



PICOTEO DURANTE LA JORNADA LABORAL.

TRABAJO FINAL INTEGRADOR – LIC. EN NUTRICIÓN

DOCENTES: LIC. ELEONORA ZUMMER Y LIC. CELESTE CONCILIO
ALUMNA: LISA NAIR MARTINEZ
AÑO 2019

RESUMEN

PICOTEO DURANTE LA JORNADA LABORAL

Martinez L.

lisanair.martinez@hotmail.com

Universidad Isalud

Introducción: La disponibilidad y acceso a los alimentos durante las horas laborales lleva a los trabajadores a lo que se denomina “snacking” o “picoteo”. **Objetivo:** Evaluar la ingesta realizada durante la jornada laboral los empleados del comercio Mayorista “Lía” ubicado en José C. Paz, Buenos Aires, en el año 2019. El presente estudio busca conocer cuáles son los alimentos y bebidas que se consumen con mayor frecuencia en esta población para así poder determinar cuál es el porcentaje diario del requerimiento calórico que se cubre durante la jornada laboral. **Material y métodos:** estudio observacional, descriptivo, de corte transversal. Se utilizó una encuesta de frecuencia de consumo autoadministrada considerando los alimentos y bebidas disponibles en el lugar al momento del relevamiento. Muestreo: No probabilístico, por conveniencia. Análisis de datos: estadística descriptiva. **Resultados:** Se encuestaron 20 trabajadores de entre 19 y 64 años de edad, de los cuales 45% eran hombres. El promedio total de consumo de Hidratos de Carbono a lo largo de la jornada laboral cubría un 117,7% del promedio por día de una Dieta de un Adulto, el consumo promedio de Proteínas representó el 46, 1% y el de Grasas un 110,9%. El consumo de Kilocalorías fue casi equivalente (104%) a la recomendación diaria de una dieta promedio de un Adulto sano (2000 kcal).

Conclusión: Durante las 8 horas de jornada laboral, los participantes de esta investigación demostraron que el consumo no controlado de alimentos a lo largo de las horas de trabajo puede igualar o superar al Requerimiento Energético Total. Situación peligrosa ya que estos hábitos poco saludables pueden contribuir al desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) junto a las comorbilidades que esto conlleva.

Palabras clave: hábitos alimentarios, picoteo, jornada laboral.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO TEÓRICO.....	2
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	12
OBJETIVOS.....	12
MATERIAL Y MÉTODOS.....	15
RESULTADOS.....	17
DISCUSIÓN.....	22
CONCLUSIONES.....	25
BIBLIOGRAFÍA.....	27
ANEXOS.....	30

INTRODUCCIÓN

Uno de los determinantes de la salud es en gran medida el ámbito laboral, ya que los trabajadores pasan allí, al menos, 8hs diarias en cinco días semanales. Por esta razón para el desarrollo de este trabajo se ha decidido tomar como campo de investigación a los empleados de un comercio Mayorista, distribuidor de diversos productos como: golosinas, productos de almacén, bebidas azucaradas, y otros productos no comestibles con los cuales dichos empleados tienen contacto diariamente.

La disponibilidad y acceso a alimentos durante las horas de trabajo, los lleva a lo que se denomina “snacking” o “picoteo”. Dicho término define a todas las comidas realizadas fuera de una estructura (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y donde se suelen elegir otros productos de consumo, que por lo general son altos en hidratos de carbono simples y grasas saturadas, y por consecuencia hipercalóricos.

El presente trabajo buscará conocer cuáles son los alimentos y bebidas que se consumen con mayor frecuencia en esta población para así poder determinar cuál es el porcentaje diario del requerimiento calórico que cubren dichos empleados durante la jornada laboral. Con el propósito de dejar evidencia científica que permita generar políticas de salud en entornos de trabajo que beneficien a los trabajadores, implementando programas preventivos que promuevan un estilo de vida saludable.

MARCO TEÓRICO

El sobrepeso y la obesidad se han acrecentado a lo largo de los años, actualmente son un problema epidemiológico a nivel mundial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad como una “*acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud*” asociado a distintos factores exógenos tales como hábitos alimentarios, actividad física, factores sociales, culturales, biológicos y ambientales. Si bien la genética es un factor importante que va a determinar la menor o mayor susceptibilidad de las personas para la ganancia de peso, el factor principal es el desequilibrio existente entre las calorías que se consumen (en exceso) y las que se gastan (insuficientes). (1)

La OMS estima que alrededor de 1500 millones de personas sufren de sobrepeso y otros 500 millones obesidad. Estas son enfermedades de tipo crónicas que constituyen un problema de salud pública a nivel mundial y no sólo en adultos, también afecta a la población infantil. Su aumento a lo largo de los años se atribuye a la industrialización y la globalización del mercado alimentario (2). Durante los últimos años la alimentación ha tenido cambios en la ingesta de nutrientes tanto cuantitativa como cualitativamente debido a la denominada transición nutricional, que se define como un cambio en los patrones alimentarios hacia una dieta de alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total, colesterol y azúcares adicionados a los alimentos, baja ingesta de carbohidratos complejos, fibra dietaria, frutas y verduras y alto consumo de sodio acompañado a su vez de una vida sedentaria, que no favorece el cuadro (3,4). Estos problemas de malnutrición son considerados factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles tales como la hipertensión arterial, dislipemias y diabetes de tipo 2, que favorecerían la aparición futura de enfermedad cardiovascular (5). Además de traer consigo dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas, trastornos del aparato locomotor, y algunos tipos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). (1)

En la actualidad esta problemática se desarrolla cada vez más a causa del sedentarismo, la disponibilidad de alimentos y el acceso facilitado a los mismos, como mencionábamos anteriormente.

Además, las largas jornadas laborales, nos llevan a consumir alimentos de forma informal. Este tipo

de alimentación es denominada “picoteo”, refiere a aquellos alimentos que son ingeridos fuera de una comida estructurada, es decir, los que consumimos en cualquier momento del día y en horarios aleatorios, generalmente de forma solitaria, donde poseemos libertad de elección, siendo por lo general productos de alta densidad energética y poco valor nutricional. Este patrón alimentario denominado “informal” ha adquirido mayor importancia en comparación con la alimentación estructurada habitual. Cada vez son más los productos que aparecen en el mercado destinados para el “picoteo” presentados mediante diversas estrategias publicitarias, que nos ayudan a salir del apuro a la hora de consumir alimentos fuera de nuestras casas, como sucede generalmente en horario laboral ya sea por cubrir una de las comidas, por aburrimiento entre horas o simplemente por placer. (6)

Alimentación en el trabajo

El ámbito laboral es un determinante de la salud, así lo destacaba hace unos años la Organización Internacional del Trabajo (OIT) marcando su importancia a través del documento *Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases*. (7)

El mensaje principal del mismo sostenía que una alimentación de calidad consumida en un entorno tranquilo ayuda a que los trabajadores puedan rendir al máximo, siendo más productivos, gracias a una nutrición adecuada que a su vez les proveía mejores salarios y estabilidad laboral. Mediante esta se minimiza la incidencia de enfermedades asociadas a la alimentación tales como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, sobrepeso y obesidad, que afectan la salud favoreciendo la fatiga y la disminución de la productividad laboral. (8)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un ambiente de trabajo saludable es aquel en donde se tienen en cuenta los distintos aspectos que se mencionan posteriormente

- ✓ La salud y seguridad en el entorno físico del trabajo
- ✓ La salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial del trabajo
- ✓ Los recursos de salud personal en el lugar de trabajo
- ✓ Maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad

El cumplimiento de estos ítems les permitiría a los trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, teniendo poder en su mejora y ser más energéticos tanto en el trabajo como en su entorno social. (9)

Actualmente en el marco de la preocupación por el creciente desarrollo de sobrepeso y obesidad se han desarrollado en los distintos lugares de trabajo programas de promoción de una alimentación saludable, incentivando a un mayor consumo de frutas y verduras, consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas o café, la realización de actividad física y proponiendo alternativas en la alimentación durante la jornada laboral mediante comedores con opciones saludables, sistemas de vales o tarjetas de comida, sistemas de catering donde los empleados puedan guardar y recalentar viandas, aunque eso aún no se ha implementado en todas las áreas laborales. (8)

Hace unos años, en 2009, el Ministerio de Salud de la Nación puso en marcha una estrategia destinada a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la población general (Resolución Ministerial N° 1083/09) que comprende un conjunto de acciones de promoción de la salud a través del “Plan Nacional Argentina Saludable”.

El Plan Nacional Argentina Saludable está destinado a la promoción del control de los principales factores de riesgo y determinantes de enfermedades crónicas, haciendo foco en la alimentación inadecuada, la inactividad física y el consumo de tabaco. Además, se desarrollaron estrategias de información y comunicación para ayudar a la población a adoptar hábitos de consumo saludables mediante las Guías de alimentación para la población argentina (GAPA). Estas traducen las metas nutricionales establecidas para el público mediante mensajes sencillos y comprensibles que conjugan las costumbres locales con estilos de vida más saludables. Ya que muchos trabajadores comen fuera de casa, ya sea en sus lugares de trabajo, en bares o restaurantes, la forma en que se alimentan va a depender de su conocimiento en lo relativo a una dieta saludable y de la oportunidad de acceso a productos y elecciones saludables, que se podrían llevar a cabo con una adecuada promoción de las políticas públicas y educación alimentaria. (10,11)

Alimentación: estrategia y promoción de bienestar

Es creciente en la actualidad la evidencia sobre la estrecha relación que existe entre el estado de salud y la alimentación, reconociendo que las intervenciones sobre esta última conducen a una ganancia en salud. Para ello la clave está en la promoción de la salud, es decir, tomar medidas que contribuyan a incrementar, por medio de la información y otros medios, la comprensión de diversos temas, y ayudar en la medida de lo posible a que las personas realicen elecciones positivas y crear así un ambiente favorable para la salud. La malnutrición, que incluye tanto la desnutrición como la obesidad, tiene una influencia nociva para el desarrollo de enfermedades, por ello es fundamental el desarrollo de medidas de prevención y promoción de la salud.

Para poder así prevenir y/o retrasar la progresión de enfermedades crónicas existentes, disminuir la mortalidad y la carga de morbilidad asociada. (12, 13)

4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018)

Evalúa:

- Factores de riesgo para Enfermedades Crónicas no transmisibles (ECNT)
- Prevalencias de enfermedades no transmisibles
- Impacto de las actividades de prevención

La encuesta nacional de factores de riesgo (ENFR) nos proporciona información válida, confiable y oportuna acerca de los factores de riesgo (consumo de tabaco, alcohol, alimentación, actividad física, entre otros), procesos de atención en el sistema de salud y principales enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la población argentina (hipertensión, diabetes, obesidad y otras). Esta encuesta es un instrumento útil para la toma de decisiones en salud pública, dando soporte al diseño, evaluación y monitoreo de las medidas que serán implementadas a largo plazo, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población.

Los principales resultados preliminares obtenidos en la última ENFR, realizada en el 2018, son los siguientes:

- Un 64,9% (6 de cada 10 personas) presenta un nivel bajo de actividad física. Aunque refiere un aumento en comparación a los resultados obtenidos en el año 2013.
- Sólo en 6% de la población cumple con la recomendación de consumir 5 porciones al día de frutas y verduras.
- Un 66,1% de los individuos presenta exceso de peso, siendo obesa más de un cuarto de nuestra población.
- Un 40,6% tiene hipertensión y un 30,7% colesterol elevado.

Podemos observar que la epidemia de la obesidad y el sobrepeso sigue en creciente aumento, comparado con los resultados de las ediciones anteriores, los datos son alarmantes. Estos resultados se correlacionan con el aumento dado en el porcentaje de glucemia elevada o diabetes (aumentó de 9,8% a 12,7%), la hipertensión arterial y el colesterol elevado.

En cuanto a la alimentación se muestra que los patrones alimentarios de la población siguen siendo inadecuados, ya que sólo un 6% cumple con la ingesta recomendada de frutas y verduras diarias. Todos estos factores de riesgo constituyen una epidemia global, representan la principal causa de

muerte prematura y de discapacidad, y causan el 60% de todas las muertes a nivel mundial, siendo en Argentina responsables del 73,4% de la mortalidad. (14)

Guías Alimentarias para la población argentina (GAPA)

En el contexto del creciente desarrollo de enfermedades crónica no transmisibles se crearon las “Guías alimentarias para la población argentina”, que se fueron modificando y adaptando a lo largo de los años a los factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales. Las mismas constituyen una herramienta fundamental como estrategia de educación nutricional destinada a la población general.

Estas guías traducen las metas nutricionales mediante mensajes sencillos con la intención de favorecer así la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios más equilibrados para fomentar estilos de vida más saludables, mejorando su calidad de vida. (14)

Las guías se encuentran constituidas por 10 mensajes primarios que, a su vez, cada uno segrega mensajes secundarios. Los mensajes principales son:

1. *“Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.”*
2. *“Tomar a diario 8 vasos de agua segura.”*
3. *“Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.”*
4. *“Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.”*
5. *“Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.”*
6. *“Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.”*
7. *“Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.”*
8. *“Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.”*
9. *“Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.”*
10. *“El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.”*

Los mensajes postulados en las guías alimentarias son metas generales desarrolladas para la población, sin embargo, cada individuo posee requerimientos nutricionales específicos en cuanto a cantidad de nutrientes y necesidades energéticas. (15)

Necesidades nutricionales: Requerimientos de energía

Los requerimientos nutricionales adecuados son fundamentales para un óptimo desarrollo desde la primera infancia, variando en cada etapa de la vida hasta la edad adulta.

En cada etapa de la vida las necesidades energéticas varían dependiendo de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico en el que la persona se encuentre. Las necesidades o requerimientos nutricionales son las cantidades de energía, que habitualmente expresamos como kilocaloría (kcal), y nutrientes esenciales que cada individuo requiere para realizar todas las funciones corporales, entre ellas el trabajo y las demás actividades cotidianas, así como el mantenimiento de nuestra temperatura corporal, mantener un estado nutricional adecuado, para que el organismo pueda realizar correctamente cada una de sus funciones y lograr prevenir la aparición de enfermedades. Además, son necesarios para la descomposición, la reparación y la formación de los tejidos. Dichas necesidades, tanto energéticas como de macronutrientes, en caso de presentarse sobrepeso u obesidad deberán ajustarse a un peso ideal adecuado. (16,17)

Las necesidades energéticas de nuestro organismo están condicionadas por el metabolismo basal, el trabajo muscular o actividad física y la termogénesis.

El metabolismo basal es la cantidad de energía necesaria para el mantenimiento de las funciones vitales y la temperatura corporal, y varía dependiendo la superficie corporal, la masa magra, sexo, edad, raza, embarazo y lactancia, y el clima. El trabajo muscular es el factor más variable y por lo tanto el más fácil de modificar, éste depende del individuo, la edad, sexo, trabajo y de la ocupación del tiempo de ocio. En cuanto a la termogénesis, es el gasto energético producido luego de la ingestión de una comida, necesario para realizar los procesos de digestión, absorción y utilización de los nutrientes. (18)

Requerimiento de Macronutrientes:

Recomendación de proteínas

El aporte calórico de proteínas necesario corresponde a un 15-20% del total diario, en un individuo adulto sano. Su recomendación diaria es de 0,80 - 1 g/kg de peso/ día., aunque esta debe modificarse en caso de tener un requerimiento elevado provocado por situaciones de estrés como por ejemplo durante ejercicio intenso, cuadros patológicos tales como un trauma, infecciones o quemaduras graves. La cantidad y calidad de este nutriente es primordial ya que no existe proceso biológico que no depende de una u otra forma de su presencia. Son esenciales para el crecimiento,

proporcionan aminoácidos esenciales para la síntesis tisular, son materia prima para síntesis de jugos digestivos, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas, responsables de la presión oncótica, también nos suministran energía. (18,19)

Recomendación de lípidos

Al igual que sucede con los carbohidratos y las proteínas nuestro organismo necesita de los lípidos, que en comparación con los anteriores nos aportan un mayor valor calórico, por cada gramo de lípidos vamos a obtener más del doble de energía, por lo tanto, si su consumo excede nuestras necesidades energéticas diarias, el organismo va a encargarse de almacenarlo en el tejido adiposo. Los lípidos tienen funciones estructurales formando parte de las membranas celulares, intervienen en la síntesis de sales biliares y hormonas esteroideas, son transporte de vitaminas liposolubles, y además nos aportan ácidos grasos esenciales.

El aporte calórico proporcionado por lípidos no debe superar el 30% de la ingesta total diaria, y teniendo en cuenta la calidad de las mismas. La OMS recomienda que la ingesta de grasas saturadas no supere el 10% del consumo diario, grasas monoinsaturadas entre 10-20%, poliinsaturadas hasta un 10%, grasas trans menor al 1% y colesterol con un valor menor a 300 mg diarios. Contemplar y aplicar estas recomendaciones a la cotidianeidad va a contribuir en una mejora de nuestra salud y estabilidad del peso. (18, 19)

Requerimiento de hidratos de carbono

Aproximadamente un 50-60% del aporte calórico la dieta debe estar cubierta por hidratos de carbono, se recomienda que este aporte sea cubierto, en su mayoría, por carbohidratos complejos, con un adecuado aporte de fibra, ya que estos tienen un papel importante en el control del peso corporal. Su principal función es energética, su exceso puede almacenarse como glucógeno en el hígado o transformarse en grasa, depositándose en el tejido adiposo.

La fibra dietética aporta saciedad, tiene funciones en el tránsito intestinal favoreciendo la evacuación de las heces, actúa como protectora en algunas enfermedades crónicas tales como cardiovasculares, diabetes y neoplasias del colon, ayuda a reducir niveles de colesterol y glucosa, entre otras funciones. La recomendación de fibra es de 25-30 gr/d. (18, 19)

Habiendo desarrollado el papel fundamental de cada macronutriente podemos comprender que un aporte que no se adecue a las recomendaciones expuestas anteriormente van a considerarse inadecuadas para nuestra salud, ya que los excesos que se produzcan en la ingesta de

macronutrientes se van a traducir en un aumento de la ingesta calórica recomendada. Una ingesta excesiva sumada al sedentarismo va a repercutir en nuestra salud y calidad vida, favoreciendo el desarrollo de enfermedades crónicas, que como ya mencionamos son en la actualidad un problema de salud pública relevante a nivel mundial que merece atención.

Los principales estados asociados a estos efectos se reflejan en el aumento de peso continuo que genera así sobrepeso y obesidad, que se relaciona directamente con el posterior desarrollo de otras enfermedades como son las ya mencionadas: hipertensión, dislipemias, resistencia a la insulina, diabetes. Todo aquello junto con una vida sedentaria contribuyen a un aumento en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. (18, 19)

ESTADO DEL ARTE

No se encontraron investigaciones sobre el consumo de alimentos durante las jornadas laborales en Argentina.

En un estudio realizado por el Departamento de Nutrición y Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos. Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile; se llevó a cabo mediante un estudio exploratorio del tipo de serie de casos. La población en estudio incluyó el 80% de los funcionarios, de ambos sexos, que realizaban turnos permanentes en el Servicio de Medicina del Hospital Clínico Herminda Martín de la ciudad de Chillán y que aceptaron participar de este protocolo mediante la firma de un consentimiento informado. Se reclutó 47 casos.

La distribución por género estuvo representada en 87% por mujeres y sólo en 13% por hombres. La mediana de edad en años es de 44,7 años. El estudio general de la ingesta dietaria de los funcionarios, reveló que el consumo promedio por día. Respecto a la ingesta calórica en ambos grupos estudiados, el sexo masculino presentó numéricamente mayores valores, resultando la ingesta de las mujeres de $1903,77 \pm 799,84$ kcal/día versus los hombres de $2543,20 \pm 1024$ kcal/día. Consumo promedio de Proteínas de $72,74 \pm 32,06$; de Hidratos de Carbono $276,22 \pm 125,98$ y de lípidos $64,85 \pm 31,43$. La prevalencia del estado nutricional fue 35,4% normal, en 45,1% sobrepeso y en 19,5% obesidad, y turno permanente. (20).

Se realizó un estudio cuantitativo con un diseño no experimental transversal acerca de los hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional en el personal que trabaja en MATYEP industria petrolera en Ciudad del Carmen, Campeche, México. Se realizó un estudio cuantitativo con un diseño no experimental transversal con la participación voluntaria de 41 trabajadores en activo a los cuales se les aplicó un cuestionario de datos personales, estilos de vida y un registro alimentario. Se incluyen en el estudio 41 sujetos, de los cuales 8 son mujeres (19.51 %) y 33 son hombres (80.49 %). Con respecto a la Evaluación dietética en el consumo de kilocalorías los hombres tenían una ingesta de 2965 kcal/día y 152% de adecuación. Las mujeres tenían una ingesta de 1870 kcal/día promedio, con una adecuación del 108%. El consumo de Carbohidratos quedó dividido en 340 gr/día para los hombres y 271 gr/día para las mujeres. Con respecto a las Proteínas los hombres consumían un promedio de 103 gr/día y las mujeres 88,7 gr/día. Finalmente, el consumo de grasas

fue de 131,7 gr/día para los hombres y 47,7 gr/día para las mujeres. En cuanto a la evaluación de la ingesta media calórica por día resultó ser superior en los hombres que en las mujeres como era de esperarse. En los hombres se obtuvo una dieta hiper calórica o hiper energética, con una distribución de la energía incorrecta para carbohidratos y lípidos y correcta para proteínas, con un consumo de colesterol elevado y un consumo insuficiente de fibra; mientras para las mujeres se encontró una dieta suficiente con una distribución de la energía equilibrada para lípidos y carbohidratos y ligeramente elevada para proteínas, teniendo un consumo elevado de colesterol e insuficiente para la fibra. (21).

Se estudiaron hábitos de vida y diversos aspectos nutricionales y la relación entre ellos en personal sanitario del Hospital de Mérida del Servicio Extremeño de Salud (SES), Badajoz, España. Se contó con la participación voluntaria de 43 trabajadores en activo los cuales autorrealizaron un cuestionario de datos personales, estilos de vida y un registro alimentario de siete días. Además, se les midieron una serie de datos antropométricos. La media de kcal/día fue superior en hombres (2556) que en mujeres (1864) y en estas se observa un aumento significativo en el consumo de proteínas (92,7 gr/día) con respecto a los hombres (105,9 gr/día), así mismo, la ingesta de lípidos y colesterol se encontró elevada en ambos casos (110,6 gr en hombres y 80,7gr en mujeres). La evaluación de la ingesta media calórica por día resultó ser superior en los hombres que en las mujeres como era de esperar. Los resultados del estudio ENIDE (2011) reflejan un consumo medio similar, situándose en 2482 kcal/día. Al analizar los % de los diferentes macronutrientes y gramos de colesterol y fibra medios consumidos a lo largo de un día resultó que el consumo de proteínas en las mujeres fue significativamente mayor a nivel estadístico que los hombres, comparando sus cifras con el 10-15 % de proteínas recomendado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Por otro lado, el consumo de glúcidos por todos los trabajadores era bajo, siendo inferior a lo recomendado por SENC, es decir, del 50% al 55% del total de la dieta. Probablemente ese nutriente aparece con un porcentaje reducido debido a que una dieta rica en lípidos y proteínas provoca un nivel alto de saciedad¹⁶. El consumo del total grasas también es algo elevado para hombres y mujeres respectivamente, en detrimento de la disminución de los carbohidratos. (22)

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el porcentaje del requerimiento calórico diario que cubren con la ingesta realizada durante la jornada laboral los empleados de comercio del Mayorista “Lía” de José C. Paz, Buenos Aires, en mayo 2019?

OBJETIVOS

General

- ✓ Evaluar la ingesta realizada durante la jornada laboral los empleados del comercio Mayorista “Lía” de José C. Paz, Buenos Aires, en mayo del 2019.

Específicos

- ✓ Identificar el tipo y la cantidad de alimentos y bebidas consumidos durante la jornada laboral.
- ✓ Estimar los macronutrientes y las kilocalorías aportadas por los alimentos y bebidas identificados.
- ✓ Determinar el porcentaje del requerimiento calórico diario que se cubre con el consumo de estos alimentos, en la muestra estudiada.
- ✓ Conocer el consumo de Macronutrientes y Kilocalorías según sexo.
- ✓ Valorar el promedio de líquidos consumidos durante la jornada Laboral

Variables

Variable	Dimensión	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Método de recolección
1. Edad	Edad cronológica.	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta el momento del estudio.	Años.		Encuesta autoadministrada.
2. Sexo	Sexo biológico.	Conjunto de factores orgánicos que distinguen al hombre de la mujer.	Sexo.	-Femenino -Masculino	Encuesta autoadministrada.
3. Ingesta durante la jornada laboral	Tipo de alimentos	Elecciones de alimentos y bebidas realizadas por cada individuo durante la jornada laboral.	Alimentos para consumo en el lugar de trabajo y son ingeridos por los trabajadores.	Snacks. Golosinas. Sándwichs. Productos de panadería. Otros.	Frecuencia de consumo.
	Tipo de bebidas			Gaseosas comunes o light. Jugos comunes o light. Agua. Mate con o sin azúcar. Café con o sin azúcar. Otros.	
	Cantidad de alimentos	Cantidad de alimentos y bebidas	Gr/día.		

Variable	Dimensión	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Método de recolección
	Cantidad de bebidas	consumidas por cada individuo durante la jornada laboral.	Ml/día		
4. Requerimiento calórico cubierto por los alimentos ingeridos durante la jornada laboral	Porcentaje de requerimiento calórico cubierto por los alimentos ingeridos durante la jornada laboral.	Porcentaje de requerimiento calórico cubierto durante la jornada laboral.	$\text{Kcal ingerida} \times 100 \text{ en horario laboral} / \text{Requerimiento calórico diario.}$		Frecuencia de consumo
5. Horario de consumo de alimentos durante la jornada laboral					Encuesta autoadministrada.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo de diseño:

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal.

Población:

Trabajadores del comercio mayorista Lía, ubicado en José C. Paz, durante los meses de Mayo – Junio del año 2019.

Criterios de inclusión:

- Empleados de ambos sexos, de entre 19 y 64 años, que trabajan en el comercio mayorista Lía, 8hs diarias, 5 días semanales.

Criterios de exclusión:

- Trabajadores que no quieren participar de la investigación.

Criterios de eliminación:

- Participantes cuyas encuestas estén incompletas.

Tipo de Muestreo:

- No probabilístico, por conveniencia.

Metodología de recolección de datos

Se utilizó una planilla de frecuencia de consumo (ver anexo) considerando los alimentos, golosinas, snacks, bebidas comunes y bebidas light disponibles en el lugar al momento del relevamiento. Para el cálculo del aporte de macronutrientes de cada alimentos y bebida se tuvo en cuenta los valores declarados en los rótulos nutricionales de cada uno de ellos y datos obtenidos de la tabla de composición química de los alimentos (23).

Análisis de datos

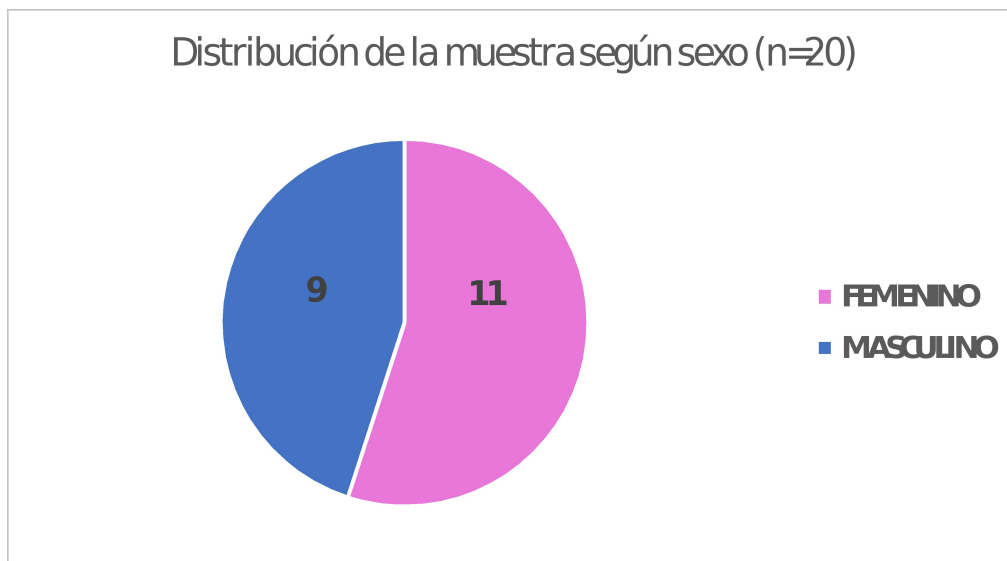
Una vez completa la frecuencia de consumo la información obtenida fue exportada a una planilla de Excel, en la que se cargaron los alimentos y bebidas mencionados junto a los valores de macronutrientes según tablas de composición química de los alimentos. En otra columna se realizó la carga de cantidades consumidas de cada uno de ellos declarado en la frecuencia de consumo, las cuales fueron promediadas en consumo diario. Con los datos obtenidos se realizó un promedio de consumo de ingesta de kilocalorías y macronutrientes a lo largo de la jornada laboral, comparados con una dieta promedio de 2000 kcal para un adulto.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo.

RESULTADOS

La muestra quedó conformada por 20 personas, con un promedio de edad de 35,6 años; con un mínimo de 19 años y un máximo de 64 años.

Gráfico 1: Distribución de la muestra según sexo (n=20).



Fuente de elaboración propia.

El 55% de la muestra es de género FEMENINO. (gráfico 1)

Tabla 1: Comparación de Macronutrientes y energía consumidos por la muestra en promedio (n=20).

	CONSUMO	RECOMENDACIÓN	% ADECUACIÓN
KILOCALORÍAS	2080,22 ± 1050,95	2000	104
HIDRATOS DE CARBONO	323,77 gr ± 168,48	275 gr	117,73
PROTEÍNAS	34,62 gr ± 18,29	75 gr	46,16
GRASAS	73,95 gr ± 42,81	66,66 gr	110,93

Fuente de elaboración propia.

En una jornada laboral de 8 horas cubren:

El 117,7% de la recomendación de Hidratos de Carbono según las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

El 46, 1% de la recomendación de Proteínas una dieta promedio de 2000 Kcal para un Adulto por día.

El consumo promedio de grasas es de 110,9% de la recomendación diaria.

El consumo de Kilocalorías fue casi equivalente (104%) a la recomendación diaria de una dieta promedio de un Adulto sano.

Pero a tener en cuenta que no se contabilizan el resto de los alimentos que consumen fuera de ese horario laboral. (tabla 1)

Tabla 2: Ingesta promedio y adecuación a las recomendaciones según sexo (n=20).

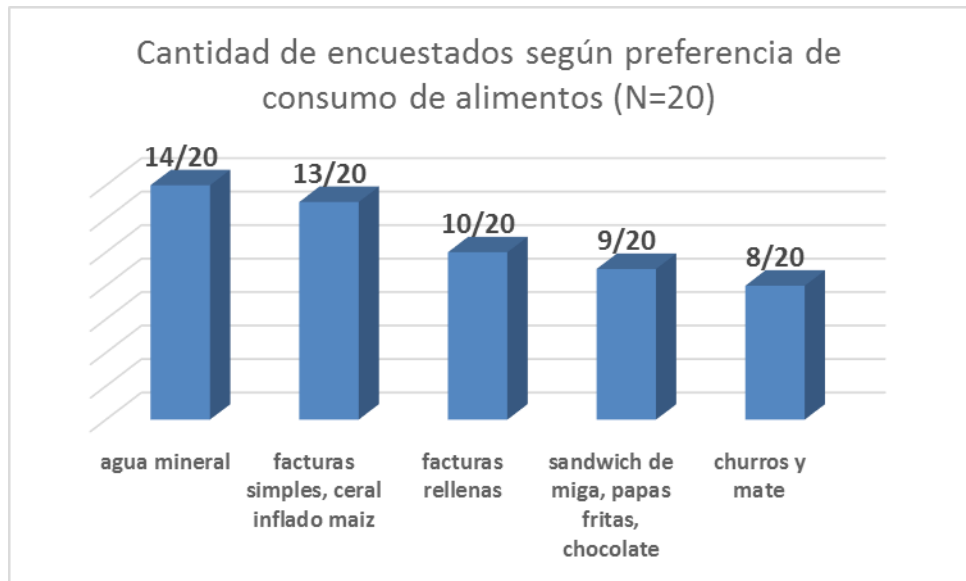
	MUJERES		HOMBRES	
	CANTIDAD	% DE LA RECOMENDACIÓN DIARIA	CANTIDAD	% DE LA RECOMENDACIÓN DIARIA
Hidratos de carbono	284,2	103,27%	372,13	135,32%
Proteínas	33,86	45,14%	35,56	47,41%
Grasas	58,77	88,16%	92,5	138,76%
Energía	1798,24	89,91%	2424,86	121,24%

Fuente de elaboración propia.

En 8 horas de jornada laboral, las mujeres cubren casi el 90% de las Kilocorías y de las grasas recomendadas por día.

Como es de esperarse, los hombres superan, tanto en macronutrientes y energía, la ingesta respecto al de las mujeres.

Gráfico 2: Cantidad de encuestados según preferencia de consumo de los Alimentos (n=20)



Fuente de elaboración propia.

De los 20 empleados encuestados:

14 declararon preferir el consumo diario de Agua Mineral, pero también una mayor preferencia de alimentos ricos en azúcar y Grasas.

Tabla 3: Promedio de Ingesta diaria según tipo de líquidos

TIPO DE BEBIDA	PROMEDIO DE CONSUMO EN CM³	DESVÍO ESTÁNDAR ± CM³
Agua Mineral	900	0
Mate	600	933,30
Gaseosa Cola Regular	800	440,48
Jugo de Frutas Comercial	160	104,48
Gaseosa Lima/limón sin azúcar	165	66,49
Gaseosa Lima/limón Regular	500	153,89
Gaseosa Cola sin azúcar	500	153,89
Gaseosa de Naranja Regular	0	0

Fuente de elaboración propia.

El agua mineral fue la más elegida para beber entre los trabajadores encuestados.

DISCUSIÓN

A continuación, se realizó un cuadro comparativo entre las investigaciones recolectadas y el presente estudio.

CONSUMO PROMEDIO	ESTUDIOS			
	Ingesta de los trabajadores realizado por el Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.	Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional en el personal que trabaja en MATYEP industria petrolera en Ciudad del Carmen, Campeche, México.	Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida, España.	Empleados de un Comercio Mayorista de la Provincia de Buenos Aires.
Hidratos de carbono	Ambos géneros 276,22 gr	Ambos géneros: 442 gr/día Mujeres: 271 gr/día Hombres: 340 gr/día	Ambos géneros: Declara que es inferior al 50 -55% de lo recomendado.	Ambos géneros: 323,77 gr Mujeres: 284,2 gr/día Hombres: 372,13gr/día
Proteínas	Ambos géneros 72,7 gr	Ambos géneros: 95,85 gr/día Mujeres: 88,7 gr/día Hombres: 103 gr/día	Ambos géneros: 99,3 gr/día Mujeres: 92,7 gr/día Hombres: 105,9 gr/día	Ambos géneros: 34,62 gr Mujeres: 33,86 gr/día Hombres: 35,56 gr/día
Grasas	Ambos géneros 64,85	Ambos géneros: 89,7 gr/día Mujeres: 47,7 gr/día Hombres: 131,7 gr/día	Ambos géneros: 95,65 gr/día Mujeres: 80,7 gr/día Hombres: 110,6 gr/día	Ambos géneros: 73,95 gr Mujeres: 58,77gr/día Hombres: 92,5gr/día

	ESTUDIOS			
	Ingesta de los trabajadores realizado por el Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.	Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional en el personal que trabaja en MATYEP industria petrolera en Ciudad del Carmen, Campeche, México.	Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida, España.	Empleados de un Comercio Mayorista de la Provincia de Buenos Aires.
CONSUMO PROMEDIO				
Kilocalorías	Ambos géneros: 2223,48 kcal/día Mujeres: 1903,77 kcal/día Hombres: 2543,20 kcal/día	Ambos géneros: 2417,5 kcal/día Mujeres: 1870 kcal/día Adecuación del 108% Hombres: 2965 kcal/día Adecuación del 152%	Ambos géneros: 2210 kcal/día Mujeres: 1864 kcal/día Hombres: 2556 kcal/día	Ambos géneros: 2111,55 kcal/día Mujeres: 1798,24 kcal/día Adecuación de 89,91% Hombres: 2424,86 kcal/día Adecuación de 121,24%

A la hora de realizar comidas fuera del hogar la elección de los alimentos se torna cada vez más compleja debido a la gran oferta de galletitas dulces, golosinas, productos de tipo “snacks”, de bajo valor nutricional, altos en azúcares, grasas y sodio que encontramos en el mercado y que están disponibles también en los lugares de trabajo. Muchos de aquellos se consumen por ansiedad, placer, o en ocasiones en reemplazo de comidas principales y contienen un elevado aporte energético y baja calidad nutricional, además de ser adictivos.

Esto nos lleva a un Paradigma obesogénico en donde largas jornadas laborales combinados con hábitos sedentarios y con malas selecciones alimentarias nos dirigen indefectiblemente hacia un mal pronóstico de salud a lo largo de los años.

Claramente, este estudio manifiesta esta realidad de malas elecciones alimentarias a lo largo de una jornada laboral de ocho horas en donde se consume en promedio el total de la recomendación de

Kilocalorías diarias, el consumo de Hidratos y Grasas es mayor al promedio diario recomendado y casi la mitad de las Proteínas que establece la recomendación.

Si tenemos en cuenta que estos encuestados, además, realizan comidas fuera del horario laboral estas cifras aumentarían, generando un desequilibrio nutricional mayor al que hemos podido evaluar.

Para prevenir este tipo de situaciones deberíamos implementar Educación Alimentaria desde edad temprana, así los hábitos alimentarios saludables están internalizados desde temprano y las elecciones en la adultez serían mucho más saludables. De otro modo podemos implementar talleres en las fábricas, Industrias y Empresas para generar concientización sobre la alimentación y la responsabilidad de la salud propia. Además, es necesario implementar, así como se hizo en otros países, rotulados más claros con advertencias sobre el alto contenido de Hidratos de Carbono simples y Grasas en los alimentos industrializados y políticas laborales que incluyen la posibilidad de alimentarse saludablemente.

Es posible, para mejorar la información sobre esta temática, realizar un estudio en donde se evalúe el estado nutricional de los participantes, e incluir hábitos como la Actividad Física, Tabaquismo y consumo de Alcohol.

CONCLUSIONES

El promedio de consumo de Hidratos de Carbono a lo largo de la jornada laboral de 8 horas es de 323,77 gramos y cubría un 117,7% de recomendación por día de la dieta de un adulto sano.

El promedio de consumo de Proteínas es de 34,62 gramos que representa el 46,1% de la recomendación de una dieta promedio de 2000 Kcal para un Adulto.

El consumo promedio de grasas de la muestra es de 73,95 gramos y supera 10,9% a la recomendación diaria de una dieta promedio.

El consumo de Kilocalorías fue de 2080,22 kcal, casi equivalente (104%) a la recomendación diaria de una dieta promedio de un Adulto sano. Pero a tener en cuenta que esto es cubierto solo por lo que ingieren en las 8 horas de trabajo diario sin contabilizar el resto de los alimentos que consumen fuera de ese horario laboral.

Las mujeres cubren con la ingesta que hacen durante el horario laboral el total de los Hidratos de Carbono en base a una dieta ideal de 2000 kcal, cubren el 45,14% de las Proteínas; el 88,16% de las Grasas y el 89,91% de las Kilocalorías recomendadas.

Los Hombres cubren con la ingesta que hacen durante el horario laboral el total de los Hidratos de Carbono y los superan en un 35,32% (en base a una dieta ideal de 2000 kcal) cubren el 47,41% de las Proteínas; el 138,76% de las Grasas y 121,24% de las Kilocalorías.

Con respecto al consumo de los líquidos, el Agua Mineral con un promedio de ingesta de 900cc supera al Mate (600cc) y a la Gaseosa Cola con un promedio de 800cc.

Durante las 8 horas de jornada Laboral, los 20 trabajadores que participaron de esta investigación demostraron que el consumo no controlado de alimentos a lo largo de las horas de trabajo puede Superar la recomendación Energética Total o igualarla. Situación peligrosa si no se adecua la alimentación de cada uno ya que es un promotor de posibles obesos con las consecuencias de las comorbilidades que esto conlleva.

Con respecto a la recomendación de Hidratos de Carbono, la mayoría supera el Requerimiento, pero además lo cubren con Hidratos de Carbono simples y Harinas refinadas ya que la mayoría de los alimentos están compuestos de estos.

De las Proteínas consumidas se debe recalcar que en pocas oportunidades son de alto valor biológico.

El consumo de Grasas en promedio es superado y la característica general de este tipo de alimentos industriales es que en la mayor parte de su composición son Grasas Saturadas.

La sociedad se enfrenta día a día a una amplia cantidad de productos ofertados, mayormente ricos en azúcares, grasas y sodio, por lo cual es de gran importancia generar políticas de salud en los entornos laborales que beneficien a los trabajadores y permita promover un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Organización Mundial de la Salud (Sede Web); 2018. Temas de Salud: Obesidad y Sobrepeso. (septiembre 2018) Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 2- Universidad Autónoma Metropolitana. Observatorio de la Salud Pública en México, 2010. Primera Edición 2011. México, Distrito Federal; 2011. (septiembre 2018) Disponible en: http://www.dged.salud.gob.mx/contenidos/dess/descargas/salud_publica/saludpublica_2010.pdf#page=67
- 3- De La Cruz Sánchez, EE. La transición nutricional. Abordaje desde de las políticas públicas en América Latina. Opción [Internet]. 2016;32(11):379-302. (septiembre 2018) Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31048902022>
- 4- Lomagio. D. B. Transición nutricional y el impacto sobre el crecimiento y la composición corporal en el noroeste argentino (NOA). Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria (Revista de Internet). 2012 (Citado 25 Mar 2019). 32 (3):30-35. (septiembre 2018) Disponible en: <http://revista.nutricion.org/PDF/TRANSICION.pdf>
- 5- Elgart J, Pfirter G, Gonzalez L, Caporale J, Cormillot A, Chiappe M. L., Gagliardino J. Obesidad en Argentina: Epidemiología, morbimortalidad e impacto económico. (septiembre2018) Disponible en: <http://proyectoja.org//obesidad-en-argentina.pdf>
- 6- Piaggio L, Concilio C, Rolón M, Macedra G, Dupraz S. Alimentación infantil en el ámbito escolar: Entre patios, aulas y comedores. Salud Colectiva (Revista de Internet). 2011 (06 Junio de 2013); 7(2):199-213. (septiembre 2018) Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-82652011000200012&script=sci_arttext
- 7- Wanjek C. Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Geneva, Switzerland. International Labour Organization; 2005. (octubre 2018)
- 8 - Organización Internacional del trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo. Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Año 2012.

(septiembre 2018) Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf

9 - Organización Mundial de la Salud. Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción. Suiza; OMS; año 2010. (octubre 2018) Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf

10 - Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Manual de lugares de trabajo saludables. Argentina; año 2013. (octubre 2018) Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf

11 - Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Alimentación Saludable, Sobrepeso y Obesidad en Argentina. Año 2017. (octubre 2018) Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001137cnt-2017-09_cuadernillo-obesidad.pdf

12 - Comisión Europea por la Unión Internacional para la promoción de la salud y la educación. La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud, parte dos. España: Ministerio de sanidad y consumo. Año 2000. (septiembre 2018) Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=38AACABF03089FC22834EB6F6ACBBA59?sequence=1

13 - World Health Organization. Diet, nutrition the prevention of chronic diseases: report of a WHO/FAO joint expert consultation. Ginebra: World Health Organization; año 2003. (octubre 2018) Disponible en: https://www.obsaludasturias.com/obsa/wp-content/uploads/EHP_part1_ESP.pdf

14 – Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Presidencia de la Nación. 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Buenos Aires 2019. (abril 2019) Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf

15 - Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016. (noviembre 2018) Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

- 16 - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Necesidades nutricionales modulo 2. (octubre 2018) Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>
- 17 - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (SedeWeb). Nutrición: Requisitos nutricionales. (septiembre 2018) Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/requisitos-nutricionales/dietary-energy/es/>
- 18 - López L. B., Suárez M. M. Fundamentos de Nutrición Normal. Buenos Aires: El Ateneo; 2010.
- 19 - Ayúzar A. Requerimientos nutricionales de energía y macronutrientes. Fisiología y fisiopatología de la nutrición. I curso de especialización en nutrición. 2005. p. 53-72. (octubre 2018) Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11336/CC-77%20art%205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 20- Ruiz de la F. M, Cifuentes M.T, Segura B., Chavarria S.P, Sanhueza R.X. Estado Nutricional De Trabajadores Bajo Turnos Rotativos o Permanentes. Rev Chil Nutr (Revista de Internet). 2010 Vol. 37, N°4, (septiembre 2018).
- 21-Torres-Zapata A; Solis-Cardouwer O; Rodríguez-Rosas C; Moguel-Ceballos J; Zapata G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Facultad Ciencias de la Salud. Campus III. Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, México. 2017. (septiembre 2018)
- 22- Márquez Moreno R, Isabel Beato P y Tormo García MA. Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. Badajoz, España. 2015. Nutri Hosp. (Rev Internet) 2015;31(4):1763-1770 (septiembre 2018).
- 23- Nutrinfo Comunidad de expertos en Nutrición (sede web) Vademecum Nutrinfo – Tabla de Composición Química de los Alimentos. (septiembre 2018) Disponible en: http://2013.nutrinfo.com/tabla_composicion_quimica_alimentos_2018.php

ANEXOS

Anexo 1

Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas en horario laboral

Nº:

Edad:

Sexo:

Alimentos y bebidas	Frecuencia de consumo durante la jornada laboral				Descripción en unidad de medida cada vez que consume (gr – porción consumida/tamaño – paquete en gr/tamaño – unidad)	Momento del día u horario
	Nunca	Diario Veces al día	Semanal Veces por semana	Mensual Veces por mes		
Facturas simples						
Facturas rellenas						
Torta frita						
Pan blanco						
Pan casero						
Sándwich de miga						
Churros						
Rosquitas						
Galletitas “Celosas” semibañadas						
Galletitas “Fauna” surtidas						
Galletitas “Jorgito” Limón						

Alimentos y bebidas	Frecuencia de consumo durante la jornada laboral				Descripción en unidad de medida cada vez que consume (gr – porción consumida/tamaño – paquete en gr/tamaño – unidad)	Momento del día u horario
	Nunca	Diario Veces al día	Semanal Veces por semana	Mensual Veces por mes		
Galletitas “Jorgito” Chocolate						
Galletitas “Jorgito” Chips						
Biscochos “Jorgito”						
Mini Pitasas Vainilla						
Mini Pitasas Limón						
Mini Pitasas Chocolate						
Mini Pitasas Frutilla						
Biscochos 9 de Oro Agridulce						
Biscochos 9 de Oro Clásicos						
Biscochos 9 de Oro azucarados						
Don Satur Biscocho dulce						
Don Satur Biscocho salado						
Cereal de Maíz inflado “Nikitos”						
Maikitos de						

Alimentos y bebidas	Frecuencia de consumo durante la jornada laboral				Descripción en unidad de medida cada vez que consume (gr – porción consumida/tamaño – paquete en gr/tamaño – unidad)	Momento del día u horario
	Nunca	Diario Veces al día	Semanal Veces por semana	Mensual Veces por mes		
queso “Nikitos”						
Pochoclo acaramelado						
Trío Pepas Alemanas						
Trío Pepas originales						
Turrón Miscky						
Turrón La Piñata						
Turrón Nevares						
Galletitas Granix semillas						
Galletitas Granix sin sal						
Galletitas Granix Integrales						
Papas Fritas Lay`s						
Snack 3D						
Palitos salados “PEP”						
Palitos salados “Pehuamar”						
Chocolate Block						
Chocolate Cadbury						
Caramelos duros						

Alimentos y bebidas	Frecuencia de consumo durante la jornada laboral				Descripción en unidad de medida cada vez que consume (gr – porción consumida/tamaño – paquete en gr/tamaño – unidad)	Momento del día u horario
	Nunca	Diario Veces al día	Semanal Veces por semana	Mensual Veces por mes		
Caramelos blandos						
Obleas						
Rodesia						
Obleas TITA						
Alfajor Jorgito						
Leche						
Alfajor Jorgito						
Chocolate						
Alfajor Jorgito						
Fruta						
Alfajor						
Guaymallen						
chocolate						
Alfajor						
Guaymallen						
leche						
Alfajor						
Guaymallen						
Fruta						
Agua mineral						
Mate						
Yogur bebible						
Yogur con cereales						
Café						
Café						
Cappuccino						
Café cappuccino light						
Gaseosa Cola						
Gaseosa						

Alimentos y bebidas	Frecuencia de consumo durante la jornada laboral				Descripción en unidad de medida cada vez que consume (gr – porción consumida/tamaño – paquete en gr/tamaño – unidad)	Momento del día u horario
	Nunca	Diario Veces al día	Semanal Veces por semana	Mensual Veces por mes		
“Sprite”						
Gaseosa “Sprite” zero						
Gaseosa cola light						
Gaseosa de Naranja “Fanta”						
Jugo de fruta “Baggio”						
OTROS						