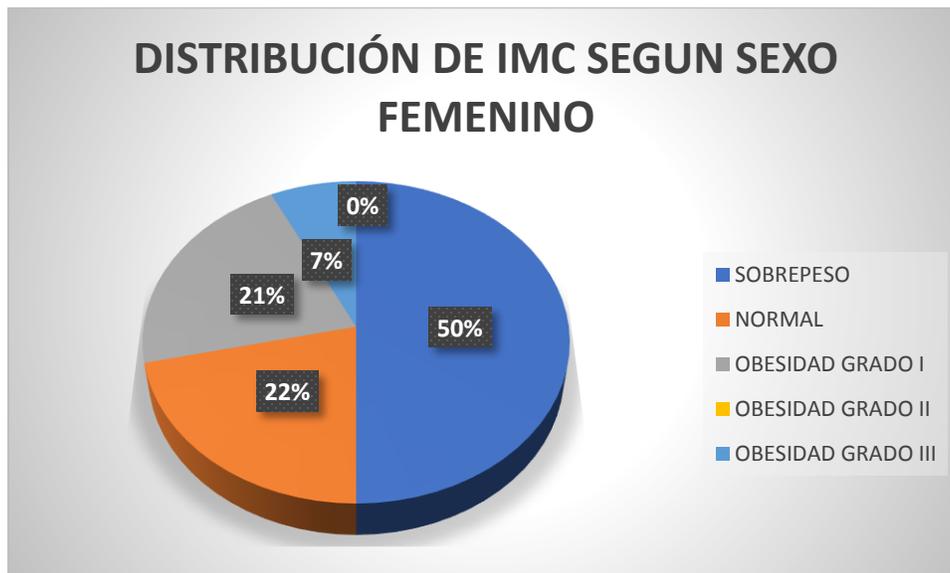
Fuente: Elaboración propia

Resultado:

En base a la recolección de datos, se obtuvieron una totalidad de 68 participantes de ambos sexos.

Siendo así, el 79% (n= 54) policías de sexo masculino y el 21% (n=14) de sexo femenino.

GRAFICO N° 2:



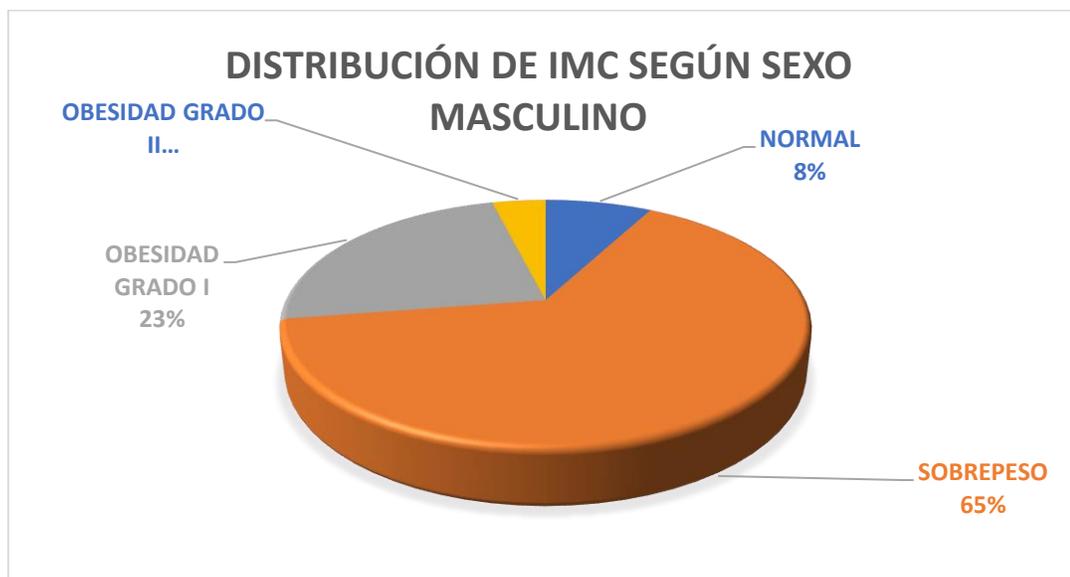
Fuente: Elaboración propia

Resultado:

Sexo FEMENINO: 14 mujeres policías pertenecientes a diferentes dependencias policiales. Teniendo en cuenta la participación activa de las mismas y en solicitud de lo requerido a través de las encuestas en referencia a su peso y talla estimada, se pudo determinar lo siguiente:

1. Sobrepeso: 50% (n= 7) efectivos policiales de sexo femenino.
2. Normal: 22% (n=3) efectivos policiales de sexo femenino
3. Obesidad grado I: 21% (n=3) efectivos policiales de sexo femenino
4. Obesidad grado II: ninguna
5. Obesidad grado III: 7% (n= 1) efectivo policial de sexo femenino.

GRAFICO N° 3:



Fuente: Elaboración propia

Resultado:

Sexo masculino: 54 policías mostraron una participación activa frente a lo solicitado. Los mismos, pertenecen a distintas dependencias de la función policial. Se determinó lo siguiente:

1. Sobrepeso: 65% (n= 36) policías de sexo masculino
2. Normal: 8% (n=4) policías de sexo masculino

3. Obesidad grado I: 23% (n=12) policías de sexo masculino.
4. Obesidad grado II: 4% (n=2) policías de sexo masculino.
5. Obesidad grado III: Ninguno.

Mientras que 3 participantes de sexo masculino no respondieron a la consigna solicitada

GRAFICO N° 4 -¿Realiza el desayuno?



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En cuanto a la recolección de los datos, se pudo determinar que el 88% (N=60) de efectivos policiales realizan el desayuno, un 10% (N=7) lo realiza algunas veces y solo el 2% (N=1) manifestó que nunca hace el consumo del mismo.

GRAFICO N° 5 - ¿Desayuna con frecuencia fuera de su hogar? Por ejemplo: Confeiterías)?



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Los encuestados manifestaron consumir el desayuno fuera de su hogar 88% (N=60), ya que la demanda laboral requería que se concrete de esa forma.

Un 5% (N= 3) manifestó que no realiza la comida fuera de su hogar y, finalmente, un 7% (N=5) de los efectivos policiales respondió que algunas veces hace el consumo del mismo en lugares distintos a su hogar.

GRAFICO N° 6 - ¿Realiza media mañana/colación?

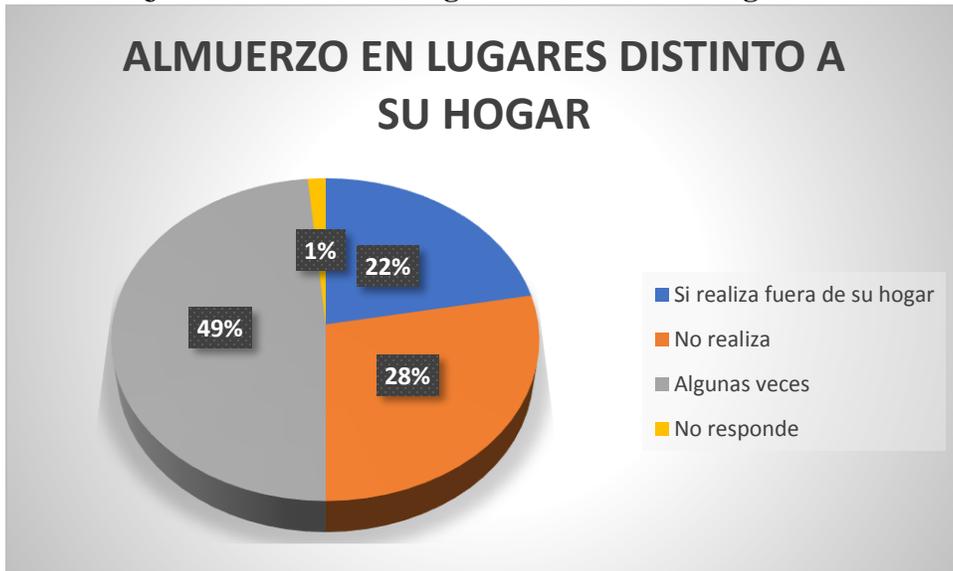


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En cuanto a la recolección de datos, se pudo determinar que un 49% (n=34) de efectivos policiales realiza media mañana/ colación algunas veces, un 32% (n=22) no realiza y finalmente un 19% (n=13) manifestó realizar la ingesta alimentaria.

GRAFICO N° 7 - ¿Almuerza en otros lugares distintos a su hogar?

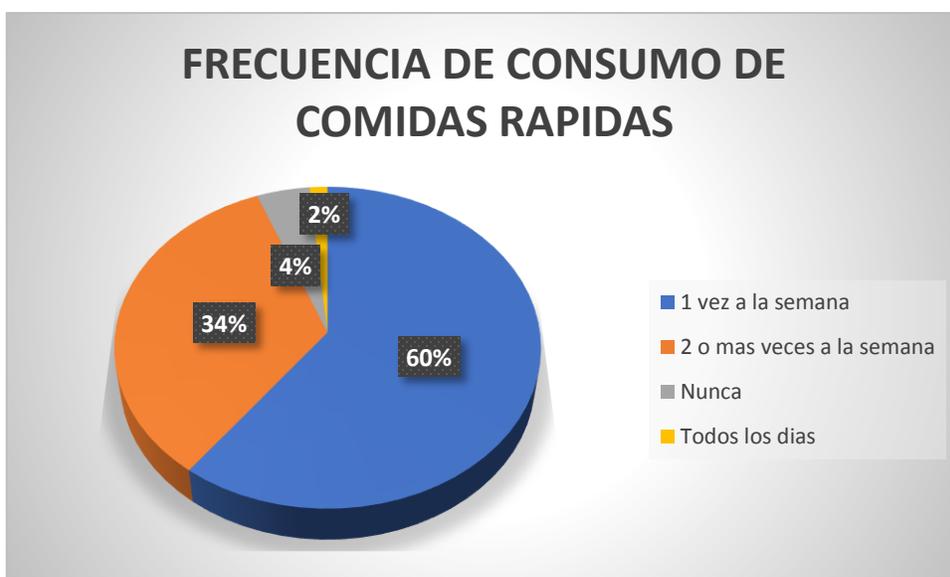


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Según la encuesta realizada a los efectivos policiales sobre el consumo del almuerzo en otros lugares distintos a su hogar, estas arrojan como resultado un porcentaje de que si realizan el almuerzo fuera de su hogar un 22% (N=15) de los efectivos policiales, no realiza el almuerzo fuera de su hogar un 28% (N=19), algunas veces un 49% (N= 33) de los efectivos, y finalmente un 1% (N= 1) de los encuestado no respondió a lo solicitado.

GRAFICO N° 8 - ¿Cada cuánto consume comidas rápidas?



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a la recolección de datos, los efectivos policiales manifestaron que, un 60% (N=41) de los encuestados consume una vez a la semana comidas rápidas, un 34% (n=23) consume 2 o más veces a la semana consume comidas rápidas. Mientras que 4% (n=3) nunca consume este tipo de comidas y un 2% (n=1) las consume todos los días.

GRAFICO N° 9 - ¿Considera que su alimentación es adecuada en relación a la actividad física que realiza?



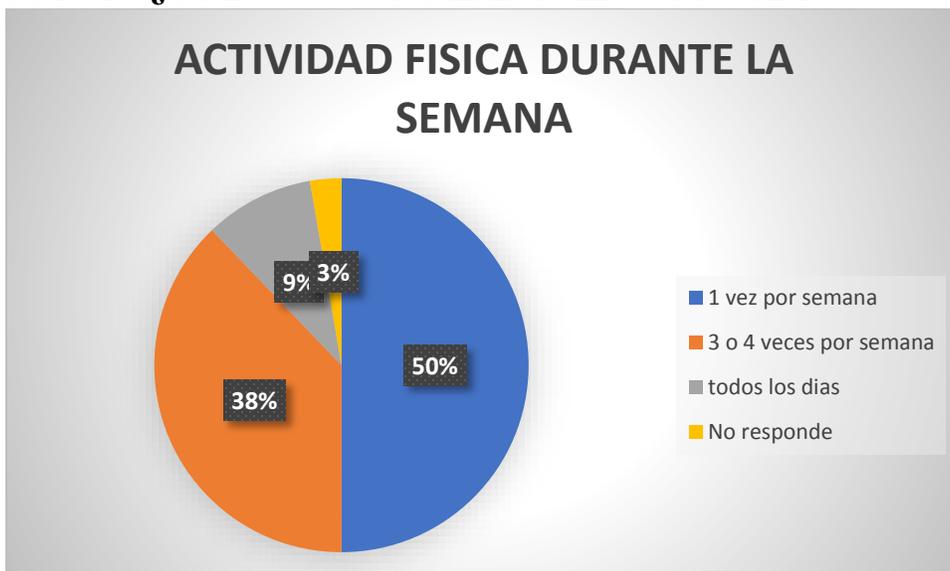
Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a los datos recogidos mediante las encuestas, se pudo obtener que:

El 60% (n=41) de los encuestados respondieron que su alimentación frente a la actividad física que realizan a diario no es adecuada a la alimentación que realizan, así como también un 34% (n=23) considera que si es adecuada. Mientras que el 6% (n=4) considera que su actividad tal vez es adecuada frente a la alimentación que realizan a diario.

GRAFICO N° 10- ¿Cuantas veces a la semana realiza actividad física?



Fuente: Elaboración propia

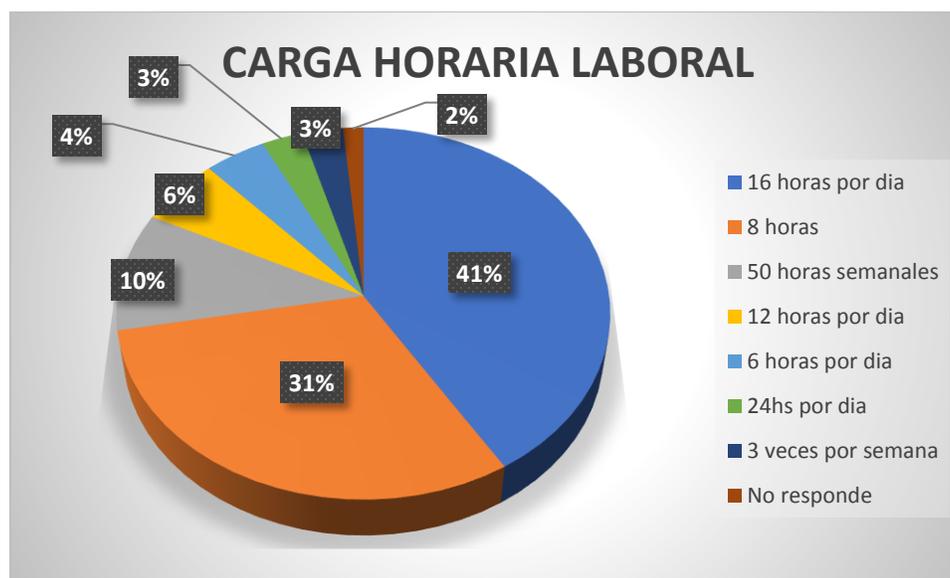
Resultados:

Las encuestas realizadas arrojaron que, un 50% (n=35) realiza actividad física solo 1 vez por semana. Mientras que un 38% (n=25) de los efectivos policiales realizan 3 o 4 veces por semana.

Así como también un 9% (n=7) realiza actividad física todos los días a la semana.

Cabe destacar que solo el 3% (n=1) de los efectivos no respondió la siguiente pregunta.

GRAFICO N°11- ¿Cuántas horas y días se encuentra afectado a la fuerza policial?



Fuente: Elaboración propia

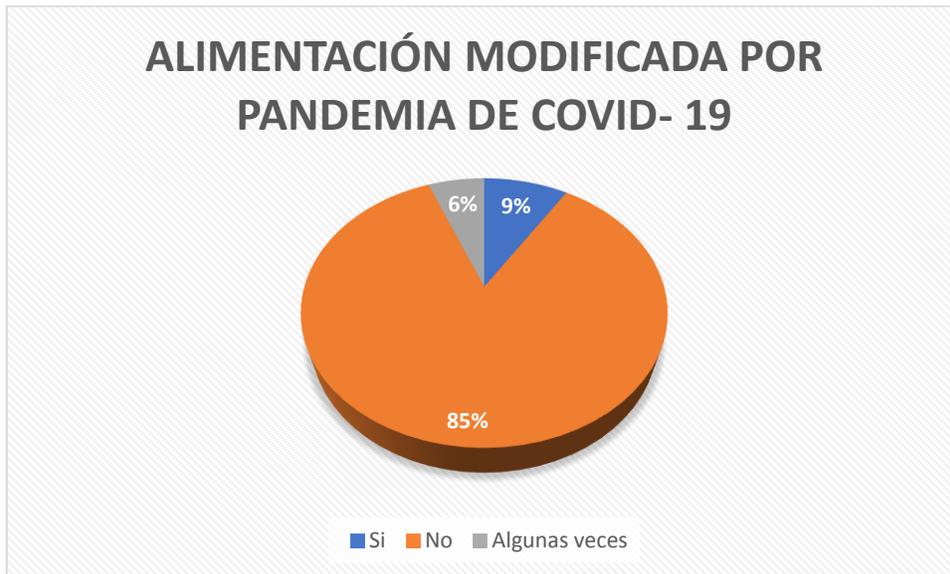
Resultados:

En base a la recolección de datos, se obtuvo como resultados.

- El 41% (N=28) de los encuestados se encuentra afectado a la fuerza policial 16 horas por día.
- El 31% (N=21) tiene una carga horaria de 8 horas diarias en distintas dependencias policiales.
- El 10% (N=7) respondió que asiste a la fuerza policial 50 horas semanales.
- El 6% (N=4) asiste 12 horas por día.
- El 4% (N= 3) asiste 6 horas diarias.
- El 3% (N= 2) asiste 24 horas por día.

- Por último, el 3% asiste entre 5 horas por día, 3 veces por semana.
- El 2% (N=1) no respondió ante lo solicitado

GRAFICO N° 12- ¿Considera que la pandemia por covid- 19 modifico su alimentación?



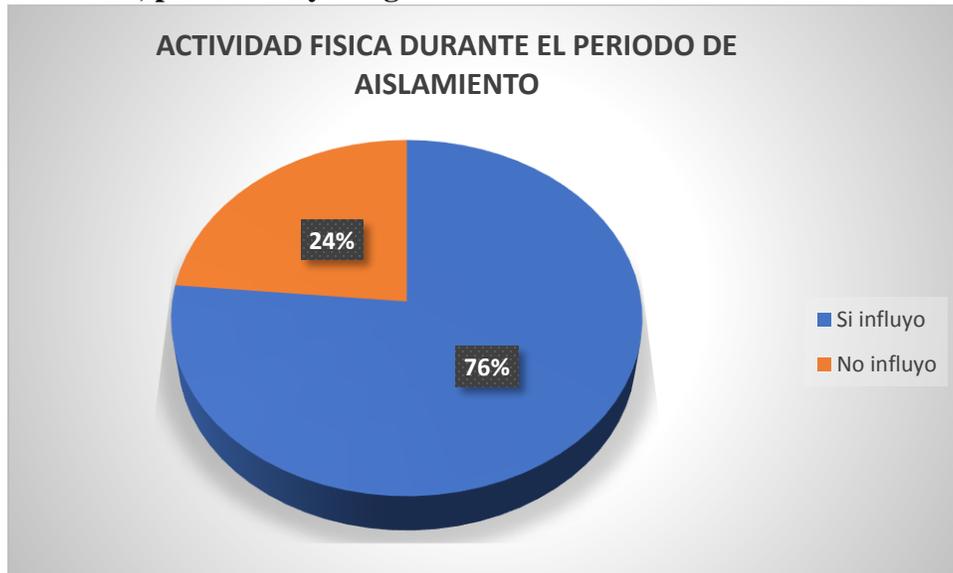
Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a los datos arrojados por la encuesta brindada a los efectivos policiales de distintas dependencias de la provincia Capital, manifestaron un 85% no fue modificada frente a la pandemia.

Un 9% si fue modificada y finalmente solo un 6% considero que su alimentación se vio modificada algunas veces frente a la pandemia por covid- 19.

GRAFICO N° 13 - ¿Disminuyo la realización de actividad física durante los meses de aislamiento social, preventivo y obligatorio?



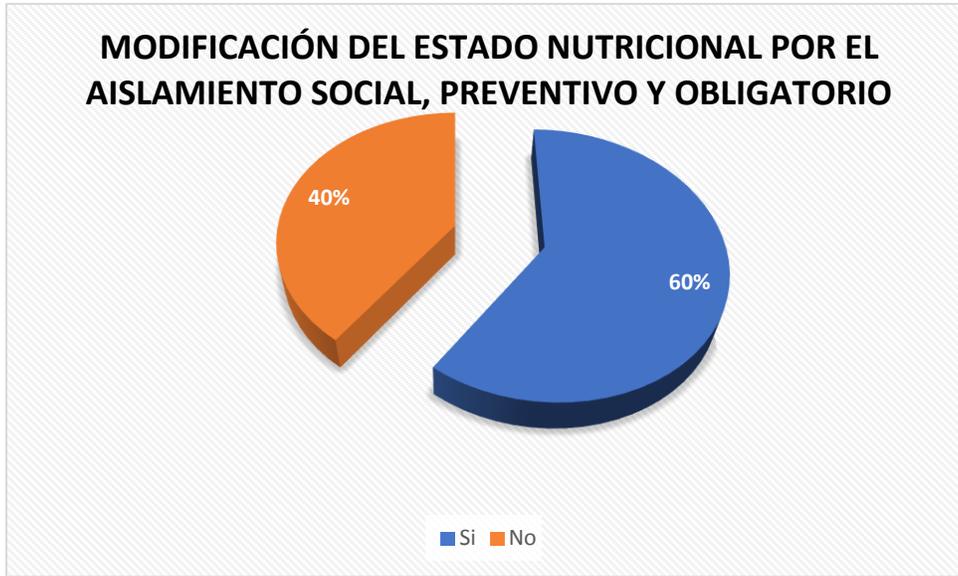
Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a los datos recolectados, un 24% (N=16) de los participantes manifestaron que no influyo en la realización de la actividad física durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio. Al ser consultados el porqué de su respuesta, en mayor medida manifestaron que nunca disminuyo la actividad laboral requerida, así como también, continuaron realizando la misma en los lugares que habitan.

Cabe destacar que, un 76% (N= 52) respondieron que si influyo ya que no pudieron continuar con la actividad física dentro de su hogar.

GRAFICO N° 14- ¿Considera que la pandemia de covid-19 modifico su estado nutricional?



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a la recolección de datos, los participantes manifestaron en mayor medida, un 60% (n= 41) que la pandemia por covid- 19 influyo de forma directa en su estado nutricional. Al ser consultados el porqué de su respuesta, hicieron énfasis en una vida más activa, el alimentarse de forma más saludable.

Así como también, un 40% (n=27) efectivos policiales respondieron que la pandemia atravesada mundialmente no influyo en su estado nutricional, ya que adaptaron su vida cotidiana a las nuevas medidas establecidas por autoridades nacionales y provinciales.

GRAFICO N° 15 - ¿Realiza un plan alimentario específico?



Fuente: Elaboración propia

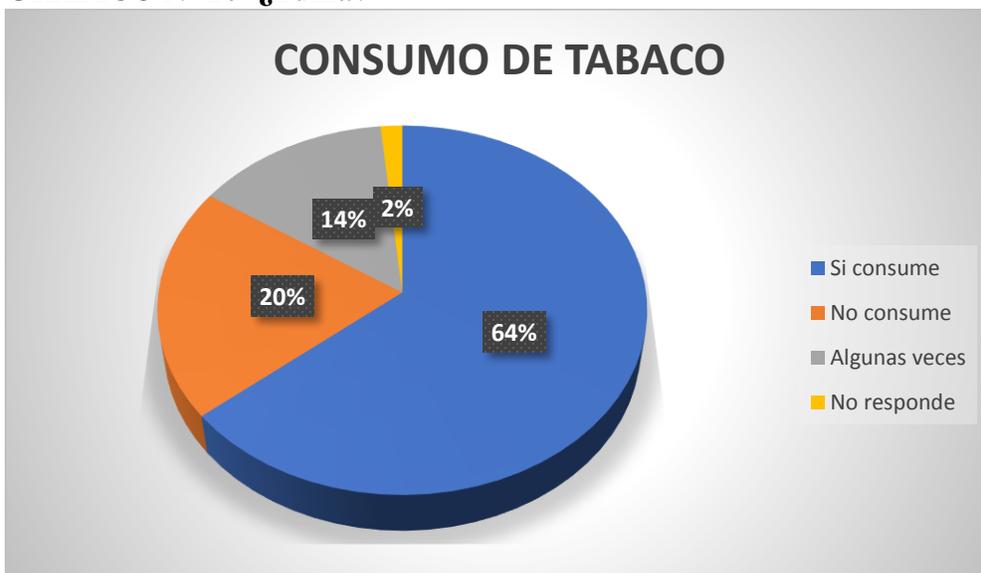
Resultados:

Frente a la siguiente pregunta, el gráfico arroja que:

- Un 90% (N=63) no realiza una dieta específica
- Un 10% (N=5) si realiza un dieta específica.

Al solicitar especificación de la misma, manifestaron que no realizan el consumo de harinas, azúcares, grasas, entre otras.

GRAFICO N° 16- ¿Fuma?

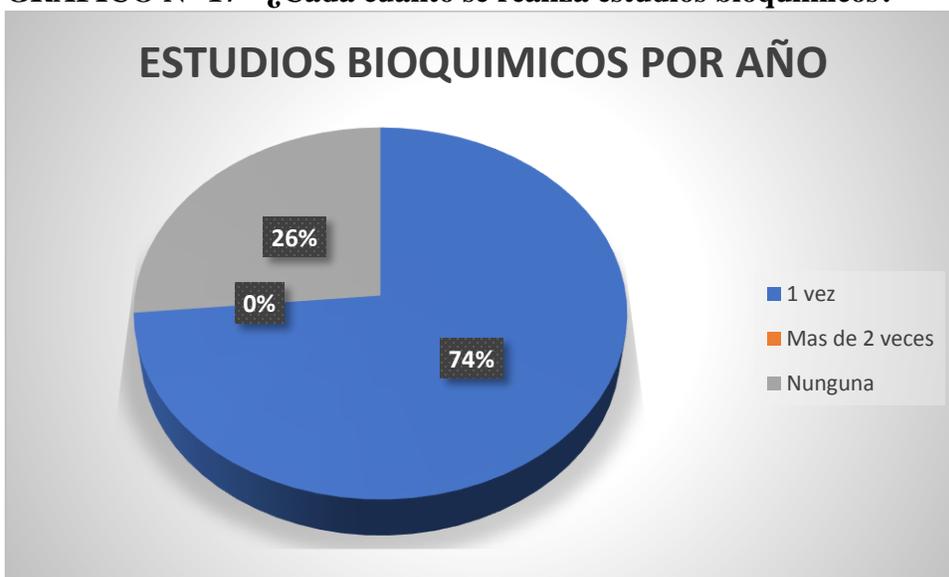


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Los efectivos policiales al ser consultados frente al consumo de tabaco, manifestaron que: Un 64% (N=42) efectivos NO consumen tabaco, mientras que un 20% (N=13) de los efectivos policiales SI consumen tabaco. Finalmente, un 14% (N=14) de los efectivos realiza ALGUNAS VECES el consumo de tabaco y 1 encuestado no completo la consigna.

GRAFICO N° 17 - ¿Cada cuánto se realiza estudios bioquímicos?



Fuente: Elaboración propia

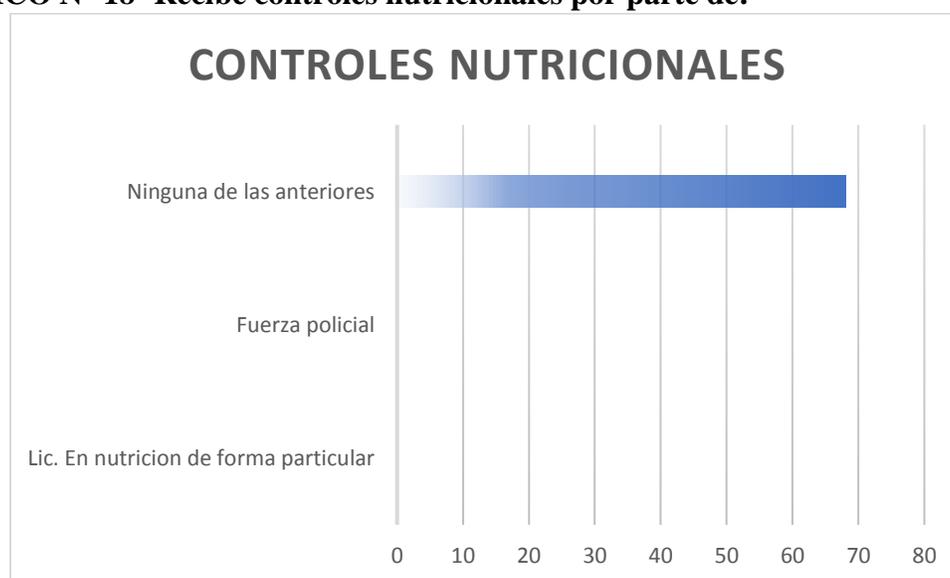
Resultados:

Los presentes efectivos policiales encuestados, manifestaron que 74% (N=50) solo se realizan controles bioquímicos al cabo de 1 vez por el periodo de un año.

Así mismo, un 26% (N= 18) no se realiza ninguna vez al año.

Al ser consultados, la razón por la cual es su negativa, manifestaron no necesitarlos y no contar con el tiempo suficiente para la realización de la misma ya que la demanda de la actividad laboral es alta.

GRAFICO N° 18- Recibe controles nutricionales por parte de:

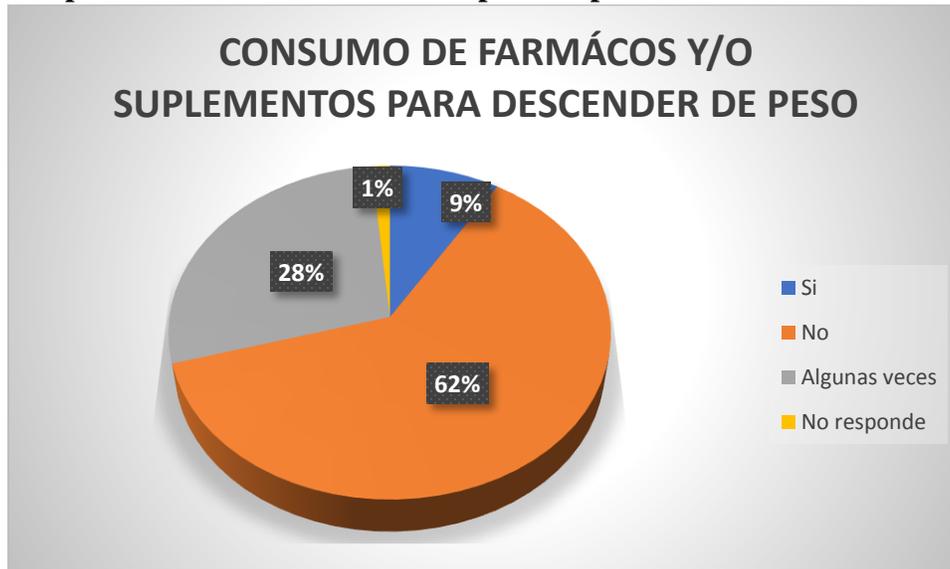


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Los participantes de las siguientes encuestas manifestaron en su totalidad 100% (n=68) que no reciben controles nutricionales por parte de las diferentes instituciones policiales a las que se encuentran afectados. Así como también no asisten a ningún licenciado en nutrición de forma particular.

GRAFICO N° 19- ¿Consume algún tipo de fármacos/suplementos o realiza algún plan alimentario para descender o controlar su peso corporal?:



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

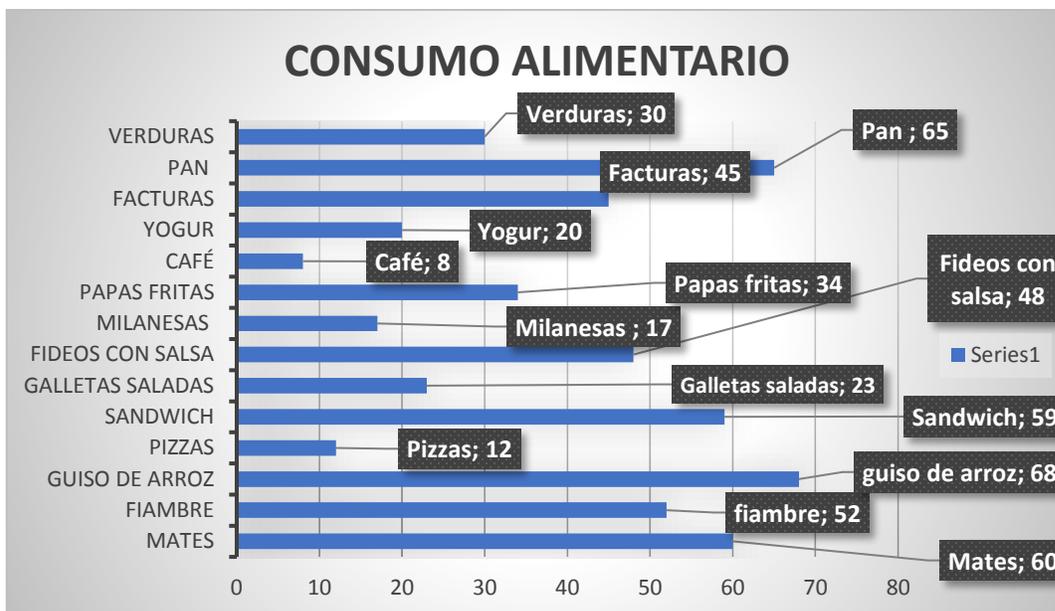
En base a la recolección de datos, un 62% (n=42) de efectivos policiales encuestados manifestaron que no consume suplementos para descender de peso.

Un 28% manifestó consumir fármacos y/o suplementos algunas veces. Así como también, un 9% (n=6) de los participantes si consume.

Al ser consultados específicamente el tipo de suplemento, los mismos respondieron que toman anticonceptivos y pastillas para descender de peso (nombre no especificable) principalmente.

Por ultimo, 1% (N=1) efectivo policial no respondió la siguiente pregunta.

GRAFICO N° 20 - Mencione las comidas que realizo el día de ayer:



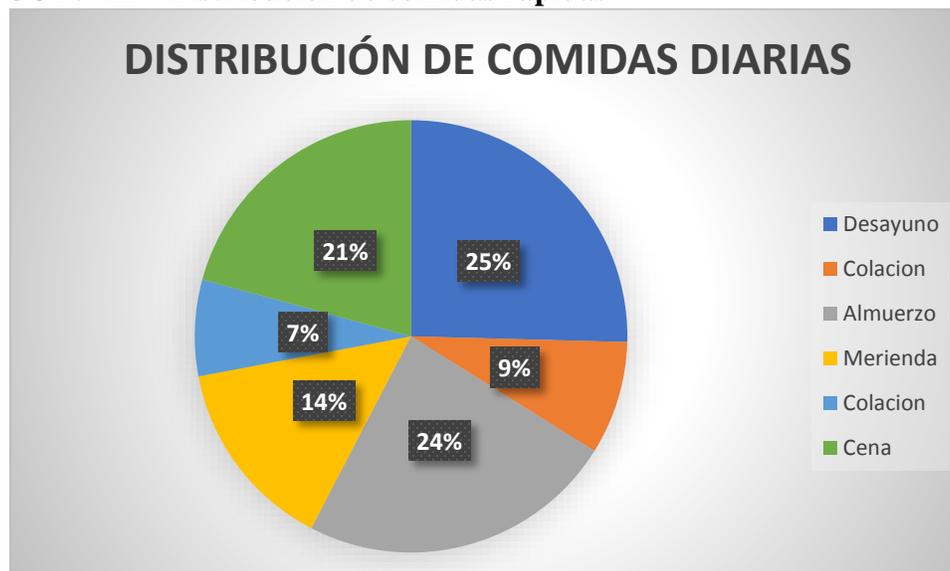
Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Frente a los resultados observados, se pudo determinar que, en su mayoría los participantes hicieron consumo de mate cebado 11%, preparaciones rápidas: ya que manifestaron no contar con mucho tiempo para elaborar sus propias comidas, es por ello que consumían alimentos tales como pan 12%, sándwich 11%, fiambre 10%, fideos con salsa 9%, papas fritas 6%, galletas saladas 4%, milanesas 3%, facturas 8% y café 1%.

Así como solo un 6% de la población encuestada había consumido verduras el día anterior.

GRAFICO N° 21 – Distribución de comidas rápidas



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Casi la totalidad de los participantes manifestó no realizar las 4 comidas principales y 2 colaciones ya que la demanda laboral, no se lo permitía.

Desayuno: 25% (n=60)

Colación: 9% (n=20)

Almuerzo: 24% (n=56)

Merienda: 14% (n= 34)

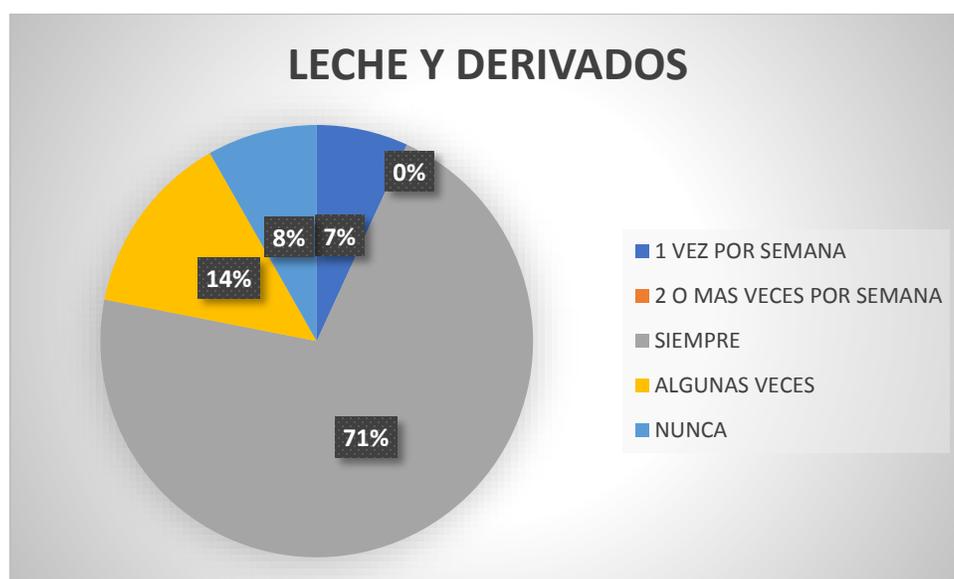
Colación: 7% (n= 17)

Cena: 21% (n= 49)

GRAFICO N° 22 - Marcar con una X la frecuencia de consumo de estos alimentos:

La consulta sobre la frecuencia de consumo de determinados alimentos, los encuestados respondieron que:

GRAFICO N° 22. a - Leches y derivados

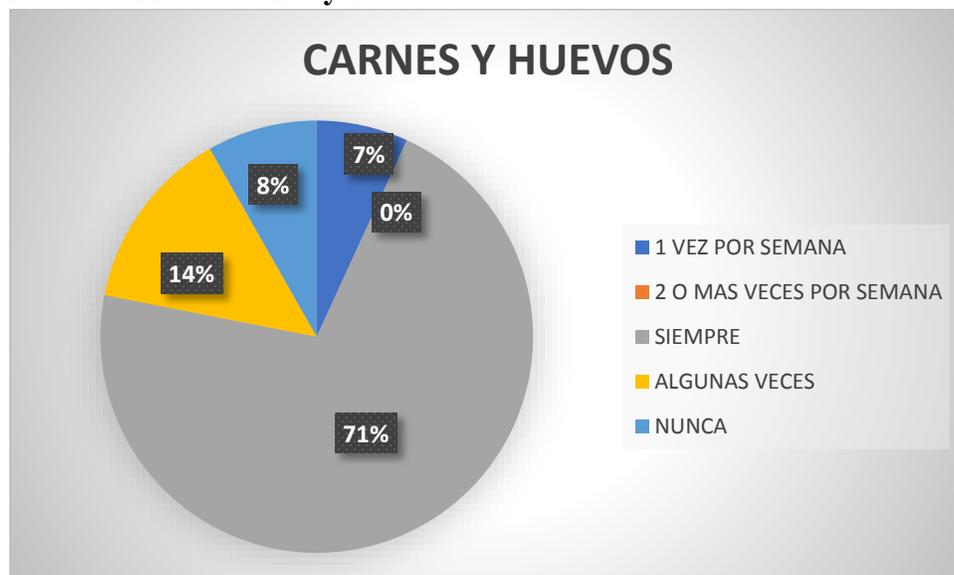


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Un consumo de 13% (n=7) efectivos realizan un consumo de 1 vez por semana, mientras que los restantes, 41% (n=30) consumen algunas veces y 46% (n=30) nunca consumen estos alimentos.

GRAFICOS N° 22.b - Carnes y huevos

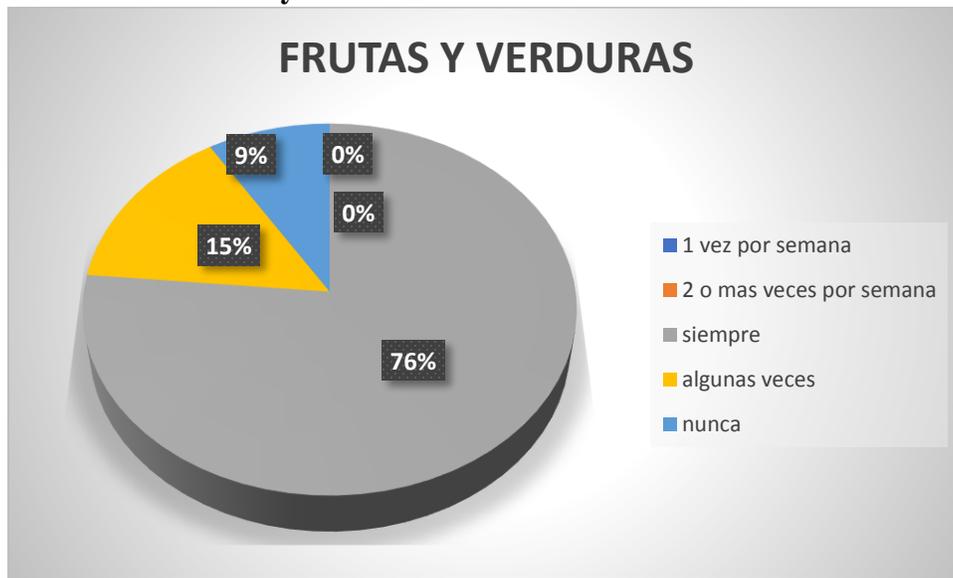


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Los encuestados respondieron que, un 71% consume frecuentemente diferentes carnes, pollo y huevos. Un 14% consume algunas veces, mientras que un 8% no consume nunca ya que manifestaron ser vegetarianos y un 7% consume 1 vez por semana.

GRAFICO N° 22.c - Frutas y verduras



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Frente a los datos obtenidos en las encuestas, un 76% manifestó consumir frutas y verduras siempre, el 15% consume algunas veces y finalmente, un 9% nunca consume frutas y verduras.

GRAFICO N° 22.d - Cereales y derivados

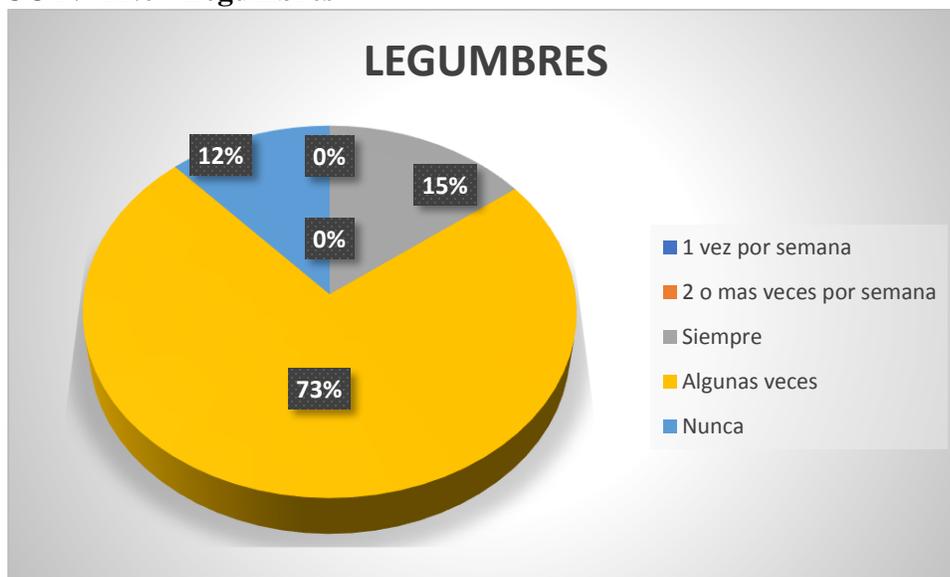


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a la recolección de datos, los encuestados manifestaron que un 87% consume 2 o más veces por semana, un 10% siempre consume cereales y derivados y finalmente un 3% nunca los consume.

GRAFICO N° 22.e - Legumbres



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

El consumo de legumbres es de 73% algunas veces, un 12% nunca consume y un 15% siempre consume legumbres.

GRAFICOS N° 22.f - Panificados y amasados

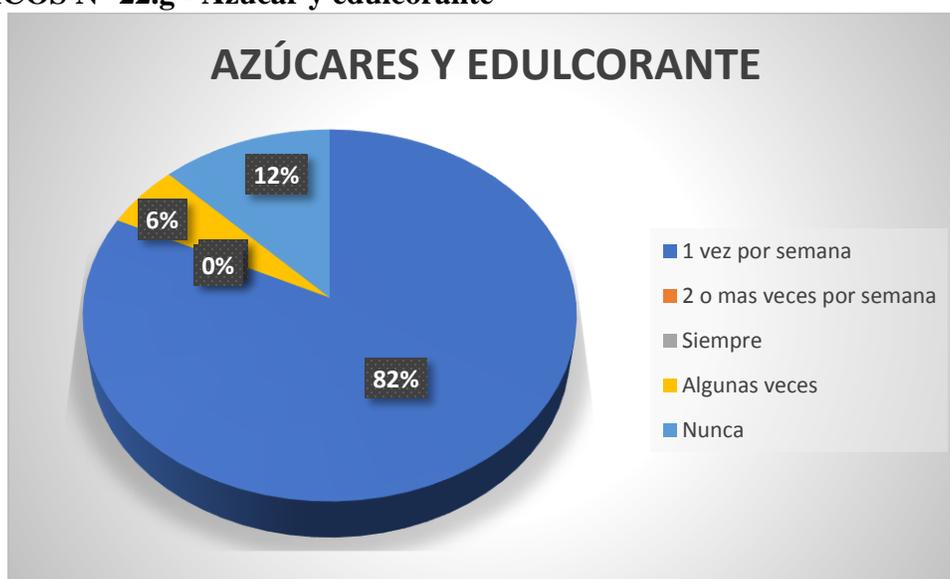


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En base a los resultados recogidos, se pudo constatar un consumo de: 15% una vez por semana, 6% un consumo de 2 o más veces por semana, un 43% siempre consumen panificados y amasados, 16% consume algunas veces y finalmente un 20% nunca consume los tales alimentos.

GRAFICOS N° 22.g - Azúcar y edulcorante

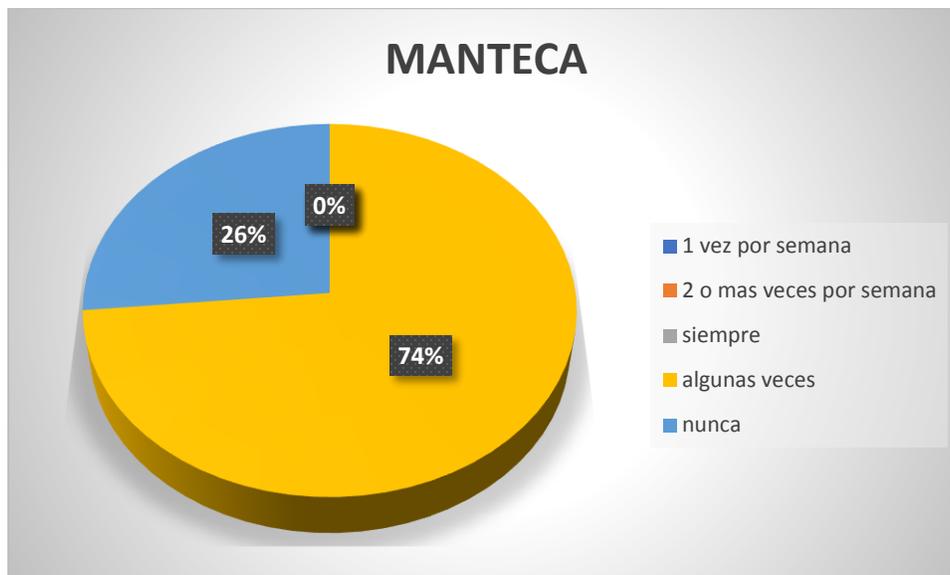


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En cuanto a los azúcares y edulcorantes el consumo arrojado por los encuestados fueron los siguientes: 82% consume 1 vez por semana, un 6% consume algunas veces y un 12% nunca.

Gráfico n° 22.h - Manteca

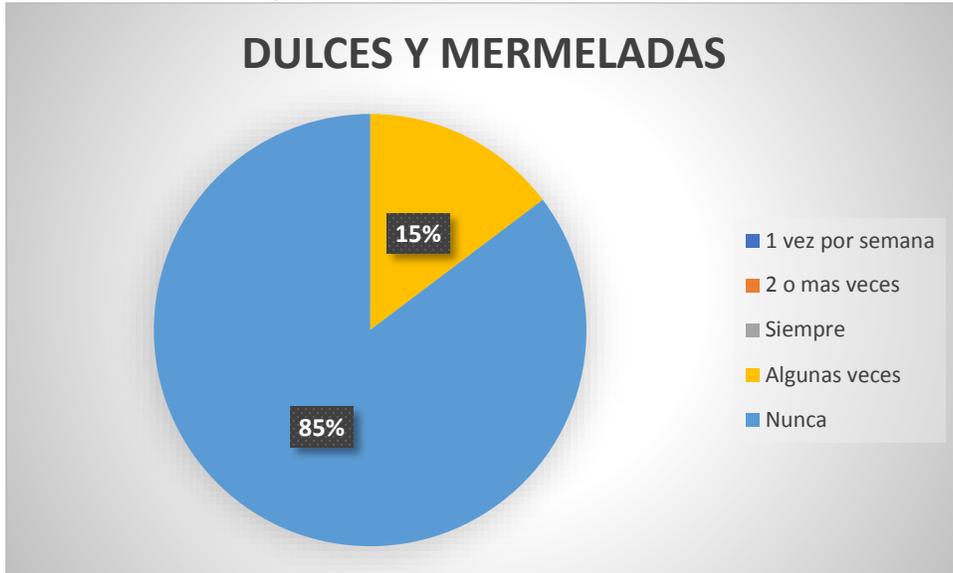


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

En cuanto al consumo de manteca, los encuestados respondieron lo siguiente. Un 26% nunca consume manteca y un 74% consume algunas veces.

GRAFICO N° 22.i - Dulces y mermeladas

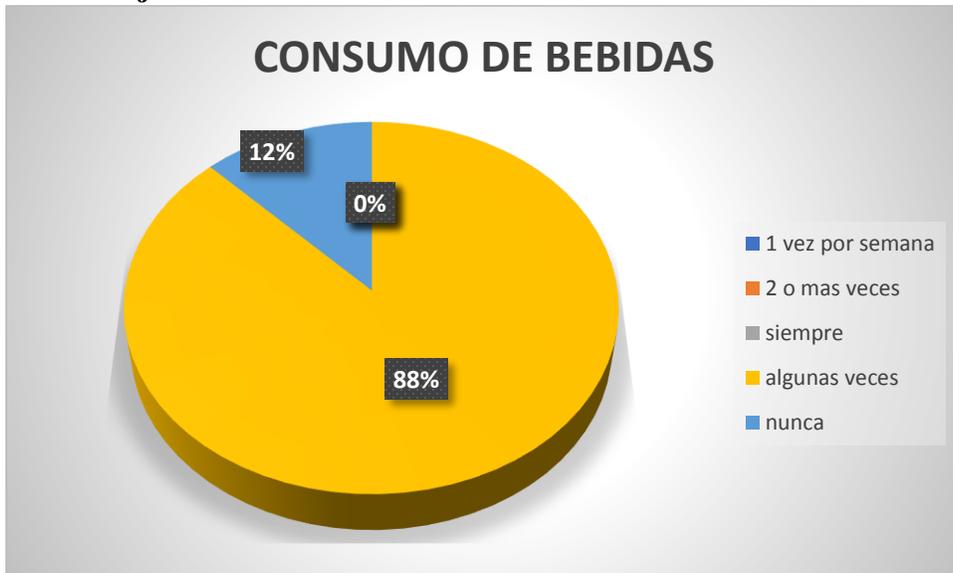


Fuente: Elaboración propia

Resultados:

El consumo de dulces y mermeladas es de 85% nunca consume y un 15% algunas veces en la población estudiada.

GRAFICO N° 22.j - Bebidas



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Los resultados presentados en el siguiente grafico son los siguientes:

Un total de 68 encuestados respondieron que, un consumo de es de 12% (N= 9), mientras que un 88% (N=59) consume algunas veces bebidas y jugos artificiales.

GRAFICO N° 22.k – Bebidas alcohólicas



Fuente: Elaboración propia

Resultados:

Los datos arrojaron que, los participantes respondieron que un 74% (N= 50) siempre consume bebidas alcohólicas Y un 26% (N=18) solo las consume algunas veces.

DISCUSIÓN

La alimentación es un proceso vital, a través del cual las personas seleccionan, de la oferta de su entorno, los alimentos que conforman la dieta; en este sentido, la alimentación se considera un proceso voluntario y educable.

Ha sido consagrada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en el Artículo 25 del año 1948 y en posteriores pactos, conferencias y cumbres, como un derecho humano fundamental.

Los resultados obtenidos reflejan un aumento evidente en cada una de las variables tratadas en el siguiente estudio de investigación con respecto a los hábitos alimentarios y de vida en relación a la actividad física y desempeño laboral que poseen los efectivos policiales pertenecientes a distintas dependencias policiales de la Ciudad Capital de La Rioja.

Se tuvo en cuenta una muestra considerable de 68 efectivos de la policía de la provincia de entre años de edad.

Estado Nutricional

De acuerdo con los datos obtenidos y en línea con otros estudios existentes, podemos constatar la elevada incidencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en la población estudiada. En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

Comparando con estudios internacionales publicados, tal como lo es la OMS, determino: En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado.

Alimentación

A través de la encuesta se pudo observar que hay una inadecuada alimentación de los efectivos policiales. Por un lado, la minoría manifestó consumir el desayuno.

Por el otro, el consumo diario tanto de leche, de verduras como de frutas es muy bajo, presentando un elevado consumo de bebidas azucaradas, productos de panificación y amasados, aceites y azúcares.

También, se pudo obtener un valor significativamente normal del consumo de carnes y huevos.

Asimismo y coincidiendo en base a los datos recolectados, los datos según CESNI fueron los siguientes: ¹⁴

El consumo total es similar entre quintiles (alrededor de 200 g/Ad Eq/d). El pan de panadería disminuye conforme aumentan los ingresos, y aumenta el pan envasado amasados de pastelería y galletitas, el consumo total de pan disminuyó, mientras que los amasados de pastelería y galletitas aumentaron, la papa representa una tercera parte del consumo de hortalizas, es estable a lo largo de todos los quintiles, mientras que el del resto de las hortalizas aumenta conforme lo hacen los ingresos.

El consumo total de frutas disminuyó 41% en los últimos 20 años. A medida que aumentan los ingresos aumenta el consumo y la diversidad de frutas. El consumo se triplica entre quintiles extremos.

La disminución del consumo de leche, tanto en polvo como fluida, ocasionó el descenso del 40% en el grupo.

El consumo de carne vacuna y pescados disminuyó, mientras que el resto aumentó. El consumo de productos cárnicos semielaborados*, se triplicó en el transcurso de los últimos 20 años. A medida que aumentan los ingresos el consumo de carne vacuna magra y grasa es mayor.

Cambió el tipo de aceites consumidos, mientras que los mezcla descendieron 76%, los puros aumentaron 62%.

Este estudio presentó ciertas limitaciones, algunos presentaron un aumento de conocimientos más significativos que otros, esto se puede deber a la falta de información que poseen los encuestados sobre determinados temas como algunos alimentos, los beneficios que tiene llevar una alimentación diaria equilibrada o las consecuencias de comer comida con alto contenido de azúcares, sal y grasas.

La falta de información se debe a que no es común que se arriben temas de nutrición en el ámbito policial, ya que, en términos generales no forma parte del programa. Si bien es considerado un requisito al momento del ingreso, la totalidad de los encuestados (n=68) manifestó no contar con asistencia nutricional.

La mayoría de los participantes manifestaron estar bien predispuestos y desean recibir información nutricional. La motivación es indispensable para el aprendizaje. Para futuras investigaciones se podría indagar sobre el nivel socioeconómico de los efectivos policiales ya que esto podría determinar el tipo de alimentación y también realizar un seguimiento continuo para evitar el aumento de peso o desequilibrio alimentario.

CONCLUSIONES

La problemática planteada al inicio de esta investigación apunta a determinar cuál es la relación entre el estado nutricional de los efectivos policiales pertenecientes a distintas dependencias a la ciudad Capital de La Rioja, sus patrones de consumo y frecuencia de actividad física.

Durante la evaluación de estado nutricional a través de mediciones antropométricas se registró a cada uno de los 68 policías, siendo el 79% (n= 54) policías de sexo masculino y el 21% (n=14) sexo femenino, encuestados mediante un formulario el peso y talla actual estimada.

Al determinar el Índice de Masa Corporal estimado y su respectiva clasificación. En base a esto, se determinó que:

- Los participantes de sexo masculinos, el 65% presento sobrepeso, un 8% se encontraban dentro de los límites normales, un 23% presento obesidad grado I y, por último, un 4% presento obesidad de grado II.

En cuanto a las participantes de sexo femenino, se obtuvieron los siguientes datos:

- Un 50% de las encuestadas presento sobrepeso al momento de ser encuestados, un 22% oscilaban entre los valores normales, un 21% presenta obesidad grado I y por último, un 7% se demostró que presenta obesidad grado III.

El siguiente análisis permitió reflejar que tanto hombres como mujeres pertenecientes a distintas dependencias de la fuerza policial en su mayoría no existe un requerimiento relacionado con el peso para ingresar a la fuerza policial causa que, genera sobrepeso y obesidad junto con otros factores y a su vez que no están informados si alguna vez fue obligado a dicho requisito.

Un adecuado control en la evaluación del peso personal, genera un compromiso para el mantenimiento del mismo. Esto se logra realizando un monitoreo antropométrico y nutricional de forma periódica, considerando, la edad, el momento biológico, su peso y talla actual, enfermedades asociadas, evolución del peso en distintos momentos de su vida, tratamientos nutricionales anteriores y actuales, ingesta alimentaria habitual, intolerancias digestivas, ritmos de vida, trabajos tanto a dentro como afuera de la fuerza policial, actividad física, beneficios metabólicos, nutricionales y de rendimientos para alcanzar resultados satisfactorios en el menor tiempo posible. La prevención de distintas enfermedades crónicas está estrechamente vinculada con la aptitud física, mediante el ejercicio y el control del peso corporal.

Que el policía tenga un peso adecuado es de gran relevancia, ya que por un lado trabajo comprende largar horas laborales donde desarrollan actividades como: Persecuciones,

custodias, trabajos administrativos, operativos comandos, allanamientos, búsqueda, rescate, entre otros.

La participación de los efectivos policiales determino 41% de los encuestados se encuentra afectado a la fuerza policial 16 horas por día, el 31% tiene una carga horaria de 8 horas diarias en distintas dependencias policiales, el 51% respondió que asiste a la fuerza policial 50 horas semanales, el 6% asiste 12 horas por día, el 4% asiste 6 horas diarias, el 3 % asiste 24 horas por día. Por último, el 2% asiste entre 5 horas por día y 3 veces por semana

Por otro lado, en cuanto a la actividad física que realizan, los mismos reflejaron en sus encuestas que, un 50% (n=37) realiza actividad física solo 1 vez por semana, mientras que un 38% (n=28) de los efectivos policiales 3 o 4 veces por semana. Así como también un 3% (n=7) realiza actividad física todos los días a la semana

Al ser consultados sobre asistencia nutricional brindada por la institución policial, es de gran importancia remarcar que la totalidad de los participantes 100% (n=68) manifestó no contar con ningún tipo de gabinete de apoyo nutricional con lo cual, no reciben información ni material para ser asesorado en el tema.

En lo que respecta a la alimentación.

- La gran mayoría de los policías 88% (n=60) efectivos policiales realizan el desayuno, 10% (n=7) policías realizan algunas veces el consumo del mismo y solo el 2% (n=1) manifestó que nunca hace consumo del mismo.
- El 47% desayuna fuera de su hogar ya que la demanda laboral requería que se concrete de la siguiente forma. Así como también un 34 % manifestó no realizar la siguiente comida fuera de su hogar y, finalmente, un 19% de los efectivos policiales respondió que hace consumo del mismo en lugares distintos a su hogar.
- Un 49% (n=34) efectivos policiales realiza media mañana/ colación algunas veces, un 32% (n=22) no realiza y finalmente un 19% (n=13) efectivos policiales manifestó realizar la siguiente ingesta alimentaria.
- Si realiza el almuerzo fuera de su hogar: 15 efectivos policiales, no realiza el almuerzo en su hogar: 19 efectivos policiales, algunas veces realiza el almuerzo fuera de su hogar: 33 efectivos y no respondió la siguiente pregunta: 1 efectivo policial.

Es de importancia destacar que la gran mayoría de los encuestados no cuentan con horarios ya establecidos. Se vio reflejado al momento de ser consultados sobre la distribución del consumo alimentario: Desayuno: 25% (n=60), colación: 9% (n=20), almuerzo: 24% (n=56), merienda: 14% (n= 34), colación: 7% (n= 17) y cena: 21% (n= 49).

Los participantes no realizan las 4 comidas y 2 colaciones prestablecidas ya sea por falta de horarios establecidos o porque no le brindan la importancia que merece. Esta situación provoca desórdenes alimentarios a lo largo del día ocasionando el “picoteo” de los alimentos no nutritivos y en ocasiones atracones con la comida casi más de la mitad de las personas.

En las preferencias alimentarias los efectivos policías se destacan las de consumo rápido: El 60 % (n=41) de los encuestados consume 1 vez a la semana comidas rápidas, el 34% (n=23)

2 o más veces a la semana consume comidas rápidas, el 4% (n=3) nunca consume comidas rápidas. Seleccionando aquellas que son realizadas por frituras, el asado y el horneado son los métodos que más utilizan a la hora de seleccionar alimentos crudos y cocciones por vapor. Siendo inferior las preparaciones de forma más saludable.

Frente a la pandemia atravesada mundialmente, se consultó sobre los impactos producidos en su estado nutricional y actividad física, los datos obtenidos fueron los siguientes:

- N=52 de los participantes manifestaron que no influyo en la realización de la actividad física durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio. Al ser consultados el porqué de su respuesta, en mayor medida manifestaron que nunca disminuyo la actividad laboral requerida, así como también, continuaron realizando en sus lugares que habitan. Cabe destacar que, N= 16 respondieron que si influyo ya que no pudieron continuar con la actividad física dentro de su hogar.
- Un 76% (N= 52) respondieron que si influyo ya que no pudieron continuar con la actividad física dentro de su hogar.
- En base a los datos arrojados por la encuesta brindada a los efectivos policiales de distintas dependencias de la provincia Capital, manifestaron un 85% no fue modificada frente a la pandemia. Un 9% si fue modificada y finalmente solo un 6% considero que su alimentación se vio modificada algunas veces frente a la pandemia por covid- 19.

Luego se analiza la frecuencia de consumo de diversos alimentarios.

A continuación, los encuestados manifestaron un consumo de carnes, pollo y huevo en promedio se obtuvieron que él un 71% consume frecuentemente diferentes carnes, pollo y huevos. Un 14% consume algunas veces, mientras que un 8% no consume nunca ya que manifestaron ser vegetarianos y un 7% consume 1 vez por semana.

Frente al ser consultados sobre el consumo de leches y derivados, los datos revelados fueron el siguiente 13% (n=7) efectivos realizan un consumo de 1 vez por semana, mientras que los restantes, 41% (n=30) consumen algunas veces y 46% (n=30) nunca consumen estos alimentos.

En cuanto al grupo de vegetales y frutas, la frecuencia de ingesta es para ambos sexos. En promedio el 76% manifestó consumir frutas y verduras siempre, el 15% consume algunas veces y finalmente, un 9% nunca consume frutas y verduras.

En cuanto a los datos obtenidos en esta última variable analizada, se puede concluir que estas personas podrían estar padeciendo algún tipo de deficiencias vitamínicas, ya que la ingesta de frutas y vegetales es notablemente baja, si tenemos en cuenta las recomendaciones de las guías alimentarias argentinas donde queda explícitamente aclarado que con una ingesta diaria y variada de estos alimentos no es necesaria la suplementación vitamínica, lo cual en este caso no están cumpliendo.

Otro dato obtenido en este estudio de investigación es el relacionado con la ingesta de panificados, en cuanto a la frecuencia de consumo de galletas dulces, saladas, diversos tipos

de panes. Queda evidenciado que del total de los encuestados de ambos sexos, solo él 15% una vez por semana, 6% un consumo de 2 o más veces por semana, un 43% siempre consumen, 16% consume algunas veces y finalmente un 20% nunca refiere el consumo de los mismos.

Como dato se obtiene que en cuanto a la frecuencia de ingesta de CEREALES Y DERIVADOS, respondieron que, un 87% consume 2 o más veces por semana, un 10% siempre consume y finalmente un 3% de los efectivos policiales nunca frecuenta el consumo.

Estos datos nos permiten inferir que hay una relación directa entre el consumo de cereales y derivados y el IMC, ya que el aumento de peso puede deberse entre otras cosas a una ingesta elevada en estos alimentos.

Seguidamente se analizan distintas variables las cuales hacen referencia a los estilos de vida de estas personas y las cuales pueden influir en el estado nutricional de las mismas.

Una de las variables estudiadas es el consumo de tabaco, en donde los encuestados surge como dato que los efectivos policiales: 42 no consumen tabaco, 13 efectivos policiales SI consume, 9 efectivos algunas veces realiza el consumo de tabaco y finalmente, 1 efectivo policial no completo la siguiente consigna.

Según la variable a analizar sobre como el consumo de bebidas alcohólicas, los datos arrojados fueron los siguientes: Un 74% (N= 50) siempre consumen bebidas alcohólicas, un 26% (N=18) consume algunas veces, mientras que el 0% respondió que nunca consumió bebidas alcohólicas.

Luego de analizar cada una de las variables, podemos afirmar que existe una relación entre el estado nutricional y la alimentación de los efectivos de la Policía de la Provincia de La Rioja, lo cual también esta influenciado por hábitos alimentarios, de vida y actividad física que presentan estas personas.

El rol del nutricionistas en este grupo de trabajadores de la seguridad es fundamental, ya que una buena alimentación y de una incorporación de hábitos de vida saludables depende del mejoramiento del estado nutricional de estos individuos.

No basta solo con las ganas que estas personas puedan tener de mejorar en este aspecto, sin que alguien provea de información y educación las cuales constituyen las bases para el cambio. Es de suma importancia establecer un sistema de control y mantenimiento de peso de cada uno de los uniformados desde su ingreso hasta su culminación.

Queda abierta la propuesta de implementar un plan de acción que brinde jornadas educativas a cada uno de los trabajadores, instalando en ellos la información y herramientas suficientes para poder llegar a establecer hábitos saludables y motivar a aquellos que ya decidieron optar por una vida más saludable.

BIBLIOGRAFIA

- 1- Vida sana. Estilo de vida [internet]. 2015. Disponible en URL: www.consumoteca.com
- 2- Dspace.esepoch [internet]. Riobamba- Ecuador. Karina Jovanna Valdivieso Estrella. 2013. Disponible en URL: <http://dspace.esepoch.edu.ec/bitstream/123456789/7475/1/34T00333.pdf>
- 3- Historia de la Policía de la Provincia de La Rioja
- 4- Disponible en URL: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico>
- 5- ¿Qué es el sobrepeso y obesidad? Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2020. Disponible en URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 6- Girolami, Daniel H. de Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal- 1era edición- Buenos Aires- El ateneo; 2003.
- 7- Girolami, Daniel H. de Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal- 1era edición- Buenos Aires- El ateneo; 2003.
- 8- Diccionario médico. Disponible en URL: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/talla>
- 9- Dspace.esepoch [internet]. Riobamba- Ecuador. Karina Jovanna Valdivieso Estrella. 2013. Disponible en URL: <http://dspace.esepoch.edu.ec/bitstream/123456789/7475/1/34T00333.pdf>: Pag26
- 10- Facultad de Medicina. Contenido teóricos- Evaluación nutricional [internet] 2018. Disponible en URL: <http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrievaluacion/2015/evaluacion.pdf>
- 11- Glosario de términos [Internet] Disponible en URL: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- 12- Calidad y hábitos de vida [internet]. 2014. Disponible en URL: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>
- 13- Girolami, Daniel H. de Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal- 1era edición- Buenos Aires- El ateneo; 2003.
- 14- Girolami, Daniel H. de Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal- 1era edición- Buenos Aires- El ateneo; 2003.
- 15- La mesa argentina en las últimas dos décadas – CESNI [Internet] Disponible en URL: <https://www.unsam.edu.ar/tss/wp-content/uploads/2017/06/CESNI-La-mesa-argentina-en-las-ultimas-dos-d%C3%83%C2%A9cadas-2016.pdf>

ANEXO

ANEXO N° 1: MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto De Investigación: “Análisis de ingestas alimentarias en efectivos policiales de la Provincia de La Rioja “

Responsable del proyecto:

Pérez – Mercado, Micaela

DNI: 40.775.052

Actualmente realizando el trabajo final de investigación para obtener el título de:

Licenciada en Nutrición

Carrera perteneciente al:

Instituto de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló – Facultad de Medicina

Los asesores metodológicos de dicho proyecto son: Dr. Ruiz, Daniel - Lic. Mansilla, Marta

Consentimiento Informado

Estimado estudiante:

El propósito de este documento es entregarle toda la información necesaria para que usted pueda decidir libremente si desea participar en el siguiente trabajo final de investigación que se le mencionará a continuación.

Resumen del trabajo final de investigación:

Se llevará a cabo una encuesta de tipo alimentaria, la misma cuenta con preguntas relacionadas a sus hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de los mismos y realización de actividad física. También consultará acerca de su peso y talla estimada.

La recolección de dichos datos podrá establecer cuál es su estado nutricional.

Por este motivo se necesita de su colaboración para brindar resultados claros, precisos y ser aportados al trabajo final de investigación que tiene como finalidad conocer la influencia de la alimentación no tan solo en el estado nutricional sino también en la realización de la actividad física relacionada con la profesión.

Así mismo, la responsable del trabajo final de investigación se encuentra dispuesta a cualquier duda que plantee acerca de los procedimientos a realizar. Además se garantizará que los datos personales se mantendrán en confidencialidad y permanecerá anónimamente durante todo el proceso de operacionalización.

Se adjunta a continuación el formulario que deberá completar si accede a la realización del mismo.

Sin otro motivo, saludos atentamente.

DATOS PERSONALES:

Apellido/s y Nombre/s:

Nacido en:

Edad: Años.

Al respeto, expongo que:

He sido informado/a sobre el estudio a desarrollar y he recibido una explicación satisfactoria sobre el propósito de la actividad, como así también los beneficios que se esperan alcanzar.

Estoy en pleno conocimiento que la información obtenida con la actividad en la cual participaré, será absolutamente confidencial, y que no aparecerá mi nombre ni mis datos personales en el trabajo final de investigación.

Sé que la decisión de participar en este trabajo final, es absolutamente voluntaria. Si no deseo participar en ella o, una vez iniciada la investigación, no deseo proseguir colaborando, puedo hacerlo sin problemas.

En ambos casos, se me asegura que mi negativa no implicará ninguna consecuencia para mí.

Apellido y Nombre del efectivo:.....

La Rioja,..... Días del Mes de..... de 20..... .

ANEXO N° 2: ENCUESTA ANTROPOMETRICA

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL:

PESO ESTIMADO:.....Kg

TALLA ESTIMADA:.....Cm.

ANEXO N° 3

ENCUESTA ALIMENTARIA (RECORDATORIO 24 HORAS Y FRECUENCIA DE CONSUMO)

HABITOS ALIMENTARIOS:

1-¿Realiza el desayuno?

a- Siempre b- Algunas veces c- Nunca

2- ¿Desayuna con frecuencia fuera de su hogar? Por ejemplo: Confiterías)?

3- ¿Realiza media mañana/colación?

a- Si b- No c- Algunas veces

4- ¿Almuerza en otros lugares distintos a su hogar?

a- Si b- No c- Algunas veces

5- ¿Cada cuánto consume comidas rápidas?

a- 1 vez por semana b- 2 o más veces c-nunca

6- ¿Considera que su alimentación es adecuada en relación a la actividad física que realiza?

a- Si b- No c- Otros:.....

7- ¿Cuantas veces a la semana realiza actividad física?

a- 1 vez a la semana b- 3 o 4 días veces c- Todos los días

8- ¿Cuantas horas y días se encuentra afectado a la fuerza policial?

9- ¿Considera que la pandemia por covid - 19 modifíco su alimentación?

a- Si b- No c- Tal vez

10- Disminuyo la realización de actividad física durante los meses de aislamiento social, preventivo y obligatorio?

a- Si b- No

11- ¿Considera que la pandemia de covid-19 modifíco su estado nutricional?

a- Si b- No

12- Realiza una dieta específica? a- Si b- No

Cual? :.....

13- ¿Fuma? a- Si b- No c- Algunas veces

14- ¿Cada cuánto se realiza estudios bioquímicos durante el cursado?

- a- 1 vez b- Más de 2 veces c- Ninguna

15- Recibe controles nutricionales por parte de:

- a- Institución policial -Lic. En nutrición de forma particular C- Ninguna de las anteriores

16- Consume algún tipo de fármacos/suplementos o realiza algún plan dietario para descender o controla su peso? :

- a- Si b- No c- Algunas veces

Cual?.....

17- Mencione las comidas que realizo el día de ayer:

| | |
|----------|--|
| Desayuno | |
| Colación | |
| Almuerzo | |
| Merienda | |
| Colación | |
| Cena | |

18- Marcar con una X la frecuencia de consumo de estos alimentos:

| ALIMENTOS | FRECUENCIA DE CONSUMO | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------|------------------|-------|----|----|
| | 1 VEZ POR SEMANA | MAS DE 2 VECES A LA SEMANA | SIEMPRE | ALGUNAS VECES | NUNCA | SI | NO |
| Leche | | | | | | | |
| Yogur entero | | | | | | | |
| Queso | | | | | | | |
| Huevo | | | | | | | |
| Carne vacuna | | | | | | | |
| Pollo | | | | | | | |
| Verduras | | | | | | | |
| Frutas | | | | | | | |
| Cereales y derivados | | | | | | | |
| Legumbres | | | | | | | |
| Pan común | | | | | | | |
| Pan de salvado | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Pan lactal | | | | | | | |
| Galletas saladas | | | | | | | |
| Galletas dulces | | | | | | | |
| Azúcar | | | | | | | |
| Edulcorante | | | | | | | |
| Aceite | | | | | | | |
| Manteca | | | | | | | |
| Dulce de leche | | | | | | | |
| Mermelada | | | | | | | |
| Gaseosas | | | | | | | |
| Jugos comerciales | | | | | | | |
| Bebidas Alcohólicas | | | | | | | |
| Agua | | | | | | | |
| Frutos secos | | | | | | | |
| Barritas de cereales | | | | | | | |
| Chocolates | | | | | | | |
| Fiambres | | | | | | | |
| Snacks | | | | | | | |
| Helados | | | | | | | |
| Sopas en sobres | | | | | | | |
| Salchichas | | | | | | | |

MATRIZ DE DATOS N° 1

| <i>N° de orden</i> | <i>Sexo</i> | <i>Edad</i> | <i>IMC estimado: Clasificación</i> |
|---------------------------|--------------------|--------------------|---|
| 1 | F | 29 años | Normal |
| 2 | M | 23 años | Sobrepeso |

| | | | |
|----|---|---------|-------------------|
| 3 | F | 25 años | Sobrepeso |
| 4 | M | 28 años | Sobrepeso |
| 5 | M | 25 años | Sobrepeso |
| 6 | M | 27 años | Sobrepeso |
| 7 | F | 26 años | Sobrepeso |
| 8 | M | 25 años | Sobrepeso |
| 9 | M | 27 años | Sobrepeso |
| 10 | M | 28 años | Obesidad Grado I |
| 11 | M | 26 años | Normal |
| 12 | F | 26 años | Normal |
| 13 | M | 24 años | Sobrepeso |
| 14 | M | 25 años | Sobrepeso |
| 15 | M | 26 años | Obesidad Grado II |
| 16 | F | 24 años | Sobrepeso |
| 17 | M | 23 años | Obesidad Grado I |
| 18 | M | 25 años | Obesidad Grado I |
| 19 | M | 25 años | Sobrepeso |
| 20 | M | 23 años | Sobrepeso |
| 21 | F | 27 años | Sobrepeso |
| 22 | F | 23 años | Sobrepeso |
| 23 | M | 26 años | Obesidad Grado I |
| 24 | M | 25 años | Normal |
| 25 | M | 25 años | Sobrepeso |
| 26 | M | 25 años | Obesidad Grado I |
| 27 | M | 28 años | Sobrepeso |
| 28 | M | 28 años | Sobrepeso |
| 29 | F | 27 años | Normal |
| 30 | M | 26 años | Sobrepeso |
| 31 | M | 34 años | Obesidad Grado II |
| 32 | M | 33 | Sobrepeso |
| 33 | M | 33 años | Sobrepeso |
| 34 | M | 29 años | Sobrepeso |

| | | | |
|----|---|---------|--------------------|
| 35 | M | 33 años | No responde |
| 36 | M | 29 años | No responde |
| 37 | M | 32 años | Normal |
| 38 | M | 34 años | Sobrepeso |
| 39 | M | 33 años | Obesidad Grado I |
| 40 | M | 37 años | Obesidad Grado I |
| 41 | M | 33 años | Obesidad Grado I |
| 42 | M | 29 años | Sobrepeso |
| 43 | M | 39 años | Sobrepeso |
| 44 | M | 42 años | Sobrepeso |
| 45 | M | 39 años | Obesidad Grado I |
| 46 | F | 33 años | Sobrepeso |
| 47 | M | 34 años | Sobrepeso |
| 48 | M | 34 años | Sobrepeso |
| 49 | M | 39 años | Obesidad Grado I |
| 50 | M | 29 años | Sobrepeso |
| 51 | M | 30 años | Sobrepeso |
| 52 | M | 31 años | Sobrepeso |
| 53 | F | 42 años | Sobrepeso |
| 54 | M | 38 años | Sobrepeso |
| 55 | M | 29 años | Sobrepeso |
| 56 | M | 32 años | Normal |
| 57 | M | 31 años | Obesidad Grado I |
| 58 | M | 30 años | Obesidad Grado I |
| 59 | M | 35 años | Sobrepeso |
| 60 | M | 30 años | Sobrepeso |
| 61 | F | 37 años | Obesidad Grado III |
| 62 | M | 36 años | Sobrepeso |
| 63 | M | 31 años | No responde |
| 64 | F | 30 años | Obesidad G°1 |
| 65 | M | 38 años | Sobrepeso |
| 66 | F | 38 años | Obesidad G°1 |
| 67 | F | 42 años | Obesidad G°1 |
| 68 | M | 34 años | Sobrepeso |

MATRIZ DE DATOS N° 2

| N° DE ORDEN | CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS | HORAS DE AFECTACIÓN A LA FUERZA POLICIAL | ALIMENTACIÓN ADECUADA EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA | ALIMENTACIÓN MODIFICADA POR LA PANDEMIA DE COVID- 19 | DIETA ESPECIFICA | ASISTENCIA NUTRICIONAL BRINDADA | CONSUMO DE FÁRMACOS/ SUPLEMENTOS |
|--------------------|-----------------------------------|---|--|---|-------------------------|--|---|
| 1 | 1 vez por semana | 8 horas por día | No es adecuada | Si modifico | Si | No recibe | No |
| 2 | 1 vez por semana | 8 horas por días | Si es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 3 | 1 vez por semana | 8 horas por días | No es adecuada | Tal vez | No | No recibe | Algunas veces |
| 4 | 1 vez por semana | 16 horas por 7 días | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 5 | 1 vez por semana | 16 horas por 7 días | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 6 | 1 vez por semana | 16 horas por 7 días | Si es adecuada | Si modifico | Si | No recibe | Algunas veces |
| 7 | 1 vez por semana | 16 horas por 7 días | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 8 | 1 vez por semana | 16 horas por 7 días | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 9 | 1 vez por semana | 16 horas – 7 días a la semana | No es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 10 | 1 vez por semana | - | Si | No modifico | No | No recibe | No |
| 11 | 1 vez por semana | 16 horas por 7 días | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 12 | 1 vez por semana | 6 horas por días | Si es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 13 | 1 vez por semana | 50 horas por semana | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|-------------|----|-----------|----|
| 14 | 1 vez por semana | 12 horas por días | Si es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 15 | 2 o más veces por semana | 50 horas | Si es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 16 | 1 vez por semana | 50 horas | Si es adecuada | No modifiko | No | No recibe | No |
| 17 | 1 vez por semana | 50 horas | Si es adecuada | No modifiko | No | No recibe | No |
| 18 | 1 vez por semana | 50 horas | No es adecuada | Si modifiko | No | No recibe | No |
| 19 | 1 vez por semana | 50 horas | Si es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 20 | 2 o más veces por semana | 2 días - 50 horas | No es adecuada | Si modifiko | No | No recibe | No |
| 21 | 2 o más veces por semana | 8 horas | No es adecuada | Si modifiko | No | No recibe | No |
| 22 | 2 o más veces por semana | 8 horas. Lunes a lunes | Si es adecuada | Si modifiko | No | No recibe | No |
| 23 | 2 o más veces por semana | 8 horas de lunes a lunes | No es adecuada | No modifiko | No | No recibe | No |
| 24 | 1 vez por semana | 8 horas | No es adecuada | Si modifiko | No | No recibe | No |
| 25 | 2 veces o más por semana | 8 horas | No es adecuada | No modifiko | No | No recibe | No |
| 26 | 2 veces por semana | 8 horas de lunes a lunes | No es adecuada | No modifiko | No | No recibe | No |
| 27 | 1 vez por semana | 16 horas | No es adecuada | Si modifiko | No | No recibe | No |
| 28 | 1 vez por semana | 16 horas | Si es adecuada | No modifiko | Si | No recibe | No |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|-------------------------|----------------|-------------|----|-----------|----|
| 29 | 1 vez por semana | 16 horas todos los días | Si es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 30 | 2 o más veces por semana | 16 horas todos los días | No es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 31 | Todos los días | 16 horas todos los días | No es adecuada | Si modifíco | No | No recibe | No |
| 32 | 2 o más veces por semana | 16 horas todos los días | No es adecuada | Si modifíco | No | No recibe | No |
| 33 | 1 vez por semana | 16 horas todos los días | Si es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 34 | 2 o más veces por semana | 16 horas todos los días | Si es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 35 | 1 vez por semana | 16 horas todos los días | Otros | No modifíco | No | No recibe | No |
| 36 | 2 o más veces por semana | 16 horas todos los días | No es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 37 | 2 o más veces por semana | 16 horas todos los días | No es adecuada | Si modifíco | No | No recibe | No |
| 38 | Nunca | 8 horas por día | No es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 39 | 2 o más veces por semana | 8 horas por día | No es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 40 | 1 vez por semana | 8 horas por día | No es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 41 | 2 o más veces por semana | 8 horas por día | No es adecuada | No modifíco | No | No recibe | No |
| 42 | 1 vez por semana | 8 horas por día | Tal vez | No modifíco | No | No recibe | No |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|-------------------------------|----------------|-------------|----|-----------|----|
| 43 | 2 o más veces por semana | 56 horas semanal | Si es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 44 | 1 vez por semana | 12 horas por día | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 45 | 2 o más veces por semana | 8 horas por día | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 46 | 2 o más veces por semana | 8 horas por días | Si es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 47 | 1 vez por semana | 6 horas 2 veces por semana | Si es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 48 | 2 veces por semana | 16 horas | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 49 | 1 vez por semana | 50 horas – 7 días a la semana | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 50 | 2 o más veces por semana | 16 horas por días | No es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 51 | 1 vez por semana | 16 horas por días | Si es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 52 | 1 vez por semana | 16 horas por días | Si es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 53 | Nunca | 12 horas – 6 días a la semana | otros | No modifico | No | No recibe | No |
| 54 | 1 vez por semana | 16 horas | Si es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 55 | 2 o más veces por semana | 8 horas - 6 días a la semana | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 56 | 1 vez por semana | 16 horas | Si es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|------------------------------|----------------|-------------|----|-----------|----|
| 57 | 2 o más veces por semana | 5 horas – 7 días | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 58 | 1 vez por semana | 16 horas por días | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 59 | 1 vez por semana | 8 horas por días | Si es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 60 | Nunca | 16 horas por días | Si es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 61 | Nunca | 16 horas por días | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 62 | 1 vez por semana | 12 horas | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |
| 63 | 1 vez por semana | 24 horas, día por medio | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 64 | 2 veces por semana | 24 horas día por medio | No es adecuada | Tal vez | No | No recibe | No |
| 65 | 1 vez por semana | 6 horas por día | Si es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 66 | 2 o más veces por semana | 8 horas – 7 días a la semana | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 67 | 1 vez por semana | 8 horas – 7 días | No es adecuada | No modifico | No | No recibe | No |
| 68 | 1 vez por semana | 3 veces por semana | No es adecuada | Si modifico | No | No recibe | No |



COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL IUCS

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo: Pérez – Mercado, María Micaela, identificado con DNI N° 40.775.052; Teléfono: 3804758016; Email: mariamicaelaperezmercado@gmail.com. Autora del trabajo de grado titulado "ANALISIS DE INGESTAS ALIMENTARIAS EN EFECTIVOS DE LA POLICIA DE LA PROVINCIA DE LA RIOJA" presentado y aprobado en el año 22 de Abril de 2021 como requisito para optar al título de LICENCIADA EN NUTRICIÓN: autorizo a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la institución, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central, sin producir cambios en el contenido; la consulta y reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de tesis/trabajo final de investigación: La Rioja - Capital

- Declaramos bajo juramento que la presente cesión no infringe ningún derecho de terceros, ya sea de propiedad industrial, intelectual o cualquier otro, y garantiza asimismo que el contenido de la obra no atenta contra los derechos al honor, a la intimidad y a la imagen de terceros.
- Los titulares, como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que el IUCS se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad, sea civil, administrativa o

penal (incluido el reclamo por plagio) y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

2. Identificación de la tesis/trabajo final de investigación: “ANÁLISIS DE INGESTAS ALIMENTARIAS EN EFECTIVOS DE LA POLICIA DE LA POLICIA DE LA PROVINCIA DE LA RIOJA”

Director/Tutor: Lic. Mansilla – Marta

Fecha de defensa: 22/04/21

3. AUTORIZAMOS LA PUBLICACIÓN DE:

a) Texto completo [] a partir de su aprobación

b) NO AUTORIZAMOS su publicación []

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (catalogo.barcelo.edu.ar) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.

Firma de la Autora: _____

Firma del Director/Tutor: _____

Lugar: La Rioja, Capital

Fecha: 22/04/ 21