

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: María de los Milagros Buffeli

**¿SE ENCUENTRA RELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES  
ÁMBITOS LABORALES Y LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN?**

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

*Citar como:* Buffeli MA. ¿Se encuentra relación entre los diferentes ámbitos laborales y los hábitos alimentarios de la población?. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021.

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3044>



## **Agradecimientos**

En primer lugar, quería agradecer a todas las personas que participaron de la investigación, a todos los que se comprometieron para completar las encuestas y difundirlas.

También agradecer a mi tutora, Lic. Vanesa Rodríguez García, y a mis compañeros por ayudarme durante este largo y duro camino, en la realización de este trabajo.

## **Dedicatoria**

El presente trabajo se encuentra dedicado a todas las personas que me acompañaron a transitar este camino, de mi carrera como futura Lic. en Nutrición.

A mis amigos y compañeros, por el apoyo incondicional, y estar presentes en todo momento.

Y en especial a mi padre, que me acepto desde el día uno, me acompañó en todo momento, apoyando cada decisión tomada y principalmente me enseñó a ser fuerte en la vida.

**Milagros**

## Resumen

**Introducción:** En los últimos años, se ha observado un fuerte incremento de exceso de peso en la población mundial. La Organización Mundial de la Salud, confirma valores de 39% de obesidad en la población adulta, mientras que un 13% padece sobrepeso. Se afirma que los entornos laborales, se consideran un ambiente oportuno para la promoción de la salud. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo, no experimental transversal, realizado en ámbitos laborales públicos y privados de CABA y Gran Buenos Aires. Se entrevistó a 853 individuos, a través de un cuestionario de elaboración propia, con la finalidad de evaluar estado nutricional y hábitos alimentarios de los mismos. **Resultados:** De las 853 personas, un 75% de la población corresponde a sexo femenino, con una moda de rango de edad de entre 18- 30 años. Un 47% de los encuestados presento normopeso, mientras que un 30% sobrepeso y un 18% obesidad. Respecto al tiempo de realización de actividad física, solo un 9% realiza más de 5 horas semanales; mientras que predomina, con un 38% la realización de 1 a 3 horas semanales. Con respecto a los hábitos diarios, un 54% refirió consumir 1 unidad diaria de fruta. El 41% de los encuestados confirmó realizar su comida en el escritorio durante la jornada laboral. **Conclusiones:** Se logró evidenciar que un 52% de la población, no presenta un adecuado peso; mientras que el nivel de realización de actividad física fue en su mayoría bajo.

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios. Ámbito laboral. Estado Nutricional. Sobrepeso. Obesidad.

## Índice

Tema:	7
Subtema: .....	7
Problema .....	7
Viabilidad.....	7
Introducción	8
Marco Teórico	11
Entorno laboral .....	11
Entorno Laboral Saludable .....	11
Estilo de vida Saludable.....	12
Guías Alimentarias para la Población Argentina.....	12
Sedentarismo.....	13
Alimentación.....	13
Tabaquismo .....	14
Estrés.....	15
Obesidad.....	16
Enfermedades Crónicas No Transmisibles, ECNT .....	16
Metodología	18
Diseño de la investigación	18
Hipótesis.....	19
Objetivos .....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos específicos.....	20
Sección y operacionalización de las variables de estudio	21
Variable Sociodemográfica.....	21
Variables de estudio.....	23

Población .....	25
Muestra .....	25
Tipo de muestreo .....	25
Criterios de inclusión:.....	26
Criterios de exclusión: .....	26
Criterios de eliminación: .....	26
Proceso Metodológico	27
Consideraciones Éticas .....	29
Resultados	30
Discusión	38
Conclusión	41
Bibliografía	42
Anexos	47
Anexo 1.....	47
Anexo 2.....	61

**Tema:**

- Hábitos alimentarios y estado nutricional en ambientes laborales.

**Subtema:**

- Estado nutricional, hábitos alimentarios, y frecuencia de actividad física en distintas poblaciones laborales.

**Problema**

- ¿Cuál es el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de distintas poblaciones laborales, mayores de 18 años de edad?

**Viabilidad**

La posible población a estudiar será personas laboralmente activas, del ámbito público como del privado, mayores de 18 años de edad; los cuales se evaluarán a través de un cuestionario de elaboración propia.

## Introducción

El entorno laboral puede definirse como un conjunto de cualidades, atributos, o características relativamente permanentes de un ambiente de trabajo específico que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que integran la organización empresarial y que influyen sobre su conducta, la satisfacción y el desempeño. Está relacionado con el “saber hacer” del directivo, con el comportamiento de las personas, con su forma de trabajar y de socializar, con la interacción con la empresa, con los equipos que se manejan y con la actividad propia de cada individuo (1).

El entorno laboral se ha transformado en un ambiente propicio para la promoción de la salud en el siglo XXI, en donde se constituye un elemento de suma importancia para fortalecer la calidad de vida de las personas (2).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), denominó al lugar de trabajo como un entorno primordial para la promoción de la salud en el siglo XXI. La salud en el trabajo y los entornos laborales saludables se enumeran entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte constructivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la complacencia en el trabajo y la calidad de vida general (1).

Los estilos de vida poco saludables, como lo es el sedentarismo, la alimentación industrializada, el tabaquismo, el estrés, entre otros, son fenómenos propios de las sociedades modernas que causan enfermedades crónicas no transmisibles, patologías adquiridas, y las cuales traen grandes impacto en la población (3).

En un contexto, donde la obesidad aumenta el riesgo de la mayor parte de las patologías crónicas, afecta la calidad de vida y disminuye en 5 a 10 años la esperanza de vida. Se estima que el riesgo relativo de hipertensión arterial y de diabetes es tres veces mayor en adultos obesos respecto a los no obesos, y más aún entre los 25 y 45 años. Dichas patologías delimitan además aislamiento

social, depresión, estrés, baja autoestima y menor desempeño laboral, por ausentismo e incremento de licencias médicas. Por lo tanto un nivel de vida no saludable, afecta no solo al individuo y su familia, sino un incremento en el costo social (4).

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2016 ratificó que los valores de sobrepeso en la población adulta son de 39%, mientras que un 13% padece obesidad; también manifestó que desde el año 1975, la obesidad se triplicó a nivel mundial (5).

Sumado a los bajos niveles de actividad física que presenta la población; en este indicador la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en el año 2019, marcó un índice de 64,9% de baja actividad física, con un aumento prevalente respecto a la realizada en el año 2013, alcanzando a 6 de cada 10 individuos (6) .

La misma encuesta afirma que un 33% de la población mayor de 18 años, consume frutas al menos una vez por día. Respecto al consumo de verduras en la misma población, reportaron que un 40,8% consume verduras al menos una vez al día (7). Mientras que las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), recomiendan un consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras. Como también la recomendación de realizar 30 minutos de actividad física diarios, y el consumo de 8 vasos de agua al día (8).

Un estudio realizado en Paraguay, en el año 2014, refiere en sus resultados la afirmación de un entorno laboral saludable, en donde se predispone a la promoción de un estilo de vida saludable en un ambiente laboral (2).

Dicho estudio realizó evaluaciones antropométricas, nutricionales y encuestas sobre hábitos saludables a 121 funcionarios de dos empresas distintas: 55 personas con entorno laboral saludable (Grupo A) y 66 personas sin el entorno laboral saludable (Grupo B). Se observaron diferencias entre grupos en: ingesta

de tipos de alimentos, comer entre comidas, realización de comidas principales, horas de sueño y actividad física (2).

Hasta el momento en Argentina no hay estudios que analicen los hábitos alimentarios en distintos ámbitos laborales. Es por esto, que el objetivo de este estudio será poder abordar dichos aspectos teniendo en cuenta el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de los individuos.

## **Marco Teórico**

### **Entorno laboral**

El entorno laboral, se puede definir como un conjunto de herramientas de organización que facilitan o dificultan la práctica profesional, y entre ellas se destaca la comunicación, la colaboración, el desarrollo profesional, que engloba la formación, y el empoderamiento de los trabajadores (9).

Por otra parte, el ambiente organizacional se puede observar como el resultado de la relación entre las características de las personas y las organizaciones. La cultura organizacional, definida como un conjunto de modelos de conductas, valores y creencias de los miembros de una organización, va a determinar el clima organizacional. Ambos conceptos, tanto clima como cultura, se corresponden de manera bidireccional, e infiltran en los entornos laborales (9).

El entorno laboral ha sido un pilar fundamental desde su repercusión en la producción de bienes y servicios, así como sobre la salud de los trabajadores(9).

Clásicamente el entorno de trabajo o laboral ha tenido importancia fundamentalmente desde su repercusión en la producción de bienes y servicios, así como sobre la salud de los trabajadores (9).

### **Entorno Laboral Saludable**

Entorno laboral saludable, no se obtiene solamente con una óptima salud de los trabajadores, sino también con un incremento positivo en la productividad, la motivación laboral, y el ánimo laboral, el espíritu del trabajador, la satisfacción en el trabajo y el aumento de la calidad de vida. Los entornos laborales saludables y la salud en los mismos, son bienes altamente valiosos para las personas, comunidades y países; ya que a partir de un lugar de trabajo saludable se puede

promover la buena salud, lo cual será un recurso esencial para el desarrollo social, económico y personal, como así también en el ámbito laboral del individuo. Variedad de factores, entre ellos políticos, económicos, sociales, culturales, ambientales y hasta biológicos pueden beneficiar o perjudicar la salud del trabajador, pero acompañando con un entorno saludable, se permitirá el desarrollo y promoción de la salud en el ámbito laboral (10).

### **Estilo de vida Saludable**

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define a los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un amplio sentido y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (11).

Los estilos de vida saludables son esenciales para disminuir los factores de riesgo que violentan contra la calidad de vida de los individuos, de igual modo es necesario identificar cuáles son los factores que inciden en las personas con el objetivo de sumar hábitos de vida desfavorables, y disminuir con la calidad de vida. Los problemas de salud en general suelen ser por el resultado de la suma de conductas desfavorables y el medio ambiente (11).

### **Guías Alimentarias para la Población Argentina**

En nuestro País contamos con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), un manual que brinda herramientas de cómo, por qué y para qué comer saludable. Las mismas fueron actualizadas y publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016 (8).

Las GAPA se sostienen en el marco del derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar de la población (8).

El propósito de la actualización fue enmarcar la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en aumento, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cánceres, enfermedades renales, respiratorias, entre otras (8).

El objetivo principal de las GAPA, es adaptar los avances del conocimiento científico nutricionales a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promover la adopción de hábitos saludables (12)

Las GAPA contemplan la perspectiva de la alimentación atravesada por múltiples determinantes como, demográfico, económico, político, psicológico y género (8).

## **Sedentarismo**

Se hace referencia al sedentarismo, aquella actividad que realizan las personas sentadas o reclinadas, mientras están despiertas, y que en la misma se utiliza un mínimo requerimiento energético. Los periodos sedentarios, son aquellos lapsos de tiempos en los que las actividades realizadas consumen muy poca energía, como el ejemplo de estar sentado durante los desplazamientos (13).

## **Alimentación**

La alimentación es resultado de un conjunto de factores sociales, económicos y culturales. A partir de aquí, los hábitos alimentarios de una población se ven influenciados en una gran medida por la disponibilidad, el costo y la variedad de alimentos, como así también por las costumbres, las creencias, la información adquirida y los hábitos alimentarios, los estilos de vida y los grupo de pertenencia, entre otros factores (14).

La alimentación, es un derecho humano, vinculado al derecho a la salud y reconocido por numerosos tratados internacionales suscritos por Argentina. Por tal, el Estado se ve en posición de promover y proteger el mismo (14).

Como reconoció el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (DESC), “ El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a una alimentación adecuada o a medios para obtenerla (15).”

La alimentación inadecuada (junto con el consumo de tabaco y el sedentarismo) son las principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)(14).

Escudero refiere a la alimentación, como el primer tiempo de la nutrición, desde un sentido biológico, con un fin de degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. En el libro de Fundamentos de Nutrición Normal propone que la alimentación se puede diferenciar en dos etapas, una extrínseca al organismo y que desde un punto de vista clínico, comprende, por un lado la prescripción dietética, que es la orientación de un plan de alimentación, y por otro lado la realización del mismo, en donde tendremos la selección de los alimentos que lo integran, así como también las formas de preparación y cocción que se van a sugerir. Aquí incluye el estudio de los factores económicos y culturales que condicionan los patrones alimentarios, como también las políticas de producción de los alimentos que deben garantizar una sustentabilidad del sistema alimentario. En cuanto a la etapa intrínseca de la alimentación involucra a la digestión y a la absorción de los nutrientes (16).

## **Tabaquismo**

El Tabaquismo, refiere a la adicción a la nicotina, se hace presente cuando el organismo necesita de su presencia. La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace difícil dejar de fumar. La nicotina produce efectos placenteros en

el cerebro, pero estos efectos son temporales, así que activa la dependencia a otro cigarrillo (17).

Cuando un individuo aumenta su frecuencia, más nicotina necesitará para sentirse bien. Cuando trata de detenerse, se experimentan cambios mentales y físicos desagradables, llamados síntomas de abstinencia a la nicotina (17).

Independientemente del tiempo que se haya practicado dicho hábito, dejar de hacerlo, mejora la salud (17).

## **Estrés**

El estrés, es un sentimiento de tensión el cual puede ser físico o emocional. Puede provenir de cualquier pensamiento o situación que al individuo lo haga sentir frustrado, nervioso o furioso (18).

El estrés es para el cuerpo la forma de reaccionar ante un desafío o una demanda. En pequeños episodios el estrés puede llegar a ser positivo, pudiendo ayudar a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero en ocasiones que duren mucho tiempo, puede volverse perjudicial para la salud (18).

El estrés es un sentimiento normal, el cual puede clasificarse en dos tipos:

- Estrés agudo: a corto plazo, que desaparece rápidamente. Aparece en circunstancias peligrosas, aunque también puede ocurrir ante un evento nuevo o emocionante. Todas las personas transitan estrés agudo en algún momento u otro (18).
- Estrés crónico: Dura un tiempo prolongado, puede continuar semanas o meses. Algunos individuos se acostumbran a esto, y no dimensionan el que es un problema. En el caso de no poder controlarlo, puede causar serios problemas de salud (18).

## **Obesidad**

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la obesidad se define como la acumulación anormal o excesiva de grasa, que puede llegar a ser perjudicial para la salud (19).

Para analizar estado nutricional, el IMC, Índice de Masa Corporal, es un indicador simple, el cual relaciona peso, y talla del individuo, los cuales se utilizan frecuentemente para identificar el sobrepeso y obesidad en los adultos. El mismo indicador se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadro de su talla en metro ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (19).

La OMS, define el sobrepeso y obesidad a partir de un: IMC igual o superior a 25 al sobrepeso, y un IMC igual o mayor a 30 a la obesidad (19).

En Argentina, seis (6) de cada diez (10) adultos presentan exceso de peso, y en la población infantil en edad escolar, un 30% presenta sobrepeso, y un 6% obesidad (20).

La Organización Panamericana de la Salud, OPS, afirma que tanto el sobrepeso como la obesidad, han alcanzado proporciones epidémicas (21).

## **Enfermedades Crónicas No Transmisibles, ECNT**

Las enfermedades crónicas no transmisibles, ECNT, se imponen como la principal causa de muerte y discapacidad mundial. Se puede definir enfermedad no transmisible a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, y las cuales dan como resultado, consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia dejan necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo (22).

Las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, el cáncer y enfermedades respiratorias crónicas, son las

principales causas de muerte en el mundo, se estima que representan un 63% de todas las muertes anuales mundiales. Las ECNT, tienen como factores desencadenantes malos estilos de vida, los que llevan a factores de riesgo como lo es el consumo de tabaco, dietas poco saludables, inactividad física y uso nocivo de alcohol (23).

Las personas que realizan poca actividad física, incrementa el riesgo de morir por cualquier causa, y más si cursan sobrepeso y obesidad (23).

Un informe realizado por la Organización Mundial de la Salud, afirma que el 75% de las ECNT y el 40% de todos los casos de cáncer podrían prevenirse si determinados factores de riesgo podrían evitarse (23).

## **Metodología**

### **Diseño de la investigación**

El diseño de dicho estudio se realizó de forma descriptiva, ya que se buscó especificar propiedades y características del fenómeno a estudiar; A partir de este se buscó describir la tendencia de un grupo o población a raíz de información recolectada y medida.

El estudio fue realizado de forma no experimental, transversal ya que se recolectaron datos en un momento único (24).

El enfoque se realizó de forma cuantitativo, ya que se utilizó la recolección de datos para probar una hipótesis con base en medición numérica y el análisis estadístico, con la finalidad de establecer pautas de comportamiento y probar o refutar las hipótesis (24).

## **Hipótesis**

- La mayoría de la población en los distintos ámbitos laborales mayores de 18 años de edad, tendrían malos hábitos alimentarios, acompañados de un deficiente estado nutricional, durante los meses de septiembre y octubre.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física, de distintas poblaciones laborales, mayores de 18 años de edad, de Gran Buenos Aires y Capital Federal, durante los meses de septiembre y octubre en el año 2021.

### **Objetivos específicos**

- Caracterizar a las distintas poblaciones laborales mayores de 18 años de edad, según estado nutricional y determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, durante los meses de septiembre y octubre en el año 2021.
- Evaluar la realización y frecuencia de actividad física en las distintas poblaciones laborales mayores de 18 años de edad, durante los meses de septiembre y octubre en el año 2021.
- Analizar la realización de las principales comidas y la presencia de picoteo fuera de la misma, de las distintas poblaciones laborales mayores de 18 años de edad, durante los meses de septiembre y octubre en el año 2021.
- Identificar el lugar de realización de las comidas y el tiempo de duración de las mismas en las distintas poblaciones laborales mayores de 18 años de edad, durante los meses de septiembre y octubre en el año 2021.

## Sección y operacionalización de las variables de estudio

### Variable Sociodemográfica

<u>Variable</u>	<u>Conceptualización</u>	<u>Tipo de Variable</u>	<u>Resultados</u>	<u>Obtención de datos</u>
Edad	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento	Cuantitativa discreta	Edad cumplida	Cuestionario
Género	Conjunto de personas o cosas que tiene o tienen características generales comunes	Cualitativa nominal	Femenino, Masculino	Cuestionario
Peso	Medida resultante de la acción que ejerce la gravedad terrestre sobre un cuerpo.	Cuantitativa continua	Peso expresado en Kg	Cuestionario

Talla	Trayecto que puede recorrer verticalmente entre un objeto o cuerpo y el suelo o cualquier otra superficie que tome como referente.	Cuantitativa continua	Altura expresada en cm	Cuestionario
Nivel de estudio	Nivel de instrucción de una persona más elevado que ha alcanzado en un curso o estudio realizado.	Cualitativa ordinales	Primario Completo/ en curso Secundario Completo/ en curso Universitario en curso Universitario Completo Postgrado	Cuestionario
Profesión	Actividad habitual de una persona, generalmente para la que se ha preparado, que al	Cualitativa nominal	Administrativo Médico Enfermero Estudiante	Cuestionario

	ejergerla tiene derecho de recibir una remuneración o salario.		Otro	
--	--	--	------	--

## Variables de estudio

<u>Variable</u>	<u>Conceptualización</u>	<u>Tipo de Variable</u>	<u>Resultados</u>	<u>Obtención de datos</u>
Estado nutricional	Estado de salud de una persona en relación con los nutrientes de su régimen de alimentación.	Cualitativa nominal	Bajo peso Normopeso Sobrepeso Obesidad	IMC
Consumo de alcohol	Aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida.	- Cualitativa nominal  -Cualitativa ordinal	- si - no  - Todos los días de la semana  - 4- 6 días de la semana	Cuestionario

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-3 días de la semana</li> <li>- 1 día de la semana</li> </ul>	
Hidratación	Proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualitativa nominal</li> <li>- Cualitativa ordinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si</li> <li>- No</li> <li>- Menos de 2 litros</li> <li>- 2 litros</li> <li>- Más de 2 litros</li> </ul>	Cuestionario
Actividad física	Todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en estado de reposo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualitativa nominal</li> <li>- Cualitativa ordinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si</li> <li>- No</li> <li>- 30 minutos a 1 ½ hora</li> <li>- 1 ½ horas</li> <li>- Más de 3 ½ horas</li> <li>-</li> </ul>	Cuestionario
Consumo de tabaco	Consumo habitual de tabaco.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cualitativa nominal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SI /No</li> </ul>	Cuestionario

## **Población**

La población obtenida fue, personas laboralmente activas, de ambos sexos, que posean entre 18 y 60 años de edad, residentes en Argentina.

## **Muestra**

Personas activas laboralmente, de 18 a 60 años de edad, del ámbito privado y público, que residen en Gran Buenos Aires (GBA) y Capital Federal.

## **Tipo de muestreo**

No probabilístico por conveniencia, ya que se depende del objeto de estudio elegido y del esquema de investigación, como de la contribución que piensa darse a la investigación.

**Criterios de inclusión:**

- Ambos sexos
- Personas que estén activas laboralmente.
- Mayores de 18 años de edad.
- Menores de 60 años de edad.

**Criterios de exclusión:**

- Que estén cursando algún tratamiento por alguna patología específica.
- Embarazadas.
- Que posean alguna patología de base que condicione la realización de actividad física.
- Encuestas que se encuentren incompletas, incoherentes.
- Que se encuentren cursando un tratamiento nutricional.

**Criterios de eliminación:**

- Cuestionarios en blanco.
- Cuestionarios ilegibles.

## Proceso Metodológico

Para la recolección de datos, se realizó un cuestionario de elaboración propia, a través de la utilización de la herramienta Google Forms.

En la encuesta, se realizaron preguntas en su mayoría cerradas, con el fin de facilitar la ejecución del mismo. En la elaboración de este se utilizaron imágenes para el fácil reconocimiento tanto de alimentos, bebidas y utensilios, como también se reprodujeron imágenes de atlas fotográficos con el objetivo de estandarizar la cantidad de la muestra.

En el cuestionario, se incluyó al inicio un consentimiento informado para aceptar o rechazar la realización del mismo. A partir de este, se obtuvo un link, el cual fue ofrecido a la población para la realización de la misma a través de contactos y principalmente por grupos en redes sociales.

Para comenzar, se realizó una prueba piloto con cinco (5) participantes, los cuales objetaron que dos (2) preguntas no tenían respuestas del todo claras, por lo que se prosiguió con la modificación de las mismas.

El cuestionario, se encontró constituido por: aspectos sociodemográficos: edad, sexo, peso, talla, ocupación, nivel educativo alcanzado, como también jornada laboral semanal (en hs); prácticas alimentarias en donde se evaluó la realización de las principales comidas, realización del desayuno todos los días, entre otras; hábitos alimentarios, evaluando consumo por ejemplo de frutas y verduras, consumo de bebidas, actividad física, y sección de hábitos saludables, en el que se interrogó acerca de la realización de controles médicos, presencia de hábito tabáquico, entre otros.

Luego de la realización, se obtuvo un N=878 respuestas, en donde al aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se eliminaron algunas, por no cumplir con los mismos. Concluyendo con un total de 853 respuestas válidas.

Luego de la recolección de datos, los mismos fueron procesados y analizados por medio de la utilización de Microsoft Excel. En el mismo se segregó cada pregunta en distintas solapas, y se concluyó con la realización de gráficos y tablas estadísticas.

## **Consideraciones Éticas**

El estudio se llevó a cabo, en base al tratado Internacional vigente de Helsinki. Antes de realizar la encuesta, se ha enviado un Consentimiento Informado (Anexo 2), para que el sujeto esté de acuerdo, lo pueda firmar y realizar según la normativa de Helsinki.

Todos los datos obtenidos en el estudio fueron tratados con absoluta confidencialidad de manera anónima, con único acceso a los mismos para el personal autorizado a los fines del estudio de acuerdo a la Ley Nacional N° 25326, Ley de Protección de Datos Personales.

## Resultados

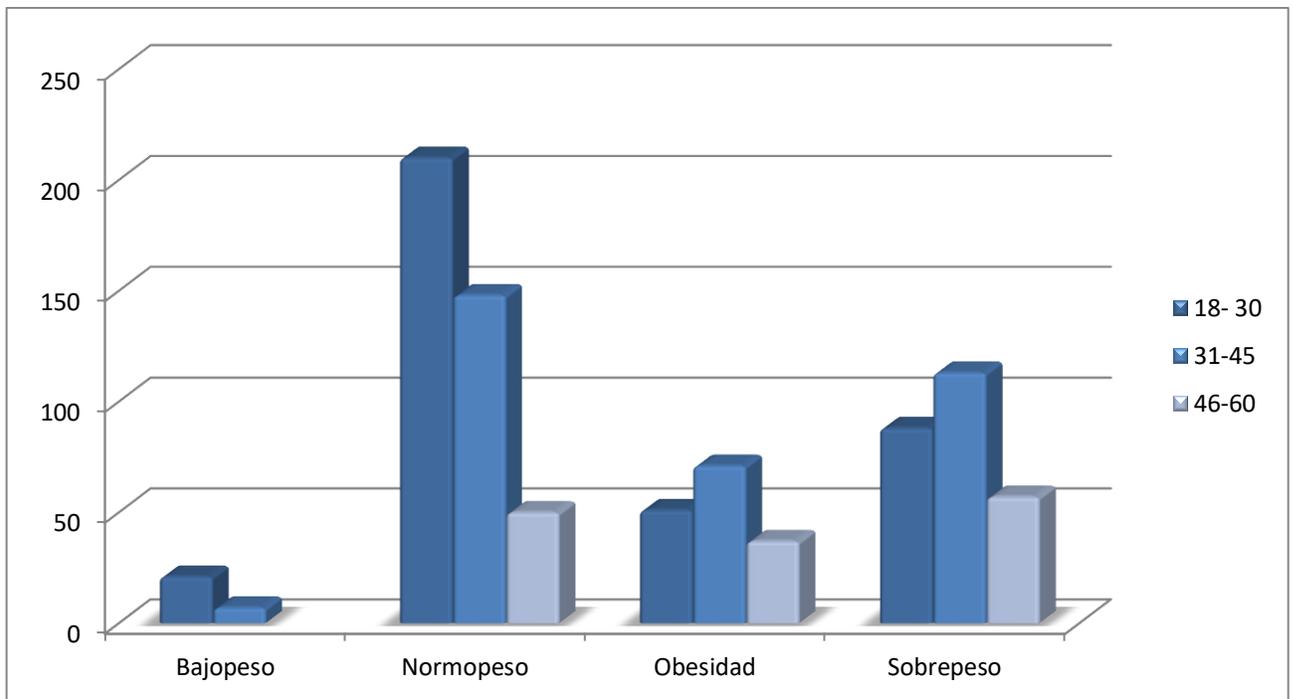
Se obtuvieron 853 encuestas de individuos de Capital Federal, y Gran Buenos Aires, con un rango de 18 a 60 años de edad. Se presentan inicialmente datos sociodemográficos, y posteriormente diversas variables de estudio

Se evidenció en los encuestados que un 75% de la población corresponde a sexo femenino, con una moda de rango de edad de entre 18- 30 años.

Respecto al nivel educativo alcanzado, un 54% de la población alcanzó un nivel universitario, mientras que un 19% obtuvo un nivel terciario; en tercer lugar se alcanzó un nivel secundario con un 18%, mientras que en último lugar se obtuvo 8% en nivel de posgrado. Al analizar la ocupación de la población la moda representó un 32% a trabajo administrativo, seguido dicho porcentaje por área de la salud con un 18%.

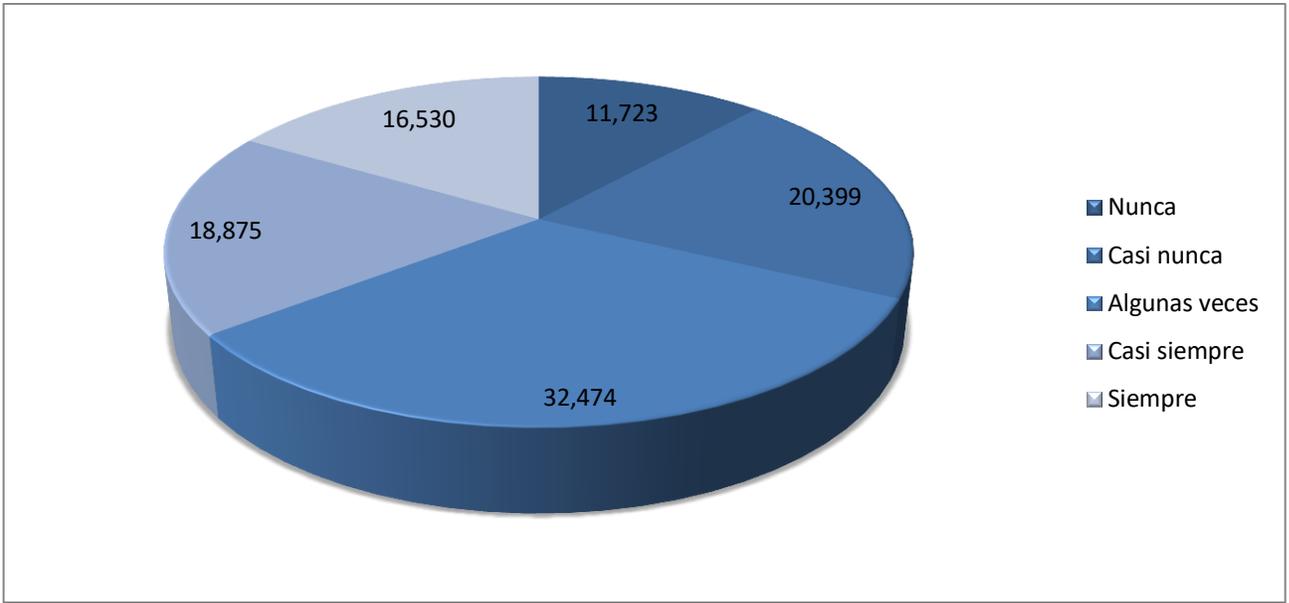
El Gráfico 1, muestra la relación de estado nutricional diferenciado por rango de edad analizado, en donde se observó que la mayoría de la población se clasificó con normopeso, siguiendo al mismo la clasificación de sobrepeso.

**Gráfico 1 Estado nutricional clasificado por rango de edad, de la población encuestada de Gran Buenos Aires y Capital Federal (Cantidad). (N= 853)**



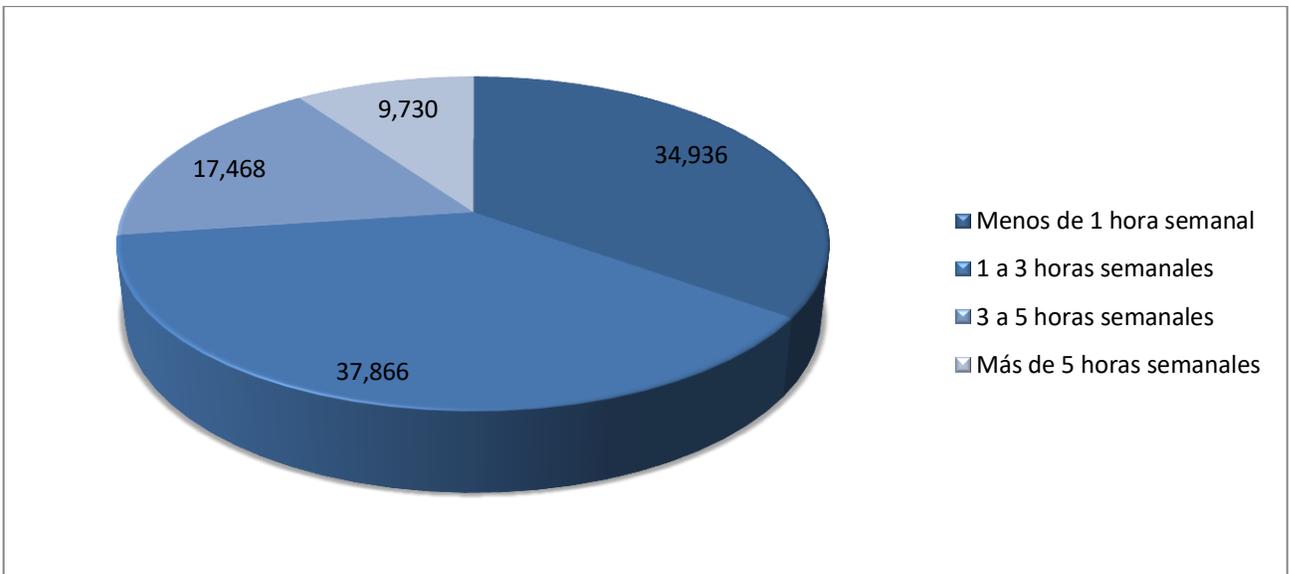
El análisis de datos presentados en el gráfico 2 refleja la realización de actividad física de la población encuestada. En este caso un 32% de los encuestados realiza actividad física algunas veces.

**Gráfico 2 Realización de actividad física en la población encuestada (%). (N=853).**



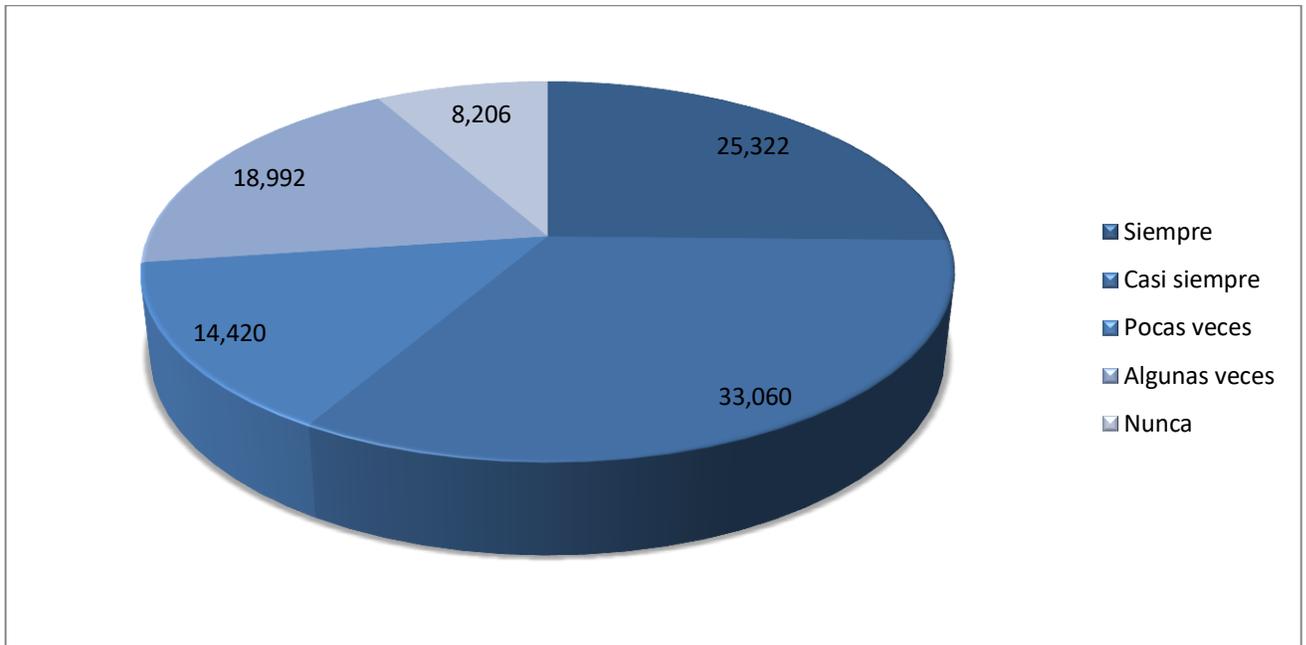
Respecto al tiempo de realización de actividad física, solo un 9% realiza más de 5 horas semanales. Mientras que predomina la opción de 1 a 3 horas semanales con un porcentaje de 38% (Gráfico 3).

**Gráfico 3** Duración de actividad física realizada semanalmente por la población encuestada (%). (N=853).



En relación a la realización de comidas, el gráfico 4 representa que solo un 25% realiza las cuatro (4) comidas principales, frente a una moda de 33% de casi siempre las realiza.

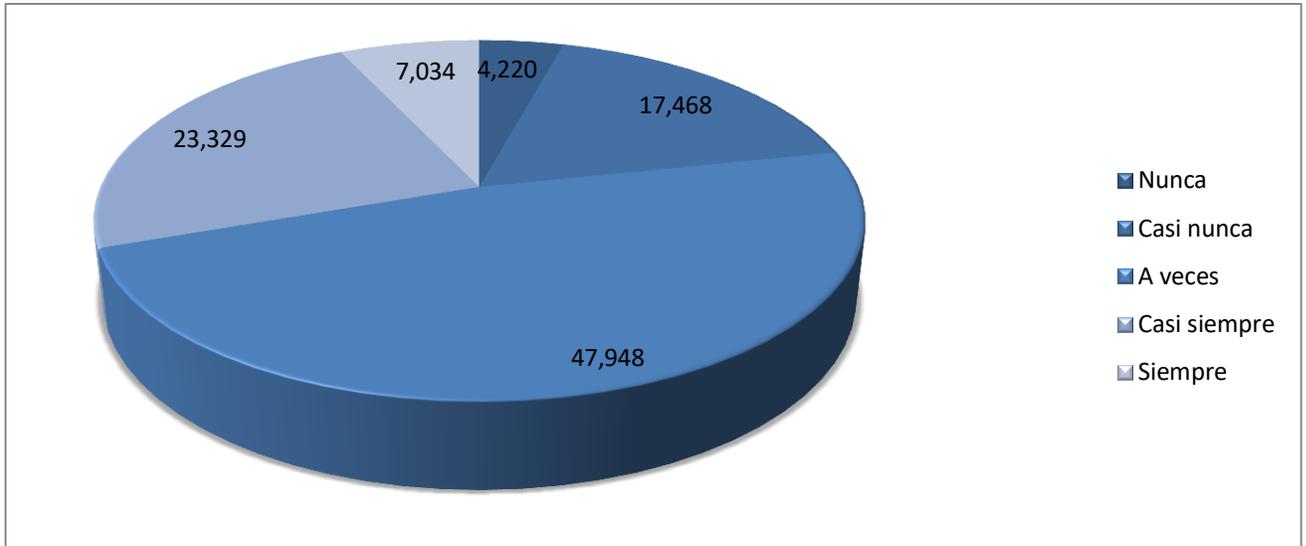
**Gráfico 4 Realización de las cuatro (4) comidas principales en el transcurso del día (%). (N=853).**



Respecto si realizan el desayuno todos los días un 53% afirmó que sí, mientras que un 20% refirió que casi siempre.

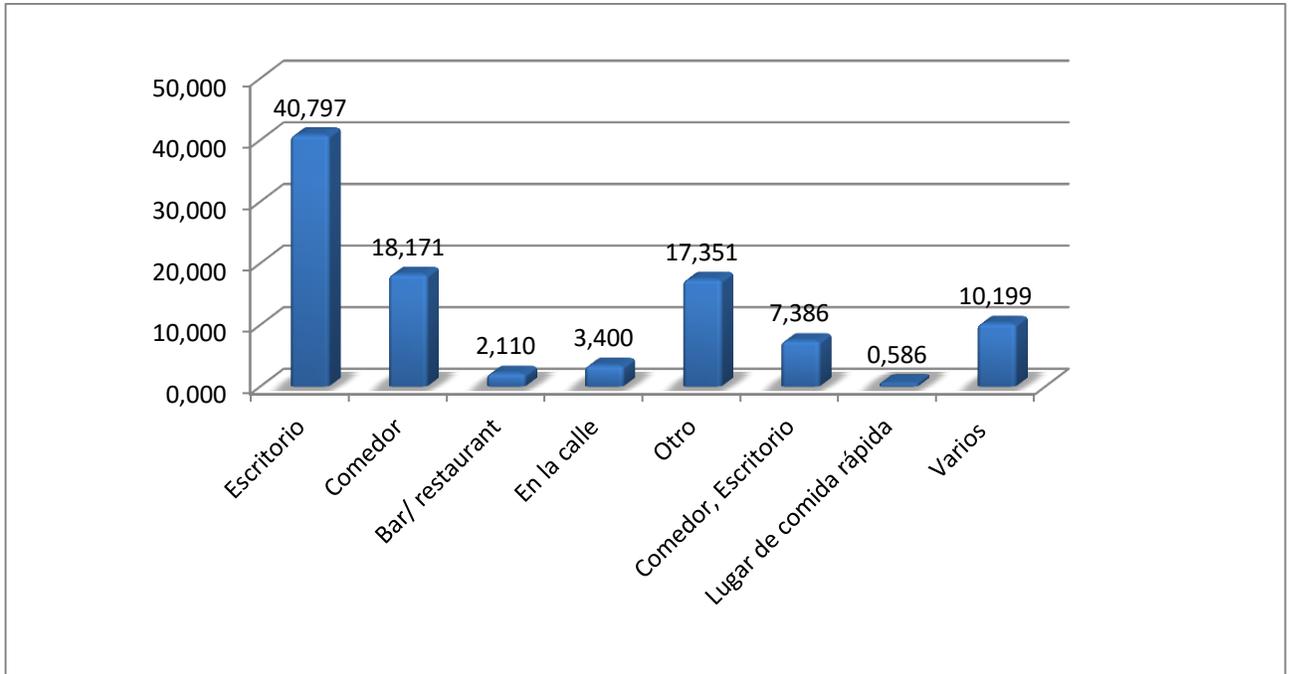
En el gráfico 5, se muestra la presencia de picoteo entre comidas. En este caso el 48% confirmó que a veces presenta picoteo entre comidas.

**Gráfico 5 Presencia de realización de picoteo entre comidas (%). (N=853).**



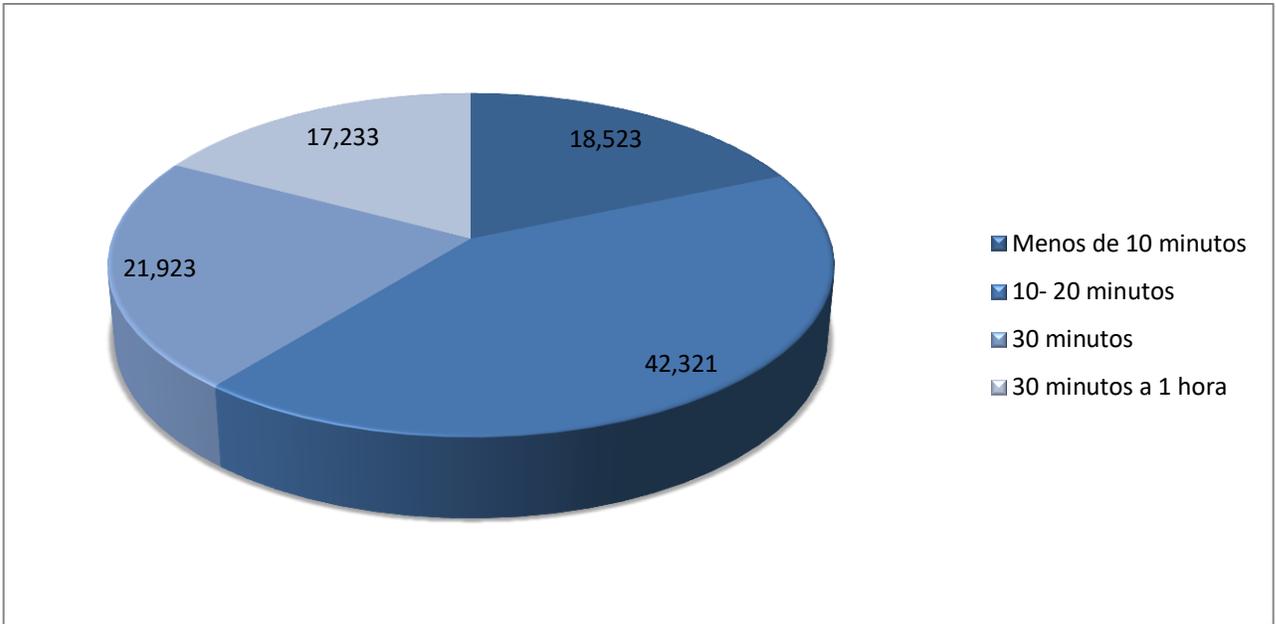
Al analizar sobre las comidas en el ámbito laboral, un 41% de la población encuestada confirmó realizar su comida en el escritorio durante la jornada laboral **(Gráfico 6)**.

**Gráfico 6** Lugar de realización de comidas durante la jornada laboral (%). (N=853).



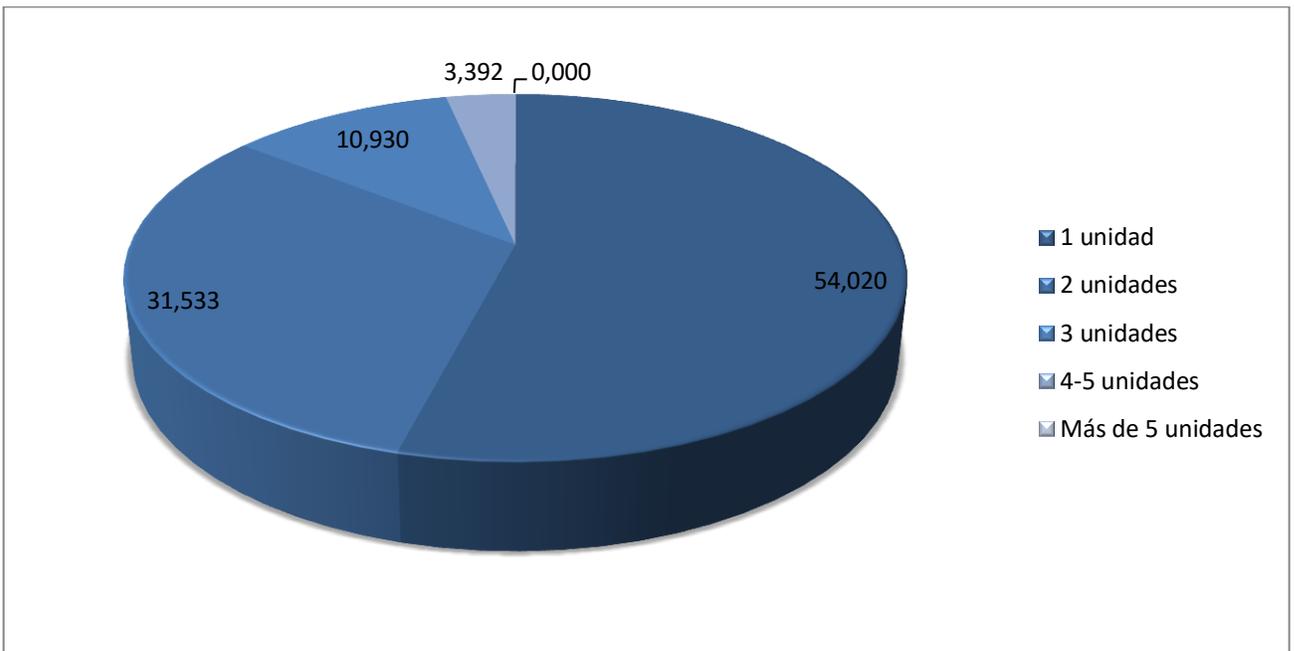
En el gráfico 7, se describe el tiempo de duración de las comidas realizadas en el ámbito laboral, en donde se encontró una moda de 10- 20 minutos.

**Gráfico 7** Tiempo de duración de las comidas realizadas en el ámbito laboral (%). (N=853).



En relación, al consumo de frutas diario, un 54% refirió consumir 1 unidad diaria. (Gráfico 8).

**Gráfico 8 Consumo diario de frutas por la población encuestada (%). (N=853).**



Por último, al analizar el consumo de tabaco según los rangos de edad, se evidencia que un 77% no posee el hábito de fumar.

**Tabla 1 Presencia de hábito tabáquico en la población encuestada (Cantidad). (N=853).**

<b>Cuenta de Edad</b>	<b>Etiquetas de columna</b>			
<b>Etiquetas de fila</b>	<b>18- 30</b>	<b>31-45</b>	<b>46-60</b>	<b>Total general</b>
Algunas veces	18	34	5	57
Casi nunca	20	20	5	45
Casi siempre	13	12	6	31
Nunca	305	242	111	658
Siempre	14	31	17	62
<b>Total general</b>	<b>370</b>	<b>339</b>	<b>144</b>	<b>853</b>

## Discusión

En la actualidad, el ritmo de vida, nos lleva a tener alta exigencia ante el nivel de trabajo, teniendo claras consecuencias en la alimentación que se lleva, y en los niveles de actividad física que se realizan a diario, los cuales son consecuentes factores de influencia en nuestra salud.

Esta investigación se realizó con el objetivo de evaluar el estado nutricional, hábitos alimentarios de distintos ámbitos laborales, en personas laboralmente activas de 18 a 60 años de edad, de Gran Buenos Aires y Capital Federal, Argentina, durante el periodo de septiembre a octubre del año 2021.

Al analizar el estado nutricional de la población encuestada, se concluyó que un 47% presentada normopeso, un 30% sobrepeso y un 18% obesidad, valores que condicen con las estadísticas presentadas por la Organización Mundial de la Salud en el año 2016, en donde afirma que un 39% de la población adulta presenta sobrepeso, y un 13% padece obesidad.

Al describir el consumo de frutas, solo un 18% garantiza consumir siempre frutas a diario, en contraste con la ENNyS, Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2019, que publicó un valor de 33% en el consumo diario de frutas al menos una vez al día. Respecto al consumo de verduras, la ENNyS, confirmó que un 41% de la población consume al menos una vez al día verduras; mientras que en este estudio sólo un 26% de la población siempre consume verduras a diario.

Respecto al consumo de agua observado en el estudio, un 37% refiere consumir entre 4-6 vasos diarios, un 30% de 1-3 vasos diarios, un 18% afirma consumir entre 7-8 vasos, y solo un 15% supera los 8 vasos al día, en contraste con los 8 vasos de agua segura recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (8).

En cuanto a la realización de actividad física, un 38% de la población encuestada afirma realizar de 1-3 horas semanales, valores por debajo a la recomendación de

Guías Alimentarias para la Población Argentina; las cuales aconsejan 30 minutos diarios de actividad física. Similares datos se observaron en un estudio realizado en la Facultad de Ciencias Médicas de Paraguay, donde un 32% de la población laboral refería realizar actividad física de forma moderada.

Los datos demuestran, que un 25% de la población realiza las cuatro (4) comidas principales. En el estudio llevado a cabo en Paraguay, se obtuvo un valor superior, con un 35% de afirmaciones.

El análisis de datos, permitió analizar que un 42% de los encuestados, utiliza entre 10-20 minutos para realizar sus comidas en el ámbito laboral, mientras que un 19% sólo utiliza menos de 10 minutos. Resultados similares aporta el estudio de la Facultad de Ciencias Médicas de Paraguay, en donde un 70% de la población manifiesta utilizar un inadecuado tiempo para realizar sus comidas en el ámbito laboral.

A partir del interrogante sobre la presencia de picoteo entre comidas, en este estudio un 48% de la población confirmó realizar a veces dicha práctica. Algo semejante sucedió en el estudio de Paraguay, con un porcentaje del 50% antes las mismas.

En cuanto al hábito tabáquico, el 77% de la población ratificó no poseer el hábito. Situación que se contrapone con estudios realizados por la Universidad de Chile, los cuales afirman que un 45% de su población posee el hábito de fumar.

Se encuentra como fortaleza de este estudio, que es el primer trabajo que se realiza con una muestra representativa en el área Gran Buenos Aires y Capital Federal; como también la variedad de ámbitos laborales que se alcanzó a recolectar en la encuesta realizada, a pesar de encontrarse bajo una situación de emergencia sanitaria, y con modalidad virtual de la misma.

Respecto a la limitación del estudio, no se puede garantizar que todas las preguntas de la encuesta, hayan sido comprendidas y leídas de forma correcta, ya que la misma fue realizada de forma online.

A partir de este estudio, será propicio seguir profundizando en el tema en nuestro País, ya que no se poseen en la actualidad datos sobre el mismo.

Es esencial conocer sobre los distintos hábitos en los diferentes ámbitos laborales, para lograr en un futuro realizar educación alimentaria en dichos ámbitos, y así lograr prevenir ECNT, como también mejorar la calidad de vida de la población.

## **Conclusión**

De acuerdo al análisis realizado, se concluye que un gran porcentaje de la población presenta exceso de peso u obesidad.

Respecto a los hábitos alimentarios, el consumo tanto de frutas como de verduras, es inferior a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina; como también el consumo de agua.

Un número considerable de encuestados, consume bebidas azucaradas y agrega azúcar a sus infusiones en el ámbito laboral.

En un número notable de los distintos ámbitos laborales, el momento de la comida, no se realiza en el lugar como tampoco en el tiempo adecuado.

La realización de actividad física de los encuestados, en un número importante resulta ser deficiente.

Por lo que se puede afirmar que los hábitos de los individuos se ven influenciados a través de los distintos ámbitos laborales.

Sería oportuno seguir profundizando en el tema de los hábitos alimentarios en distintos ámbitos laborales, ya que resulta de gran importancia aplicar herramientas de educación alimentaria en dicha población, con el fin de crear entornos laborales saludables.

## Bibliografía

1. Casas SB, Klijn TP. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE [Internet]. Scielo.br. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19.pdf>
2. Paredes G F, Ruiz Díaz L, González C. N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. Rev Chil Nutr. 2018;45(2):119–27.
3. Gov.ar. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://ojsrasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/204>
4. Conicyt.cl. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v136n11/art06.pdf>
5. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

6. Resultados P. de Factores de Riesgo [Internet]. Gob.ar. [cited 2021 Nov 17]. Available from: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo\\_2019\\_principales-resultados.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf)
  
7. Gob.ar. [cited 2021 Nov 17]. Available from: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud\\_resumen-ejecutivo.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud_resumen-ejecutivo.pdf)
  
8. Gob.ar. [cited 2021 Nov 17]. Available from: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)
  
9. Gallardo PS, Moreno AP. Work environment and health impact [Internet]. Iscii.es. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://scielo.iscii.es/pdf/mesetra/v61n240/editorial.pdf>
  
10. Barrios Casas S, Paravic Klijn T. Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Rev Lat Am Enfermagem. 2006;14(1):136–41.
  
11. Acceso [Internet]. Who.int. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/es/>

12. Se estableció que las Guías Alimentarias para la Población Argentina sean los estándares para el diseño de políticas públicas [Internet]. Gob.ar. 2019 [cited 2021 Nov 17]. Available from:  
<https://www.argentina.gob.ar/noticias/se-establecio-que-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-sean-los-estandares>
  
13. ¿Qué es el sedentarismo? [Internet]. Gob.es. [cited 2021 Nov 17]. Available from:  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarisimo/queEs/home.htm>
  
14. Alimentación – FIC Argentina [Internet]. Ficargentina.org. [cited 2021 Nov 17]. Available from:  
<https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/>
  
15. Derecho a la alimentación [Internet]. Srfood.org. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <http://www.srfood.org/es/derecho-a-la-alimentacion>
  
16. López LB, Suarez MM. Fundamentos de nutrición normal. El Ateneo; 2002.

17. Tabaquismo [Internet]. MayoClinic.org. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584>
  
18. McEwen B, Sapolsky R. El estrés y su salud. J Clin Endocrinol Metab. 2006;91(2):0–0.
  
19. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  
20. Sobrepeso y obesidad [Internet]. Gob.ar. 2018 [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/obesidad>

21. Prevención de la Obesidad [Internet]. Paho.org. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
  
22. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Paho.org. [cited 2021 Nov 17]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
  
23. Diaz-Carrion EG, Failoc-Rojas VE. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Rev habanera cienc médicas [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 17];19(5). Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000600012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012)
  
24. Hernandez Sampieri R. Metodologia de La Investigacion. McGraw-Hill Companies; 2006.

## Anexos

### Anexo 1

#### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

##### Sección Sociodemográfica

1)

<b>Edad</b>	
18- 30	
31- 45	
46- 60	

2)

<b>Género</b>	
Femenino	
Masculina	
No binario	

3)

<b>Peso estimado (en Kg) ej.: 55 ó 61,2</b>	

4)

<b>Talla estimada (en cm) ej.: 165</b>	

5)

<b>Nivel educativo alcanzado</b>	
Secundario	
Terciario	
Universitario	
Posgrado	

6)

<b>Ocupación</b>	
Empleado/a de comercio	
Trabajo administrativo	
Médico	
Enfermero	
Otro	

7)

<b>Jornada laboral semanal (en Hs)</b>	
Menos a 24 hs	
25- 36 hs	
37- 48 hs	
Mayor a 48 hs	

Prácticas Alimentarias

8)

<b>¿Realiza todas las comidas del día? (Desayuno, almuerzo, merienda y cena)</b>	
Nunca	
Pocas veces	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	

9)

<b>¿Realiza el desayuno todos los días?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
A veces	
Casi siempre	
Siempre	

10)

<b>¿Cuáles de las siguientes comidas realiza en el ámbito laboral?</b>	
Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

11)

<b>¿Dónde realiza dichas comidas?</b>	
Bar/restaurant	
Comedor	
Escritorio	
En la calle	
Lugar de comida rápida	
Otro	

12)

<b>¿Cuánto tiempo dedica para la realización de dichas comidas?</b>	
Menos de 10 minutos	
10- 20 minutos	
30 minutos	
30 minutos a 1 horas	

13)

<b>¿Cocina usted sus comidas?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	

14)

<b>¿Qué formas de cocción suele elegir con mayor frecuencia?</b>	
Hervido	
Vapor	
Fritura	
Horno	
Otra	

15)

<b>¿Suele agregar sal a las comidas en algunos de estos momentos?</b>	
Solamente en la cocción	
En la cocción y antes de probar el alimento	
En la cocción y luego de probar el alimento	
No adiciona en la cocción, pero si antes de probar el alimento	
No adiciona sal ni en la cocción, ni al probar el alimento	

16)

<b>¿Realiza picoteo entre comidas?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
A veces	
Casi siempre	
Siempre	

17)

<b>A la hora de comprar los alimentos, ¿Qué le resulta más importante?</b>	
Su costo	
Su marca	
Su sabor	
Su valor nutricional	
Su practicidad	
Otro	

## Hábitos Alimentarios

18)

<b>¿Consume frutas a diario?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	

19)

<b>¿Cuántas unidades de fruta cree que consume a diario? Considerando que una porción de fruta media promedio equivale a 150 gr</b>	
1 unidad	
2 unidades	
3 unidades	
4- 5 unidades	
Más de 5 unidades	



20)

<b>¿Consume verduras a diario?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	

21)

<b>¿Cuántas porciones de verduras cree que consume a diario? Considerando que una porción es un plato playo de 100 gr, y media porción medio plato playo de 50 gr en crudo.</b>	
1 porción	
2 porciones	
3 porciones	
4 porciones	
Más de 4 porciones	



22)

<b>En caso de consumir infusiones en el ámbito laboral, ¿Suele incorporarle azúcar?</b>	
Si	
No	
A veces	

23)

<b>¿Qué cantidad de azúcar le agregas? Considerando que una cucharada sopera contiene 15 gr, de postre 10 gr y de té 5 gr.</b>	
1 cucharada tipo té	
2 cucharadas tipo té	
3 cucharadas tipo té	
4 o más cucharadas tipo té	



24)

<b>¿Consumes comida rápida (que NO sea de paquete) en el ámbito laboral?</b> <b>Ej.: hamburguesas, salchichas, patitas de pollo, papas fritas, entre otros.</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	



25)

<b>¿Consumes alimentos ultra-procesados (envasados listos para consumo) en el ámbito laboral?</b> <b>Ej.: galletitas, golosinas, snacks salados, dulces comerciales, helados, postres, etc.</b>	
Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Casi nunca	
Nunca	



26)

<b>¿Consume estos alimentos en el ámbito laboral?</b>	
Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Casi nunca	
Nunca	



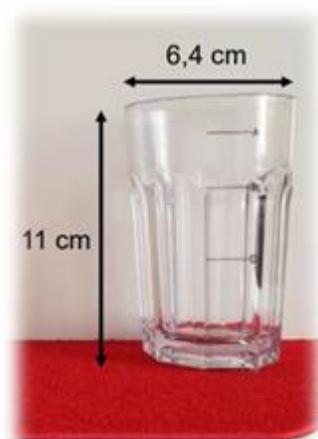
Consumo de Bebidas

27)

<b>¿Consume agua a diario?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	

28)

<b>¿Podría indicar cuántos vasos de agua de 200cm<sup>3</sup> consume en el día?</b>	
De 1- 3 vasos	
4 a 6 vasos	
7- 8 vasos	
Más de 8 vasos	



Nivel A: 200 cm<sup>3</sup>  
Nivel B: 130 cm<sup>3</sup>  
Nivel C: 65 cm<sup>3</sup>

29)

<b>¿Qué tipo de bebida prefiere para acompañar sus comidas en el ámbito laboral?</b>	
Agua	
Agua saborizada	
Jugos naturales	
Gaseosa	
Jugos comerciales	
Otras	

30)

¿Consume a diario bebidas azucaradas en el ámbito laboral?	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	



31)

¿Podría indicar cuántos vasos de 200cm <sup>3</sup> de bebida azucarada consume en el ámbito laboral? Ej.: Coca cola, Manaos, Pepsi, Sprite, Fanta, entre otras.	
De 1 a 3 vasos	
De 4 a 6 vasos	
7- 8 vasos	
Más de 8 vasos	



32)

<b>¿Consume bebidas alcohólicas a diario?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	



Actividad Física

33)

<b>¿Realiza actividad física?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Casi siempre	
Siempre	



34)

<b>¿Cuál es el tiempo que dedica a realizar actividad física?</b>	
Menos de 1 hora semanal	
1 a 3 horas semanales	
3 a 5 horas semanales	
Más de 5 horas semanales	

35)

<b>Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días, caminó al menos 10 minutos seguidos?</b>	
Ninguno	
1- 2 días	
3-4 días	
5-7 días	

36)

<b>Durante los últimos 7 días, en un día hábil, ¿Cuánto tiempo pasó sentado?</b>	
Menos de 30 minutos	
1-2 Horas	
3-4 Horas	
Más de 4 Horas	

### Hábitos Saludables

37)

<b>¿Usted fuma?</b>	
Siempre	
Casi siempre	
Algunas veces	
Casi nunca	
Nunca	

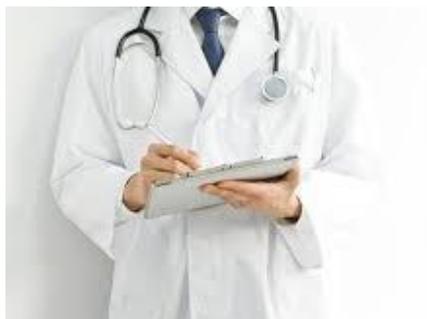


38)

<b>Actualmente, ¿está realizando algún control nutricional o está siguiendo algún régimen de alimentación específico?</b>	
Sí	
No	
Actualmente no, pero he realizado	

39)

<b>¿Realiza los controles médicos periódicamente?</b>	
Nunca	
Casi nunca	
Algunas veces	
Siempre	



**Eso fue todo, muchas gracias por su tiempo!**

## **Anexo 2**

### **Consentimiento Informado**

Estimado/a:

Mi nombre es Bufelli, María de los Milagros en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI), de la Licenciatura de Nutrición, en la Universidad Isalud. Cuyo objetivo es evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios, y la frecuencia de actividad física de distintas poblaciones laborales.

Por tal motivo, solicito su autorización para participar de la encuesta, que consiste en responder las preguntas de la siguiente encuesta.

Se resguardará la identidad de las personas incluidas en esta encuesta.

En cumplimiento con la Ley N° 17622/28 (y su decreto N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados con fines estadísticos, quedando garantizada la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en la misma es voluntaria, podrá abandonar el estudio si así lo desea, y desde ya se agradece su colaboración.

Le solicitamos que esté de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiendo comprendido, firmar al pie:

*He comprendido la explicación recibida sobre el estudio que se está llevando a cabo:*

- Firma