

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Alejandra Aylén Etchebarne

**CONSUMO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS Y BEBIDAS  
MEDIANTE DISTRIBUIDORES AUTOMÁTICOS Y SU  
ASOCIACIÓN CON EL ESTADO EMOCIONAL DE  
TRABAJADORES DEL HIPÓDROMO DE PALERMO,  
BUENOS AIRES: ESTUDIO TRANSVERSAL**

2021

Tutora: Lic. Carla Carrazana

*Citar como:* Etchebarne AA. Consumo de productos alimenticios y bebidas mediante distribuidores automáticos y su asociación con el estado emocional de trabajadores del Hipódromo de Palermo, Buenos Aires: estudio transversal. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3230>



## Agradecimiento

A los directivos del hipódromo de Palermo y a sus colaboradores, que a pesar de la situación de pandemia y lo que ello conllevó, accedieron a participar de mi investigación. A mi profesora y tutora de tesis, Carla Carrazana, quien con su dedicación y paciencia, me guio para avanzar en mi investigación.

A mis padres y hermanas, por haberme guiado en mi formación y quienes me inculcaron los valores de responsabilidad, esfuerzo y dedicación.

A Fran, por haberme apoyado e impulsado a lograr mis objetivos, acompañándome durante estos años. A mis amigos y compañeros de Isalud, quienes siempre estuvieron ahí dando una mano. Marian, Luli, Cesar, Leo, Aldi y Mel. Y por supuesto, gracias Javier.

## Dedicatoria

A mi papá Miguel, quien sé que desde el cielo me brinda mucha luz y fuerza.

## INDICE

Agradecimiento .....	2
Dedicatoria .....	3
Resumen .....	6
I. Introducción .....	7
Planteamiento del problema .....	9
Problema .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos .....	9
Viabilidad .....	9
II. Marco Teórico .....	10
2.1 Marco conceptual .....	10
1. Adultos .....	10
2. Consumo alimentario .....	10
3. Entorno Laboral .....	10
4. Distribuidores automáticos de alimentos .....	11
5. Calidad nutricional .....	11
6. Perfilado nutricional .....	12
9. Etiquetado frontal de advertencia en Argentina .....	13
10. Nutrientes críticos .....	13
11. Impulsividad y hedonismo alimentario en el trabajo .....	14
2.2 Estado del arte .....	15
III. Material y métodos .....	18
3.1 Enfoque: Cuantitativo .....	18
3.2 Alcance .....	18
3.3 Diseño de Investigación .....	18
3.4 Población .....	19
3.4.1 Criterios de inclusión .....	19
3.4.2 Criterios de Exclusión .....	19
3.4.3 Criterios de Eliminación: .....	19
3.5 Muestra .....	19
3.6 Hipótesis: .....	20
2.7 Operacionalización de variables .....	21
2.8 Recolección de datos e instrumentos .....	26
2.9 Prueba Piloto .....	28

2.10	Consideraciones éticas .....	28
	Análisis estadístico.....	29
IV.	Resultados .....	30
4.1	Características de la muestra.....	31
4.2	Factores psicosociales en el ambiente laboral.....	32
4.3	Consumo y frecuencia .....	33
	Análisis de nutrientes críticos .....	36
1.1	Impulsividad y hedonismos alimentarios.....	38
1.2	Asociación de variables.....	41
	Discusión.....	42
	Conclusión: .....	45
	Bibliografía .....	46
	(Anexo 1) Consentimiento informado del respondente. ....	50
	(Anexo 2) Aspectos éticos.....	51
	(Anexo 3) Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (Validado por expertos) .....	52
	(Anexo 4) Resumen de respuestas de la validación por expertos del cuestionario Frecuencia de consumo ...	53
	(Anexo 5): Food Craving Questionnaire – Trait- reduced (FCQ-T-r) (44).....	54
	(Anexo 6) Características sociodemográficas (ete 2009).....	56
	(Anexo 7) Cuestionario en plataforma google forms .....	57
	(Anexo 8) Autorización de Autor para la Divulgación de su Tesis .....	68

## Resumen

**Introducción:** En entornos laborales las máquinas expendedoras se caracterizan por vender productos calóricos, pobres en nutrientes. Sumado al alto grado de estrés en el ambiente laboral, influyen en los hábitos alimentarios y conductas asociadas a ellos. **Objetivo:** Analizar el comportamiento de consumo de bebidas y productos alimenticios en distribuidores Automáticos de Alimentos y su asociación con el estado emocional, en empleados de la empresa HAPSA durante el 2020. **Método:** estudio observacional, descriptivo transversal. Muestreo no probabilístico por voluntario y conveniencia incluyendo adultos empleados de la empresa HAPSA, de 18 a 60 años, ambos sexos. Excluyendo trabajadores inactivos por licencias médicas, temporales o en periodo de prueba, quienes no firmaran el consentimiento o no quisieran participar. Se evaluó a través de cuestionarios, las características sociodemográficas por la ETE (2009), el ansia de comer como rasgo por el FCQ-T-r y la frecuencia de consumo por cuestionario adaptado y validado. Se analizaron los nutrientes críticos con el modelo de *OPS en 2020*. Se analizó con SPSS, estadística descriptiva, y asociación por  $\chi^2$  de Pearson. **Resultados:** De 100 adultos de 33 (16) años, el 89% consumió productos de los distribuidores automáticos 1(2) veces por semana. 16 productos presentaron exceso en nutrientes críticos. Los tres más consumidos fueron los frutos secos (50%), chocolate (36%) y alfajor negro (31%) con exceso de grasas; En bebidas, la Gaseosa light/Zero (32%) con exceso de sodio (Fig. 3). La mediana del ansia de comer resultó de 30 (RQ 15), ansia baja 94% [1,32 (1)]. La correlación resultó positiva con un valor del coeficiente de 0.27. Según escala 4 de la bibliografía clasificó como débil. La prueba t-student para contrastar correlación nula arrojó un valor de p (0) siendo la misma significativa. **Conclusión:** La mayoría de los productos ofrecidos en los distribuidores automáticos presentaron exceso de nutrientes críticos según SPN de la OPS. La mediana porcentual de consumo fue en presencia de estrés o aburrimiento y falta de control en el consumir cuando los productos se encontraron al alcance. La intensidad en el ansia de comer presentó relación significativa débil como para predecir la incidencia en el consumo de máquinas expendedoras.

**Palabra clave:** Estrés, comedor emocional, etiquetado nutricional, Consumo alimentario, distribuidores automáticos.

## I. Introducción

La evidencia muestra que la alimentación no saludable genera riesgos para la salud, siendo una de las principales causas de la carga de morbilidad (1).

A nivel internacional, las máquinas expendedoras se caracterizan por vender productos calóricos, pobres en nutrientes, provocando un consumo excesivo y riesgo de obesidad. La Organización panamericana de la salud (OPS) a fin de prevenir el consumo de alimentos poco saludables, realizó una formulación con respecto a las cantidades aceptables de nutrientes críticos tales como sodio, azúcar, grasas saturadas, grasas totales, grasas trans y contenido de edulcorantes, en forma de modelo de perfil de nutrientes. Actualmente en Argentina el Senado aprobó un proyecto de ley que obliga a los alimentos y bebidas sin alcohol a incluir un etiquetado frontal con octógonos negros advirtiendo sobre los excesos en materia de azúcares, sodio, de grasas saturadas y totales y calorías (2). Las pautas dietéticas internacionales recomiendan reducir el consumo de estos productos al mínimo (3). En EEUU el 3,9% de la población ingiere productos de expendedoras todos los días, con un aporte calórico de 264Kcal en promedio (4). En Argentina tres de cada 10 personas consumen alimentos poco saludables, principalmente personas jóvenes (1).

En entornos laborales, muchos trabajadores se sirven habitualmente de proveedores locales durante la jornada laboral siendo frecuente la presencia de dulces y alimentos grasos (5). Se ha observado que el ambiente laboral genera un alto grado de estrés que influye en los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos (6). La mayor acumulación de estrés laboral puede alterar los patrones de conducta de quienes lo sufren (6).

En situaciones estresantes, las personas ingieren excesiva cantidad de alimentos según sus emociones, siendo la comida su forma de conseguir bienestar. El comer emocional tiene como fin aliviar el estrés y emociones negativas, sin tener en cuenta el hambre y saciedad (7).

En Europa, más del veinticinco por ciento de los trabajadores sufren estrés en el trabajo afectando negativamente a su salud (8). Mientras que en Argentina, “La Encuesta Nacional a Trabajadores sobre Empleo (2018)” evidenció que más del veintiséis por ciento de los trabajadores sufren exigencias emocionales en el trabajo perjudicando su salud integral (9). Algunas situaciones reflejadas fueron la cantidad de trabajo, la intensidad y el ritmo (9).

En este contexto, varios países han implementado medidas de regulación de las máquinas expendedoras. En Francia, se prohibieron en escuelas secundarias (2005), reduciendo el consumo de aperitivos y azúcares. En Portugal, desde 2017 está prohibida la venta de alimentos y bebidas no saludables en determinados centros sanitarios y municipales (4). Sin embargo, a pesar de la evidencia sobre la alta prevalencia de enfermedades crónicas y la influencia de entornos laborales como

condicionantes. En Argentina, es escasa la evidencia científica sobre el consumo de productos alimenticios y bebidas disponibles en distribuidores automáticos en el entorno laboral, y posible asociación con el estado emocional al momento de acceder a ellos. Por lo tanto, este trabajo tiene como propósito, estudiar dichos comportamientos en empleados de la empresa HAPSA en CABA durante 2020.

## Planteamiento del problema

### Problema

¿Cuál es el comportamiento de consumo de bebidas y productos alimenticios provenientes de los distribuidores automáticos en empleados de la empresa HAPSA en 2020 y su asociación con su estado emocional?

### Objetivo General

Analizar el comportamiento de consumo de bebidas y productos alimenticios en distribuidores Automáticos de Alimentos y su asociación con el estado emocional, en empleados de la empresa HAPSA durante el 2020.

### Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de los empleados del Departamento Administrativo de la empresa HAPSA.

Analizar el consumo, frecuencia, tipo de bebidas y productos alimenticios ofrecidos en expendedoras a empleados de la empresa HAPSA en CABA durante 2020.

Detallar los nutrientes críticos de bebidas y productos alimenticios según modelo de perfilado nutricional de la organización panamericana de la salud ofrecidos en expendedoras a empleados de la empresa HAPSA en CABA durante 2020.

Evaluar la impulsividad y hedonismos alimentarios al momento del consumo de alimentos y bebidas ofrecidos en expendedoras a empleados de la empresa HAPSA en CABA durante 2020.

### Viabilidad

La investigación evaluó la frecuencia de consumo de productos y bebidas disponibles en distribuidores automáticos con posible signo de alerta en exceso de nutrientes críticos. Buscando una relación con la ansiedad en el ámbito laboral en adultos empleados de la empresa Hipódromo argentino de Palermo en el transcurso del año 2020.

Para dicho estudio se mantuvo una entrevista con los gerentes para exponer los objetivos de la investigación considerando las opciones de poder desarrollar el trabajo de investigación de forma virtual en el contexto actual de aislamiento físico (Anexo 2).

La realización de la presente investigación fue posible debido a la colaboración de las autoridades de HAPSA, proporcionando el marco muestral mediante el listado de los empleados del Departamento Administrativo. La autora del presente trabajo se desempeña en la empresa, de manera que la realización del Trabajo de campo estuvo a su cargo. Se dispuso de acceso a las bebidas analcohólicas, snacks, golosinas y galletitas con previa autorización del gerente de Buenos Aires Vending y con

recursos materiales de fuente primaria. Se necesitaron recursos humanos disponibles: adultos trabajadores de la empresa Hipódromo argentino de Palermo s.a. Los recursos materiales fueron desarrollados a partir de tres cuestionarios digitales: Características sociodemográficas (ETE 2009), Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (Validado por expertos), Cuestionario de ansia de comer como rasgo (FCQ-T-r).

El presente estudio no conllevará un gasto económico elevado.

## II. Marco Teórico

### 2.1 Marco conceptual

#### 1. Adultos

La edad adulta (mayores de 18 años) es una de las etapas más amplias del ciclo vital. Está caracterizada por factores sociales, la plenitud de las capacidades físicas, identidad, autoconcepto, responsabilidad y estabilidad emocional (10). Actualmente, la modernización alimentaria ha llevado a una mayor disponibilidad de alimentos industrializados para el adulto. Impulsando un ambiente no saludable, como la suma de las influencias de los entornos, las oportunidades o las circunstancias de la vida, para promover la morbilidad en los individuos (11).

#### 2. Consumo alimentario

Los métodos de evaluación de ingesta dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación del consumo de alimentos de grupos poblacionales. Tienen el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de enfermedades. Proveen una adecuada especificidad para describir los alimentos y cuantificar los nutrientes ingeridos. El método frecuencia de consumo es una encuesta que permite proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos; refleja el consumo habitual alimentario (12). Para realizar dicha evaluación, es necesario disponer de instrumentos de medida en el ámbito de la salud que se puedan utilizar en la práctica clínica e investigación. Para garantizar la calidad de su medición es imprescindible que los instrumentos sean sometidos a un proceso de validación. Este proceso consiste en adaptar culturalmente un instrumento al medio donde se quiere administrar y comprobar sus características psicométricas como: fiabilidad, validez, sensibilidad y factibilidad (13). Los instrumentos cuyo objetivo sea recoger información fáctica, relacionada con las acciones que llevan a cabo los sujetos, requerirán que se verifique la validez del contenido por expertos (13).

#### 3. Entorno Laboral

Los Factores de Riesgo Psicosociales (FRPS) consideran aquellos aspectos que se originan en la organización del trabajo y que pueden afectar la salud de la población trabajadora, en tanto generan

respuestas de tipo fisiológico, emocional, cognitivo y/o conductual y que pueden ser, -en ciertas circunstancias de intensidad, frecuencia y duración-, precursoras de enfermedad (9). La mayor acumulación de estrés laboral puede alterar los patrones de conducta de quienes lo sufren. Los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos pueden verse seriamente afectados por el estrés laboral (ingestas inadecuadas) o pueden ser desencadenantes de formas de estrés originadas por alteraciones o desórdenes dietéticos (6). Por eso no extraña que el aparato digestivo se convierta en órgano diana de patologías asociadas al estrés propio de ambientes y ritmos laborales insanos. En determinadas circunstancias, hay disociación entre el apetito (sensación primariamente psíquica) y el hambre (sensación básicamente orgánica). Y es que el apetito, como estado mental, puede verse modificado por diferentes situaciones emocionales (muy frecuentemente, por el estrés laboral (6). El trabajo es el lugar en el que los adultos pasan la mitad de su período de vigilia, o en torno a un tercio de las horas del día. Además, la jornada de trabajo está estructurada en torno a las comidas y los refrigerios: descansos para el café, horas de almuerzo, pausas para la merienda y visitas a los distribuidores automáticos (5).

#### 4. Distribuidores automáticos de alimentos

Los distribuidores automáticos de alimentos son examinados por la venta de alimentos y bebidas ricos en energía y pobres en nutrientes, y la contribución al consumo excesivo y el consiguiente riesgo de obesidad que influyen en la salud de los consumidores (3). Son un componente del entorno alimentario social donde la disponibilidad de artículos no saludables es especialmente alto. De esta forma contribuyen a una ingesta dietética deficiente, así como al riesgo asociado de sobrepeso/obesidad, entre un gran sector de la población (14). La oferta alimentaria de las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas influye en la dieta de las personas que frecuentan los establecimientos donde están presentes. La gran mayoría de productos a la venta actualmente son poco saludables, predominantemente bebidas azucaradas, galletitas, dulces y snacks salados. Diferentes intervenciones experimentales en máquinas expendedoras han demostrado ser bien aceptadas y eficaces para promover la compra de productos saludables (4). Aunque disponer de muchas opciones, poco favorables nutricionalmente, fomenta la venta de estas en lugar de alimentos saludables (4).

#### 5. Calidad nutricional

La calidad nutricional de los alimentos está relacionada con el contenido energético de los nutrientes, fundamentalmente carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales (15). La mayoría de las guías alimentarias desarrolladas en diferentes países y las recomendaciones de la OMS, difunden como alimentación saludable, a la preferencia por alimentos de alta densidad de nutrientes, en un contexto de variedad en la elección de alimentos y moderación en los tamaños de porción (16). Los

nutrientes a limitar son las calorías, grasas saturadas y trans, sodio y azúcares libres, en aquellos productos procesados y ultraprocesados donde sus valores son considerablemente elevados (16). Los alimentos de alta densidad de nutrientes como, hortalizas, frutas, lácteos no enteros, carnes magras de todo tipo, huevos, granos, harinas, legumbres, pan, vegetales y aceites vegetales, deberían representar un porcentaje alto de las calorías totales requeridas. El porcentaje restante, para productos de mayor densidad calórica y menor de nutrientes (16). Las emociones tendrían un rol en la elección, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, lo que llevaría al aumento o disminución del peso corporal. Las emociones negativas estarían más presentes en situaciones de alto estrés percibido, lo que conllevaría al aumento de la ingesta de alimentos llamados “reconfortantes”, como lo son aquellos altos en azúcares y grasas, alterando la calidad nutricional (17).

#### 6. Perfilado nutricional

La alimentación poco saludable es uno de los principales factores de riesgo para la salud pública y, como consecuencia, se incrementan cada vez más los esfuerzos para lograr que las personas realicen mejores elecciones alimentarias (18). En diciembre del 2014, la Organización Panamericana de la Salud convocó a una consulta de expertos a fin de elaborar un modelo de perfil de nutrientes, que pudieran usar para la formulación de normas y reglamentos aplicables a alimentos y bebidas no alcohólicas hipercalóricos y de poco valor nutritivo. Los alimentos y bebidas que deben evaluarse con el modelo de perfil de nutrientes de la OPS se limitan a productos procesados y ultraprocesados. La finalidad es proporcionar una herramienta para clasificar los alimentos y bebidas, y que pudiera usarse para la formulación y aplicación de diversas estrategias reglamentarias relacionadas con la prevención y el control de enfermedades crónicas no transmisibles (14). Estos perfilados pueden ser, Informativos, sólo simplifican las partes más relevantes de la información nutricional del dorso, De advertencia, advierten los contenidos definidos como altos en algún nutriente a limitar (LIM), De resumen, son más educativos, clasifican a los alimentos según contenido de nutrientes LIM y nutrientes o componentes esenciales que deben promoverse (19). Dos estudios recientes han mostrado que las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas ofrecen mayoritariamente productos procesados con un perfil nutricional altamente energético y pobre en nutrientes. Mayoritariamente ricos en energía, con alto contenido en grasas, azúcares o sal y pobres en micronutrientes y fibra, de forma consistente con otros estudios en España y el extranjero. Apenas el 10% de la oferta fue de productos esenciales (4). En Argentina actualmente se encuentra en proyecto de Ley la implementación de este perfilado de nutrientes. La norma plantea la colocación de una serie de sellos frontales, que serían octógonos de color negro, en los envases de aquellos alimentos y bebidas con altos contenidos de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas totales y calorías (2).

### 9. Etiquetado frontal de advertencia en Argentina

La energía y los nutrientes críticos, presentes en productos como los ofrecidos en distribuidores automáticos, son aquellos componentes de la alimentación que pueden ser un factor de riesgo o un factor protector de las ECNT y enfermedades por déficit de nutrientes (20). En la actualidad se aprobó un proyecto de ley en Argentina, para que los nutrientes críticos (energía, sodio, azúcares, grasas saturadas y grasas trans) incluyan en su rótulo un mensaje de advertencia, para que el consumidor los pueda identificar fácilmente (19). Diversas organizaciones internacionales, entre ellas la OMS, la OPS, las Naciones Unidas, la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Organismo de Salud Pública del Caribe, han hecho llamamientos a la acción, para promover una alimentación saludable y limitar la ingesta de calorías, sodio, grasas poco saludables y azúcares libres (19). El proyecto presentado en el senado de la Nación Argentina, busca un avance en ese sentido: mejorar la información suministrada a la población, completar la información nutricional que se difunde en los envases a partir de estrategias más accesibles y visibles (2)

### 10. Nutrientes críticos

La gran mayoría de productos a la venta actualmente en distribuidores automáticos son predominantemente bebidas azucaradas, galletitas, dulces y snacks salados (4). En el modelo de perfil de nutrientes de la OPS los productos procesados y ultraprocesados se clasifican de la siguiente manera. Con una cantidad excesiva de sodio, si la razón entre la cantidad de sodio (mg) es igual o mayor a 1:1. Con una cantidad excesiva de azúcares libres, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (Kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 Kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (Kcal). Contiene otros edulcorantes, si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos (polialcoholes). Con una cantidad excesiva de grasas totales, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (Kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 Kcal) es igual o mayor a 30% del total de energía (Kcal). Con una cantidad excesiva de grasas saturadas, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (Kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 Kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (Kcal). Con una cantidad excesiva de grasas trans, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (Kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans x 9 Kcal) es igual o mayor a 1% del total de energía (Kcal) (19).

**Panel C. Criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS para indicar los productos procesados y ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de sodio, azúcares libres, otros edulcorantes, grasas saturadas, total de grasas y grasas trans**

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans

En Chile el Reglamento Sanitario de los Alimentos fija como límite máximo un 2% de los lípidos totales del alimento (20). Más de 12 países han regulado la oferta de productos con nutrientes críticos en los centros de trabajo públicos (21). En Francia, se prohibieron las máquinas expendedoras en escuelas secundarias, esto redujo el consumo de aperitivos y azúcares por las mañanas (22). En Australia, existen guías que regulan el tipo de productos a la venta en diferentes centros. En Portugal, desde 2017 está prohibida la venta de alimentos y bebidas no saludables en los centros sanitarios y en los edificios del Ministerio de Sanidad. En Boston desde 2015 existen regulaciones que atañen a la oferta alimentaria de los edificios municipales, que han repercutido en una menor disponibilidad de alimentos y bebidas insalubres (23). En España la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición prohíbe la venta de productos con un alto contenido en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares en determinados centros (24). En Argentina, un análisis cruzado en 2019, evidenció que las máquinas expendedoras ubicadas en edificios públicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, ofrecen principalmente productos y bebidas con exceso de nutrientes críticos. Como gaseosas azucaradas, aguas saborizadas azucaradas, gaseosas light, Alfajores/oblas con cobertura de chocolate, galletas dulces rellenas, productos de copetín (papas fritas, chizitos) y alfajores u oblas de arroz (25).

### 11. Impulsividad y hedonismo alimentario en el trabajo

La alimentación siendo un proceso físico, social y cultural, vital para el ser humano, requiere el reconocimiento de la multidimensionalidad alrededor de ella y esto implica que la alimentación laboral no incluye solamente la disposición de alimentos para el consumo, sino a su vez las interacciones sociales alrededor de la alimentación, los espacios destinados para este fin, los horarios, las políticas de la empresa ligadas al proceso alimentario, la percepción de los individuos en relación a su alimentación en el trabajo, entre otros. El trabajo es el lugar en el que los adultos pasan la mitad

de su período de vigilia, o en torno a un tercio de las horas del día. Además, la jornada de trabajo está estructurada en torno a las comidas y los refrigerios: descansos para el café, horas de almuerzo, pausas para la merienda y visitas a los dispensadores automáticos (5). En su mayoría, los lugares de trabajo ofrecen todo lo contrario a una alimentación sana referida en las Guías Alimentarias como: aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana (26). Las máquinas dispensadoras disponen de bebidas procesadas y snacks fritos, comida rápida, productos salados, grasientos, reuniones de negocios surtidas de bollería y dulces. Cada vez con mayor frecuencia, tanto en los países ricos como en los pobres, se reducen las oportunidades para interrumpir el trabajo para comer (5).

El comer emocional define a aquella persona que presenta como mecanismo disfuncional, el regular sus emociones negativas, a partir de la ingesta de alimentos; Estas emociones negativas son más salientes en periodos de estrés percibido (la persona “se siente” estresada) y en periodos de estrés crónico (condiciones laborales, económicas, familiares de características desfavorables, entre otras) (17). El estrés laboral afecta los hábitos alimenticios normales, haciendo que las personas se inclinen por comidas con alto contenido graso y de azúcar, en lugar de opciones más sanas. Así como también, las personas estresadas comen menos de lo habitual en sus comidas principales (27). Frente al aumento del estrés percibido y de la aparición de emociones negativas, la dopamina y otras sustancias cerebrales asociadas a las emociones positivas, se secretan en menor cantidad en las personas con exceso de peso, lo que significa que necesitan consumir más alimentos para que se active el sistema de recompensa, si esto se mantiene por largo tiempo la respuesta biológica a la ingesta de alimentos va disminuyendo, lo que genera la necesidad de consumir mayor cantidad de alimento para activar el sistema de recompensa. El efecto reductor del estrés está dado por el consumo de alimentos reconfortantes, mencionados anteriormente, y que tienen relación con alimentos altos en azúcares que activan el sistema de recompensa, siendo utilizado en personas con estados de ánimo deprimidos, como una manera de aliviar los sentimientos adversos; Sin embargo, el consumo excesivo de este tipo de alimentos podría conducir a obesidad lo que aumenta, nuevamente la vulnerabilidad a depresión y ansiedad, como emociones negativas crónicas (17).

## 2.2 Estado del arte

En Argentina el 32% de los hombres y el 29,9% de las mujeres consideran su trabajo intenso con exigencias emocionales (9). En el área de salud, un amplio porcentaje de mujeres (21,9%) se ubica con un bienestar psicofísico bajo, mientras que esta condición afecta al 15,6% de los varones. El 61,7% de los trabajadores refiere sufrir alteraciones psicofísicas (incluyen las alteraciones del sueño, cansancio físico, cansancio mental y mareos). Los factores de riesgo psicosociales, como son por ejemplo, las exigencias en el ritmo de trabajo, las exigencias emocionales y/o inestabilidades

laborales, pueden generar condiciones de salud adversas y estrés (9). En el año 2016 la universidad de Palermo realizó un estudio donde los pacientes manifestaron que al sentir estrés en el trabajo mostraban preferencia por alimentos salados, dulces y ricos en grasa. En el momento de consumir estos alimentos se exponían al placer y luego sentían culpa (28). Diversas investigaciones fueron llevadas a cabo con el fin de conocer los comportamientos de consumo en las personas bajo diferentes niveles emocionales. Según la universidad de Chile en Abril de 2020, entre un 35 a un 60% de las personas declararon consumir mayor cantidad de calorías totales cuando se encuentran en periodos de estrés (17). Del mismo modo, un estudio realizado en mujeres reportó una mayor ingesta de alimentos altos en azúcares y grasas, como una manera de afrontar las emociones negativas, en aquellas que presentaron un alto estrés percibido (17) La asociación entre sentirse estresado y el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas es aprendida y puede expresarse como un hábito que se genera (inconscientemente) para aliviar sentimientos negativos menores, como lo son: cansancio y estrés crónico de baja intensidad, razón por la cual no se requerirían largos periodos de estrés para aumentar la ingesta alimentaria. El estrés psicosocial asociado con la obesidad y el aumento de la ingesta alimentaria; indica que es necesario estudiar la experiencia de la emoción y su relación con la alimentación en un contexto de la vida cotidiana, en la cual influyen las circunstancias sociales y situacionales en las que se experimenta la emoción (17). El entorno alimentario poco saludable constituye uno de los principales responsables de la actual epidemia de obesidad, diabetes y enfermedades no transmisibles, que suponen una importante merma de la calidad y esperanza de vida de la población (29). Las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas juegan un papel importante en la configuración de ese entorno poco saludable, al permitir un acceso permanente a productos energéticamente densos y con exceso de nutrientes críticos, fomentando hábitos alimentarios no saludables (29). Según un estudio publicado en Febrero de 2020, la oferta alimentaria de las máquinas expendedoras con predominio de ultraprocesados, influye en la dieta de las personas que frecuentan los establecimientos donde están presentes (4). Resulta especialmente preocupante la presencia de este tipo de máquinas en centros multitudinarios, dado su compromiso ineludible con la promoción de hábitos saludables y su carácter simbólico en todo lo que tenga que ver con la salud. En consecuencia, La Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene (SEMPSPH) elaboró un posicionamiento en el que solicitaron a las autoridades sanitarias que retiren de los centros sanitarios las máquinas expendedoras de productos no saludables o las sustituyan por alternativas saludables, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (29). Recientemente en España, la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición prohíbe la venta de productos con un alto contenido en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares en las escuelas infantiles y los

centros escolares (4). En Francia, se prohibieron las máquinas expendedoras en escuelas secundarias en 2005, lo que se asoció a una reducción del consumo de aperitivos y azúcares por las mañanas (4). En Australia, existen guías que regulan el tipo de productos a la venta de los distribuidores automáticos en centros sanitarios, su promoción, el tamaño de las raciones y/o su localización y visibilidad. En Portugal, desde 2017 está prohibida la venta de alimentos y bebidas no saludables en los centros sanitarios y en los edificios del Ministerio de Sanidad. En Nueva York desde 2010 y en Boston desde 2011 existen regulaciones que atañen a la oferta alimentaria de los edificios municipales, que han repercutido en una menor disponibilidad de alimentos y bebidas insalubres (4). La prevalencia en aumento de la obesidad representa un importante desafío para la salud pública (29). El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) asociadas se han convertido en uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, ya que representan más del 60% de todas las causas de muerte (30). En Argentina, el 61,6% de la población tiene exceso de peso, de los cuales el 36,2% de las personas tiene sobrepeso y el 25,4% tiene obesidad, según datos de la 4ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (1). Esta epidemia es en gran parte atribuible a la enorme disponibilidad de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. Existe un creciente cuerpo de evidencia que considera fundamental alterar el "ambiente alimentario" que nos rodea (29). Frente a esta situación alarmante, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (31) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (19) recomiendan la implementación de políticas de etiquetado frontal (EF) de alimentos como parte de una estrategia integral para frenar la epidemia de obesidad. El objetivo del EF es garantizar una información simple y clara respecto del contenido nutricional de los alimentos, con el fin de promover elecciones saludables y contribuir así a mejorar el patrón de consumo (32). En Argentina un estudio analizó la calidad nutricional de 1703 alimentos utilizando las Guías Alimentarias Para la población Argentina y según cada sistema de perfil nutricional (SPN). Al analizar el nivel de acuerdo por grupo de alimentos, todos los SPN coincidieron con las GAPA en limitar los alimentos de consumo opcional, conformados principalmente por productos ultraprocesados. Esta clasificación se encuentra respaldada por la evidencia que indica la necesidad de limitar su consumo debido al impacto negativo en la salud. Los SPN con mayor nivel de acuerdo en la muestra total con las GAPA fueron los de OPS. En el grupo de bebidas sin azúcar, hay evidencia que demuestra el impacto negativo de los edulcorantes no calóricos en la salud. Por lo tanto, las políticas alimentarias deberían alentar el consumo de agua como reemplazo de las bebidas azucaradas (32).

### III. Material y métodos

#### 3.1 Enfoque: Cuantitativo

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo. Se analizó el comportamiento de consumo de productos y bebidas disponibles en máquinas expendedoras, asociada al ansía de comer como rasgo de los adultos empleados de la empresa HAPSA de forma objetiva, secuencial, probatoria y con orden riguroso. Fue un estudio orientado a resultados, a fin de obtener datos a partir de las diferentes variables para poder analizarlas, relacionarlas y llegar a conclusiones en función de la hipótesis planteada. Se recolectaron datos a través de cuestionarios estructurados que cumplieron con los estándares de validez y confiabilidad, con base en las mediciones y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento relacionados a las variables estudiadas. Las personas investigadas fueron tratadas como objetos pasivos, participando sólo durante la recolección de datos. La realidad fue objetiva. El objetivo fue delimitado, concreto y específico (33).

#### 3.2 Alcance

El alcance del proyecto de investigación fue descriptivo correlacional. Se pretendió evaluar, describir y comparar el comportamiento de consumo de bebidas y productos alimenticios en distribuidores Automáticos de Alimentos y bebidas, con el estado emocional en trabajadores del hipódromo argentino de Palermo SA (33). Primero fueron analizadas cada variable en sí misma, y luego se profundizó la investigación para conocer el grado de comportamiento de cada una de ella con las otras variables vinculadas. Se indagó sobre frecuencia de consumo y el comportamiento alimentario frente a determinados estados emocionales en adultos trabajadores de la empresa Hapsa durante el año 2020 (33).

#### 3.3 Diseño de Investigación

El diseño de investigación fue observacional descriptivo de tipo transversal (33). No se manipularon las variables, resultado de un diseño económico y rápido. Se realizó mediante un método prospectivo, bajo la observación de productos y bebidas disponibles para la venta a adultos en los distribuidores automáticos de la empresa Hapsa. En Palermo, ciudad autónoma de Buenos Aires, durante 2020. Mediante las encuestas se observaron y describieron las características en el comportamiento de las variables, consumo de los empleados y las emociones en el ámbito laboral, sin interferir ni introducir ningún estímulo en su ámbito laboral. No hubo proceso de seguimiento, sino de recolección de datos en un momento determinado (33).

### 3.4 Población

Unidad de Análisis: Adultos (34)

Población accesible: Adultos de entre 18 y 60 años, de ambos sexos, que trabajaron en el Departamento Administrativo del Hipódromo Argentino de Palermo SA durante el mes de noviembre de 2020. La totalidad de la población accesible fue de cuatrocientos diez (410) empleados.

#### 3.4.1 Criterios de inclusión

- ✓ Personas de 18 a 60 años. (34)
- ✓ De ambos sexos. (35)
- ✓ Que accedan a formar parte de la investigación (36)
- ✓ Se encuentren activas en la empresa en el departamento administrativo (37).
- ✓ Empleados permanentes (38).

#### 3.4.2 Criterios de Exclusión

- ✓ Trabajadores que se encuentren inactivos por licencias médicas (39).
- ✓ Empleados temporales o en periodo de prueba (38).
- ✓ Quienes no firmen el consentimiento o no quieran participar (40).
- ✓ Quienes no respondan a la invitación por mail a participar (40).

#### 3.4.3 Criterios de Eliminación:

- ✓ Quienes no completen la totalidad de evaluaciones.
- ✓ Aquellos que no completen las encuestas.
- ✓ Toda persona que, durante la investigación, no presente ninguna de las emociones detalladas en el estudio.
- ✓ Datos no legibles.
- ✓ Cuestionario donde se marque más de una opción correcta o falten respuestas.
- ✓ Aquellos alimentos y/o bebidas de los cuales no pueda obtenerse la información nutricional completa.

### 3.5 Muestra

En base al listado de empleados proporcionados por el Departamento Administrativo del Hipódromo Argentino de Palermo SA se seleccionó una muestra no probabilística por voluntario y conveniencia. Donde las elecciones de empleados adultos fueron fundamentadas por la oportunidad de accesibilidad, proximidad y disponibilidad de los adultos vía internet en Buenos Aires, durante 2020. No dependen de la probabilidad, sino de los criterios de inclusión y características de la investigación (33). Se envió por correo electrónico la encuesta con el consentimiento informado a todos los empleados solicitando su participación, de manera que la muestra resultante estuvo conformada por

los que voluntariamente aceptaron. Se evaluaron los trabajadores que concurrieron en el mes de Noviembre de 2020 a la empresa, respetando los criterios de inclusión.

### 3.6 Hipótesis:

1. El grupo de trabajadores de 18 a 60 años, que supera la mediana porcentual de consumo de nutrientes críticos, presenta intensidad alta de ansia de comer en Hipódromo Argentino de Palermo SA durante 2020.

Hipótesis correlacional bivariada (33).

2. La mayor cantidad de productos y bebidas, vendidos en las distribuidoras automáticas de alimentos en Hapsa durante Marzo-Noviembre 2020, tienen alto contenido de azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio según modelo de perfilado nutricional de la OPS.

Hipótesis: Hipótesis descriptiva (33).

## 2.7 Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica/Instrumento
Características sociodemográficas y psicosociales	Factores Sociodemográficos	Conjunto de características biológicas, socioeconomiculturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles. modalidad en los diversos medios donde se desenvuelva el sujeto (41)	Jerarquía en el hogar	a. Jefe/a (1) b. Cónyuge (1) c. Hijo/a (1) d. Otro familiar (1)	Privada Cualitativa Nominal Policotómica	Encuesta/cuestionario de características sociodemográficas y factores psicosociales ETE (anexo 4)
			Edad	18 -29 años (34) 30 -39 años (34) 40 -60 años (34)	Privada cuantitativa Continua Policotómica	
			Sexo	Femenino Masculino (35)	Privada Cualitativa Nominal Dicotómica	
			Estado civil	Soltero Separado/divorciado Unido/casado Viudo (1)	Privada Cualitativa Nominal Policotómica	
	Factores Psicosociales		Pausas laborales	a) Sí, están estipuladas por la empresa b) Sí, las define Ud. de acuerdo a su trabajo c) No puede realizar pausas d) No corresponde por legislación (38)	Privada Cualitativa Compleja policotómica Nominal	
			Ritmo de trabajo	a) Siempre b) A veces c) Nunca (33)	Privada Cualitativa Compleja policotómica Nominal	
			Trabajo excesivo	a) Siempre b) A veces c) Nunca (33)	Privada Cualitativa Compleja policotómica Nominal	

Variable	Dimension	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica/Instrumento
Conducta alimentaria	Perfil nutricional	Comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, selección de alimentos que se ingieren, preparaciones culinarias y cantidades ingeridas de ellos, que se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, imitación de modelos, disponibilidad de alimentos, estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales (42)	Alimentos sólidos Umbrales de referencia	Sodio $\geq$ 1 mg de sodio por 1ka Azúcares libres $\geq$ 10 % del total de energía proveniente de az. libres (19) Total de grasas $\geq$ 30% del total de energía proveniente del total de grasas (19)	Cuantitativa Pública Policotómica Compleja	Etiquetado frontal según Perfilado nutricional de la OPS (19)
			Alimentos líquidos Umbrales de referencia	Grasas saturadas $\geq$ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas (19) Grasas trans $\geq$ 1% del total de energía proveniente de grasas trans (19) Edulcorantes cualquier cantidad de otros edulcorantes (19)	Cuantitativa Pública Policotómica Compleja	
			Asignación de sello.	Exceso en azúcares (19) Exceso en grasas saturadas (19) Exceso en grasas totales (19) Exceso en sodio (19) Contiene edulcorantes (19)	Cualitativa Pública Policotómica Continua Compleja	

<b>Variable</b>	<b>Dimension</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Indicador</b>	<b>Categoría</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Técnica/Instrumento</b>
Conducta alimentaria	Frecuencia de consume de alimentos	Comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, selección de alimentos que se ingieren, preparaciones culinarias y cantidades ingeridas de ellos, que se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, imitación de modelos, disponibilidad de alimentos, estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales (42)	Alimentos ultraprocesados	Alfajor blanco (43) Alfajor negro (43) Alfajor maicena (43) Yogurt descremado (43) Yogurt entero (43) Galletitas dulces (43) Choco arroz (43) Snack salado de arroz (43) Frutos secos (43)	Cualitativa Nominal Pública Policotómica Compleja	Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (anexo 2)
			Bebidas ultraprocesadas	Gaseosa común (43) Gaseosa light/zero (43) Jugos de frutas envasados (43)	Cualitativa Nominal Pública Policotómica Compleja	

<b>Variable</b>	<b>Dimension</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Indicador</b>	<b>Categoría</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Técnica/Instrumento</b>
Conducta alimentaria	Ansia de comer como rasgo.	Comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, selección de alimentos que se ingieren, preparaciones culinarias y cantidades ingeridas de ellos, que se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, imitación de modelos, disponibilidad de alimentos, estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales (42)	<p>Deseo de comer ante estados de ánimo negativos (aburrimiento, tristeza, enojo)</p> <p>Imposibilidad de resistir deseos de comer aquello que es de antojo.</p> <p>Imposibilidad de detener la ingesta, una vez que se comenzó a ingerir alimentos.</p> <p>Pensamiento constante en comer, sin importar lo mucho que se intente no pensarlo.</p> <p>Pérdida de control en la ingesta generado por la tentación.</p>	<p>1 Nunca (33)</p> <p>2 Raramente (33)</p> <p>3 Algunas veces (33)</p> <p>4 A menudo (33)</p> <p>5 Casi siempre (33)</p> <p>6 Siempre (33)</p>	<p>Privada</p> <p>Compleja Cualitativa</p> <p>Policotómica</p> <p>Nominal</p> <p>Ordinal</p>	Encuesta/ Cuestionario de ansia de comer como rasgo (anexo 3)

Variable	Dimensión	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica/Instrumento
Conducta alimentaria	Ansia de comer como rasgo. Ansia de comer como rasgo.	Comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, selección de alimentos que se ingieren, preparaciones culinarias y cantidades ingeridas de ellos, que se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, imitación de modelos, disponibilidad de alimentos, estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales (42)	Pensamiento constante en ingerir un alimento puntual, que cesa al momento de ingerirlo.	1 Nunca (33) 2 Raramente (33) 3 Algunas veces (33) 4 A menudo (33) 5 Casi siempre (33) 6 Siempre (33)	Privada Compleja Cualitativa Policotómica Nominal Ordinal	Encuesta/ Cuestionario de ansia de comer como rasgo (anexo 3)
			Obsesión por ingerir algún alimento que se desea			
			Deseo frecuente de comer, frente a emociones fuertes			
			Imposibilidad de resistir la tentación de ingerir alimentos que se encuentren al alcance.			
			Intensidad del ansia de comer	-Intensidad alta o presencia de adicción al comer. (7)	Privada -Compleja Policotómica Cuantitativa Discreta	Encuesta/ Cuestionario de ansia de comer como rasgo (anexo 3)

## 2.8 Recolección de datos e instrumentos

El proyecto se realizó en el hipódromo argentino ubicado en Palermo en la ciudad autónoma de Buenos Aires. Los datos fueron tomados durante el transcurso del año 2020. Se pidió autorización al gerente de recursos humanos mediante un contacto vía mail donde se informó cómo se iba a desarrollar el procedimiento, quien aprobó y quedó a disposición para avanzar con la investigación. Para el relevamiento de productos presentes en la máquina expendedora de la empresa, se contactó a la distribuidora Buenos Aires Vending vía mail.

Se realizaron tres cuestionarios, que se unificaron y fueron enviados de manera digital a cada empleado utilizando la plataforma de formularios de Google para evaluar los diferentes objetivos.

Para describir los factores demográficos y psicosociales en el ambiente laboral, se utilizó un cuestionario estructurado autoadministrado validado denominado la I° Encuesta Nacional a Trabajadores sobre Empleo, Trabajo, Condiciones y Medioambiente Laboral (ETE) 2009 (1). Se utilizaron dos secciones, por un lado el apartado de características sociodemográficas con tres preguntas: la 1° sobre la jerarquía que ocupa con respecto al jefe de hogar, con 5 opciones de respuesta (Jefe, Concubino/cónyuge, hijo, otro). La 2° y 3° sobre sexo y edad. Y la 4° sobre estado civil con cuatro opciones de respuesta (soltero, casado/unido, divorciado/separado, viudo). La segunda sección se centró en factores psicosociales en el trabajo, con tres preguntas más. La 1° sobre la posibilidad de realizar pausas durante la jornada laboral, la 2° si cuenta con autonomía para organizar y planificar el ritmo de trabajo y la última la frecuencia que considera su trabajo excesivo. Cada una con 3 alternativas de respuesta (Siempre, A veces, Nunca).

Para analizar la frecuencia de consumo de los productos disponibles en la máquina expendedora se utilizó el Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). Muñoz de Mier G., et al. (2017) University students consumption assessment and the relation with their academic profile. Nutr. Hosp. 1 (34). El cual consta de 4 secciones. La 1° identificar que productos consume, con posibilidad de respuesta Si o No. La 2° escribir la marca de los productos consumidos, la 3° seleccionar la frecuencia semanal de consumo (0 a 7) y la 4° la cantidad consumida por día. Para adaptarlo a la investigación, se modificó agregando los 17 productos y bebidas disponibles en los dispensadores automáticos de la empresa Hapsa. Los cuales consistieron en: gaseosa común, gaseosa light/zero, jugo de frutas envasado, yogurt descremado, yogurt entero, choco arroz, alfajor blanco, alfajor negro, alfajor de maicena, bizcochos de grasa, bizcochos light/salvado, frutos secos, galletitas dulces, gomitas, snack de arroz salado, chocolate, barrita de cereal. Luego se realizó la validación del instrumento por tres expertos profesionales de la salud. La Lic. Laborde M, Master en nutrición deportiva, el Dr. Mendoza S, jefe del hospital Penna y la Lic. Ottaviano S profesora de la universidad Barceló. Quienes, a través de un cuestionario en la plataforma de google, calificaron según su

experticia el instrumento (anexo 2). Luego de la única observación, realizada por Laborde, se modificó reemplazando la categoría gaseosa con azúcar por gaseosa común, y gaseosa sin azúcar por gaseosa light/zero (anexo2).

Para evaluar la impulsividad y hedonismos alimentarios al momento del consumo de alimentos y bebidas ofrecidos en expendedoras se utilizó el cuestionario Food Craving Questionnaire – Trait (FCQ –T, Cuestionario de Ansia de Comer como Rasgo) en su versión reducida, denominada Food Craving Questionnaire – Trait-Reduced (FCQ –T-r). Que consta de 15 ítems con 6 categorías de respuesta en escala de Likert (nunca 1, raramente 2, algunas veces 3, a menudo 4, casi siempre 5, siempre 6). Los 15 ítems se dividen en 6 secciones (Pérdida de control, Intenciones de comer, Pensamientos con comida, Sentimientos negativos y Dependencia a la comida). Es un cuestionario estructurado y autoadministrado. El FCQ-T (no reducido), originalmente desarrollado y validado en inglés, fue traducido y validado al idioma español (44). Los sujetos debieron elegir una afirmación para cada ítem y colocar su número correspondiente a cada uno. (Anexo 7).

Teniendo en consideración el acceso a la muestra en contexto de aislamiento social obligatorio y, que el mayor porcentaje de los empleados se encontraba realizando su labor a través de home office. Se solicitó al departamento de recursos humanos un listado del personal que estaba trabajando de forma presencial para invitar a participar únicamente a quienes tuvieran acceso a las máquinas expendedoras de la empresa durante su jornada laboral.

Se generó un cuestionario unificado que cumpliera con el formato de cada herramienta antes mencionada. La primer instancia es la presentación del consentimiento informado donde solo si Acepta participar puede pasar a la siguiente etapa (anexo 5). Posteriormente, se analizó el perfil de nutrientes de los productos presentes en las máquinas expendedoras según el proyecto de Ley de etiquetado frontal de alimentos en Argentina, que se basa en el modelo de la organización panamericana de la salud (19). La OPS utiliza como parámetros los detallados en la siguiente tabla. Expresando los valores en 100gr o 100ml (tabla1).

**Panel C. Criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS para indicar los productos procesados y ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de sodio, azúcares libres, otros edulcorantes, grasas saturadas, total de grasas y grasas trans**

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans

## 2.9 Prueba Piloto

La prueba piloto se realizó de manera virtual los empleados de la empresa Hapsa, ubicada en el Barrio Palermo, durante el mes de octubre del año 2020. La prueba se realizó con el objetivo de evaluar la viabilidad del proyecto y realizar los ajustes necesarios para minimizar los errores durante la recolección de datos. Se hizo una presentación del proyecto al gerente de la empresa, donde se explicaron los objetivos, el propósito, el procedimiento y los beneficios del mismo. Se entregó a las autoridades de la empresa y el consentimiento informado y los aspectos éticos. Estos fueron leídos y posteriormente aceptados.

A continuación, se envió a cada uno de los participantes a través de una plataforma digital los tres cuestionarios autoadministrados, Características sociodemográficas (ete 2009), Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y ansía de comer como rasgo (FCQ-T-r), para que cada uno pudiera completarlo de forma individual y personal. Al inicio del cuestionario se detalla el consentimiento informado y solo si acepta puede participar. Una vez finalizado el llenado de los mismos se agradeció y se dio por finalizada la prueba.

## 2.10 Consideraciones éticas

El presente trabajo de investigación adoptó los aspectos éticos estipulados en la Declaración de Helsinki (45). En la realización del mismo se han tomado todas las precauciones necesarias para respetar la integridad e intimidad de los participantes.

La empresa Hipódromo Argentino de Palermo s.a. aceptó la realización del estudio de investigación colaborando con acceso a la base de datos del personal.

Solamente participaron los adultos que aceptaron voluntariamente ser parte del mismo, firmando el consentimiento a través del cuestionario virtual en Google Forms (anexo 5) al comienzo de cada encuesta.

Fueron excluidos aquellos que no aceptaban ser parte del proyecto o que estuvieran inactivos por licencias médicas (39). Empleados temporales o en periodo de prueba (38). Quienes no firmen el consentimiento o no quieran participar (40).

### Análisis estadístico

Los datos obtenidos de las variables fueron cargados y codificados a través del paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS versión 25.0 para el análisis de datos.

Los datos fueron tabulados, cargados y codificados en una planilla Excel diagramada a tal fin. Para su análisis los 17 productos disponibles en las máquinas expendedoras fueron clasificados según el consumo y frecuencia semanal y, el nivel de ansiedad de comer como rasgo alto o bajo.

También se clasificaron los nutrientes críticos de los productos consumidos utilizando el perfil de nutrientes de la OPS. Según exceso de sodio, de grasas totales, grasas trans, azúcares y presencia de edulcorantes. De cada una de las variables analizadas se diagramaron tablas de frecuencias y figuras según su naturaleza. En las variables de tipo cuantitativo se calcularon las Medidas estadísticas de Posición y Dispersión, además de presentarse los datos en cantidades y porcentajes.

Se realizó un análisis de los 17 productos y la frecuencia de consumo. Dicha variable se relacionó con el ansia de comer (alta >50 o baja <50). Y se estableció una correlación entre el nivel de ansiedad y el consumo medio semanal de alimentos expendidos (figura7). La correlación resultó positiva con un valor del coeficiente de correlación de 0.27. Según escala 4 de la bibliografía clasificó como débil. La prueba t-student para contrastar correlación nula arrojó un valor de p de tendiente a cero siendo la misma significativa (Pvalor 0) (46).

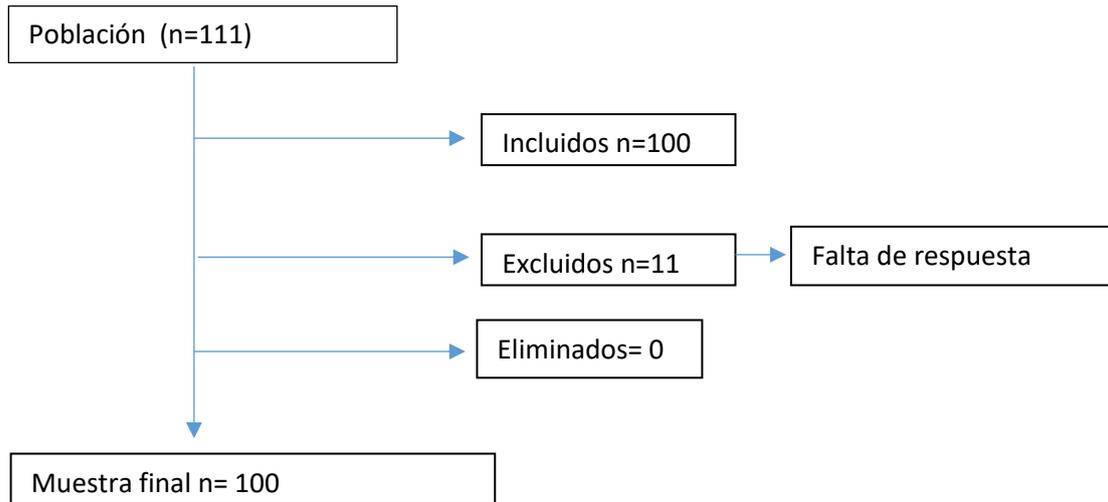
Los resultados no presentaron una distribución normal ( $p < .001$ ), por lo que se rechazó la hipótesis de normalidad y se decidió el uso de estadística inferencial no paramétrica para responder a los objetivos de la investigación.

## IV. Resultados

La población estuvo conformada por 111 adultos de edades comprendidas entre 18 a 60 años quienes trabajaban en la empresa HAPSA. Quedaron excluidos 11, ya que no respondieron a la invitación por mail a participar. Obteniendo como muestra final 100 adultos. No hubieron eliminados. (Figura 1)

**Figura 1:** Diagrama de flujo para la elección de participantes

---



#### 4.1 Características de la muestra

Del total de la muestra final evaluada (n=100) la mediana de la edad resultó de 33 (RQ 16). El 67% sexo femenino y el 33% masculino. En relación al estado civil, el 47% se encontró soltero y el 46% unido o casado. En cuanto a la jerarquía en el hogar, el mayor porcentaje resultó en jefes/as de hogar (40%), concubinato o cónyuge (38%). La minoría respondió ocupar el lugar de hijos (16%) (Tabla 2).

**Tabla 2.** Características sociodemográficas en adultos trabajadores de la empresa Hapsa en el año 2020.

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Femenino</i>	67	67
<i>Masculino</i>	33	33
<i>Edad (años) Md (RQ)</i>	33 (16)	
<b><i>Jerarquía en el hogar</i></b>		
<i>Jefe/a de hogar</i>	40	40
<i>Cónyuge/concubino/a</i>	38	38
<i>Hijo/a</i>	16	16
<i>Otro</i>	6	6
<b><i>Estado civil</i></b>		
<i>Soltero/a</i>	47	47
<i>Unido/a /Casado/a</i>	46	46
<i>Separado/a Divorciado/a</i>	7	7
<i>Viudo/a</i>	0	0

n=100, Md= mediana, RQ= Rango Intercuartilico

## 4.2 Factores psicosociales en el ambiente laboral

Al medir la relación a los factores psicosociales en el ambiente laboral se relevó que la mayor proporción de empleados (66%) definió sus pausas laborales según el ritmo de trabajo, el 32% pudo realizar pausas estipuladas por la empresa. (Tabla 3).

En cuanto a la autonomía para organizar y planificar el ritmo de trabajo, el 53% respondió que a veces podía lograrlo seguido por el 41% que manifestó que siempre lo lograba.

Al analizar si el trabajo realizado lo consideraban excesivo se observó una prevalencia de a veces (73%) seguido de siempre por el 20% (Tabla 4).

**Tabla 3:** Factores psicosociales en el ambiente laboral según la ETE 2009 de Argentina. En adultos trabajadores de la empresa Hapsa en el año 2020.

Factores psicosociales en el ambiente laboral	
<i>¿Puede realizar pausas durante la jornada de trabajo?</i>	
	%
No corresponde por legislación	1
No puede	1
Si, están estipuladas por la empresa	32
Si, las define de acuerdo a su trabajo	66

**Tabla 4:** Factores psicosociales en el ambiente laboral según la ETE 2009 de Argentina. En adultos pertenecientes a la empresa Hapsa en el año 2020.

	A veces	Nunca	Siempre
	%	%	%
<i>¿Cuenta usted con autonomía para organizar y planificar el ritmo de su trabajo?</i>	53	6	41
<i>Para la realización de su trabajo, con qué frecuencia... ¿...considera su trabajo excesivo?</i>	73	17	20

#### 4.3 Consumo y frecuencia

Posteriormente se analizó el consumo de los productos alimenticios y bebidas expendidos por distribuidores automáticos. El 89% refirió ingerir alimentos de las expendedoras 1(2) veces por semana. De los ocho grupos analizados (bebidas, lácteos, cereales, frutos secos, dulces) predominaron las selecciones de frutos secos (50%), seguido por dulces (24,20%) y bebidas (23,76%) (Tabla 6) (Figura 2).

Los tres productos más seleccionados fueron los frutos secos (50%), chocolate (36%) y Gaseosa light/Zero (32%) y alfajor negro (31%) en similar proporción. (Figura 3).

Los productos menos seleccionados fueron la gaseosa común (22%), Choco arroz (18%) y en igual porcentaje el jugo de frutas envasados y alfajor blanco (17%) (Figura 4).

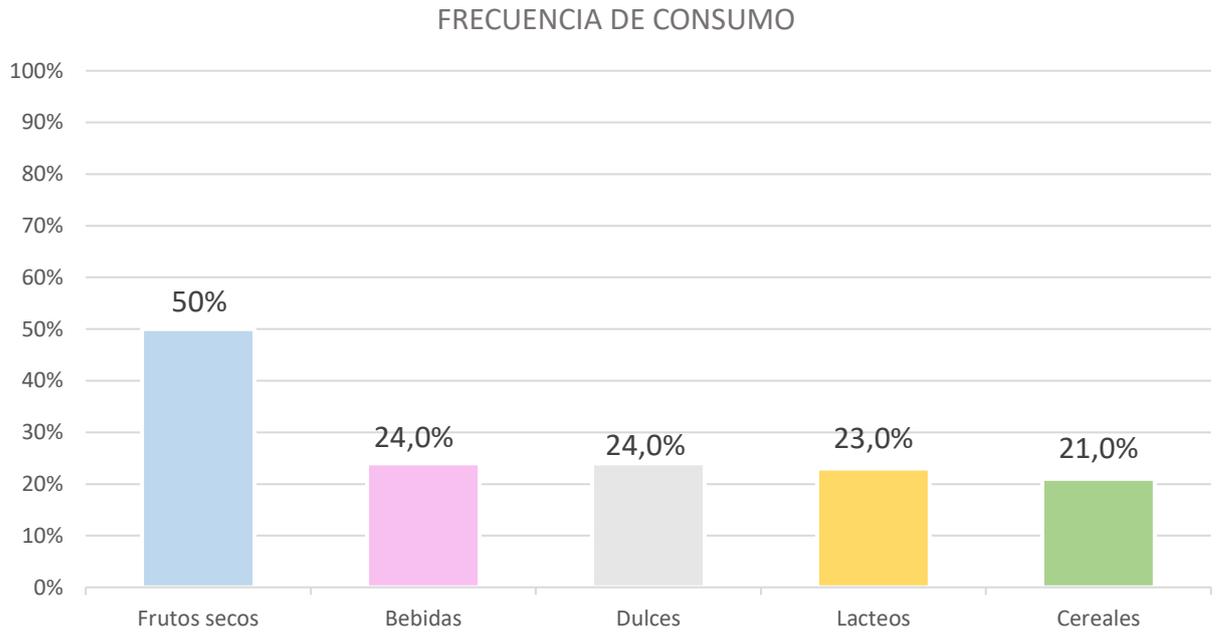
El consumo de bebidas relevó mayor preferencia por las gaseosas light/zero 32%, en segundo lugar gaseosa común 22% y por último los jugos de fruta envasados 17% (Figura 4) (Tabla 6).

**Tabla 6.** Indicadores de consumo de productos y bebidas de máquinas expendedoras. Cuestionario FCQ-T-r en adultos en HAPSA en el año 2020.

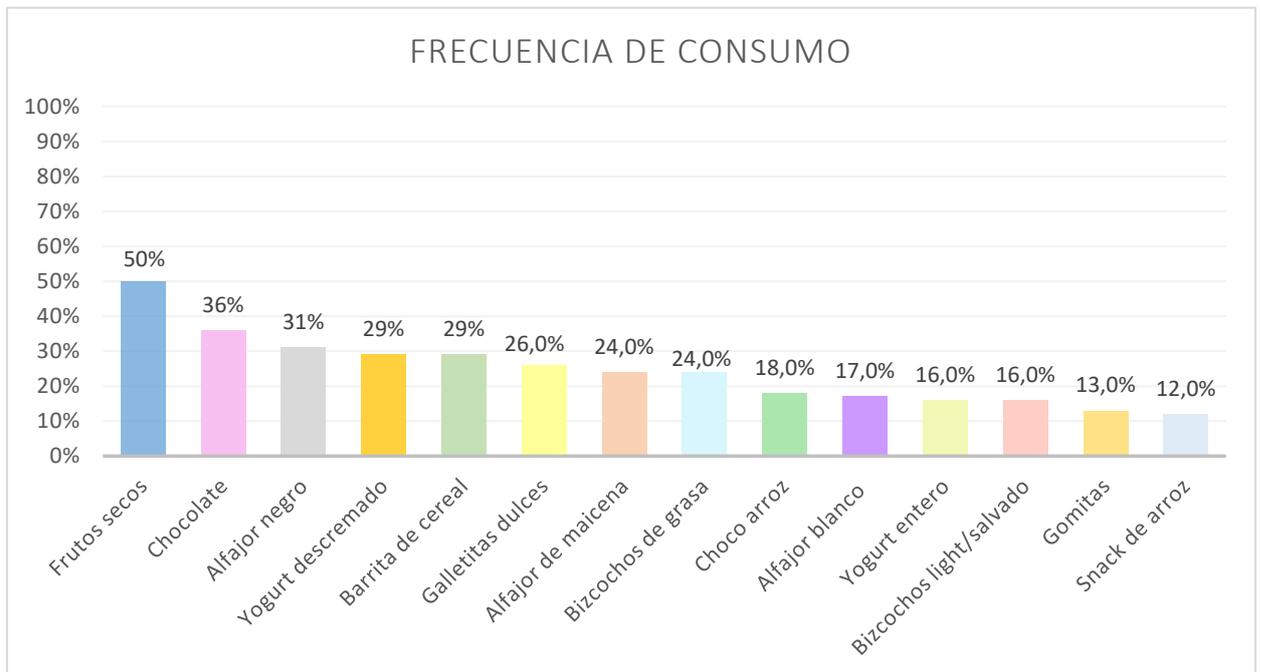
Producto	Consumo						
	SI		NO		Frecuencia semanal		
	n	%	n	%	Md (RQ)	MAX	MIN
<i>Frutos secos</i>	50	50	50	50	1 (2)	7	0
<b>BEBIDAS</b>	24	24	76	76			
<i>Gaseosa común</i>	22	22	78	78	1 (0)	7	0
<i>Gaseosa light/Zero</i>	32	32	68	68	1 (2)	7	0
<i>Jugo de frutas envasados</i>	17	17	83	83	0 (1)	7	0
<b>LACTEOS</b>	23	23	78	78			
<i>Yogurt descremado</i>	29	29	71	71	0 (1)	7	0
<i>Yogurt entero</i>	16	16	84	84	0 (0)	7	0
<b>DULCES</b>	24	24	76	76			
<i>Alfajor negro</i>	31	31	69	69	0 (1)	7	0
<i>Alfajor blanco</i>	17	17	83	83	0 (2)	7	0
<i>Alfajor de maicena</i>	24	24	76	76	1 (0)	7	0
<i>Gomitas</i>	13	13	87	87	1 (0)	7	0
<i>Chocolate</i>	36	36	64	64	1 (0)	7	0
<b>CEREALES</b>	21	21	79	79			
<i>Barrita de cereal</i>	29	29	71	71	0 (1)	7	0
<i>Galletitas dulces</i>	26	26	74	74	0 (1)	7	0
<i>Snack de arroz</i>	12	12	88	88	1 (0)	7	0
<i>Bizcochos de grasa</i>	24	24	76	76	0 (0)	7	0
<i>Bizcochos de light/salvado</i>	16	16	84	84	1 (0)	7	0
<i>Choco arroz</i>	18	18	82	82	0 (1)	7	0

Md= mediana, RQ= Rango Intercuartilico.

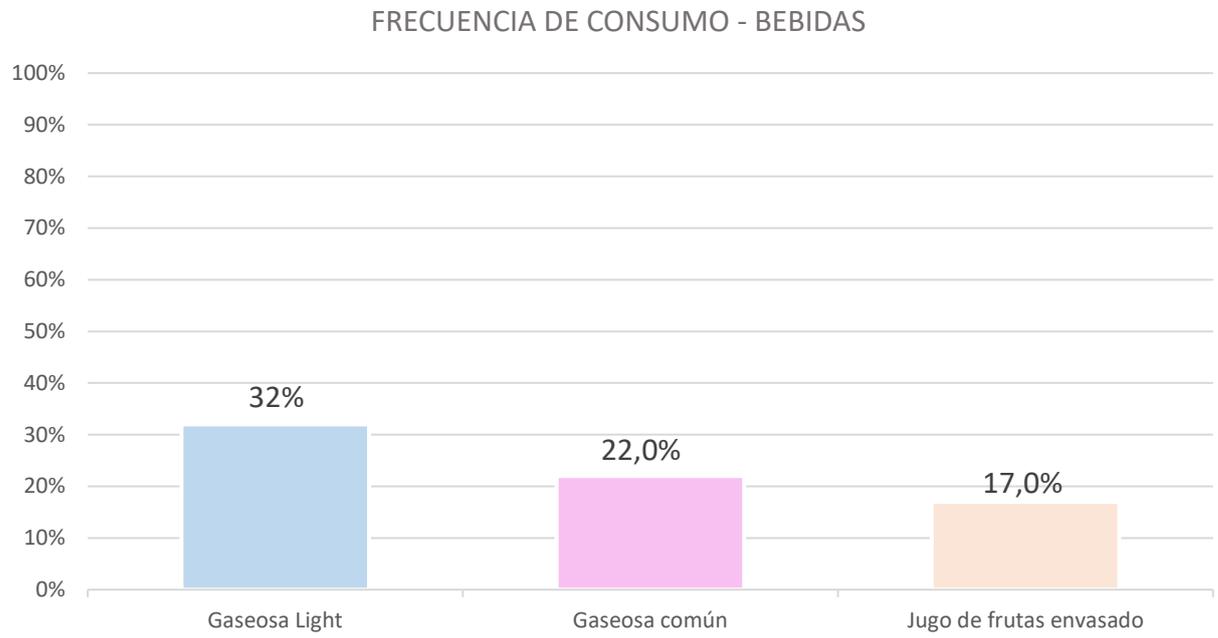
**Figura 2:** Consumo de alimentos según grupo por adultos en la empresa Hapsa en 2020.



**Figura 3:** Consumo de productos de máquinas expendedoras por adultos trabajadores de la empresa Hapsa en 2020.



**Figura 4:** Consumo de bebidas en adultos pertenecientes a la empresa Hapsa en 2020.



### Análisis de nutrientes críticos

Se analizó la calidad nutricional, según el Sistema de Perfil Nutricional (SPN) de la OPS, en una muestra total de 17 productos (ultraprocesados), clasificados 5 grupos: Frutos secos (n=1, 50%); Bebidas (n=3, 24%); Dulces (n=5, 24%); Lácteos (n=3, 23%); Cereales (n=5, 21%) (Tabla 7).

1. Exceso de sodio: Bizcochos de grasa (663mg/516Kcal), bizcochos light/salvado (663mg/440Kcal) snack de arroz salado (466mg/340Kcal), gaseosa light (9mg/0Kcal).
2. Exceso de grasas totales: frutos secos (59%) chocolate (55%), Choco arroz (45%), bizcochos de grasa (41%), alfajor negro (34%), galletitas dulces (32%).
3. Exceso de grasas saturadas en Chocolate (33%), Choco arroz (27%), Frutos secos (22%), Bizcochos de grasa (19%), Alfajor negro (18%), Yogurt entero (17%), Galletitas dulces (14%), Alfajor de maicena (12%).
4. Exceso de grasas trans: Bizcochos de grasa (3%), Yogurt entero (1%), Alfajor negro (1%) y galletitas dulces (1%).
5. exceso de azúcares: gaseosa común (25%), jugos de frutas envasados (24%), gomitas (17%), yogur entero (11%), alfajor blanco (10%) y chocolate (10%).
5. Productos o bebidas con presencia de otros edulcorantes fueron las gaseosas zero/light (40%) y los yogures descremados (10%).

El único producto que no presentó nutrientes críticos fue la barrita de cereal.

**Tabla n° 7:** Análisis de calidad nutricional, de bebidas y productos ultraprocesados con al menos un nutriente "Alto en" presentes en distribuidores automáticos de la empresa HAPSA, según modelo OPS en 2020.

Productos UP (en 100gr)	Sodio		Exc	Grasas totales		Exc	Grasas saturadas		Exc	Grasas trans		Exc	Azúcares libres		Exc	Edulcorantes		Exc
	n	mg/kca		n	%		n	%		n	%		n	%		n	%	
Barrita de cereal	104mg	104	.	6g	17	.	3g	7	.	0	0	.	8g	2	.	0	0	.
Galletitas dulces	107mg	107	.	16g	32	x	7g	14	x	1g	1	x	27g	6	x	0	0	.
Bizcochos de grasa	663mg	663	x	24g	41	x	11g	19	x	2g	3	x	0	0	.	0	0	.
Choco arroz	28mg	28	.	24g	45	x	14g	27	x	0	0	.	28g	6	x	0	0	.
Yogurt descremado	48mg	48	.	2g	20	.	0	0	.	0	0	.	5g	6	.	10	0	.
Yogurt entero	76mg	76	.	3g	27	.	2g	17	x	0	1	x	12g	11	x	0	0	.
Alfajor negro	114mg	114,12	.	15g	34	x	8g	18	x	1g	1	x	31g	8	.	0	0	.
Alfajor blanco	110mg	110	.	8g	19	.	4g	10	.	0	1	.	37g	10	x	0	0	.
Alfajor de maicena	158mg	157,89	.	5g	12	.	5g	12	x	0	0	.	19g	5	.	0	0	.
Gomitas	70mg	70	.	0	0	.	0	0	.	0	0	.	55g	17	x	0	0	.
Chocolate	84mg	84	.	33g	55	x	20g	33	x	0	0	.	52g	10	x	0	0	.
Snack de arroz	467mg	466,67	x	2g	5	.	1g	3	.	0	0	.	0	0	.	0	0	.
Bizcochos de light/salvado	663mg	663,33	x	13g	27	.	1g	3	.	0	0	.	0	0	.	0	0	.
Frutos secos	116mg	115,79	.	34g	59	x	13g	22	x	0	0	.	21g	4	.	0	0	.
<b>Bebidas analcohólicas UP (en 100ml)</b>																		
Gaseosa light/Zero	6mg	9	x	0	0	.	0	0	.	0	0	.	8g	0	.	40mg	40	x
Gaseosa común	17mg	7,5	.	0	0	.	0	0	.	0	0	.	13g	25	x	0	0	.
Jugo de frutas envasados	9mg	17	.	0	0	.	0	0	.	0	0	.	0	24	x	0	0	.

Fuente: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo. Referencia OPS. **UP:** ultraprocesado.; **EXC. x:** exceso de nutriente crítico según SPN de OPS. **SPN:** sistemas de perfil nutricional; **OPS:** Organización Panamericana de la Salud;

### 1.1 Impulsividad y hedonismos alimentarios

Al analizar el ansia de comer, se utilizó un cuestionario reducido, constituido por cinco dimensiones. La mediana del ansía de comer resultó de 30 (RQ 15), predominando un ansia de comer baja, en un 94% y, un ansia de comer elevada para el 6%.

Al analizar las dimensiones, las que obtuvieron mayores respuestas positivas (siempre y casi siempre), fueron la dependencia a la comida (13%) y las intenciones relacionadas al acto de comer (8%).

A continuación, se describen los componentes de cada dimensión (Tabla 8).

**Tabla 8:** Ansia de comer como rasgo según sus dimensiones y categorías de respuesta, en adultos pertenecientes a la empresa Hapsa en 2020.

<i>Dimensión</i>	<i>Nunca</i>	<i>Raramente</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>A menudo</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>siempre</i>	MD (RQ)	Min	Max
	%	%	%	%	%	%			
<i>Pérdida de control</i>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<i>Ingesta incontrolable</i>	34	36	22	7	0	1	2 (2)	1	6
<i>Ingesta excesiva</i>	36	25	23	12	2	2	2 (2)	1	6
<i>No resistencia a deseos</i>	48	30	17	5	0	0	2 (1)	1	4
<i>Imposibilidad de detener ingesta</i>	48	35	13	2	2	0	2 (1)	1	5
<i>Pérdida de control por tentación</i>	41	39	13	4	2	1	2 (1)	1	6
<i>Intenciones de comer</i>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			
<i>Necesidad de conseguir lo que se desea</i>	26	30	23	13	7	1	2 (2)	1	6
<i>Necesidad de ingerir alimento puntual</i>	22	36	24	10	5	3	2 (1)	1	6
<i>Pensamientos con comida</i>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>			
<i>Pensamientos constantes</i>	35	34	18	6	4	3	1,5 (1)	1	6
<i>Preocupación por ingerir alimentos</i>	50	30	11	5	3	1	1 (1)	1	4
<i>Pensamiento constante</i>	69	20	7	4	0	0	1 (2)	1	6
<i>Pensamiento constante que cesa al comer</i>	59	16	13	6	5	1	2 (2)	1	6
<i>Obsesión por un alimento deseado</i>	29	38	25	5	1	2	2 (1)	1	5
<i>Sentimientos negativos</i>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			
<i>Deseo de comer en a negativos</i>	40	39	14	6	1	0	2 (2)	1	6
<i>Deseo frente a emociones fuertes</i>	36	31	20	3	4	6	2 (2)	1	6
<i>Dependencia a la comida</i>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>5</b>			
<i>Imposibilidad de tomar e ingerir alimentos al alcance</i>	25	28	23	10	9	5	2 (2)	1	6
<b>totales</b>							30 (15)	15	64

Md= mediana, RQ= Rango Intercuartilico.

Tabla 9: *Ansia de comer como rasgo según intensidad, en adultos pertenecientes a la empresa Hapsa en 2020.*

<b>Intensidad de comer</b>	<b>MD (RQ)</b>	<b>%</b>
<b>Baja</b>	1,32 (1)	94
<b>Alta</b>	1,82 (1)	6

*Md= mediana, RQ= Rango Intercuartilico.*

## 1.2 Asociación de variables

Se evaluó el consumo de los distribuidores automáticos en 100 adultos de 33 (16) años. El 89% consumió 1 o más productos en los distribuidores automáticos 1(2) veces por semana (tabla 6).

Posteriormente se evaluó el exceso de nutrientes críticos en cada producto consumido. Si superaba o no las RDA individuales de sodio ( $\geq 1$ mg de sodio por 1 Kcal), azúcares simples ( $\geq 10\%$  del total de energía proveniente de azúcares libres), cantidad de otros edulcorantes, grasas totales ( $\geq 30\%$  del total de energía proveniente de grasas totales), grasas saturadas ( $\geq 10\%$  del total de energía proveniente de grasas saturadas) y grasas trans ( $\geq 1\%$  del total de energía proveniente de grasas trans). 16 productos presentaron exceso en nutrientes críticos según el SPN de la OPS (tabla 7). Los tres productos más consumidos fueron los frutos secos (50%), chocolate (36%) ambos con exceso de grasas; Gaseosa light/Zero (32%) con exceso de sodio y alfajor negro (31%) con exceso de grasas (Fig. 3). Se asoció dicha variable con el ansía de comer (alta  $>50$  o baja  $<50$ ). La mediana del ansía de comer resultó de 30 (RQ 15), ansia baja 94% [1,32 (1)] y un ansia elevada 6% [1,82 (1)]. La dependencia a la comida (13%) y las intenciones relacionadas al acto de comer (8%). A su vez, el 73% de los trabajadores consideran que a veces su trabajo es excesivo (tabla 4).

Se estableció una correlación entre el nivel de ansiedad y el consumo medio semanal de alimentos expendidos (figura7). La mayor asociación de consumo fue en presencia de estrés o aburrimiento y falta de control en el consumir cuando los productos se encontraban a su alcance. La correlación resultó positiva con un valor del coeficiente de correlación de 0.27, según escala 4 de la bibliografía, con relación significativa débil con los niveles de ansiedad o emociones de consumo. La prueba t-student para contrastar correlación nula arrojó un valor de p (0) siendo la misma significativa.

## Discusión

El propósito de este estudio fue abordar conceptos tales como la conducta alimentaria y frecuencia de consumo con respecto a los productos disponibles en máquinas expendedoras y su asociación con las emociones y hedonismos alimentarios en el ámbito laboral presentes en los adultos empleados de la empresa Hapsa durante el año 2020.

La incorporación del sistema de perfilado de nutrientes, en el etiquetado de los alimentos y bebidas procesadas, fue aprobada el pasado 29 de octubre por el Senado argentino. Propone la incorporación en el frente de los productos ultraprocesados de una etiqueta con forma de octógono negro y letras blancas que advierta sobre el exceso de nutrientes críticos, como de sodio, grasas trans y azúcares totales (2). La finalidad es poder regular y controlar el etiquetado de los alimentos procesados para el consumo humano que se comercialicen en el país, garantizando así el derecho a las personas a contar con información oportuna, clara y visible referida a la existencia en los mismos de componentes que puedan resultar perjudiciales para su salud o calidad futura de vida (19). Hay numerosos países que avanzan en este sentido en Latinoamérica, Chile, México, Brasil, Uruguay, Perú, Ecuador, Bolivia (19).

Muchos estudios demuestran que las personas en entornos laborales utilizan con frecuencia la información nutricional de las etiquetas (47) (48). Esto sugiere que, el uso del perfilado nutricional con etiquetas de advertencia en el frente del envase, podría ser un instrumento útil que orientara a los empleados para realizar su elección con un criterio nutricional al momento de dirigirse a los dispensadores automáticos de alimentos durante su jornada laboral (48).

Los grupos de bebidas analcohólicas y de alimentos ultraprocesados que se analizaron en el presente trabajo, revelaron ser candidatos a incorporar etiquetas de advertencia en el frente del envase. Ya que al analizar los datos de nutrientes críticos con el modelo de perfil de la OPS, en los productos se observó un exceso principalmente en grasas totales y azúcares libres. Y en las bebidas, exceso en azúcares y sodio.

Los datos de la presente investigación corroboran la mayoría de los hallazgos de la literatura científica relacionadas a que los alimentos ultraprocesados están nutricionalmente desequilibrados. Tienen exceso de contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y/o en sodio. La introducción de comidas y bebidas de mejor calidad nutricional en máquinas expendedoras en lugares públicos ha tenido buen resultado por los consumidores (4).

En América Latina, los datos sobre la venta de alimentos en 13 países muestran que, las ventas de bebidas azucaradas aumentaron el 33% en promedio, en tanto que las ventas de productos ultraprocesados subieron el 56% (49). En Argentina, según los datos de la Segunda Encuesta de Nutrición y Salud (50), el sobrepeso y la obesidad es la forma de malnutrición más grave en todos los grupos etarios, con una prevalencia de 67,9% en personas de 18 años o más (32). Esta epidemia en gran parte es atribuible a la enorme disponibilidad de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados (1).

Según el análisis con apoyo en la OPS, todos los productos que se encuentran disponibles en los distribuidores automáticos de la empresa Hapsa y que son consumidos por los empleados que frecuentan la misma, presentan exceso en al menos un nutriente crítico (azúcares, grasas totales, grasas saturadas y/o sodio). Sin embargo, el consumo semanal no supera los 2 productos promedio. Con una intensidad de ansia de comer baja.

Según la literatura, las emociones presentan un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, lo que en ocasiones conllevaría a un aumento del peso corporal (17). En este contexto entre un 35 a un 60% de las personas, consumen mayor cantidad de calorías totales cuando se encuentran en periodos de estrés. Tres cuartos de las personas con exceso de peso son comedores emocionales. En Argentina el 32% de los hombres y el 29,9% de las mujeres refieren sufrir estrés por considerar su trabajo intenso (9). Y entre un 30 a un 55% de las personas declaran consumir mayor cantidad de calorías totales cuando sufren alteraciones emocionales (17). En la presente investigación, la mayoría de los empleados consideran su trabajo excesivo.

Al evaluar la impulsividad y hedonismos alimentarios al momento del consumo de alimentos y bebidas ofrecidos en expendedoras a empleados de la empresa HAPSA, predominó un ansia de comer baja. Presentando mayores respuestas positivas con respecto a la dependencia a la comida y las intenciones relacionadas al acto de comer.

Por lo mencionado en este estudio se considera necesario crear ambientes alimentarios más saludables que protejan a los adultos para reducir riesgos de enfermedades relacionadas con el consumo emocional de alimentos con nutrientes críticos en el trabajo. La presente investigación presentó algunas limitaciones. La muestra obtenida no fue homogénea siendo mayor el porcentaje femenino que masculino obtenido. Por otro lado, la misma fue realizada durante el año 2020 en contexto social de COVID-19 donde se limitó la cantidad de personal presencial en la empresa sesgado por la obligatoriedad del aislamiento social, preventivo y obligatorio donde la mayor parte de los colaboradores

trabajaron de manera remota desde sus casas y quienes no lo hicieron, concurrieron al predio menos cantidad de horas que lo habitual (7hs en lugar de 9hs pre pandemia).

## Conclusión:

Se corroboró que los productos y bebidas vendidos en los distribuidores automáticos, presentaban exceso de nutrientes críticos según modelo de perfilado nutricional de la OPS (19). Los trabajadores que superaron la mediana porcentual de consumo de los mencionados nutrientes críticos lo hicieron con presencia de estrés o aburrimiento y falta de control en el consumir cuando los productos se encontraban a su alcance.

Si bien el consumo de máquinas expendedoras en el ámbito laboral relacionado a las emociones aún no tiene suficientes estudios de investigación, en la presente investigación se encontró conductas de ansiedad relacionadas al consumo en adultos. La intensidad en el ansia de comer presentó relación significativa débil como para predecir la incidencia en el consumo de máquinas expendedoras.

## Bibliografía

1. Indec. [www.indec.gob.ar](http://www.indec.gob.ar). [Online]. Buenos Aires; 2019 [cited 2020 Abril. Available from: [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf).
2. Senado Argentino. [www.senado.gob.ar](http://www.senado.gob.ar). [Online].; 2020 [cited 2020 Noviembre. Available from: <https://www.hcdn.gob.ar/proyectos/resultados-buscador.html>.
3. Grech A, Farinelli. M. A systematic literature review of nutrition interventions in vending machines that encourage consumers to make healthier choices. *Obesity reviews*. 2015 julio; 1(16).
4. Bentué M. [www.seepidemiologia.es](http://www.seepidemiologia.es). [Online]. España; 2019 [cited 2019 Julio 16. Available from: [https://www.seepidemiologia.es/documents/dummy/PB\\_maquinas%20expendedoras2019.pdf](https://www.seepidemiologia.es/documents/dummy/PB_maquinas%20expendedoras2019.pdf).
5. Wanjek C. Food at work. In. Estados unidos; 2005. p. 5-6.
6. Diaz JJ. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. *Medicina y seguridad del trabajo*. 2007 Diciembre; 53(209).
7. Ramírez Rojas AT, García Méndez M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2016 Octubre; III(45).
8. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo; Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y del trabajo. Riesgos psicosociales en Europa: Prevalencia y estrategias de prevención. , Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo.; 2014. Report No.: ISBN 978-92-9240-475-8.
9. Gadea MN, Cornelio C, Iñiguez MJI, Marino J, Contartese D, Mazorra X, et al. [www.trabajo.gob.ar](http://www.trabajo.gob.ar). [Online].; 2019. Available from: [http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss\\_informe.pdf](http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss_informe.pdf).
- 10 Meza Miranda E, Nuñez BE, Maldonado O. Evaluación de la composición nutricional de . alimentos. *Centro multidisciplinario de Investigaciones Tecnológicas*. 2018 Marzo; 1(16).
- 11 Uriarte Arciniega J. En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *Red de . Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 2005; III(1).
- 12 Morón C, Zacarías I, De Pablo S. Producción y manejo de datos de composición química de . alimentos en nutrición. In. *Santiago de Chile*; 1997. p. 118.
- 13 Carvajal A, Centeno C, Watson R, Martínez M, Sanz Rubiales A. ¿Cómo validar un . instrumento de medida de la salud? *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 2011 Abril; 34(1).
- 14 Whatnall M, Patterson A, Hutchesson M. Effectiveness of Nutrition Interventions in Vending . Machines to Encourage the Purchase and Consumption of Healthier Food and Drinks in the University Setting: A Systematic Review. *Nutrients*. 2020 Marzo; 12(876).

- 15 Benedetto MV. Calidad nutricional de los alimentos orgánicos. Alimentos Argentinos. 2018. . Subsecretaria de alimentos y bebidas.
- 16 Britos S, Saraví A, Chichizola N, Vilella F. www.cepea.com.ar. [Online].; 2010 [cited 2020 . [Impacto en el precio de una Canasta Básica]. Available from: <https://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2012/12/Hacia-una-alimentaci%C3%B3n-saludable-en-la-mesa-de-los-argentinos-libro-20121.pdf>.
- 17 Palomino Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Revista chilena de . nutrición. 2020 Abril; 47(2).
- 18 World Health Organization. www.euro.who.int. [Online].; 2015 [cited 2020. Available from: . <https://www.cincap.com.ar/wp-content/uploads/2017/08/GACETILLA-CINCAP-Sistemas-de-Perfilado-Nutricional-24.7.17.pdf>.
- 19 Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la OPS. 2016. . Washington DC.
- 20 Zacarías I, Vera G. Energía y nutrientes críticos: mensajes de advertencia para el . consumidor. Nutrición y Vida - Universidad de Chile. 2016.
- 21 Wiseman M. World cancer research fund international. [Online].; 2020 [cited 2020 09 24. . Available from: <https://www.wcrf.org/diet-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>.
- 22 Capacci S, Mazzochi M, Shankar B. Breaking habits: the effect of the french vending . machines ban on a school snacking and sugar intakes. Journal of policy analysis and management. 2018 January; 37(1).
- 23 Cradock A, Kenney E, McHugh A, Conley L, Mozaffarian R, Reiner J, et al. Evaluating the . impact of the healthy beverage exectuvie order for city agencies in Boston Masschusetts. Preventing cronich disease public health research, practice and policy. 2011 - 2013 September.
- 24 Boletín Oficial del Estado. Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. . Pediatría atención primaria. 2011 Septiembre; 13(51): p. Pág. 71283.
- 25 Begué C, Goldberg L, King A, O'Donnell V, Piaggio RMI. ¿Cuán disponibles están las opciones . saludables?. Revista Argentina de Salud Pública. 2019 JULIO; 10(41).
- 26 Ministerio de salud de la Nación Argentina. Guías alimentarias para la población Argentina. . 2018..
- 27 Baratucci Y. Estrés y alimentación. 2011. Tesis de grado.
- 28 Curcho R. Universidad de Palermo. [Online].; 2016 [cited 2020. Available from: . <https://dspace.palermo.edu:8443/xmlui/handle/10226/1581>.
- 29 Sociedad Española de medicina preventiva. Salud publica e higiene - SEMPSH. Boletín. 2018 . enero; 1(29).

- 30 Organización de las Naciones Unidas. United Nations. [Online].; 2011 [cited 2021 Junio 27].  
. Available from: <https://undocs.org/es/A/66/L.1>.
- 31 Organización Mundial de la Salud. www.who.int. [Online].; 1945 [cited 2021 06 24].  
. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- 32 Tiscornia V. Evaluación de los sistemas de perfiles nutricionales para la definición de una  
. política de etiquetado frontal en Argentina. Revista Argentina de Salud Pública. 2020  
Noviembre; IS 001672.
- 33 Sampieri R. Metodología de la investigación 6ta edición. 2014. Reg. Núm. 736.  
.
- 34 Martínez Á. Psicología del desarrollo de la edad adulta Teorías y contextos. Revista  
. Complutense de Educación. 2005; 16(2).
- 35 Castellanos G, Acorsi S. Sujetos femeninos y masculinos. Primera ed. Bogotá: Cargraphics;  
. 2001.
- 36 Arce R. Observar, escuchar, comparar, escribir: la practica de la investigación. 2013..
- 37 Reñon A. Empleados administrativos. 1987..
- 38 Perelman L. El empleo permanente en Argentina. 2001..
- 39 Miranda G, Alvarado S, Kaufman J. Duración de las licencias médicas. 2012. Revista medica  
. de Chile.
- 40 Cañete R, Dirce G, Brito K. El consentimiento informado: algunas consideraciones actuales.  
. 2012..
- 41 Juarez R, Orlando A. Factores de riesgo. Tesis UNMSM.
- 42 Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus  
. alteraciones. Revista Chilena de Nutrición. 2002 Diciembre; 29(3).
- 43 Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Código Alimentario Argentino. [Online].; 1969  
. [cited 2020. Available from: <https://www.argentina.gob.ar/anmat/codigoalimentario>.
- 44 Marín-Soto M, Méndez-Peña B, Murillo-Tovar M, Ocadiz-Parra I, Aguilera-Sosa V. Food  
. craving: el enemigo oculto en la obesidad. Permanyer. 2019 Marzo; 7(66).
- 45 Asociación Médica Mundial. Declaracion de Helsinki - Principios eticos para las  
. investigaciones medicas en seres humanos. [Online].; 2017 [cited 2020 Septiembre 25].  
Available from: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>.
- 46 Cabrera E. El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman. Revista habanera de  
. ciencias médicas. 2009 Junio; 8(2).

- 47 Izquierdo JQ. Nutrición Comunitaria. 2020. Vol. 26 - Number 1 - January-March 2020.  
. .
- 48 Casas S, Klijn T. Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Latino-am  
. Enfermagem. 2016 enero-febrero; 14(1).
- 49 Pan American Health Organization. Consumption of ultra-processed food. 2015.  
. Washington: OPAS; 2015.
- 50 Secretaría de Salud de la nación. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y salud. 2019.  
. Buenos Aires: Ministerio de Salud y Desarrollo Social.
- 51 Prizzi GM, Colman MP, Sorrentino A, Gadea MN. Instrumentos de recolección de datos en  
. encuestas sobre condiciones de empleo, trabajo y salud. Encuesta Nacional. Buenos Aires:  
Superintendencia de Riesgos del Trabajo, Ministerio de trabajo, empleo y seguridad social.  
Argentina.; 2020.
- 52 Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Ops.  
. Washington DC;, OPS; OMS.; 2016. Report No.: ISBN 978-92-75-11873-3.

## (Anexo 1) Consentimiento informado del respondiente.

Estimada/o..... Mi nombre es Etchebarne Alejandra Aylén, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es Analizar el comportamiento de consumo de bebidas y productos alimenticios en distribuidores automáticos de alimentos y su asociación con el estado emocional, en empleados de la empresa durante el año 2020, necesitare realizar una encuesta para medir el consumo alimentario y las emociones. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en la hoja siguiente. Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

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

Yo....., en mi carácter de respondiente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha:.....

Firma:.....

Lugar de la encuesta:.....

Alumna encuestadora:.....

.....

(Firma)

**Universidad ISALUD**

## (Anexo 2) Aspectos éticos

**Título de la Investigación:** Consumo de productos alimenticios y bebidas mediante distribuidores automáticos y su asociación con el estado emocional de trabajadores del Hipódromo de Palermo.

**Introducción:** La evidencia muestra que la alimentación no saludable genera riesgos para la salud, siendo una de las principales causas de la carga de morbilidad (1).

A nivel internacional, las máquinas expendedoras se caracterizan por vender productos calóricos, pobres en nutrientes, provocando un consumo excesivo y riesgo de obesidad. La Organización panamericana de la salud (OPS) a fin de prevenir el consumo de alimentos poco saludables, realizó una formulación con respecto a las cantidades aceptables de nutrientes críticos tales como sodio, azúcar, grasas saturadas, grasas totales, grasas trans y contenido de edulcorantes, en forma de modelo de perfil de nutrientes.

En situaciones estresantes, las personas ingieren excesiva cantidad de alimentos según sus emociones, siendo la comida su forma de conseguir bienestar. El comer emocional tiene como fin aliviar el estrés y emociones negativas, sin tener en cuenta el hambre y saciedad

**Objetivo del estudio:** Analizar el comportamiento de consumo de bebidas y productos alimenticios en distribuidores Automáticos de Alimentos y su asociación con el estado emocional, en empleados de la empresa HAPSA durante el 2020.

**Participación del estudio:** La participación es voluntaria y gratuita. Los hallazgos que se produzcan serán utilizados solo a fines de investigación. No existen beneficios económicos en la participación del estudio. La decisión de participar o no, no modifica en ninguna medida sus actividades diarias en el hipódromo. Usted no se encuentra en riesgo adicional alguno por participar.

No se identificará ni dará a conocer sus datos personales, los mismos son confidenciales y serán tratados sólo por el investigador a fin de proteger su identidad y su privacidad. Según la Ley Nacional de Protección de Datos Personales 25.326 (Ley de Habeas data) usted tiene derecho al acceso a los datos, pedido de rectificación y el no tratamiento de ellos a futuro en caso de retirarse el consentimiento a participar del estudio. Usted puede decidir en cualquier momento retirarse del estudio con sólo comunicarlo a los teléfonos de contacto indicados a continuación.

Ante cualquier duda con respecto al estudio usted puede comunicarse con Alejandra Aylén Etchebarne al teléfono 1124549662.

Se agradece su participación.

### (Anexo 3) Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (Validado por expertos)

**Indicación: Por favor, complete los productos y bebidas consumidos durante la última semana, los cuales se encuentran disponibles en máquinas expendedoras de la empresa HAPSA durante su jornada laboral.**

- ✓ **Columna Alimento:** Lea detenidamente el alimento que corresponda a la fila.
- ✓ Columna “¿Consume?”: Redondee “si” en caso de consumir el alimento, o “No” en caso de no hacerlo. Si redondea “No”, pase al alimento de la próxima fila.
- ✓ **Columna “Marca”:** Especifique la marca y tipo de alimento que usted consume (por ejemplo, en yogurt firme usted puede aclarar “Yogurísimo entero firme”. La marca es “Yogurísimo” y el tipo de alimento “entero firme”). Si no recuerda, pida a la investigadora fotos de las marcas, que están organizadas por grupos de alimentos.
- ✓ **Columna “Semanal”:** Redondee la cantidad de días en la semana que lo consume (por ejemplo, si en promedio consumo un yogur firme 3 veces por semana, cada vez consumo 1 pote. Entonces redondeo el número 3).
- ✓ **Columna “Por Día”:** seleccione la cantidad (en unidades de producto que ofrece la maquina) que consume por día. (ejemplo: 2 latas de coca cola por día).

Producto / bebida	Frecuencia de consumo																		
	¿Consume?		Marca	Semanal							Por día								
Gaseosa común	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Gaseosa light/zero	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Jugo de frutas envasados	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Yogurt descremado	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Yogurt entero	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Choco arroz	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Alfajor negro	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Alfajor blanco	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Alfajor de maicena	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Bizcochos de grasa	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Bizcochos light/salvado	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Frutos secos	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Galletitas dulces	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Gomitas	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Snack de arroz salado	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Chocolate	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7
Barrita de cereal	Si	No		0	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7

(Anexo 4) Resumen de respuestas de la validación por expertos del cuestionario Frecuencia de consumo

<b>Experto</b>	<b>Sergio Mendoza</b>	<b>Silvana Ottaviano</b>	<b>Micaela Laborde</b>
Áreas de experiencia	Medicina	Nutrición – docencia	Nutrición – deporte
Cargo actual	Jefe de servicio área Ginecológica, Htal. Dr. José Penna	Lic. Nutrición	Lic. Nutrición
Formación académica	Posgrado	Posgrado	Master
<b>Cuestionario</b>			
Relevancia	Alto nivel	Alto nivel	Alto nivel
Coherencia	Alto nivel	Alto nivel	Alto nivel
Claridad	Alto nivel	Alto nivel	Alto nivel
Lenguaje adecuado	Si	Si	Si
Mide correctamente la frecuencia de consumo	Si	Si	Si
instrucciones claras y precisas	Si	Si	SI
Orden lógico y secuencial	Si	Si	Si
Suficientes ítems	Si	Si	No (Colocaría gaseosa común y light en vez de con o sin azúcar)*
Ortografía y gramática	Si	Si	Si

Realizado a través de cuestionario de google forms. Posteriormente se realizó la modificación detallada por la Licenciada Micaela Laborde con respecto al ítem de suficiencia\*

(Anexo 5): Food Craving Questionnaire – Trait- reduced (FCQ-T-r) (44)

ID \_\_\_\_\_  
 Sexo: F / M \_\_\_\_\_  
 Edad \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_

**Cuestionario de Ansia de Comer como Rasgo – reducido (FCQ-T-r)**

Hemos escrito una lista de comentarios que la gente ha hecho acerca de sentimientos, pensamientos, deseos, tentaciones y antojos relacionados con la comida y el comer. Por favor, utilizando los números que hay al lado de cada descripción, escribe en el recuadro de la derecha de cada frase la frecuencia con la que tú te sientes así, o hasta qué punto cada comentario describe cómo tú piensas o te sientes **en general**. Tanto los datos personales como las respuestas a los cuestionarios serán utilizados exclusivamente en contextos de investigación. Por esta razón, se garantiza total confidencialidad de la información.

Nunca	(1)
Raramente	(2)
Algunas veces	(3)
A menudo	(4)
Casi siempre	(5)
Siempre	(6)

1	Cuando tengo deseos intensos de comer, una vez que me pongo a comer no puedo parar.	
2	A veces, cuando como lo que se me antoja, pierdo el control y como demasiado.	
3	Sin duda alguna, las ganas de comer me hacen pensar en cómo voy a conseguir lo que quiero comer.	
4	No hago más que pensar en la comida.	
5	A veces me encuentro pensativa/o y preocupada/o por la comida.	
6	Cada vez que deseo comer algo en particular me pongo a hacer planes para comer.	
7	Siento deseos de comer cuando estoy aburrida/o, enfadada/o, o triste.	
8	No tengo la fuerza de voluntad de resistir mis deseos de comer las comidas que se me antojan.	
9	Una vez que me pongo a comer tengo problemas para dejar de comer.	
10	Por mucho que lo intento, no puedo parar de pensar en comer.	
11	Si me dejo llevar por la tentación de comer pierdo todo mi control.	
12	Cada vez que se me antoja comer algo sigo pensando en comerlo hasta que lo como	
13	Cuando tengo muchas ganas de comer algo estoy obsesionada/o con comer lo que deseo..	
14	A menudo deseo comer cuando siento emociones fuertes	
15	Para mí es difícil resistir la tentación de tomar comidas apetecibles que están a mi alcance.	



## (Anexo 6) Características sociodemográficas (ete 2009)

(51)

1. En su hogar, usted es... (respecto al jefe del hogar)
  - a. Jefe/a
  - b. Cónyuge
  - c. Hijo/a
  - d. Otro familiar
2. Edad.....
3. Sexo:
  - a. Femenino
  - b. Masculino
4. Estado civil:
  - a. Soltero
  - b. Separado/Divorciado
  - c. Unido/Casado
  - d. Viudo

### **Factores psicosociales en el trabajo**

5. ¿Puede usted realizar pausas durante la jornada de trabajo?
  - a. Sí, están estipuladas por la empresa
  - b. Sí, las define Ud. de acuerdo a su trabajo
  - c. No puede realizar pausas
  - d. No corresponde por legislación
6. ¿Cuenta usted con autonomía para organizar y planificar el ritmo de su trabajo?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
7. Para la realización de su trabajo, con qué frecuencia... ¿...considera su trabajo excesivo?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca

## (Anexo 7) Cuestionario en plataforma google forms

### Cuestionario de investigación

Mi nombre es Alejandra Aylén Etchebame, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es conocer la relación entre las emociones y la preferencia alimentaria en el trabajo durante Noviembre de 2020 necesitare realizar una encuesta para medir el consumo alimentario y las emociones. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en la sección siguiente. Resguardaré la identidad de las personas incluidas en este cuestionario.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos. La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicitamos que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido complete el siguiente apartado:

**\*Obligatorio**

1. En su carácter de respondiente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Acepto participar de la misma
- No acepto participar de la misma

#### 1. Características sociodemográficas

A continuación podrá observar diferentes ítems. Por favor, seleccione la opción que corresponda y complete con sus datos.

2. a. En su hogar, usted es... (respecto al jefe del hogar) \*

*Marca solo un óvalo.*

- Jefe/a
- Cónyuge/concubino/a
- Hijo/a
- Otro

3. b. Edad \*

---

4. c. Sexo \*

*Marca solo un óvalo.*

- Mujer  
 Hombre

5. d. Estado civil \*

*Marca solo un óvalo.*

- Soltero/a  
 Separado/a / divorciado/a  
 Unido/a / Casado/a  
 Viudo/a

2. Factores psicosociales en el ámbito laboral

Seleccione la opción que considera correcta.

6. a. ¿Puede usted realizar pausas durante la jornada de trabajo? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí, están estipuladas por la empresa  
 Sí, las define Ud. de acuerdo a su trabajo  
 No puede realizar pausas  
 No corresponde por legislación

7. b. ¿Cuenta usted con autonomía para organizar y planificar el ritmo de su trabajo? \*

Marca solo un óvalo.

- Siempre  
 A veces  
 Nunca

8. C. Para la realización de su trabajo, con qué frecuencia... ¿...considera su trabajo excesivo? \*

Marca solo un óvalo.

- Siempre  
 A veces  
 Nunca

3.  
Cuestionario  
de ansia de  
comer como  
rasgo -  
reducido  
(Fcq-T-r)

Hemos escrito una lista de comentarios que la gente ha hecho acerca de sentimientos, deseos, tentaciones y antojos relacionados con la comida y el comer. Por favor, utilizando los números que hay al lado de cada descripción, seleccione en cada frase la frecuencia con la que tú te sientes así, o hasta qué punto cada comentario describe como tu piensas o te sientes en general. Se garantiza total confidencialidad de la información.

NUNCA	(1)
RARAMENTE	(2)
ALGUNAS VECES	(3)
A MENUDO	(4)
CASI SIEMPRE	(5)
SIEMPRE	(6)

9. Cuando tengo deseos de comer, una vez que me pongo a comer no puedo parar.  
Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

10. A veces, cuando como lo que se me antoja, pierdo el control y como demasiado. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

11. Sin duda alguna, las ganas de comer me hacen pensar en cómo voy a conseguir lo que quiero comer. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

12. No hago mas que pensar en la comida. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	siempre					

13. A veces me encuentro pensativa/o y preocupada/o por la comida. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

14. Cada vez que deseo comer algo en particular me pongo a hacer planes para comer. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

*Marca solo un óvalo.*

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

15. Siento deseos de comer cuando estoy aburrida/o, enfadada/o o triste. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

*Marca solo un óvalo.*

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

16. No tengo la fuerza de voluntad de resistir mis deseos de comer lo que se me antoja. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

*Marca solo un óvalo.*

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

17. Una vez que me pongo a comer tengo problemas para dejar de comer. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

18. Por mucho que lo intento, no puedo para de pensar en comer. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

19. Si me dejo llevar por la tentación de comer pierdo mi control. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

20. Cada vez que se me antoja comer algo sigo pensando en comerlo hasta que lo como. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

21. Cuando tengo muchas ganas de comer algo estoy obsesionada/o con comer lo que deseo. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

22. A menudo deseo comer cuando tengo emociones fuertes. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

23. Para mí es difícil resistir la tentación de tomar comidas apetecibles que están a mi alcance. Nunca(1) Raramente(2) Algunas veces(3) A menudo(4) Casi siempre(5) Siempre(6) \*

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	Siempre					

#### 4. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Indicación: Por favor, complete los productos y bebidas consumidos durante la última semana, los cuales se encuentran disponibles en MAQUINAS EXPENDEDORAS (vending) en la empresa HAPSA durante su jornada laboral. Lea detenidamente el alimento que corresponda a la fila.

24. ¿Consume? Seleccione "si" en caso de consumir el alimento, o "No" en caso de no hacerlo. Si selecciona "No", pase al alimento de la próxima fila. \*

*Marca solo un óvalo por fila.*

	si	No
Gaseosa común	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosa light/zero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugo de frutas envasados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt descremado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt entero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Choco arroz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alfajor negro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alfajor blanco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alfajor de maicena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bizcochos de grasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bizcochos light/salvado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos secos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletitas dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gomitas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snack de arroz salado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barrita de cereal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. "Semanal": Seleccione la cantidad de días en la semana que lo consume. (Ej: si lo consume todos los días debe seleccionar el 7) \*

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1	2	3	4	5	6	7
Gaseosa común	<input type="radio"/>							
Gaseosa light/zero	<input type="radio"/>							
Jugo de frutas envasados	<input type="radio"/>							
Yogurt descremado	<input type="radio"/>							
Yogurt entero	<input type="radio"/>							
Choco arroz	<input type="radio"/>							
Alfajor negro	<input type="radio"/>							
Alfajor blanco	<input type="radio"/>							
Alfajor de maicena	<input type="radio"/>							
Bizcochos de grasa	<input type="radio"/>							
Bizcochos light/salvado	<input type="radio"/>							
Frutos secos	<input type="radio"/>							
Galletitas dulces	<input type="radio"/>							
Gomitas	<input type="radio"/>							
Snack de arroz salado	<input type="radio"/>							

26. CANTIDAD: Seleccione la cantidad que consume por día. \*

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1	2	3	4	5	6	7
Gaseosa común	<input type="radio"/>							
Gaseosa light/zero	<input type="radio"/>							
Jugo de frutas envasados	<input type="radio"/>							
Yogurt descremado	<input type="radio"/>							
Yogurt entero	<input type="radio"/>							
Choco arroz	<input type="radio"/>							
Alfajor negro	<input type="radio"/>							
Alfajor blanco	<input type="radio"/>							
Alfajor de maicena	<input type="radio"/>							
Bizcochos de grasa	<input type="radio"/>							
Bizcochos light/salvado	<input type="radio"/>							
Frutos secos	<input type="radio"/>							
Galletitas dulces	<input type="radio"/>							
Gomitas	<input type="radio"/>							
Snack de arroz salado	<input type="radio"/>							

27. MARCA: de los alimentos que selecciono si. (por ej: Fantoche, Coca cola, Sprite, Ser, Don satur) Si no las recuerda puede solicitar imagenes a la autora \*

---

---

---

---

---

28. TIPO DE ALIMENTO (Ej: yogur descremado bebible, barrita de cereal light, bizcochos de salvado) \*

---

---

---

---

---

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## (Anexo 8) Autorización de Autor para la Divulgación de su Tesis



Repositorio  
Institucional  
Digital



### Autorización de Autor para la Divulgación de su Tesis o Trabajo Final Integrador en Formato Electrónico

El Repositorio Institucional Digital (RID) tiene como objetivo principal recopilar toda la producción científica y académica realizada por integrantes de la comunidad universitaria. Como parte de sus funciones es brindar visibilidad en la internet, ya que los contenidos son recolectados por redes de repositorios y los buscadores web amplían la cobertura de búsqueda de cualquier usuario a nivel mundial. Además, ofrece la oportunidad de preservar de manera digital cada documento que se almacena. El recurso podrá visitarlo en el siguiente enlace: <http://repositorio.isalud.edu.ar>

#### Aspectos Legales

El derecho de autor es un conjunto de normas y principios que regulan los derechos morales y patrimoniales que la Ley N.º 11.723 de Propiedad Intelectual concede a los autores por el solo hecho de la creación de una obra literaria, artística o científica. Por lo tanto, los derechos de autor sobre una obra (publicada o inédita) corresponden a la persona que la ha elaborado. El/La autor/a es quien debe decidir qué tipo de permisos y/o derechos libera a otros para que su obra pueda ser depositada y divulgada en el RID, de la Universidad ISALUD

#### Derechos patrimoniales sobre las obras

Para que el RID cumpla y tenga los permisos de ingresar su obra al sistema, y la pueda presentar y difundir públicamente, es necesario que como autor/a firme el siguiente formulario dejando constancia de su acuerdo con las siguientes condiciones:

- Como autor/a, cedo a la Universidad ISALUD, el derecho no exclusivo de archivar, reproducir y comunicar mi documento cobijado bajo la ley de Creative Commons Atribución-No comercial.
- En el caso de coautoría, dejo constancia y garantizo que los demás autores están de acuerdo con la publicación de la obra.

Universidad ISALUD  
Venezuela 931/847/758, Ciudad de Buenos Aires  
+ 54 11 5239 4000 | [informes@isalud.edu.ar](mailto:informes@isalud.edu.ar)  
[isalud.edu.ar](http://isalud.edu.ar) |      11 5889 8367

- Acuerdo con la Universidad ISALUD a conservar el documento y solo poder hacer modificaciones de formato, medio o soporte sin realizar alteraciones de su contenido, salvo que como autor/a permita los cambios pertinentes a realizarse.
- Declaro que la obra a publicar es la versión original y no está sujeta a derechos de explotación a terceros para poder otorgar al RID los derechos requeridos bajo la licencia de atribución *Creative Commons*.
- Dejo constancia de que una vez que la obra esté almacenada en el RID, y el documento esté disponible al público, su uso sea respetuoso, haciendo mención de citación y reconociendo la autoría de la obra.

Quien suscribe, Etchebarne Alejandra Aylén autorizo por la presente a la Universidad ISALUD y como intermediario a la Biblioteca ISALUD, Dr. Néstor Rodríguez Campoamor a la divulgación en forma digital de la obra de su autoría que se indica en el presente documento. **Si**

Autorizo a la Biblioteca a publicar la obra en el RID desde la fecha: **19/07/2021**

Es caso de respuesta negativa, la Biblioteca hará uso inmediato de los metadatos y se limitará a compartir el documento según indicaciones de el/la autor/a:

**SI** Envío de la obra sólo a los miembros de la comunidad ISALUD que así lo soliciten.

**SI** Disponibilidad de la obra solamente para la lectura en sala dentro de la Institución.

Carrera: LICENCIATURA EN NUTRICION

Indique el tipo de documento: Trabajo Final Integrador (TFI)

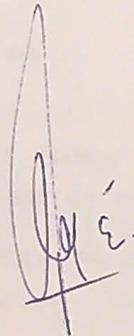
Título de la obra: Consumo de productos alimenticios y bebidas mediante distribuidores automáticos y su asociación con el estado emocional de trabajadores del Hipódromo de Palermo, Buenos Aires: estudio transversal.

Una vez esté la versión final y original de la obra, su versión digital deberá ser enviada en formato word y pdf sin particiones ni ningún tipo de protección a la dirección de correo [tfi@isalud.edu.ar](mailto:tfi@isalud.edu.ar). Además se debe incluir esta autorización como otro archivo adjunto.

El personal de la Biblioteca verificará que todos los datos estén correctos y confirmará la recepción correcta de los archivos. En caso de autorizar la divulgación del documento en el RID, se le hará envío de la URL donde quedará almacenado.

Cualquier consulta, acercarla a [biblioteca@isalud.edu.ar](mailto:biblioteca@isalud.edu.ar)

¡Muchas gracias!



Fecha: 19/07/2021 Firma: Etchebarne Alejandra Aylén DNI: 35776091