

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Verónica Anabella Piovano

**ALIMENTOS DE BUENA CALIDAD NUTRICIONAL EN LA
JORNADA LABORAL**

¿utopía o realidad?

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Piovano VA. Alimentos de buena calidad nutricional en la jornada laboral: ¿utopía o realidad? Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022



Dedicatoria

A mi familia, particularmente a mis padres; Adela, por su amor y sus palabras de aliento cada vez que el desánimo aparecía, Ramón, por el continuo ejemplo de que con esfuerzo y arduo trabajo todo se logra, mis hermanos; Mariela, por estar siempre incondicionalmente y Fabián. Mi esposo Fabio, quién me motivó a comenzar la carrera, por su compañía, apoyo e incentivo para cumplir con mi sueño de concretarla.

A José que disfrutó cada uno de mis logros como propios y compartió mis tristezas y alegrías.

A mis compañeros y docentes, sin quienes no podría haber realizado este recorrido.

Y a todos aquellos que de alguna manera estuvieron presentes cada vez que los necesité en el transcurso de esta hermosa etapa de mi vida.

Gracias.

Resumen

Introducción: En los últimos años, en Argentina, se incrementó el consumo de ultraprocesados con alto contenido de nutrientes críticos, aumento que también afectó a la alimentación en la jornada laboral sedentaria. El gasto calórico durante la misma es muy bajo, por ello, se debe consumir alimentos que no aporten exceso de calorías. En estudios realizados en otros países, se determinó que la calidad nutricional de los alimentos consumidos en el trabajo presenta exceso de nutrientes críticos. En Argentina no hay estudios que lo evidencien, por ello, se realiza este estudio para determinar la calidad nutricional de los alimentos consumidos durante la jornada laboral en trabajos sedentarios, identificando la presencia de nutrientes críticos. **Metodología:** Enfoque, alcance y diseño de la investigación: cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. Muestra: alimentos consumidos por los trabajadores durante la jornada laboral en trabajos sedentarios del AMBA, durante los meses de mayo a julio de 2022. Tipo de muestreo: no probabilístico, por conveniencia del investigador. Instrumento de recolección de datos: cuestionario de elaboración propia (Google Forms). **Resultados:** Durante la jornada laboral se consume entre un 33 y un 43% de alimentos mínimamente procesados. El conocimiento sobre nutrientes críticos presentes es escaso. Los porcentajes de consumo de alimentos con exceso de nutrientes críticos oscilan entre un 30 y un 42%, siendo su frecuencia y cantidad realmente bajas. **Conclusión:** el mayor tiempo de la vida cotidiana transcurre en el trabajo, razón suficiente para prestar atención a la calidad nutricional de los alimentos consumidos y llevar adelante una alimentación saludable en ese ámbito. Se debe buscar que la alimentación sea adecuada, armónica, suficiente y completa, generando buenos hábitos de consumo, contribuyendo de esta forma a mantener un buen estado de salud hoy y en los años venideros. **Palabras clave:** alimentos procesados, alimentación en el trabajo, calidad de alimentos, perfiles nutricionales.

Índice

Tema de investigación.....	6
Subtema	6
Introducción.....	7
Problema	10
Hipótesis.....	10
Marco teórico.....	11
Cambio del modelo de consumo alimentario: alimentos ultraprocesados.	11
Etiquetado de alimentos envasados. Importancia de la interpretación correcta del rotulado nutricional.	11
Calidad nutricional de los alimentos consumidos.....	12
Importancia de una alimentación saludable en el trabajo.	13
Metodología de la investigación:	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
Enfoque, alcance y diseño de la investigación.....	15
Población	15
Muestra	15
Tipo de muestreo	16
Criterios de selección:.....	16
Inclusión:	16
Exclusión:.....	16
Eliminación:	16
Operacionalización de variables	17
Variables sociodemográficas.....	17
Variables de estudio.....	18
Material, métodos e instrumentos.	23
Análisis estadístico.....	23
Aspectos éticos	23
Resultados	24
1. Calidad nutricional de los alimentos consumidos durante la jornada laboral.	24
2. Conocimiento sobre nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos en la jornada laboral.....	26
3. Relación entre la calidad nutricional de los alimentos consumidos en la jornada laboral y el sistema de perfilado de la OPS.	26
4. Grupos de alimentos consumidos habitualmente en los diferentes momentos de la jornada laboral.....	29

6. Motivos que influyen en la selección de calidad nutricional de alimentos consumidos en la jornada laboral.	34
7. Datos sociodemográficos de la muestra	35
Discusión.....	36
Conclusión.....	37
Bibliografía	38
Anexos	42
Anexo N°1: Instrumento de recolección de datos (Cuestionario)	43
Anexo N°2: Formulario de consentimiento informado	62
Anexo N°3: Autorización de autor para la divulgación de su tesis o trabajo final integrador en formato electrónico.	63

Tema de investigación

Calidad nutricional de alimentos en la jornada laboral.

Subtema

Calidad nutricional a partir de la identificación de nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos en trabajos sedentarios.

Introducción

Durante los últimos cincuenta años se ha ido modificando a nivel mundial el modelo de consumo alimentario. La Argentina no es una excepción a este cambio, en los últimos veinte años la tendencia de consumo de la población, que antes se basaba en alimentos frescos o con escaso procesamiento, tuvo un giro hacia una dieta que incluye cada vez más productos ultraprocesados con alto contenido de nutrientes críticos, como lo son las grasas, el sodio y el azúcar.(3)

Estos alimentos con mayor procesamiento son de muy fácil acceso, de bajo costo y de muy amplia disponibilidad, además de poseer una buena palatabilidad. Todos estos factores propician el incremento de su consumo, constituyendo una gran preocupación en cuanto al impacto que provocan en la salud de la población. Si bien es cierto que hoy en día existe mayor información disponible en cuanto a la calidad nutricional de este tipo de alimentos, también hay que destacar que los consumidores poseen poca o nula formación para interpretar la información nutricional de los rótulos.(1)

Es importante mencionar que, en la jornada laboral, generalmente se consumen bebidas y alimentos con alto contenido en azúcar, sal y grasas, ya que provocan una gran sensación de saciedad y además brindan la posibilidad de poder consumirlos en cualquier momento y lugar sin necesidad de usar utensilios. Entre ellos, podemos mencionar las bebidas gaseosas ricas en azúcar, que no aportan nutrientes, pero sí una elevada cantidad de energía innecesaria que, cuando su consumo es habitual, contribuye de manera significativa al sobrepeso.(2)

En el caso de empleados que no requieren de actividad física para realizar sus trabajos (labores sedentarias); como es el caso de trabajadores de comercios, choferes de transporte, oficinistas y otros; es necesario que los alimentos que consuman no aporten exceso de calorías ya que el gasto calórico que realizan es muy bajo. En más de una oportunidad, estos trabajadores se alimentan en el puesto de trabajo y el hecho de realizar el mismo sentados y concentrados en sus tareas, puede llevar a no prestar atención a la calidad y cantidad de alimento que se ingiere. Una recomendación en estos casos es, dentro de lo posible, destinar un lugar específico para alimentarse y distinto al lugar donde realiza sus tareas habituales.(2)

En un estudio realizado en Medellín (Colombia) en una empresa de servicio de alimentación comercial, se observó que para el caso del desayuno la empresa ofrecía un comedor con bebidas calientes de consumo libre, cuyas opciones eran café, leche entera, azúcar, chocolate, galletas y agua, pudiendo utilizar el personal el mismo comedor para consumir los alimentos que llevaban de su casa o que compraban en lugares cercanos. El menú para los horarios laborales, constaba de carne, sopa, arroz, ensalada, jugo de fruta o té. Dentro de las bebidas elegidas por el personal se encontraban los jugos y té comerciales, generalmente con un alto contenido de azúcar. En el caso de las bebidas ofrecidas para el desayuno las mismas también las consumían azucaradas, aumentando de esta forma el consumo de calorías.(4)

En otro estudio, esta vez realizado en una empresa de producción de comidas en Brasil, se determinó que la misma ofrecía una sola comida diaria de grandes dimensiones. Dentro del menú entre otros alimentos se ofrecían dos tipos diferentes de carnes, frituras, tres tipos de ensaladas, pan, frijoles, y dos tipos de bebidas (té y jugo artificial endulzado).(5)

Otro estudio realizado en Rosario, Argentina, sobre población adulta, donde se evaluó la calidad de la dieta, se obtuvo como resultado que el valor más alejado del ideal fue (debido al bajo consumo) el correspondiente a pescados, mariscos y proteínas vegetales, y dentro de los de elevado consumo se encontraron los granos y cereales refinados y los ácidos grasos, debido a que el consumo de grasas saturadas fue muy superior con respecto a las insaturadas.(6)

Por último, un estudio realizado en una empresa petrolera de Ciudad del Carmen - Campeche (México) evidenció que más del 50 % de los hombres trabajadores consumen de manera excesiva bebidas carbonatadas y/o azucaradas, repostería comercial, comidas rápidas, carnes rojas y derivados. Con respecto al consumo de sal, las más moderadas en el consumo fueron las mujeres.(7)

Hasta el momento, en Argentina no hay estudios que evidencien cuál es la calidad nutricional de los alimentos consumidos por los trabajadores que realizan trabajos sedentarios. Es por eso que el objetivo de este estudio será determinar la calidad nutricional de los alimentos que se consumen durante la jornada

laboral en trabajos sedentarios, a través de la identificación de nutrientes críticos presentes en los mismos.

Problema

¿Cómo es la calidad nutricional, teniendo en cuenta el sistema de perfilado nutricional de la OPS, de los alimentos consumidos en trabajos sedentarios?

Hipótesis

Los alimentos consumidos en jornada laboral de trabajos sedentarios, tendrían exceso de nutrientes críticos (teniendo en cuenta el sistema de perfilado nutricional de la OPS).

Marco teórico

Cambio del modelo de consumo alimentario: alimentos ultraprocesados.

En las últimas décadas se ha producido un cambio sorprendente con respecto al desplazamiento de los patrones alimentarios, antes basados en comidas preparadas partiendo de alimentos sin procesar o con un mínimo procesamiento, y ahora basados en productos ultraprocesados.(8)

En consecuencia, se obtiene como resultado una alimentación con una densidad calórica excesiva y con excesos también de azúcares libres, grasas no saludables y sal, lo que conlleva al aumento de obesidad y al riesgo de otras enfermedades no transmisibles relacionadas a ella.(8)

Puede decirse entonces, que la calidad alimentaria de la población estará dada por la proporción de productos ultraprocesados presentes en los alimentos que se consuman. (8)

Etiquetado de alimentos envasados. Importancia de la interpretación correcta del rotulado nutricional.

El rotulado nutricional permite que, mediante el conocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos, el consumidor pueda realizar elecciones saludables. Es por ello que es necesario que la información que se brinda sea comprensible y adecuada para la población a quien está dirigida.(9) (10)

El rotulado nutricional debe contener:

- Declaración de nutrientes
- Declaración de propiedades nutricionales

Toda esta información se expresará en una tabla donde se detallará el tamaño de la porción, el aporte de energía, de macro y micronutrientes (los obligatorios son: carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sodio) y el porcentaje de valor diario recomendando de cada nutriente aportado por el alimento.(9)(10)

Calidad nutricional de los alimentos consumidos.

Una de las claves a tener en cuenta en el momento de elegir los alimentos que se van a consumir, es prestar atención al procesamiento que tienen los mismos. Mediante el sistema NOVA se agrupan a los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento. Este sistema comprende cuatro grupos:

- 1) alimentos sin procesar o mínimamente procesados.
- 2) ingredientes culinarios procesados
- 3) alimentos procesados
- 4) alimentos ultraprocesados.(8)

1) Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar provienen de animales o plantas y no pasaron por ningún tipo de procesamiento industrial. En este grupo se encuentran los alimentos frescos (frutas, verduras, semillas, granos, legumbres, pescados, carnes y huevos). Los alimentos mínimamente procesados son aquellos con un grado muy bajo de procesamiento, a los cuales no se les agrega ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal). Es el caso de frutas y verduras congeladas, exprimidas, desecadas, leche pasteurizada, harinas de cereales. Las técnicas de procesamiento mínimo a las que son sometidos prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable.(8)

2) Ingredientes culinarios procesados

Son sustancias extraídas de la naturaleza y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos (grasas, aceites, sal y azúcares). Generalmente estas sustancias son utilizadas en la preparación de alimentos, haciendo que las comidas resulten más agradables, variadas, nutritivas y sabrosas.(8)

3) Alimentos procesados

Están elaborados partiendo de los alimentos mínimamente procesados y con el agregado de ingredientes culinarios. Se busca lograr que sean más sabrosos y duraderos. Este grupo de alimentos incluye: panes y quesos sencillos; pescados,

mariscos y otras carnes, salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva.(8)

4) Alimentos ultraprocesados

Estos productos son elaborados por la industria a partir de sustancias derivadas de alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para ser consumidos o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Algunas sustancias que se utilizan para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones.(8)

Importancia de una alimentación saludable en el trabajo.

En la búsqueda de un entorno laboral sano, las grandes empresas a nivel mundial establecen programas que complementan la promoción de alimentación saludable con la realización de actividad física, logrando de esta manera no solo incrementar la productividad sino también mejorar la calidad de vida de sus empleados. Para que esto sea posible, se requiere del compromiso de los trabajadores y del acompañamiento por parte de las empresas, estimulando y facilitando la alimentación saludable.(11)

Si bien esta situación sería la más lógica, esto no siempre es así. En la práctica, la mayoría de los empleadores en lugar de invertir y brindar alimentos nutritivos (lo que traería aparejado un mejor estado de ánimo y de predisposición hacia el trabajo por parte del personal) con bastante frecuencia no lo hacen.(11)

Cuando la misma empresa es la que ofrece un comedor, no siempre los alimentos que brinda resultan ser la opción más indicada para los trabajadores, ya sea porque los menús no son lo necesariamente variados o porque la selección de alimentos no es del todo saludable. En el caso que no haya comedor, los trabajadores pueden optar por comprar algún comercio cercano o en puestos callejeros. Esta última opción no resulta conveniente por el riesgo de

contraer alguna ETA (enfermedad de transmisión alimentaria). También existe la posibilidad de que por falta de tiempo o de dinero, los trabajadores salteen esta ingesta tan importante para poder hacer frente al resto de la jornada laboral.(12)

Metodología de la investigación:

Objetivo general

Determinar la calidad nutricional de los alimentos que se consumen durante la jornada laboral en trabajos sedentarios del AMBA, a través de la identificación de nutrientes críticos, por medio del sistema de perfilado nutricional de la OPS, durante los meses de mayo a julio de 2022.

Objetivos específicos

- Relacionar la calidad de los alimentos consumidos en la jornada laboral con el sistema de perfilado nutricional de la OPS.
- Identificar la presencia de ultraprocesados con alto contenido de nutrientes críticos en los alimentos consumidos durante el almuerzo de la jornada laboral.
- Mencionar el conocimiento que poseen los trabajadores en cuanto a los nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos.
- Identificar los motivos por los cuales seleccionan determinada calidad nutricional en los alimentos que consumen en la jornada laboral.
- Identificar, teniendo en cuenta diferentes grupos alimentarios, la calidad de lo consumido en la jornada laboral estratificando según diferentes comidas.
- Identificar la cantidad y frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos durante la jornada laboral.

Enfoque, alcance y diseño de la investigación

Cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal.

Población

Alimentos consumidos por los trabajadores durante la jornada laboral en trabajos sedentarios, en Argentina.

Muestra

Alimentos consumidos por los trabajadores durante la jornada laboral en trabajos sedentarios del AMBA, durante los meses de mayo a julio de 2022.

Tipo de muestreo

No probabilístico, por conveniencia del investigador.

Criterios de selección:**Inclusión:**

Alimentos consumidos por los trabajadores durante la jornada laboral en trabajos sedentarios, en AMBA.

- que son provistos por el comedor de la empresa.
- que se encuentran disponibles en máquinas expendedoras.
- que se compran en kioscos cercanos
- que contengan rótulo nutricional.

Exclusión:

Alimentos consumidos por los trabajadores durante la jornada laboral en trabajos sedentarios, en AMBA.

- que sean consumidos por eventos especiales (cumpleaños, festejos en general).
- que les hayan sido convidados por otros compañeros y que no se encuentren empaquetados.

Eliminación:

Alimentos consumidos por los trabajadores durante la jornada laboral en otros trabajos que no sean sedentarios.

- consumidos por los trabajadores que están haciendo un régimen alimentario.

Operacionalización de variables

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales.(13)	Cualitativa ordinal	Edad en años cumplidos (rangos)	Cuestionario de elaboración propia
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.(14)	Cualitativa nominal	Masculino	Cuestionario de elaboración propia
			Femenino	
			Otro	
Peso	Fuerza de gravitación universal que ejerce un cuerpo celeste sobre una masa.(15)	Cuantitativa continua	Peso expresado en Kg	Cuestionario de elaboración propia
Talla	Estatura o altura de las personas.(16)	Cuantitativa continua	Altura expresada en cm	Cuestionario de elaboración propia
Ocupación	Trabajo, empleo, oficio.(17)	Cualitativa nominal	Trabajadores de comercios	Cuestionario de elaboración propia
			Choferes	
			Docentes	
			Oficinistas	
Extensión de la jornada laboral	La ley 11.544 fija un principio general con extensión en todo el territorio nacional en donde la jornada de trabajo no podrá exceder de 8 horas diarias y 48 horas semanales en total.(18)	Cuantitativa discreta	Horas trabajadas	Cuestionario de elaboración propia
Nivel educativo	Posición, grado.(19)	Cualitativa ordinal	Educación inicial	Cuestionario de elaboración propia
			Educación primaria	
			Educación secundaria	
			Educación terciaria o universitaria	

VARIABLES DE ESTUDIO

DIMENSION	VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCION DEL DATO
CALIDAD NUTRICIONAL DE ALIMENTOS CONSUMIDOS SEGÚN SISTEMA DE PERFILADO DE LA OPS	Grasas totales en alimentos consumidos	Las grasas totales incluyen las grasas saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas y las grasas trans.(20)	Cualitativa nominal	En exceso No en exceso	Cuestionario de elaboración propia
	Grasas saturadas en alimentos consumidos	Lípidos formados por cadenas de átomos de carbono unidos por dos átomos de hidrógeno, es decir, no presentan dobles enlaces. Se encuentran habitualmente en alimentos de origen animal y son sólidas a la temperatura ambiente.(20)	Cualitativa nominal	En exceso No en exceso	Cuestionario de elaboración propia
	Grasas trans en alimentos consumidos	Grasas que han sido modificadas mediante un proceso llamado hidrogenación. Este proceso aumenta la duración de las grasas y las hace más duras a temperatura ambiente.(20)	Cualitativa nominal	En exceso No en exceso	Cuestionario de elaboración propia
	Azúcares libres en alimentos consumidos	Monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares que están presentes naturalmente en miel, jarabes y jugos de fruta.(21)	Cualitativa nominal	En exceso No en exceso	Cuestionario de elaboración propia
	Sodio en alimentos consumidos	Elemento químico metálico, alcalino, de núm. Atómico 11, muy importante en las funciones celulares, de color blanco brillante, blando, muy ligero, muy abundante en la corteza terrestre, principalmente en forma de sales, como el cloruro sódico o sal común, usado en la fabricación de células fotoeléctricas y, aleado con plomo, como antidetonante de las	Cualitativa nominal	En exceso No en exceso	Cuestionario de elaboración propia

		gasolinas. (Símbolo Na, del lat. cient. natrium, otro de sus nombres).(22)			
CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS CON ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES CRITICOS	Productos de copetín (snacks) salados envasados	Con la denominación de productos para copetín (snacks) o para aperitivos se entiende a los elaborados a base de papas, cereales, harinas o almidones (derivados de cereales, raíces y tubérculos, legumbres y leguminosas), con o sin la adición de sal, especias, frutas secas, saborizados o no, con o sin el agregado de otros ingredientes permitidos, horneados o fritos.(23)	Cualitativa nominal	Sí No	Cuestionario elaboración propia
	Galletitas/ bizcochos	Con la denominación genérica de Galletitas, Bizcochos y productos similares (Cakes, Crackers, Biscuits, Barquillos, Vainillas, Amaretis, etc.), se entienden numerosos productos a los que se les da formas variadas antes del horneado de una masa elaborada a base de harina de trigo u otras o sus mezclas, con o sin salvado, con o sin agentes químicos y/o biológicos autorizados.(23)	Cualitativa nominal	Sí No	Cuestionario de elaboración propia
	Bebidas gaseosas azucaradas	Se entiende por bebidas sin alcohol o bebidas analcohólicas, las bebidas gasificadas o no, listas para consumir, preparadas a base de uno o más de los siguientes componentes: jugo, jugo y pulpa, jugos concentrados de frutas u hortalizas, leche, extractos, infusiones, maceraciones, percolaciones de sustancias vegetales contempladas en el presente Código, así como aromatizantes / saborizantes autorizados. El agua empleada, en su elaboración deberá	Cualitativa nominal	Sí No	Cuestionario de elaboración propia

		responder a las exigencias del Artículo 982 o 985. Deberán presentar color, olor y sabor normales de acuerdo a su composición. (24)			
Jugos endulzados	Se entiende por bebidas sin alcohol o bebidas analcohólicas, las bebidas gasificadas o no, listas para consumir, preparadas a base de uno o más de los siguientes componentes: jugo, jugo y pulpa, jugos concentrados de frutas u hortalizas, leche, extractos, infusiones, maceraciones, percolaciones de sustancias vegetales contempladas en el presente Código, así como aromatizantes / saborizantes autorizados. El agua empleada, en su elaboración deberá responder a las exigencias del Artículo 982 o 985. Deberán presentar color, olor y sabor normales de acuerdo a su composición.(24)	Cualitativa nominal	Sí No	Questionario de elaboración propia	
Sopas enlatadas, envasadas, deshidratadas e instantáneas	Conserva alimenticia elaborada a base de caldos con agregado de pastas frescas o secas, sémola, féculas, grasas alimenticias, extractos de carne, e hidrolizados de proteínas. En su producción se permite incluir harinas, almidones, extractos de levadura desamargada, carne y sus derivados, chacinados, hongos, trufas, leche y sus derivados. También pueden ser preparadas con granos de cereales, legumbres y hortalizas, extractos vegetales, huevos, edulcorantes nutritivos, sal de cocina, especias y condimentos.	Cualitativa nominal	Sí No	Questionario de elaboración propia	

		Se clasifican de acuerdo a su forma de presentación: Sopa, sin otra definición, designa el producto líquido que se expende listo para ser consumido. La sopa concentrada, semilíquida o viscosa, que para ser consumida requiere el agregado de agua, de acuerdo al modo indicado en su rotulación. Sopa deshidratada, es aquella preparada por deshidratación de sopas o la que ha sido elaborada mezclando los componentes deshidratados mencionados precedentemente, para ser consumida previa dilución acorde con las instrucciones indicadas en el envase.(25)			
	Hamburguesa, salchichas y otros embutidos	Especie de bocadillo o tortita que se elabora aglutinando carne picada. Por lo general se le añaden otros ingredientes y se sirve como sándwich (con la carne entre dos trozos de pan).(26) 1. f. Embutido, en tripa delgada, de carne de cerdo magra y gorda, bien picada, que se sazona con sal, pimienta y otras especias.(27) 3. m. Tripa rellena de diversos ingredientes.(28)	Cualitativa nominal	Sí No	Cuestionario de elaboración propia
	Trozos de carne de ave y pescado empanados de tipo "Nuggets"	Trozo pequeño de pollo o pescado cubierto de pan rallado y frito.(29)	Cualitativa nominal	Sí No	Cuestionario de elaboración propia
	Conocimiento sobre nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos	El conocimiento es la acción y efecto de conocer, es decir, de adquirir información valiosa para comprender la realidad por medio de la razón, el entendimiento y la inteligencia. Se refiere, pues, a lo que resulta de un proceso de aprendizaje. (30) Los	Cualitativa ordinal	Nulo Escaso Mucho	Cuestionario de elaboración propia

		nutrientes críticos son aquellos componentes de nuestra alimentación que pueden ser un factor de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles. Estos nutrientes son las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, azúcares simples y sodio.(31)			
	Motivos de selección de calidad nutricional de alimentos consumidos	Se trata de la acción y efecto de elegir a una o más cosas entre otras. Aquello que se selecciona, se separa del resto por preferencia de quien elige.(32)	Cualitativa nominal	Hábitos de consumo/ costumbre	Cuestionario de elaboración propia
				Costo	
				Comodidad en la compra	
				Escaso tiempo para cocinar	
				Selección a conciencia	
CALIDAD NUTRICIONAL DE ALIMENTOS CONSUMIDOS DURANTE LA JORNADA LABORAL	Almuerzo	Comida del mediodía o primeras horas de la tarde.(33)	Cualitativa nominal	Alimentos sin procesar	Cuestionario de elaboración propia
				Alimentos mínimamente procesados	
				Alimentos procesados	
				Alimentos ultra procesados	
	Merienda	Comida ligera que se toma a media tarde.(34)	Cualitativa Nominal	Alimentos sin procesar	Cuestionario de elaboración propia
				Alimentos mínimamente procesados	
				Alimentos procesados	
				Alimentos ultra procesados	
	Refrigerio /Colaciones	Cantidad pequeña de alimento que se toma para reparar las fuerzas.(35)	Cualitativa nominal	Alimentos sin procesar	Cuestionario de elaboración propia
				Alimentos mínimamente procesados	
				Alimentos procesados	
				Alimentos ultra procesados	

Material, métodos e instrumentos.

Para llevar a cabo el presente estudio, se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de “Google académico” y “Scielo”, utilizando palabras clave como: “alimentos procesados”, “alimentación en el trabajo”, “perfiles nutricionales”, “nutrientes críticos”.

Para realizar la recolección de datos se utilizó un cuestionario de elaboración propia a través de Google Forms. El link de acceso fue difundido a través de conocidos por medio de mensajes de WhatsApp. Dicho cuestionario estuvo compuesto por preguntas sociodemográficas y de estudio. Mediante el mismo se recolectó información sobre la calidad nutricional de los alimentos consumidos en la jornada laboral y la frecuencia y cantidad de consumo. Las preguntas contenidas en el cuestionario fueron elaboradas teniendo en cuenta tanto el objetivo general como los objetivos específicos. Se realizó una prueba piloto con 6 personas. La misma permitió confirmar la correcta confección del cuestionario. (Cuestionario disponible en Anexo N°1).

Análisis estadístico

El análisis de los datos fue realizado mediante una planilla de cálculos. En la misma se representaron los datos obtenidos utilizando tablas y gráficos. Por medio de éstos se realizaron análisis univariados y bivariados que respondieron a los objetivos, tanto general como específicos, y que brindaron información más completa.

Aspectos éticos

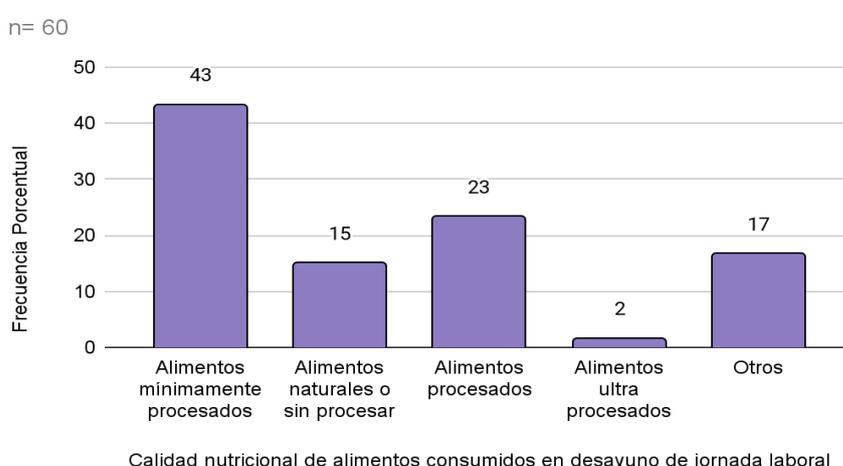
Antes de comenzar a responder el cuestionario, se brindó un consentimiento informado. Solo los participantes que aceptaron dicho consentimiento, tuvieron acceso a responder las preguntas del cuestionario. (Disponible en Anexo N°2).

Resultados

A continuación, se presentan (mediante el uso de tablas y gráficos) los resultados obtenidos de acuerdo a la información recolectada durante la investigación. Los mismos responden a los objetivos planteados.

1. Calidad nutricional de los alimentos consumidos durante la jornada laboral.

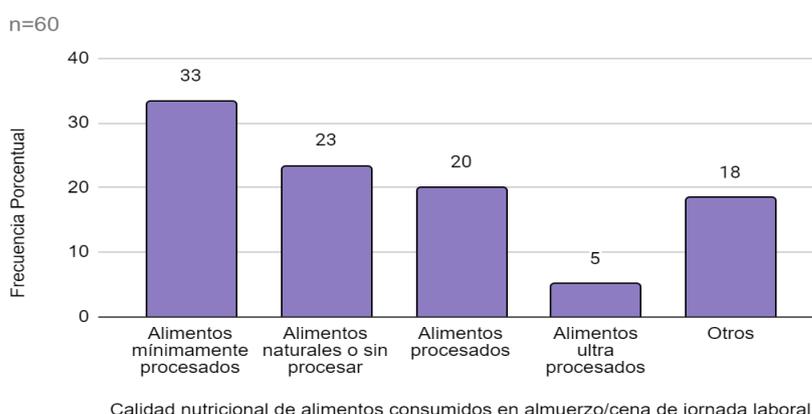
GRÁFICO N°1 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a la calidad nutricional de alimentos consumidos en el desayuno de la jornada laboral



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

El gráfico N°1 indica que el 43 % de las personas encuestadas consumen durante el desayuno de la jornada laboral, alimentos mínimamente procesados.

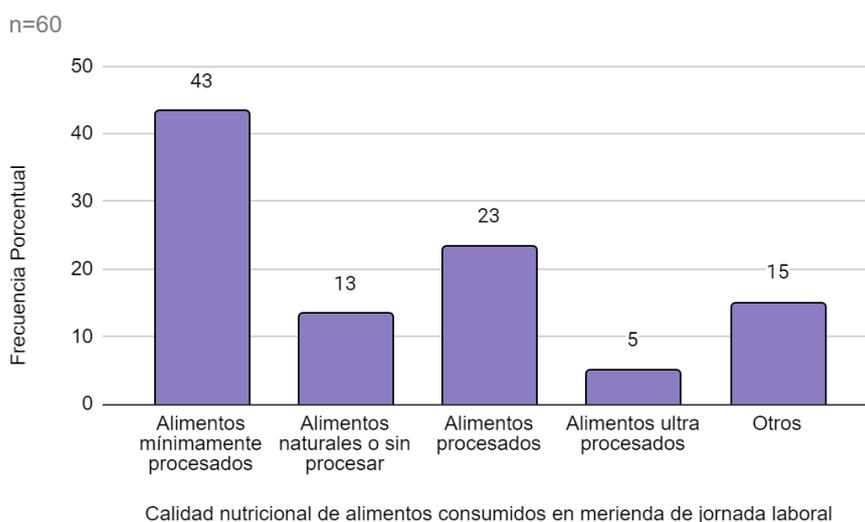
GRÁFICO N°2 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a la calidad nutricional de alimentos consumidos en almuerzo/cena de la jornada laboral



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

En el gráfico N°2 se puede observar que el 33 % de la muestra consume, durante el almuerzo/cena de la jornada laboral, alimentos mínimamente procesados. Mientras que sólo un 5 % de los encuestados consume alimentos ultra procesados.

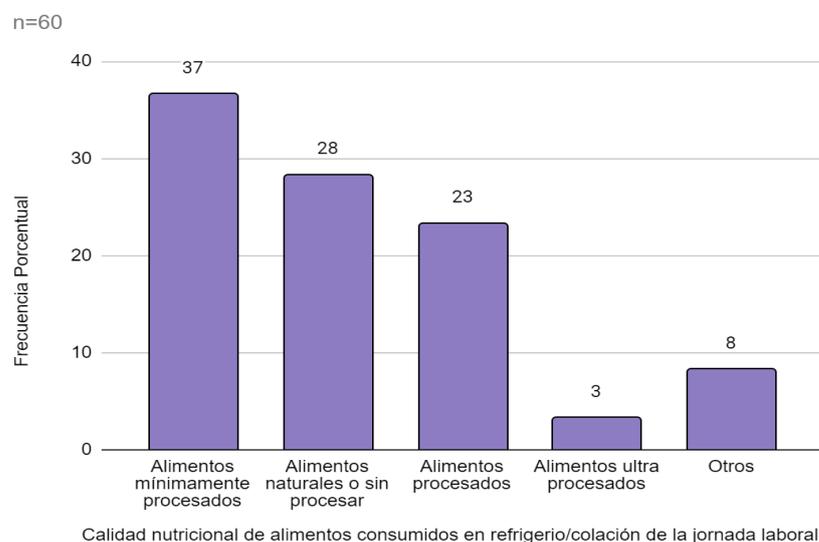
GRÁFICO N°3 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a la calidad nutricional de los alimentos consumidos en la merienda de la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

Según el gráfico N°3, el 43 % de la muestra consume alimentos mínimamente procesados en la merienda de la jornada laboral.

GRÁFICO N°4 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a la calidad nutricional de los alimentos consumidos en refrigerio/colación de la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

Como puede observarse en el gráfico N°4, el 37 % de las personas encuestadas consume alimentos mínimamente procesados durante el refrigerio o la colación de la jornada laboral.

2. Conocimiento sobre nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos en la jornada laboral.

TABLA N°1 - Grado de conocimiento sobre nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos en jornada laboral, categorizado según género de los encuestados (n=60)

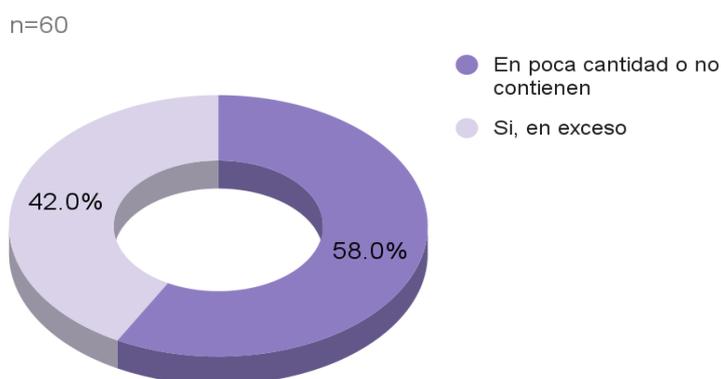
Género	Amplio	Escaso	Nulo	Suma total
Femenino	11	20	7	38
Masculino	2	13	7	22
Suma total	13	33	14	60

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

La tabla N°1 evidencia que el conocimiento de los encuestados sobre nutrientes críticos presentes en los alimentos consumidos en la jornada laboral, es escaso independientemente del género de los mismos.

3. Relación entre la calidad nutricional de los alimentos consumidos en la jornada laboral y el sistema de perfilado de la OPS.

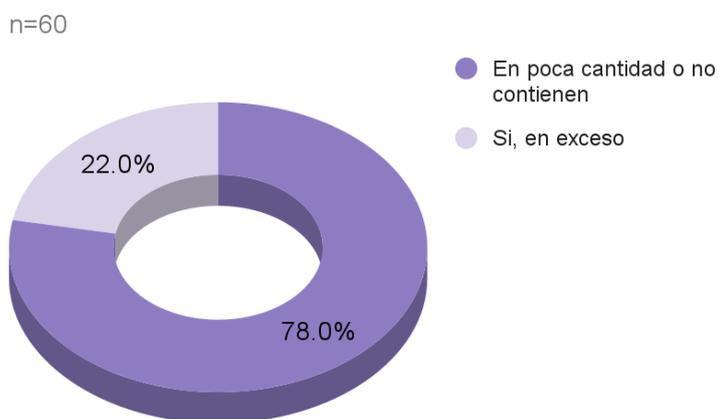
GRÁFICO N°5 - Distribución porcentual de la muestra respecto al consumo de alimentos con grasas saturadas, durante la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

De acuerdo al gráfico N°5, el 42 % de la muestra consume alimentos con exceso de grasas saturadas durante la jornada laboral.

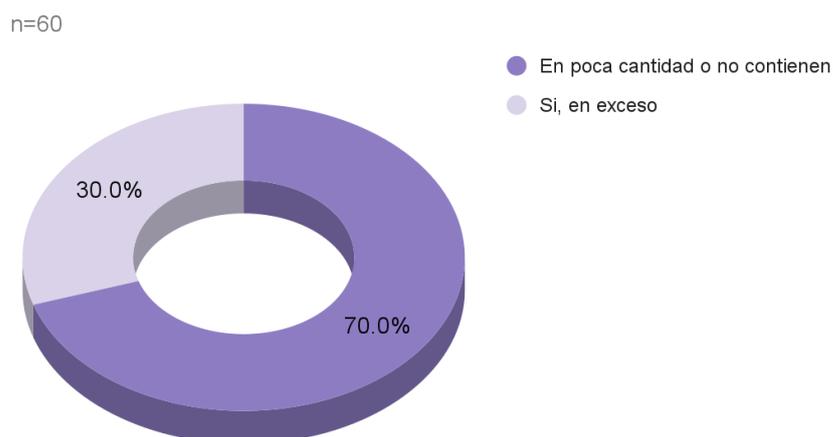
GRÁFICO N°6 - Distribución porcentual de la muestra respecto al consumo de alimentos con grasas trans, durante la jornada.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

Según se observa en el gráfico N°6, sólo el 22 % de los encuestados consume alimentos con exceso de grasas trans durante la jornada laboral.

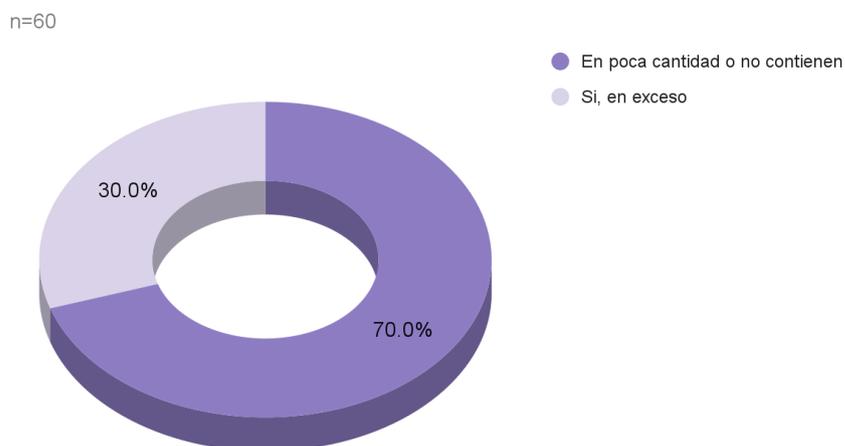
GRÁFICO N°7 - Distribución porcentual de la muestra respecto al consumo de alimentos con grasas totales, durante la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

El gráfico N°7 muestra que del total de los encuestados el 30 % consume alimentos con exceso de grasas totales, durante la jornada laboral.

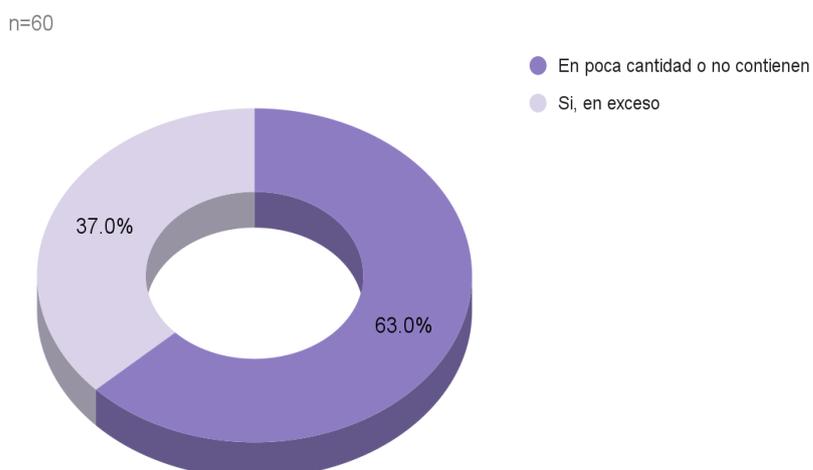
GRÁFICO N°8 - Distribución porcentual de la muestra respecto al consumo de alimentos con azúcares libres, durante la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

Teniendo en cuenta el gráfico N°8, el 30 % de la muestra consume alimentos con azúcares libres en exceso durante la jornada laboral.

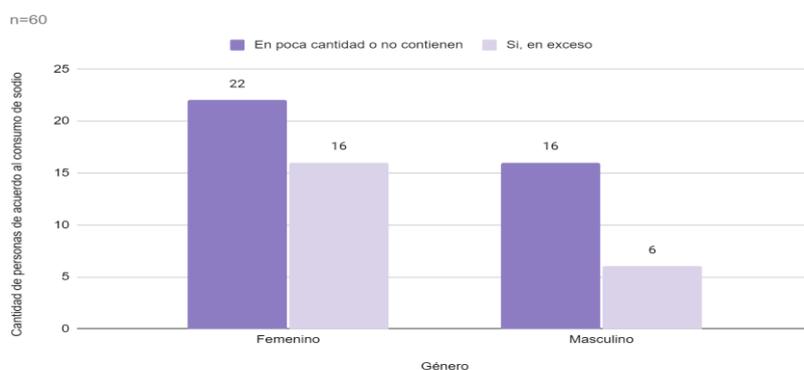
GRÁFICO N°9 - Distribución porcentual de la muestra respecto al consumo de alimentos con sodio, durante la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

El gráfico N°9 indica que, del total de encuestados, el 37 % consume alimentos con exceso de sodio durante la jornada laboral.

GRÁFICO N°10 - Cantidad de personas de acuerdo al consumo de sodio según género.

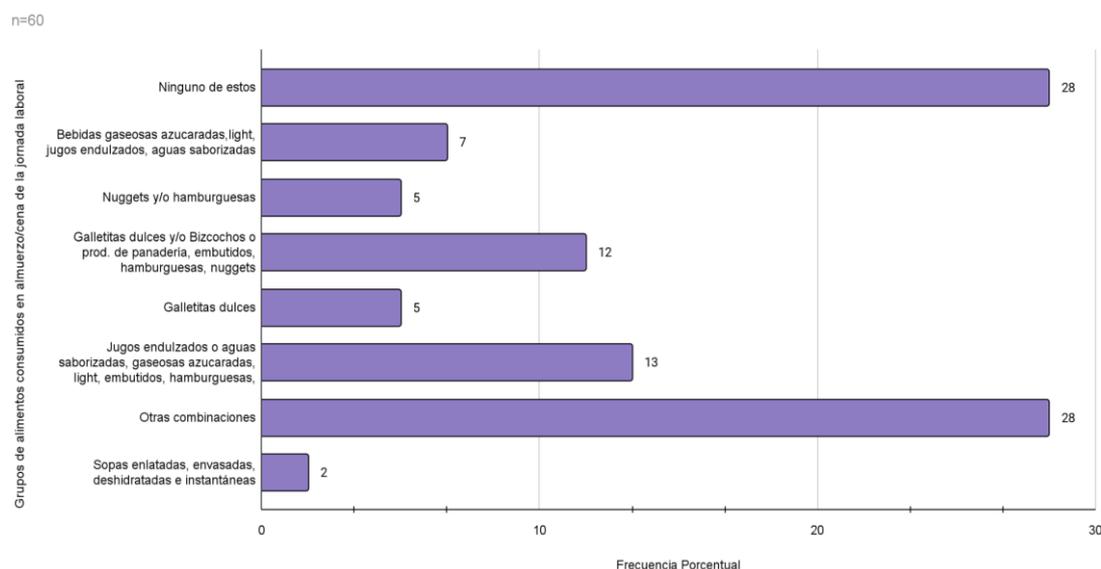


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

El gráfico N°10 muestra que el género femenino es el que, en proporción, presenta mayor consumo de alimentos con exceso de sodio (42 % sobre un total de 38 encuestadas), mientras que del género masculino el 27 % de un total de 22 encuestados consume sodio en exceso.

4. Grupos de alimentos consumidos habitualmente en los diferentes momentos de la jornada laboral.

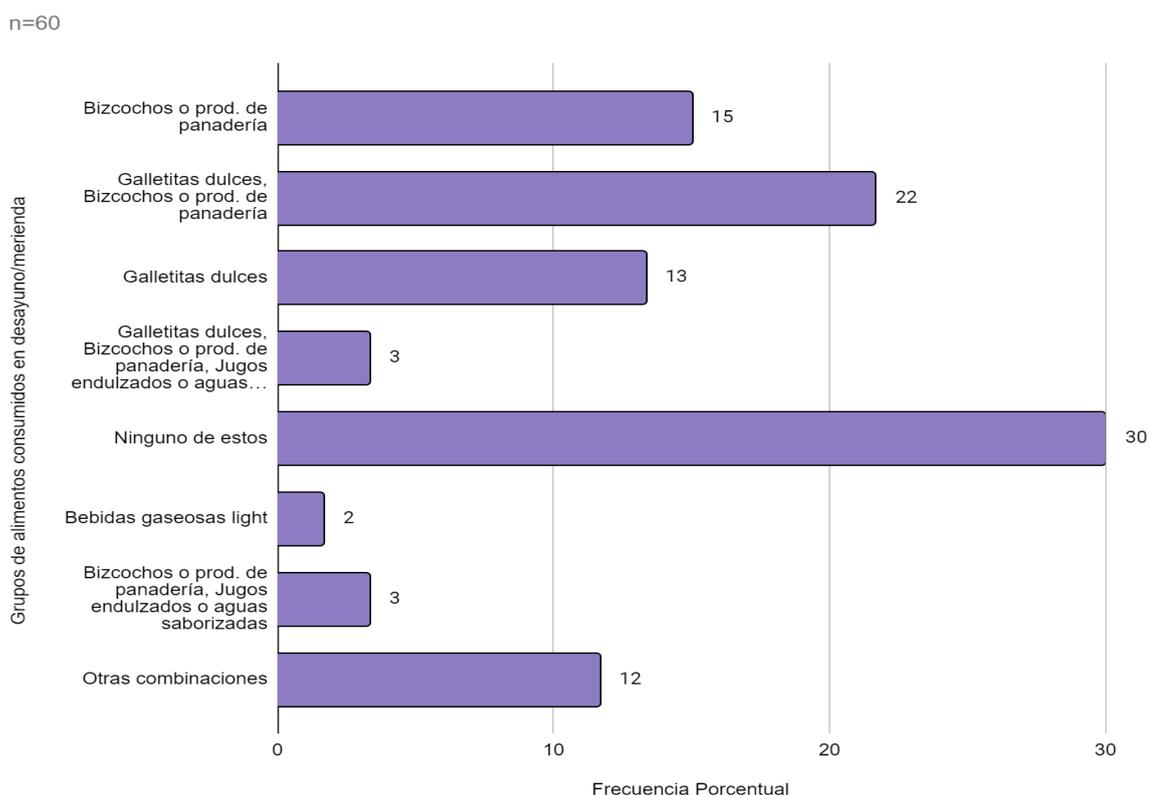
GRÁFICO N°11 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a grupos de alimentos consumidos habitualmente en almuerzo/cena



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

De acuerdo al gráfico N°11, el 28 % de los encuestados no consume ningún grupo de alimentos de los detallados, durante el almuerzo/cena de la jornada laboral.

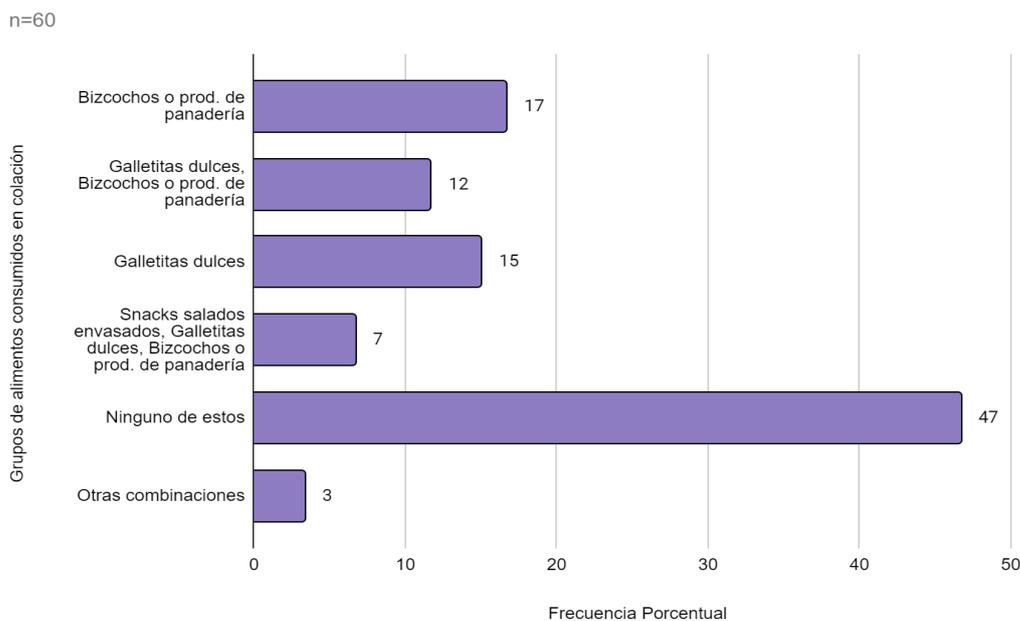
GRÁFICO N°12 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a grupos de alimentos consumidos habitualmente durante desayuno/merienda.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

Según se observa en el gráfico N°12, del total de la muestra el 30 % no consume ningún grupo de los alimentos detallados, durante el desayuno/merienda de la jornada laboral.

GRÁFICO N°13 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a grupos de alimentos consumidos habitualmente en colación



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

El gráfico N°13 muestra que del total de los encuestados el 47 % no consume ningún grupo de los alimentos detallados, durante la colación de la jornada laboral.

5. Cantidad y frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos durante la jornada laboral.

Tabla N°2 - Distribución porcentual de la muestra según cantidad de consumo de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos.

n=60

Alimento	Momento de consumo	No consumo	1 porción	2 a 3 porciones	más de 3 porciones
Snacks salados	Desayuno	96	2	0	2
	Almuerzo/cena	82	12	6	0
	Merienda	92	0	8	0
	Colación	87	8	3	2
Galletitas dulces	Desayuno	48	20	20	12
	Merienda	47	23	13	17
	Colación	72	12	8	8

n=60

<i>Alimento</i>	Momento de consumo	No consumo	1 porción	2 a 3 porciones	más de 3 porciones
Bizcochos o productos de panadería	Desayuno	38	27	25	10
	Almuerzo/cena	82	10	3	5
	Merienda	60	13	15	12
	Colación	85	7	3	5
Bebidas gaseosas azucaradas	Desayuno	100	0	0	0
	Almuerzo/cena	75	12	10	3
	Merienda	95	3	2	0
	Colación	92	4	4	0
Bebidas gaseosas light	Desayuno	100	0	0	0
	Almuerzo/cena	82	12	6	0
	Merienda	96	2	2	0
	Colación	94	2	2	2
Jugos endulzados o aguas saborizadas	Desayuno	96	2	0	2
	Almuerzo/cena	74	13	10	3
	Merienda	95	3	2	0
	Colación	93	3	2	2
Hamburguesas Salchichas Embutidos	Desayuno	98	2	0	0
	Almuerzo/cena	43	32	20	5
	Merienda	96	2	0	2
	Colación	96	2	0	2
Sopas enlatadas envasadas deshidratadas e instantáneas	Desayuno	100	0	0	0
	Almuerzo/cena	85	10	2	3

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

La tabla N°2 evidencia que el mayor porcentaje de la población encuestada no consume cantidades significativas de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos en los diferentes momentos de la jornada laboral.

Tabla N°3 - Distribución porcentual de la muestra según frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos.

n=60						
<i>Alimento</i>	Momento de consumo	No consumo	1 vez por semana	2 a 3 veces por semana	más de 3 veces por semana	todos los días
Snacks salados	Desayuno	96	2	2	0	0
	Almuerzo/cena	82	8	8	2	0
	Merienda	92	3	5	0	0
	Colación	88	6	5	2	0
Galletitas dulces	Desayuno	48	7	23	12	10
	Merienda	47	8	22	17	6
	Colación	72	3	12	8	5
Bizcochos o productos de panadería	Desayuno	38	22	25	12	3
	Almuerzo/cena	82	2	8	8	0
	Merienda	60	12	13	13	2
	Colación	85	3	3	7	2
Bebidas gaseosas azucaradas	Desayuno	100	0	0	0	0
	Almuerzo/cena	75	5	10	3	7
	Merienda	95	3	2	0	0
	Colación	93	3	2	0	2
Bebidas gaseosas light	Desayuno	100	0	0	0	0
	Almuerzo/cena	82	5	10	0	3
	Merienda	96	0	2	2	0
	Colación	95	0	3	2	0
Jugos endulzados o aguas saborizadas	Desayuno	96	0	2	0	2
	Almuerzo/cena	74	13	2	8	3
	Merienda	95	3	2	0	0
	Colación	93	5	0	0	2

n=60						
<i>Alimento</i>	Momento de consumo	No consumo	1 vez por semana	2 a 3 veces por semana	más de 3 veces por semana	todos los días
Hamburguesas Salchichas Embutidos	Desayuno	98	0	2	0	0
	Almuerzo/cena	43	32	18	3	2
	Merienda	96	2	0	2	0
	Colación	96	2	0	2	0
Sopas enlatadas envasadas deshidratadas e instantáneas	Desayuno	100	0	0	0	0
	Almuerzo/cena	85	10	2	3	0
	Merienda	98	0	0	2	0
	Colación	95	3	0	2	0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

La tabla N°3 muestra que la frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos durante la jornada laboral, resulta muy poco significativa, correspondiendo el mayor porcentaje a la ausencia de consumo.

6. Motivos que influyen en la selección de calidad nutricional de alimentos consumidos en la jornada laboral.

Tabla N°4 - Distribución porcentual de la muestra de acuerdo a los motivos que influyen en la selección de calidad nutricional de alimentos consumidos en la jornada laboral,

n=60	
<i>Motivos que influyen en la selección de calidad nutricional de alimentos consumidos en la jornada laboral</i>	Frecuencia porcentual
Comodidad en la compra	10
Costo	8
Selección a conciencia	7
Escaso tiempo para cocinar	8
Hábitos de consumo/costumbre	17
Falta de lugar físico para cocinar	5
Hábitos de consumo/costumbre, Escaso tiempo para cocinar	7
Hábitos de consumo/costumbre, Selección a conciencia	3
Escaso tiempo para cocinar, Falta de lugar físico para cocinar	3
Otros	32
Suma Total	100

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados para la presente investigación.

En la tabla N°4 se observa que el 17 % de los encuestados expresa que los motivos que influyen en la selección de la calidad nutricional de los alimentos consumidos en la jornada laboral, son los hábitos de consumo/costumbre.

7. Datos sociodemográficos de la muestra

Sobre un total de 60 encuestados el rango etario quedó conformado de la siguiente manera: un 28 % se encontró entre los 18 y los 27 años de edad, otro 28 % entre los 28 y los 37 años de edad, un 17 % entre 38 y 47 años de edad, un 22 % entre los 48 y los 57 años de edad y el 5 % restante, entre los 57 y los 62 años de edad. El 63 % de la muestra se encuentra formada por mujeres.

Con respecto a la zona del AMBA donde trabajan los encuestados el 32 % de la muestra corresponde al Partido de Tigre. Del total de la muestra el 72 % trabaja entre 7 y 9 horas diarias, y el 33 % alcanzó un nivel educativo terciario incompleto.

Discusión

El presente estudio estuvo conformado por un “n muestral” de 60 personas y se pudo observar que el mayor porcentaje de los encuestados (entre un 33 y un 43 %), consume en los distintos momentos de la jornada laboral (desayuno - almuerzo/cena -merienda - refrigerio/colación) alimentos mínimamente procesados, siendo éstos aquellos alimentos naturales que han sufrido algún proceso mínimo, como puede ser lavado, cortado, pasteurizado, etc. Sin embargo, esto no debe ser atribuido al grado de conocimiento sobre nutrientes críticos de la muestra, ya que el 55 % de la misma mencionó que dicho conocimiento era escaso.

De acuerdo a un estudio realizado en Medellín (Colombia)(4) en el año 2020, dentro de las bebidas que eligió consumir el personal durante la jornada de trabajo se encontraron los jugos y té comerciales con alto contenido de azúcar. Lo mismo sucede con los datos obtenidos por un estudio realizado en Ciudad del Carmen - Campeche (México)(7), donde más del 50 % de los hombres trabajadores presentaron un elevado consumo de bebidas carbonatadas y/o azucaradas. Dichos resultados contrastan con el obtenido en el presente estudio, donde el mayor porcentaje de la muestra no consume bebidas azucaradas en ninguno de los momentos de la jornada.

Por otro lado, según otro estudio realizado en Rosario (Argentina)(6), también en el año 2020, se determinó mediante la utilización del IAS (índice de alimentación saludable); donde las puntuaciones más altas indican mayor nivel de concordancia con las guías alimentarias; una baja puntuación con respecto al consumo de grasas saturadas y cereales refinados. El porcentaje de consumo de alimentos con exceso de grasas saturadas en el presente estudio fue de un 42 %, lo cual concuerda con lo mencionado en el estudio precedente.

Por último, el estudio mencionado anteriormente, realizado en México(7), evidenció que con respecto al consumo de sal, las más moderadas eran las mujeres. Los resultados obtenidos en este estudio no concuerdan, ya que del 100 % de las mujeres encuestadas el 42 % indicó consumir alimentos con exceso de sodio, mientras que del total de la población masculina sólo el 27 % lo hace.

Puede destacarse como fortaleza de este estudio el tipo de instrumento utilizado para la recolección de datos (cuestionario), ya que con simples preguntas se pudo obtener una variedad de respuestas que permitieron estudiar el comportamiento de la población.

Como limitaciones se pueden mencionar el n muestral; ya que podría haber sido mayor; y la escasa cantidad de estudios encontrados sobre el tema para poder contrastar los resultados.

El presente trabajo puede servir como base de referencia para continuar investigando cómo es la calidad nutricional de los alimentos que se consumen en distintos trabajos, pudiendo tenerse en cuenta otros factores como por ejemplo, si los alimentos son provistos por el empleador (comedores) o si en los sitios de trabajo se cuenta con las comodidades básicas para poder realizar las diferentes comidas (elementos de refrigeración, cocción, etc.), con el objeto de lograr una óptima calidad nutricional de los trabajadores.

Conclusión

Teniendo en cuenta que la alimentación es uno de los pilares fundamentales para la salud, es necesario rever la calidad de los alimentos consumidos a lo largo del día. No es una novedad que el mayor tiempo de la vida cotidiana transcurre en el trabajo, razón por la cual es necesario implementar una alimentación saludable en general, pero fundamentalmente dentro del espacio laboral.

Si bien el presente estudio, y a diferencia de lo que se esperaba, no mostró datos relevantes que indiquen un serio compromiso con respecto a la calidad nutricional de los alimentos consumidos en la jornada laboral (de acuerdo a lo expuesto en la tabla N°2, la calidad consumida resulta ser bastante óptima), se debe tener en cuenta que la elección de esa calidad nutricional no es exclusiva de la selección de alimentos, sino que depende de varios factores como se demuestra en la tabla N°4. Se debe buscar que la alimentación sea adecuada, armónica, suficiente y completa, generando buenos hábitos de consumo, contribuyendo de esta forma a mantener un buen estado de salud hoy y en los años venideros.

Bibliografía

1. Martínez R, Balcázar M del CG, Quito IG, Carrión MC, Oliveira MRM de. Análisis de los niveles de nutrientes críticos (azúcar, grasa y sal) declarados en alimentos procesados expendidos en Loja, Ecuador. *Segurança Aliment e Nutr.* 2016 Dec 21;23:1008.
2. (INDA) L en NZTOL en NJMG, Zelarayán DM, Herwig (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular) Lic. en Nut. Virginia Natero (Escuela de Nutrición y Dietética) Lic. en Nut. Graciela, Sosa (Programa Nacional de Nutrición - MSP) Lic. en Nut. Roxana, (Hospital de Clinicas, Dpto. de Nutrición y Dietética U, (INDA) L en NLS, et al. Manual de alimentación para los trabajadores uruguayos. [cited 2022 Dec 12]; Available from: www.cardiosalud.org
3. Lic. Gabriela Flores, Lic. Eliana Hansen, Ing. Leonardo Martinelli. Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la Obesidad. Lic. Josefina Locatelli. Residencia de Nutrición en Salud Pública y Comunitaria de la Provincia de Buenos Aires en rotación en el PN de AS y P de la O. MINSAL-Investigación-de-Sistema-Perfil-de-Nutrientes.pdf.
4. Vélez-Mejía M, Caro-Roldán MÁ, Martínez-Uribe G, Orozco-Soto DM, Vélez-Mejía M, Caro-Roldán MÁ, et al. Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. 2020 Jan [cited 2022 Dec 12];66(258):3–12. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2020000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
5. Henschel C, Pacheco Da Costa R, Pacheco Da S. Trabajo en producción de comidas: consecuencias en la alimentación y estado nutricional de los trabajadores Work in production of meals: consequences in the feeding and nutritional status of the workers. *Med Segur Trab.* 2009;55(214):91–100.
6. Zapata ME, Ibañez-Laura M, López-Laura B. Calidad de la dieta según el Índice de Alimentación Saludable: Análisis en la población adulta de la ciudad de Rosario, Argentina. *Diaeta (B Aires)* [Internet]. 2020;38(170):8–15. Available from: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000100002
7. Angel Esteban T-Z, Olga Chalim S-C, Cristina R-R, Juan Eduardo M-C, Degrai Z-G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera Alimentary habits and nutritional condition in the oil industry workforce Hábitos alimentares e estado nutricional em trabalhadores da indústria petrolífera *Habitudes alim. Rev Horiz Sanit*

- [Internet]. 2017;16(3):183–90. Available from:
<http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte>
8. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas [Internet]. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. 2015. 61 p. Available from:
http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5
 9. Karavaski N, Curriá M. La importancia de la correcta interpretación del rotulado nutricional. *Front en Med* [Internet]. 2020;15(1):31–5. Available from: <https://doi.org/10.31954/RFEM/202001/0033>
 10. Nacion ministerio de agroindustria presidencia de la. Guía De Rotulado Para Alimentos Envasados. 2018;1–66. Available from:
<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/Guias/GuiaRotulo.pdf>
 11. Cristopher Wanjek. FOOD AT WORK WORKPLACE SOLUTIONS FOR MALNUTRITION, OBESITY AND CHRONIC DISEASES. 2005. 448 p.
 12. Roncancio JJB, Beltrán MDPD. Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. *Rev la Fac Med* [Internet]. 2012 Mar 1 [cited 2022 Dec 12];60(1):S87-97. Available from:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35479>
 13. edad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from:
<https://dle.rae.es/edad?m=form>
 14. género | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from:
<https://dle.rae.es/género?m=form>
 15. peso | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from:
<https://dle.rae.es/peso?m=form>
 16. talla | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from:
<https://dle.rae.es/talla?m=form>
 17. ocupación | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from:
<https://dle.rae.es/ocupación>
 18. Extension de la jornada de trabajo [Internet]. [cited 2022 Dec 13].

Available from: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-11544-63368/texto>

19. Definición de nivel - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dpej.rae.es/lema/nivel>
20. Tipos de grasas | Cigna [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/tipos-de-grasas-aa160619>
21. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. [cited 2022 Dec 13]; Available from: www.paho.org/permissions
22. sodio | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dle.rae.es/sodio?m=form>
23. CAA - CAPÍTULO IX ALIMENTOS FARINÁCEOS-CEREALES, HARINAS Y DERIVADOS REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR SOBRE “ASIGNACIÓN DE ADITIVOS Y SUS CONCENTRACIONES MÁXIMAS PARA LA CATEGORÍA DE ALIMENTOS 6: CEREALES Y PRODUCTOS DE/O A BASE DE CEREALES” CATEGORÍA 6-CEREAL.
24. CAA - CAPÍTULO XII BEBIDAS HÍDRICAS, AGUA Y AGUA GASIFICADA AGUA POTABLE.
25. Franco IAD. Sopas y Caldos - Alimentos Argentinos. [cited 2022 Dec 13]; Available from: <https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/revistas/nota.php?id=523>
26. Definición de hamburguesa - Qué es, Significado y Concepto [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://definicion.de/hamburguesa/>
27. salchicha | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dle.rae.es/salchicha>
28. embutido | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dle.rae.es/embutido>
29. PEPITA | significado, definición en el Cambridge English Dictionary [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dictionary.cambridge.org/es-LA/dictionary/english/nugget>
30. Conocimiento (Qué es, Concepto, Definición, Tipos y Características) - Significados [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://www.significados.com/conocimiento/>

31. Nutrición y Vida – Energía y nutrientes críticos: mensajes de advertencia para el consumidor. [cited 2022 Dec 13]; Available from: <http://nutricionyvida.cl/energia-y-nutrientes-criticos-mensajes-de-advertencia-para-el-consumidor/>
32. Definición de selección - Qué es, Significado y Concepto [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://definicion.de/seleccion/>
33. almuerzo | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dle.rae.es/almuerzo?m=form>
34. merienda | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dle.rae.es/merienda?m=form>
35. refrigerio | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Dec 13]. Available from: <https://dle.rae.es/refrigerio?m=form>

Anexos

Anexo N°1: Instrumento de recolección de datos (Cuestionario)

Título: Calidad nutricional de alimentos consumidos en la jornada laboral en trabajos sedentarios

Consentimiento informado

Acepto participar voluntariamente de este estudio realizado por la alumna Verónica A. Piovano, de cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISalud. He sido informado que el objetivo del mismo es conocer cómo es la calidad nutricional de los alimentos que se consumen habitualmente durante la jornada laboral en trabajos sedentarios. El procedimiento incluye completar datos con información demográfica y responder el cuestionario, lo cual me tomará aproximadamente 10 minutos. La información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de la posibilidad de hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

***Obligatorio**

1. Doy mi consentimiento para participar en la investigación *

SI

NO

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

2. Edad *

3. Género *

Femenino

Masculino

4. Peso (expresado en kilogramos) *

5. Talla (expresada en centímetros) *

6. Ocupación *

Marca solo una opción

Empleado de oficina Chofer

Empleado de comercio Docente

Otro

7. Extensión de la jornada laboral (horas efectivas trabajadas) *

8. Localidad donde trabaja *

9. Nivel educativo alcanzado *

Marca solo una opción

Educación primaria incompleta

Educación primaria completa

Educación secundaria incompleta

Educación secundaria completa

Educación terciaria/universitaria incompleta

Educación terciaria/universitaria completa

PRESENCIA DE NUTRIENTES CRÍTICOS EN LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA JORNADA LABORAL

10. ¿Cuál es el conocimiento que tiene sobre los "nutrientes críticos" presentes en los alimentos consumidos en la jornada laboral?

Marca solo una opción

Nulo

Escaso

Amplio

Son considerados nutrientes críticos las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres, edulcorantes y sodio en exceso, ya que representan un factor de riesgo para la salud. Teniendo en cuenta esta descripción, responda el siguiente cuestionario, de acuerdo a su consumo habitual.

11. Las GRASAS SATURADAS, son aquellas que provienen de alimentos de origen animal tales como carnes, embutidos, leche y derivados.

¿Contienen grasas saturadas los alimentos consumidos en su jornada laboral?

Marca solo una opción

Si, en exceso

En poca cantidad o no contienen

12. Las GRASAS TRANS son generadas por la industria a partir de la hidrogenación de aceites vegetales líquidos para formar grasas

semisólidas. Se encuentran presentes en alimentos procesados y margarinas.

¿Contienen grasas trans los alimentos consumidos en su jornada laboral?

Marca solo una opción

Si, en exceso

En poca cantidad o no contienen

13. Dentro de las GRASAS TOTALES, se considera a las grasas SATURADAS, POLIINSATURADAS, MONOINSATURADAS y TRANS.

¿Contienen estos tipos de grasas los alimentos consumidos en su jornada laboral?

Marca solo una opción

Si, en exceso

En poca cantidad o no contienen

14. La OMS define a los AZÚCARES LIBRES a los monosacáridos (glucosa y fructosa) y disacáridos (como sacarosa o azúcar de mesa) que se añaden a los alimentos y a las bebidas, así como a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los jugos de frutas.

¿Contienen azúcares libres los alimentos consumidos en su jornada laboral?

Marca solo una opción

Si, en exceso

En poca cantidad o no contienen

15. El consumo excesivo de sodio es el principal factor de riesgo de hipertensión en la población. La OMS recomienda el consumo de 5 g diarios máximos de sal. En Argentina, según datos del Ministerio de Salud de la Nación, el consumo de sal por persona ronda los 12 g diarios. ¿Contienen sal los alimentos consumidos en su jornada laboral?

Marca solo una opción

Si, en exceso

En poca cantidad o no contienen

CONSUMO DE ULTRA PROCESADOS CON ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES CRÍTICOS

16. Se considera ALIMENTO NATURAL a aquel de origen animal o vegetal sin ningún tipo de sustancia añadida, ALIMENTO MÍNIMAMENTE PROCESADO a aquel alimento natural que ha sufrido algún tipo de proceso mínimo (lavado, cortado, pasteurizado), ALIMENTO PROCESADO a aquel alimento alterado por adición o introducción de sustancias que cambian la naturaleza del alimento original para hacerlo más duradero, más agradable (por ejemplo, enlatados, conservas) y ALIMENTO ULTRA PROCESADO a aquel que es elaborado principalmente con ingredientes industriales y normalmente contienen poco o ningún alimento natural (por ej. sopas instantáneas, snacks).

Seleccione la calidad de los alimentos consumidos durante la jornada laboral.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

Desayuno

- Alimentos naturales o sin procesar
- Alimentos mínimamente procesados
- Alimentos procesados
- Alimentos ultra procesados

Almuerzo/cena

- Alimentos naturales o sin procesar
- Alimentos mínimamente procesados
- Alimentos procesados
- Alimentos ultra procesados

Merienda

- Alimentos naturales o sin procesar
- Alimentos mínimamente procesados
- Alimentos procesados
- Alimentos ultra procesados

Refrigerio o colación

- Alimentos naturales o sin procesar
- Alimentos mínimamente procesados
- Alimentos procesados
- Alimentos ultra procesados

17. ¿Cuáles de los siguientes grupos de alimentos consume habitualmente en el almuerzo/cena de la jornada laboral?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Productos de copetín (snacks) salados envasados
- Galletitas dulces
- Bizcochos o productos de panadería
- Bebidas gaseosas azucaradas
- Bebidas gaseosas light
- Jugos endulzados o aguas saborizadas
- Sopas enlatadas, envasadas, deshidratadas e instantáneas
- Hamburguesas
- Salchichas
- Embutidos o fiambres
- Trozos de carne de ave y pescado, empanados, tipo "nuggets"
- Ninguno de estos

18. ¿Cuáles de los siguientes grupos de alimentos consume habitualmente en el desayuno/merienda de la jornada laboral?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Productos de copetín (snacks) salados envasados
- Galletitas dulces
- Bizcochos o productos de panadería
- Bebidas gaseosas azucaradas
- Bebidas gaseosas light
- Jugos endulzados o aguas saborizadas
- Ninguno de estos

19. ¿Cuáles de los siguientes grupos de alimentos consume habitualmente como colación de la jornada laboral?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Productos de copetín (snacks) salados envasados
- Galletitas dulces

- Bizcochos o productos de panadería
- Sopas enlatadas, envasadas, deshidratadas e instantáneas
- Ninguno de estos

CANTIDAD Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS CON PRESENCIA DE NUTRIENTES CRÍTICOS

20. ¿Qué cantidad de snacks salados envasados consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a un puñado)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

21. ¿Con qué frecuencia consume snacks salados envasados en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana

- Todos los días
- No consumo

22. ¿Qué cantidad de galletitas dulces consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 3 galletitas)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

23. ¿Con qué frecuencia consume galletitas dulces en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

24. ¿Qué cantidad de bizcochos y/o productos de panadería consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 3 bizcochos o 1 producto de panadería)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción

- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

25. ¿Con qué frecuencia consume bizcochos y/o productos de panadería en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

26. ¿Qué cantidad de bebidas gaseosas azucaradas consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 1 vaso mediano)

Marca solo una opción por fila

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

27. ¿Con qué frecuencia consume bebidas gaseosas azucaradas en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días

- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

28. ¿Qué cantidad de bebidas gaseosas light consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 1 vaso mediano)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones

- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

29. ¿Con qué frecuencia consume bebidas gaseosas light en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días

- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

30. ¿Qué cantidad de jugos endulzados o aguas saborizadas consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 1 vaso mediano)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

31. ¿Con qué frecuencia consume jugos endulzados o aguas saborizadas en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

32. ¿Qué cantidad de hamburguesas, salchichas o embutidos consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 1 unidad para hamburguesa o salchicha, o 1 feta si es fiambre)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

33. ¿Con qué frecuencia consume hamburguesa, salchichas o embutidos en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana

- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

34. ¿Qué cantidad de sopas enlatadas, envasadas, deshidratadas e instantáneas consume durante las distintas comidas de la jornada laboral? (1 porción corresponde a 1 taza)

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

Merienda

- 1 porción
- 2 a 3 porciones

- Más de 3 porciones
- No consumo

Colación

- 1 porción
- 2 a 3 porciones
- Más de 3 porciones
- No consumo

35. ¿Con qué frecuencia consume sopas enlatadas, envasadas, deshidratadas e instantáneas en las distintas comidas de la jornada laboral?

Marca solo una opción por fila.

Desayuno

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Almuerzo/cena

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Merienda

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

Colación

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana

- Más de 3 veces por semana
- Todos los días
- No consumo

MOTIVOS QUE INFLUYEN EN LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

36. ¿Cuáles de los siguientes motivos influyen a la hora de seleccionar la calidad nutricional de los alimentos que consume en la jornada laboral?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Hábitos de consumo/costumbre
- Costo
- Comodidad en la compra
- Escaso tiempo para cocinar
- Selección a conciencia
- Falta de lugar físico para cocinar

¡¡Muchas gracias por su participación!!!

Google Formularios

Anexo N°2: Formulario de consentimiento informado

Título del estudio: “Calidad nutricional de alimentos consumidos en la jornada laboral”

El presente estudio es realizado por la alumna Verónica A. Piovano, de cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD. El objetivo del mismo es conocer cómo es la calidad nutricional de los alimentos que se consumen habitualmente durante la jornada laboral. Dicho estudio ofrecerá información que permitirá poder diseñar e implementar hábitos de alimentación saludable en los lugares de trabajo.

El estudio y sus procedimientos han sido aprobados por el consejo de revisión de la Universidad ISALUD. El procedimiento implica la ausencia de daños previsibles para usted e incluye: 1) responder el cuestionario sobre la calidad nutricional de los alimentos que se consumen en la jornada laboral, 2) completar datos con información demográfica, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es voluntaria y la información que se recopile será estrictamente confidencial, y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él, comunicándose al mail nikita2273.vp@gmail.com. Asimismo, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en este estudio.

He sido informado (a) del objetivo del mismo y me han indicado también qué tendré que hacer en él, lo cual me tomará aproximadamente 10 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Doy mi consentimiento para participar en la investigación (marcar x)

si _____ no _____

Fecha