

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Marcela Edith Díaz

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL
PERSONAL EMBARCADO EN ALTA MAR**

2023

Tutoras: Lic. Vanesa Rodríguez y Lic. Paula Mizrahí

Citar como: Díaz ME. Hábitos alimentarios y de actividad física del personal embarcado en alta mar. [Tesis de grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/639>



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres que siempre vieron en mí un potencial de esfuerzo, el cual sabían bien que sería mi fuente de inspiración para no rendirme en este largo camino de la vida Universitaria. Es un momento lleno de emociones encontradas donde solo quiero mirar al cielo y decirte viejo querido que cada palabra tuya siempre estaba ahí para guiarme y seguir adelante. Te fuiste en la mitad de mi carrera y hoy me honra saber que estas feliz de este cielo observando que se cierra y empieza otro con muchos proyectos e ilusiones. A mi madre que nunca se rindió, que confió y me ayudó con el cuidado de mis hijos en todo momento. Como no incluir a mis hijos Melina y Martin que resignaron muchas historias por contarme para que yo pudiera estudiar y lograr mi sueño a pesar de todas las adversidades. Con cariño, me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a los contratiempos, permitiendo poder concentrarme en los estudios.

Son muchos los docentes que han sido parte de mi camino universitario, y a todos ellos les quiero agradecer por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí. Quiero que sepan que sin ustedes los conceptos serían sólo palabras vacías. Gracias por su dedicación y paciencia y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada.

Agradecerles a todas mis compañeras de las cuales muchas de ellas se han convertido en mis amigas, gracias por las horas compartidas, los trabajos prácticos a último momento y las historias vividas que solo nosotras sabemos cuánto corrimos en esta carrera.

Por último, agradecer a la universidad que me ha brindado el espacio adecuado, el cual era muy importante para la etapa de vida complicada y me ha permitido obtener mi tan ansiado título.

Area/tema: Nutrición

Título: “Hábitos alimentarios y de actividad física del personal embarcado en alta mar”

Autora: Diaz Marcela Edith

Email: merce.pna1977@gmail.com.ar

Universidad: Isalud

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios están determinados por una serie de conductas conscientes, colectivas y repetitivas. Diferentes circunstancias pueden influir en el estilo de vida y el modo en que se ingieren los alimentos. Entender los cambios que se producen cuando los trabajadores están embarcado o desembarcado, permitirían adoptar las medidas necesarias para promover una alimentación saludable. **Objetivos:** Describir y caracterizar los hábitos alimentarios y de actividad física según las Guías Alimentarias para la Población antes y después del embarco del personal a bordo de buques pesqueros en alta mar. **Metodología:** Estudio descriptivo, transversal, no experimental; que incluyó personal masculino mayor de 18 años hasta los 65 años, embarcados a bordo de buques pesqueros en el Mar Argentino Sur, durante el segundo semestre del año 2023. El instrumento utilizado fue un formulario de elaboración propia no validado y diseñado con la herramienta de Google Forms, con 40 preguntas cerradas de opciones simples y múltiples. El método implementado se basó en el consumo habitual y frecuencia semanal de ingesta. **Resultados:** Se observó un cambio de los hábitos tanto alimentarios como de actividad física del personal, cuando se encuentra embarcado a cuando no lo están. Se observa a bordo que la elección y selección de alimentos no depende de ellos sino del menú acorde el periodo previsto que el barco deberá estar en alta mar que va de los 45 a 60 días. La restricción de espacio e instalaciones para realizar actividad física incide ya que del total de la muestra (N: 60), el 20% realiza algún tipo de actividad a bordo mientras que desembarcados lo hace el 80% de la población. **Conclusión:** la actividad física se encuentra restringida mientras el personal se encontraba embarcado, relacionado con el tipo de trabajo. También se observaron cambios en los consumos de algunos alimentos que son de preferencia mientras están desembarcados y que por las circunstancias pueden consumir porque es su elección.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, enfermedades no transmisibles, guías alimentarias, nutrientes y factores de riesgo.

SUMMARY

Introduction: Eating habits are determined by a series of conscious, collective and repetitive behaviors. Different circumstances can influence lifestyle and the way food is ingested. Understanding the changes that occur when workers are embarked or disembarked would allow the necessary measures to be taken to promote healthy eating. **Objectives:** Describe and characterize eating and physical activity habits according to the Dietary Guidelines for the Population before and after embarkation of personnel aboard fishing vessels on the high seas. **Methodology:** Descriptive, cross-sectional, non-experimental study; which included male personnel over 18 years of age up to 65 years of age, embarked on board fishing vessels in the South Argentine Sea, during the 2nd semester of 2023. The instrument used was a non-validated self-developed form designed with the Google Forms, with 40 closed questions with simple and multiple options. The method was based on habitual consumption and weekly frequency of intake. **Results:** A change was observed in both the dietary and physical activity habits of the personnel, when they are on board and when they are not. The choice and selection of food does not depend on them but on the menu planned for the period that must have been at sea for 45 to 60 days. The restriction of space and facilities to carry out physical activity had an impact since of the total sample (N=60), 20% carried out some type of activity on board while, once disembarked, 80% of the population did so. **Conclusion:** the physical activity goal is limited while the personnel were on board, related to the type of work. Changes were observed in the consumption of foods that were their preference while they were disembarked and that due to circumstances they could consume according to their choice.

Keywords: Eating habits, non-communicable diseases, dietary guidelines, nutrients and risk factors.

índice

Contenido

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	3
SUMMARY	4
índice.....	5
TEMA	6
SUBTEMA	6
INTRODUCCIÓN.....	7
MARCO TEÓRICO	10
Encuadre Normativo.....	11
Rol de las GAPA	12
Factores de Riesgo	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
PROPÓSITO DEL ESTUDIO.....	15
METODOLOGÍA.....	15
HIPOTESIS	15
OBJETIVO GENERAL.....	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
VARIABLES.....	18
VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	18
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
POBLACIÓN.....	32
TIPO DE MUESTREO	32
MUESTRA	32
ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.....	32
DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO	32
CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	33
CRITERIO DE EXCLUSIÓN	33
CRITERIO DE ELIMINACIÓN.....	33
RESULTADOS	33
DISCUSIÓN.....	46
CONCLUSIONES	49
BIBLIOGRAFÍA.....	50
ANEXO I.....	53

TEMA

“Hábitos alimentarios y de actividad física”

SUBTEMA

Hábitos alimentarios y de actividad física fuera y durante el embarco, según la adecuación a las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) del personal a bordo de buques en alta mar.

INTRODUCCIÓN

La alimentación a lo largo de los años ha sido uno de los factores de gran relevancia en el desarrollo de la evolución humana. Siempre con el objetivo de obtener energía a través de su ingesta, los alimentos sufrieron modificaciones en su forma de obtención y conservación, acorde a los recursos y medios disponibles del área en la que se establecieron las diferentes razas primitivas. Con el paso del tiempo el hombre también desarrolló sus conocimientos para expandir los territorios, aventurándose a surcar los mares y océanos en busca de nuevos propósitos. Esta etapa fue muy compleja y riesgosa debido a las limitaciones de lugar y espacio que presentaban las embarcaciones, las cuales no permitían acumular los víveres suficientes para las largas travesías. Es decir, esta situación no les permitía a los marineros poder cubrir con regularidad la ingesta diaria recomendada, lo que generaba un déficit en las necesidades nutricionales.

El tipo y el modo de alimentación está influenciado por la cultura en la que nos encontramos insertos. Entonces, la religión, la clase social, los ingresos y las diferentes prohibiciones alimenticias son las que condicionan nuestro comportamiento, haciendo que establezcamos qué tipos de alimentos serán seleccionados y cuáles descartados.

Los hábitos alimentarios están determinados por una serie de conductas que son conscientes, colectivas y repetitivas, los cuales guían a los individuos a seleccionar, preparar y utilizar determinados alimentos o dietas. Por lo tanto, está sujeta a influencias sociales y culturales debiendo cumplir en general con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo humano, obtener los nutrientes suficientes para el desarrollo de las actividades diarias. Se debe tener presente que las preferencias alimentarias no se manifiestan ni se establecen al azar, al contrario, responden a los ajustes que se originan en los cambios económicos y sociales que ocurren en toda la comunidad.

Cada país determina acorde a su población, que tipo de guía alimentaria va a formular, ya que esta debe responder a políticas nacionales en materia de salud, alimentación, nutrición y agricultura, como así también a los programas de educación nutricional dirigidos a generar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En la República Argentina se adoptaron las Guías Alimentarias para la población que se determinaron

“en el marco del derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar de la población”.

Cuando se hace referencia a la salud, cabe aclarar que también, se incluye a la actividad física como un pilar fundamental, ya que el organismo necesita realizar ejercicios que contribuyan a prolongar y mejorar la calidad de los años de vida en forma saludable. La actividad física produce efectos beneficiosos en la salud de las personas en las diferentes etapas de la vida. En los adultos, la práctica de actividad física regular, a nivel cardio metabólico, produce un menor riesgo de padecer hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y muertes por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Además, reduce la incidencia de algunos tipos de cánceres y mantiene un peso saludable. El cuerpo humano necesita actividad física porque nos ayuda a prolongar la calidad de vida y mantenernos sanos.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte prematura evitables en la Región de las Américas, según lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). La mayor carga de estas se relaciona con las enfermedades cardiovasculares (ECV), cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Los factores de riesgo más representativos hacen referencia a un régimen alimentario poco saludable, la inactividad física y el consumo nocivo de alcohol. También se incluyen otros factores biológicos como la hipertensión e hiperglucemia, sin dejar de lado las comorbilidades preexistentes como el sobrepeso y obesidad que comprometen aún más la calidad de vida y aumentan la complejidad del problema de salud.

En esta dirección la Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanzó La “Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2012-2025”. Según los cálculos macroeconómicos, se estimó que en los próximos 20 años la producción mundial presentaría pérdidas acumulativas de al menos US\$ 46 billones de dólares como consecuencia de ENT. En la región, estas enfermedades son las responsables de 3 de cada 4 decesos, donde el 34% de las muertes debidas a ENT son prematuras, es decir, se producen en personas de 30 a 69 años. Las estadísticas muestran que casi 30% de las muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares se producen en el 20% de la población pobre, mientras que sólo el 13% de esas muertes prematuras se observan en el 20% de los sectores más acaudalados. Se debe tener presente que las ENT también varían según el sexo, la raza y el grupo étnico, la ubicación urbana o rural, la

ocupación y otras características socioeconómicas. Las muertes prematuras por ENT son un 15% más prevalentes en hombres que en las mujeres.

Es importante remarcar que los mensajes contenidos en las guías están dirigidos a la población sana en general con el objetivo de promover la salud y disminuir el riesgo de Enfermedad No Transmisible (ENT). Según la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) indica que 6 de cada 10 adultos presentaron un exceso de peso (sobrepeso+obesidad). La presión arterial y colesterol elevado por autorreporte de 34,6% y 28,9% respectivamente. La glucemia elevada por autorreporte evidenció un aumento al 12,7% de la población. El uso de sal después de la cocción o al sentarse a la mesa (siempre/casi siempre) se mantuvo estable respecto de la edición anterior. En cuanto al consumo de al menos 5 porciones diarias de frutas o verduras al día no reflejó cambios, el 6% de la población cumplió con la recomendación de consumo.

Acorde todo lo expuesto hasta el momento en la República Argentina, no se ha encontrado información y estudios unificados disponibles acerca del tema investigado, por lo tanto, el objetivo de este trabajo Final será determinar los “Hábitos alimentarios y de actividad física, fuera y durante el embarco del personal”, según la adecuación a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) del personal a bordo de buques en alta mar.

MARCO TEÓRICO

Los hábitos alimentarios guardan una relación muy estrecha con la salud y la enfermedad. Una clara muestra de esto fue la observación realizada por James LIND, un asistente de cirujano de la marina británica, a los navegantes del siglo XVII durante sus largos viajes a bordo de embarcaciones en alta mar. Las dietas que llevaban adelante con deficiencias en algunos nutrientes, generaban la aparición de ciertas enfermedades (beriberi, pelagra y escorbuto) que se resolvían muchas de ellas cuando arribaban a los puertos y retomaban su alimentación habitual. Este fue considerado “El primer ensayo clínico de la historia” donde quedó demostrado que las limas y las naranjas curaban el escorbuto de los marinos mientras que otros alimentos, como el vinagre y la sidra, no mejoraban el cuadro, haciendo que se impusieran los cítricos en la dieta de todos los marineros.

Los barcos por su tipo de estructura contaban con espacios reducidos, donde viajaban decenas de hombres durante sus largas travesías. Esto determinaba que se debían optimizar al máximo los espacios y las provisiones. El agua a bordo solo se utilizaba para su ingesta y con el objetivo de tener carne fresca, llevaban animales vivos como gallina, cerdos, ovejas o cabras. En muchas ocasiones no era posible hacer fuego a bordo, debido al material de construcción de toda la embarcación. Para esos momentos tenían unos bizcochos, sin levadura, con doble cocción y carnes saladas. También era muy común que los navegantes llevaran frutos secos, frutas en almíbar, higos y pasas de uva.

Se calculaba que consumían aproximadamente entre 3500 y 4200 kilocalorías diarias, pero el aporte de vitaminas y minerales era deficitario. Por diferentes eventualidades como el temporal y los enfrentamientos bélicos con otras embarcaciones, no siempre se cumplía con esta ingesta las calorías totales. El tipo de trabajo a bordo era muy arduo y constante, requería de mucho esfuerzo físico por lo tanto las enfermedades originadas eran principalmente las que se desarrollan por carencias.

Encuadre Normativo

Como toda actividad comercial, la navegación a lo largo de los años ha sufrido modificaciones e intervenciones para regular su marco dentro de las reglamentaciones nacionales e internacionales. Como puntapié inicial podemos mencionar al Convenio sobre la Alimentación y el Servicio de Fonda de la Tripulación de buques celebrado en el año 1946. Este fue constituido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) iniciando así, una importante etapa en los derechos de los tripulantes a bordo de embarcaciones, ya que se exige dentro de uno de sus artículos “El abastecimiento de víveres y agua potable, acorde del número de tripulantes, la duración y naturaleza del viaje, además que sea adecuado en cuanto a su cantidad, valor nutritivo, calidad y variedad”.

En esta sintonía en el año 2006 la Conferencia Internacional del Trabajo (CIT) adoptó el Convenio Sobre el Trabajo Marítimo, con el objetivo de garantizar los derechos de la gente de mar a través de reglas equitativas para todos los estados miembros. El comité resaltó que la nutrición es importante para llevar adelante con eficacia todas las tareas que se deben realizar a bordo, y que contribuyen a la salud y la moral de la tripulación.

En consonancia para lograr los objetivos se establecieron en dicha conferencia las pautas de la “formación *de los cocineros de los buques*”. Esta determina cuales son las responsabilidades, que van más allá de solo preparar las comidas para la tripulación, ya que abarca también el mantenimiento de la cocina, la limpieza e higiene de las zonas de preparación de alimentos y bebidas, así como la manipulación y el almacenaje de víveres. En el documento se detallaron algunas de las capacidades y conocimientos prácticos básicos que el cocinero del buque debería tener presente en los temas relacionados con los menús:

- ❖ Familiarizarse con los diversos tipos de menús y sus diferencias;
- ❖ Poder seguir una receta leer, comprender y tener conocimientos relacionados con nutrición, materias primas, técnicas de preparación y exigencias culturales y religiosas, poner en práctica estas competencias al momento de planificar los menús;
- ❖ Adaptarse a las reglas de la composición del menú;
- ❖ Determinar la cantidad de sobras e incorporarlas en los próximos menús para limitar el desperdicio de alimentos;

- ❖ Aplicar todos los sentidos, la necesidad de variar la comida y la importancia del valor nutritivo al planificar las comidas;
- ❖ Comprender la importancia de los menús semanales y organizar y preparar dichos menús;
- ❖ Realizar comidas de modo que los ingredientes conserven su contenido nutritivo y ofrezcan un aspecto apetitoso;
- ❖ Ser consciente del aspecto social de las comidas y sus consecuencias prácticas en la planificación de los menús, lo que comprende respetar las tradiciones, celebraciones y ocasiones especiales.

Según lo antes descrito es muy importante considerar los diferentes tipos de menús previamente establecidos, para determinar cuál será la compra y forma de preparación de los alimentos (ANEXO V).

Rol de las GAPA

Las guías surgieron luego de varios años de desarrollo como un instrumento de referencia en las acciones de capacitación y educación alimentaria en distintas áreas relacionadas a la salud, desarrollo social, la alimentación y nutrición. El nombre oficial que adoptó fue Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y en el año 2000 se organizaron en torno a 10 mensajes primarios, con sus respectivos mensajes secundarios.

Dentro de los objetivos específicos de las GAPA, se hace referencia a promover una alimentación saludable y culturalmente aceptable para la población; corregir los hábitos alimentarios no deseados y reforzar aquellos si lo son para el mantenimiento de la salud; orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles localmente y según su estacionalidad.

Factores de Riesgo

Existen en la población algunos factores de riesgo (FR) prevenibles y que están relacionados directamente con las causas, de los ENT, tales como las patologías

vasculares (eventos cardiovasculares, ataques cerebrovasculares y enfermedad renal crónica), cáncer y la diabetes.

➤ ALIMENTACIÓN INADECUADA

Uno de los parámetros de medición adecuada, se efectúa en función del consumo de frutas y verduras esto es debido al impacto que tiene su deficiencia como FR en las ENT. Se calcula que la ingesta insuficiente causa en todo el mundo aproximadamente el 31% de las cardiopatías isquémicas, un 19% de los cánceres gastrointestinales y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. El consumo actual estimado de frutas y verduras varía en todo el mundo entre 100 g/día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 g/día en Europa Occidental. En la 4° ENFR de 2018 se observa que a nivel mundial se ingieren un promedio de 1,9 porciones diarias por habitante. En la República Argentina esa cifra se encuentra por debajo de la meta de consumo de 5 porciones diarias ya que solo el 4,8% de la población lo cumple.

➤ BAJA ACTIVIDAD FÍSICA

Según la OMS se considera actividad física: "Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía". Las personas con poca actividad física tienen un riesgo mayor entre 20-30%, de mortalidad debido a cualquier causa (accidentes, enfermedades, etc), en comparación a las personas físicamente activas.

La actividad física reduce el riesgo de sufrir depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes o cáncer de colon o mama. Según los datos relevados en la 4 ° ENFR más de la mitad de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados (54,7%). Se evidencia una mayor inactividad física en las mujeres, principalmente en la población mayor de 65 años.

SOBREPESO Y OBESIDAD

Aumentó de forma continua desde la primera edición de la ENFR: 49% en 2005 hasta 61,6% en 2018. Este crecimiento se observó principalmente en la obesidad con un incremento de casi un 75% entre el 2005 y el 2018 (ANEXO I). Por autorreporte fue mayor en varones que en mujeres (68,5% frente a 55,0%).

GLUCEMIA

Aumentó de 9,8% a 12,7% entre la ENFR 2013 y ENFR 2018, en sintonía con el crecimiento en la obesidad. La prevalencia combinada de diabetes fue del 10,9%¹⁶. El 5% tuvo la glucemia elevada por mediciones objetivas y solo la mitad de los diabéticos conocidos estaban recibiendo algún tipo de tratamiento. La población presenta alto o muy alto riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DM2) a 10 años (ANEXO II).

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Por autorreporte ronda el 34%, se mantiene estable respecto a todas las ediciones anteriores de la ENFR desde 2005 (ANEXO III). La prevalencia combinada de hipertensión arterial fue del 46,6% entre quienes no se conocían hipertensos. El 32% tuvo la presión elevada por mediciones objetivas, la mitad de esta población estuvo haciendo algún tratamiento antihipertensivo. También resulta relevante que 6 de cada 10 personas que refirieron ser hipertensos tuvieron alta la presión arterial durante las mediciones objetivas, lo cual da cuenta de la alta tasa de control inadecuado de la mayoría de los hipertensos, sea por un tratamiento insuficiente o por su incumplimiento.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y de actividad física del personal fuera y durante la navegación en buques en alta mar según las GAPA?

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

En este estudio se pretende mostrar cómo de acuerdo al ámbito en el cual se encuentran los trabajadores de buques pesqueros, difieren o no sus actividades con relación al periodo a cuando se encuentran desembarcados. De este modo se pretende conocer si sus hábitos alimentarios se adaptan, teniendo en cuenta al espacio de una embarcación, y determinar con ello si dicha situación interfiere o no con la adecuación alimentaria y de actividad física que recomiendan las GAPA en nuestro país.

METODOLOGÍA

HIPOTESIS

Los hábitos alimentarios del personal embarcado cuando se encuentran en alta mar no cubrirían los nutrientes ni la actividad física necesarios, según lo indicado en las GAPA en contraposición a cuando no lo están.

OBJETIVO GENERAL

Describir y caracterizar los hábitos alimentarios y de actividad física según las GAPA antes y después del embarco del personal masculino a bordo de buques pesqueros que se encuentran en altamar durante el segundo semestre del año 2023.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar cuántas comidas consumen diariamente antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.

2. Indicar cuántos vasos de agua, bebidas azucaradas, energizante o alcohólica toman al día antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
3. Establecer cuántas porciones de frutas y verduras consumen diariamente antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
4. Enumerar los tipos de alimentos con alto contenido de sodio y azúcar, que ingiere el personal masculino de buques pesqueros antes y después del embarco que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
5. Registrar la cantidad y qué tipo de productos lácteos consumen habitualmente antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
6. Estimar la frecuencia de ingesta y formas de preparación de carnes que consumen antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
7. Mencionar que tipo de cereales y feculentos consumen habitualmente antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
8. Identificar qué tipo de grasas consumen generalmente antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.
9. Especificar qué clase de actividad física realizan habitualmente antes y después del embarco, el personal masculino de buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023
10. Identificar la posible variación de peso del personal masculino antes y después del embarco en buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.

11. Enunciar qué tipo de enfermedad crónica no transmisible presenta el personal masculino embarcado en buques pesqueros que se encuentran en alta mar durante el segundo semestre del año 2023.

VARIABLES

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención de variable
Edad	Tiempo que ha vivido una persona	Cuantitativa discreta*	Edad en años cumplidos De 18 a 65 años	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.	Cualitativa nominal*	Masculino Femenino* (*) criterio de exclusión)	Cuestionario de elaboración propia
Lugar de residencia	Lugar geográfico en donde se ubica el hogar.	Cualitativa nominal*	Si No* (*) criterio de exclusión)	Cuestionario de elaboración propia

VARIABLES DE ESTUDIO

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados		Obtención de variable
Cantidad diaria de comidas	Lo que se come y toma para nutrirse	Cualitativa nominal	desayuno		Cuestionario de elaboración propia
			almuerzo		
			merienda		
			cena		
			colación 1-2-3-4-5 o más		
Cantidad	Líquido que se bebe	Cualitativa Nominal Cualitativa Ordinal	Tipo de líquido	Cantidad de vasos	Cuestionario de elaboración propia
			Agua	1-2 vasos	

de vasos de bebidas			bebidas Energizantes	3-4 vasos	
			gaseosa	5 o mas	
			bebidas saborizadas jugos	ninguno	
			alcohol		
Consumo de frutas diarias	fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas	Cualitativa Ordinal	1 unidad	Cuestionario de elaboración propia	
			2 unidades		
			3 unidades		
			4 unidades		
			5 unidades		

			6 o más unidades	
			Ninguna	
Consumo de verduras diarias	Son vegetales comestibles cuyo cultivo se realiza en huertas.	Cualitativa Ordinal	1 unidad	Cuestionario de elaboración propia
			2 unidades	
			3 unidades	
			4 unidades	
			5 unidades	
			6 o más unidades	
			Ninguna	

<p>Frecuencia de consumo semanal de alimentos con alto contenido en sodio.</p>	<p>Nutriente esencial que el cuerpo necesita en cantidades pequeñas para mantener los fluidos corporales en equilibrio.</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<p>Productos enlatados</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
			<p>Embutidos(Chorizo/salamín/salchicha/jamón)</p>	
			<p>Productos de copetín (papa/palitos/chizitos)</p>	
			<p>Conservas</p>	
			<p>caldos en cubo</p>	
			<p>Sopas instantáneas</p>	
			<p>Aderezos (mayonesa/ketchup/ mostaza</p>	
			<p>Ninguno</p>	

Alimentos con alto contenido de azúcar	Sustancia cristalina de sabor dulce y de color blanco en estado puro.	Cualitativa nominal	Panificados y pastelería (pan-torta-facturas)	Cuestionario de elaboración propia
			Dulce (Mermelada/ de leche/miel)	
			Galletitas dulces	
			Golosinas	
			Otros	
			Ninguno	
Frecuencia de consumo de carne	Parte comestible de animales terrestres y marinos.	Cualitativa Ordinal	Diariamente	Cuestionario de elaboración propia
			2-3 veces a la semana	
			4-5 veces a la semana	

			6 veces a la semana		
			Ninguno		
Tipo de carne que consume	Todas las partes de un animal que han sido dictaminadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin.	Cualitativa nominal*	Rojas	vacuno/cerdo/ cordero	Cuestionario de elaboración propia
			blanca	pollo/pescado pavo	
			Otros		
			Ninguno		
Métodos de cocción de la carne	Permite que modifiquen sus propiedades naturales, al	Cualitativa nominal*	Horno		Cuestionario de elaboración propia
			Parrilla		

	someterlo a altas temperaturas.		Estofado Hervido Plancha Otros	
Frecuencia en el consumo de huevo	De la gallina, especialmente destinado a la alimentación humana.	Cualitativa Ordinal	Diariamente 1-2 veces 2-3 veces a la semana 3-4 veces 4-5 veces a la semana 5-6 veces	Cuestionario de elaboración propia

			6 veces a la semana		
			7 o más		
			Ninguno		
Frecuencia en la ingesta de Lácteos	Permite identificar la ingesta usual en un tiempo determinado que puede ser variable.	Cualitativa Ordinal	diariamente	Yogurt	Cuestionario de elaboración propia
			2-3 veces a la semana	Quesos duros	
			4-5 veces a la semana	Postres lácteos y otros	
			6 veces a la semana	Queso untable	
				Ninguno	
				Otros	

Tipo de cereales que consume	Conjunto de semillas que pertenecen a la familia conocida como gramíneas.	Cualitativa nominal	Arroz	Cuestionario de elaboración propia
			Polenta	
			Avena	
			Fideos	
			Ninguno	
Consumo de Legumbres	Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca.	Cualitativa nominal	Porotos	Cuestionario de elaboración propia
			Lentejas	
			Arvejas Secas	
			Garbanzos	

			Ninguno	
Consumo de alimentos feculentos	Semillas, tubérculos y raíces de muchas plantas, para utilizarlo como alimento de las personas	Cualitativa nominal	Batata	Cuestionario de elaboración propia
			Papa	
			Choclo	
			Mandioca	
			Ninguno	
Consumo de alimentos con grasas	Tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. le dan al cuerpo la energía que necesita.	Cualitativa nominal	Aceite de oliva	Cuestionario de elaboración propia
			Aceite de girasol	
			Frutos secos(Nueces / Almendras/mani)	

			Semillas(Chia/Lino/sesamo)		
			Ninguno		
Variación del peso corporal	Parámetro cuantitativo para la valoración del crecimiento, el desarrollo y el estado nutricional del individuo.	Cualitativa Nominal	Embarcado	Si	Cuestionario de elaboración propia
			Desembarcado	No	
¿Qué tipo de actividad física realiza habitualmente?	cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.	Cualitativa nominal	Caminar	Embarcado	Cuestionario de elaboración propia
			Correr		
			Deporte (fútbol/tenis/natación)		
			Bailar		

			Nadar	Desembarcado	
			Gimnasio (Aparatos)		
			Otros		
			Ninguno		
Enfermedades crónicas	Son enfermedades de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento,	Cualitativa nominal	Diabetes	Cuestionario de elaboración propia	
			Cardiovasculares		
			Renales		
			Hipertensión		

			Cáncer	
			Ninguno	
			Otros	

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Estudio cuantitativo, no experimental de corte transversal de alcance descriptivo observacional, sin prueba piloto.

POBLACIÓN

- ❖ Personal a bordo de buques pesqueros que se encuentran embarcados durante el segundo semestre del año 2023.

TIPO DE MUESTREO

- ❖ Muestreo no probabilístico
 - ✓ Conveniencia
 - ✓ Bola de nieve.

MUESTRA

Personal masculino mayor de 18 años hasta los 65 años, que residan en la República Argentina, embarcados a bordo de buques pesqueros en el Mar Argentino Sur, durante el segundo semestre del año 2023.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Con los datos obtenidos de las encuestas, se elaboró una base de datos y se analizó bajo el software Microsoft Excel 2016 estadística descriptiva.

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Para realizar la presente tesis se valió de un cuestionario propio no validado utilizando como herramienta google forms. Para iniciar se presentó el consentimiento informado, donde se comunica que el mismo era anónimo y voluntario y que podría abandonarlo cuando lo desee. El cuestionario constaba de 40 preguntas cerradas, con opciones simples y múltiples. El tiempo aproximado fue de 15 minutos, el cual estuvo habilitado para ser completado por 30 días. Se dividió el mismo en las 2 situaciones en las que se requería información, se organizó en 12 secciones indicando claramente la necesidad de

responder en ambas situaciones a saber: “Cuando el personal se encontraba embarcado” y otra situación “Cuando no lo estaban”.

El método implementado para realizar el cuestionario fue de Consumo y frecuencia semanal de ingesta, indicando selección y cuantas veces comía el mencionado alimento.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Todo el personal masculino mayor de 18 años y hasta los 65 años, que residan en la República Argentina embarcados y en funciones de servicio efectivo, a bordo del buque pesquero *CHOKYU MARU 18*, en el Mar Argentino Sur, que se encuentran en altamar durante el segundo semestre del año 2023.

CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Todo el personal que se encuentra con licencia médica, por asuntos personales o vacaciones.
- Todo el personal que no cumpla funciones a bordo del buque pesquero mientras se encuentren en altamar.

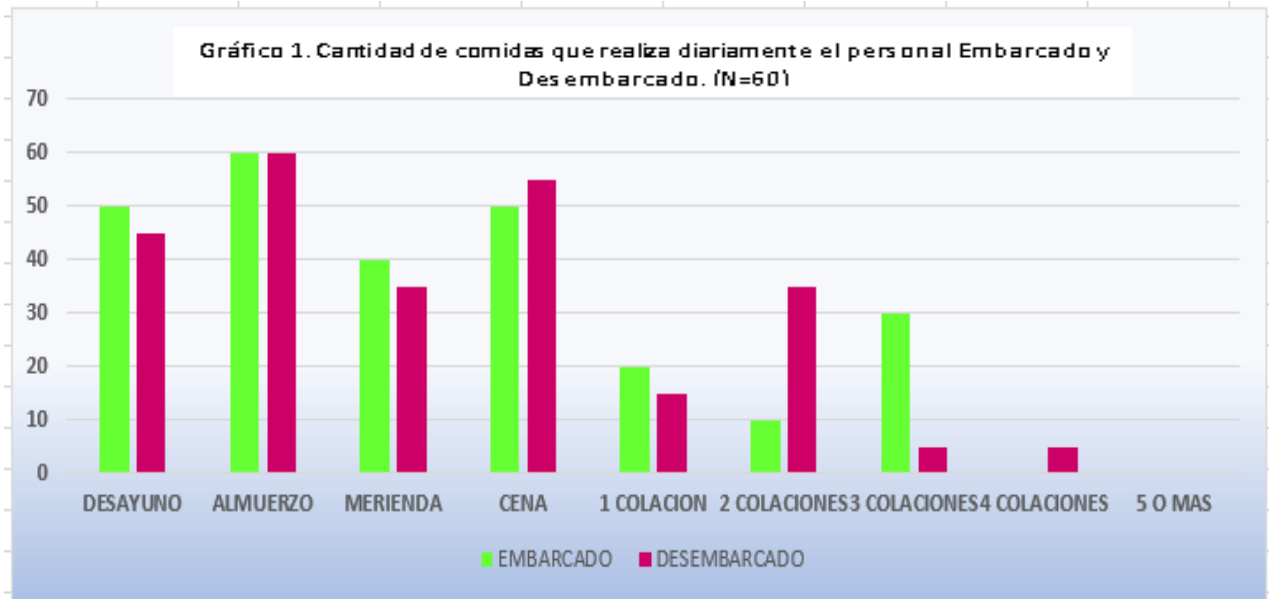
CRITERIO DE ELIMINACIÓN

- Personal masculino mayor de 18 hasta 65 años de edad, que se encuentre embarcado a bordo del buque pesquero y que no acepte el consentimiento.

RESULTADOS

Se recopilaron 63 encuestas, de las cuales se descartaron 3 según criterios de exclusión y eliminación: cuando se consultó el género al que pertenecía la respuesta esperada era masculino ya que esa era la población que se debería estudiar. Por lo tanto la muestra final fue de N=60 personas.

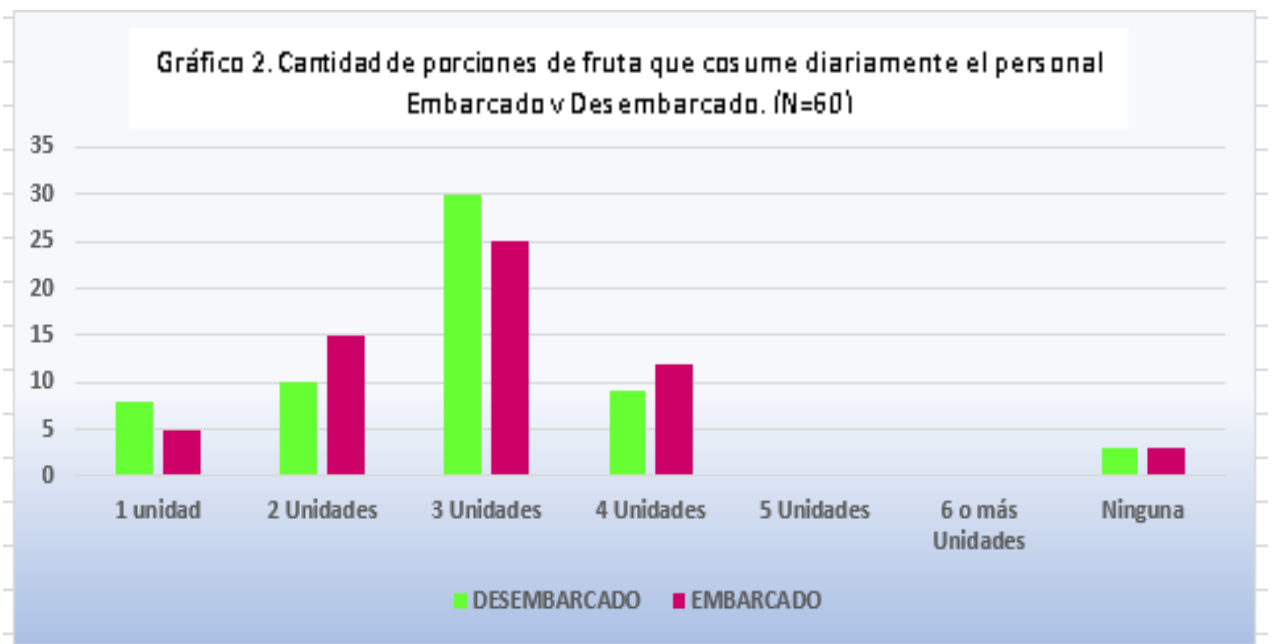
La población de estudio fue conformada por hombres de 18 a 65 años de edad embarcados a bordo del buque pesquero *CHOKYU MARU 18* en el Mar Argentino Sur, durante el segundo semestre del año 2023.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CANTIDAD DE COMIDAS

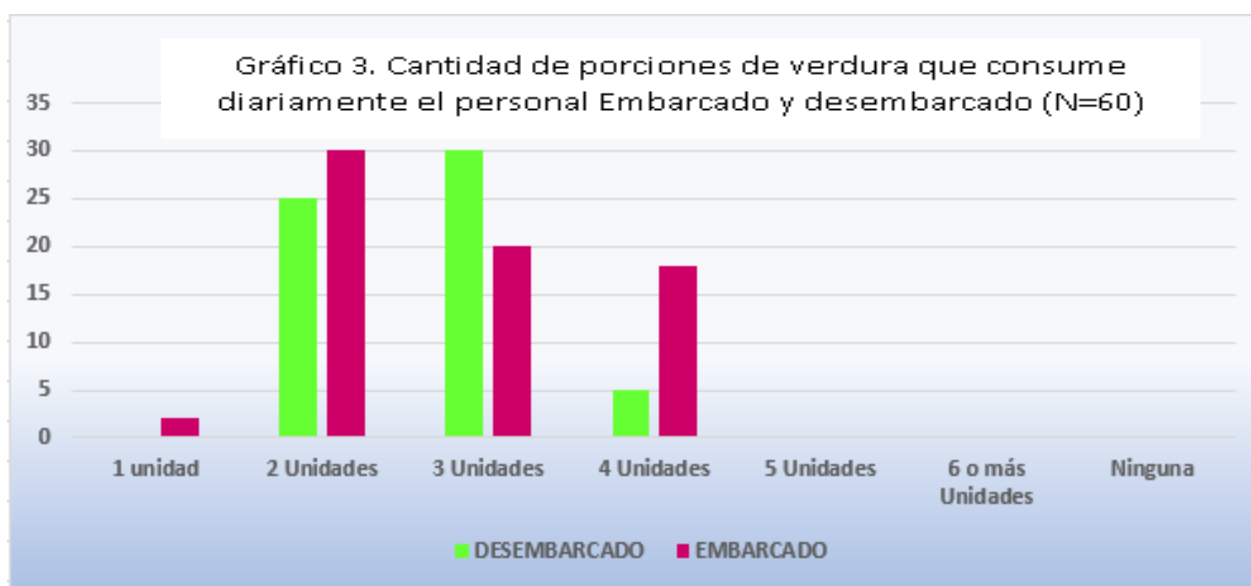
En este gráfico se observa que las comidas que más se realizaron regularmente corresponden al Desayuno, Almuerzo y Cena, tanto en los desembarcados como embarcados. La merienda solo la realizan el 40% de la tripulación embarcada y un 32% el personal desembarcado. En cuanto a las *colaciones* hay un porcentaje que realiza de 2 a 3 comidas es decir un 35% y 28% respectivamente tanto desembarcado como embarcado.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo.

CONSUMO DE FRUTAS

Con relación a la fruta cuando el personal se encuentra desembarcado marca un consumo entre 1 (7=N) y 2 (10=N) porciones, dando que 3 (30=N) unidades representan la mayor cantidad de piezas consumidas. Por debajo queda el consumo de 4 unidades de frutas (8=N). Mientras que, en la situación del personal embarcado, el consumo más elevado es de 3 (25=N) unidades al día de este alimento. Le siguen 2 (15=N), 1 (5=N) y 4 (12=N) porciones.

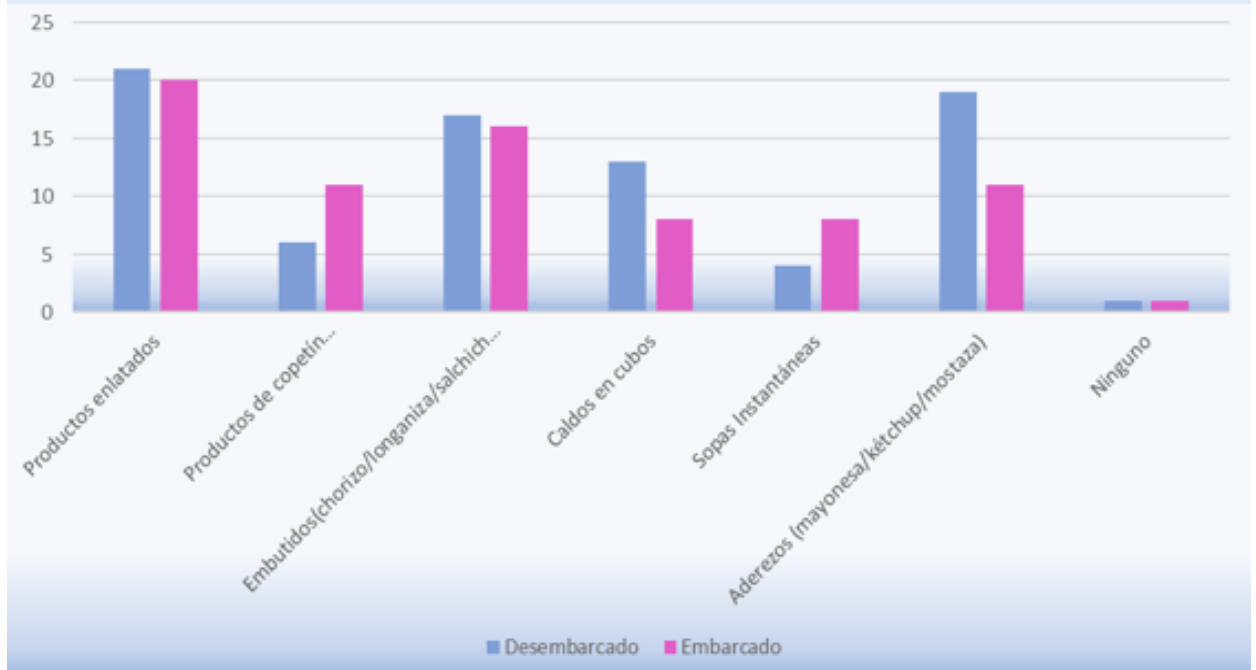


Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE VERDURAS

En cuanto a la cantidad de verduras que consume diariamente el personal desembarcado consume mayormente entre 2 (25%) y 3 (30%) unidades, le siguen por debajo 4 (16,1%) porciones. La situación para el personal embarcado es mayor el consumo de 2 (30%) unidades, le sigue el consumo de 3 (20%) y 4 unidades terminando con 1 (6%) y 6 (2,5%) piezas diarias.

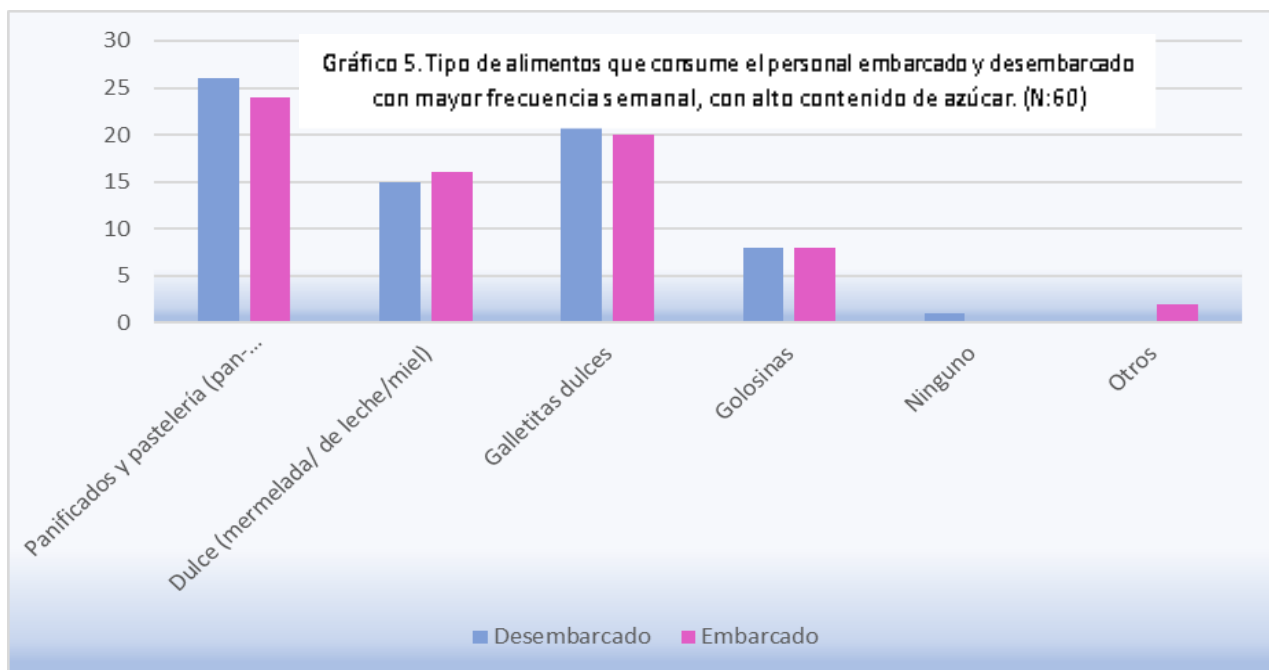
Gráfico 4. Tipo de alimentos con alto contenido de sodio que consume el personal embarcado y desembarcado con mayor frecuencia semanal. (N=60)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE SODIO

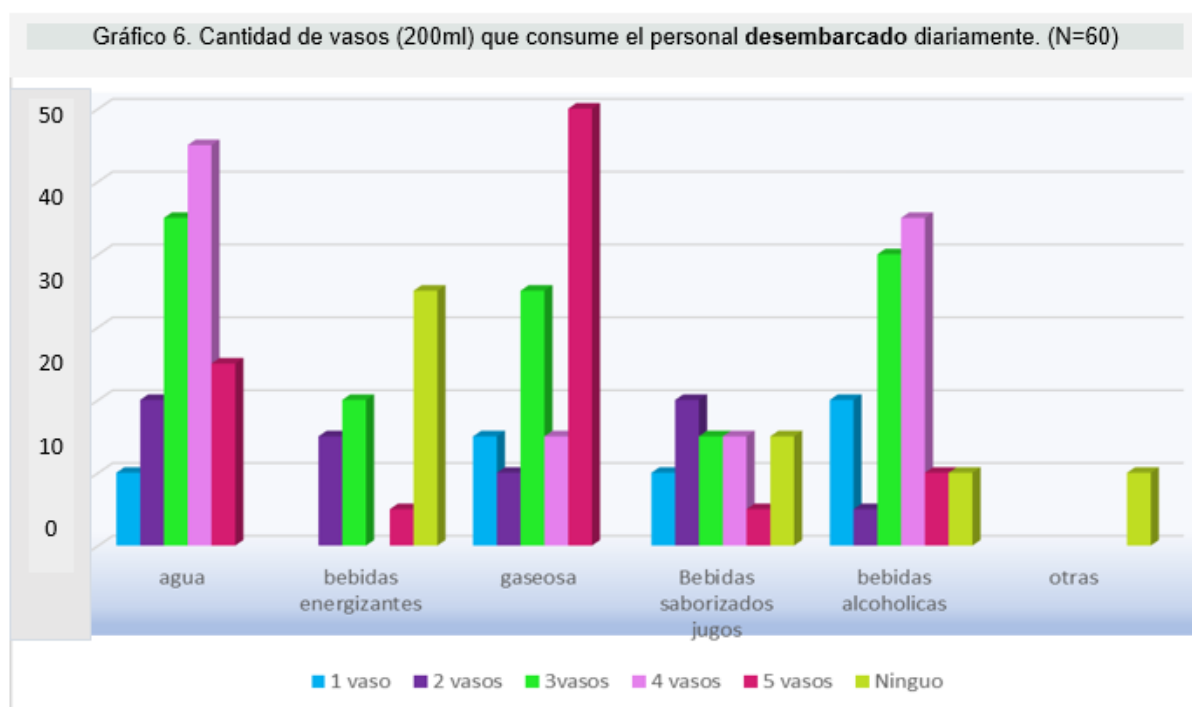
En este gráfico (4) se observó una ingesta alta de productos que contienen sodio, ya que el 80% de los participantes que completaron el formulario reflejan su consumo de productos enlatados en 1º lugar y 2º embutidos (chorizo, longaniza, fiambres y salame), esto sucede en ambas situaciones tanto embarcado como desembarcado. Los aderezos mostraron un consumo alto mientras el personal se encontraban embarcados en contraposición a cuando no lo están.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE AZÚCAR

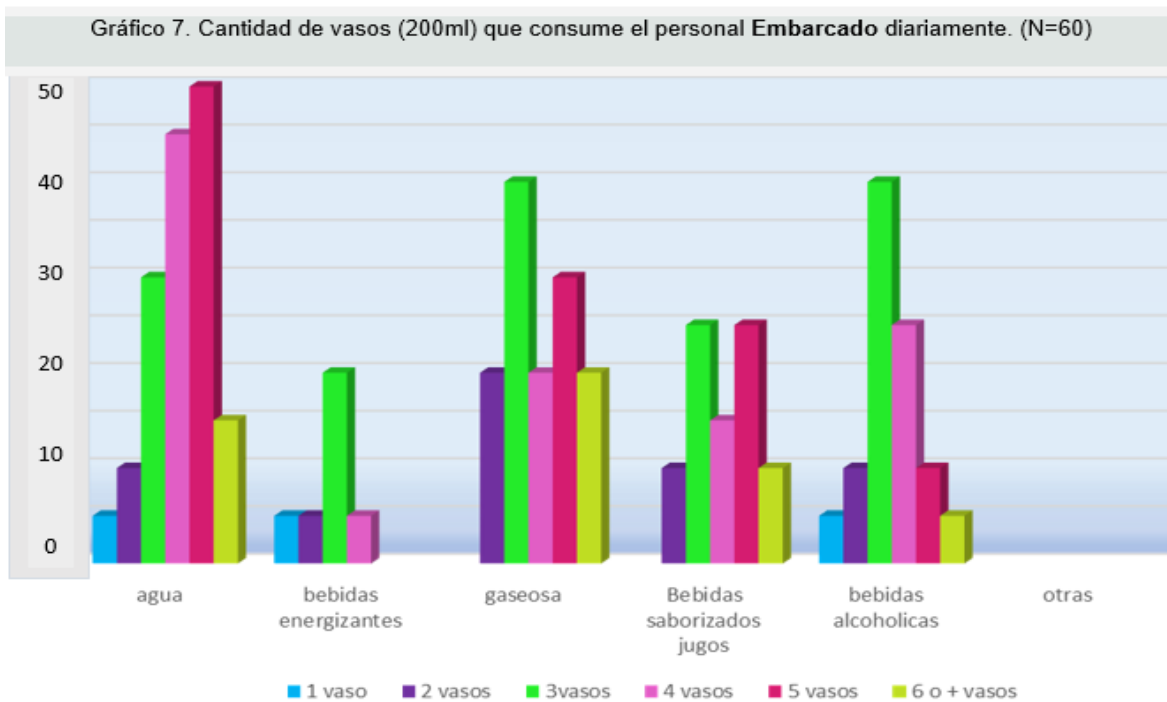
El dato que arrojó la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcar en el caso de los panificados y pastelería reflejaron un consumo del 84% del personal cuando están desembarcados y del 77% cuando están embarcados. Mientras que las galletas dulces representan el 67% desembarcados y el 64 % embarcados.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CANTIDAD DE VASOS

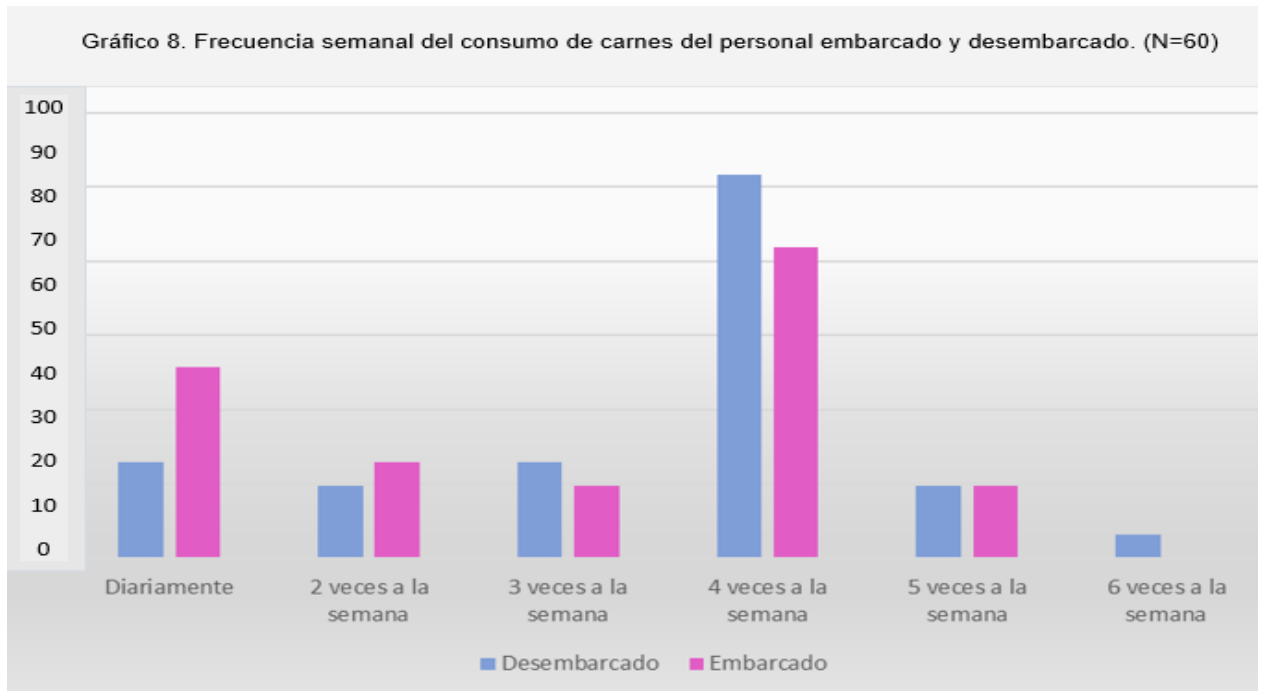
Cuando el personal se encuentra desembarcado, según gráfico N°6, el porcentaje más alto de consumo diario de agua va de 3 a 4 vasos de 200 ml, lo que representa el consumo del 67% de la población en cuestión. Las bebidas gaseosas resultaron en un 63 % para el personal desembarcado es decir que consumen entre 3 y 5 vasos diarios. Las bebidas saborizadas y jugos son consumidas por el personal desembarcado en un promedio de 43 %.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo.

CANTIDAD DE VASOS

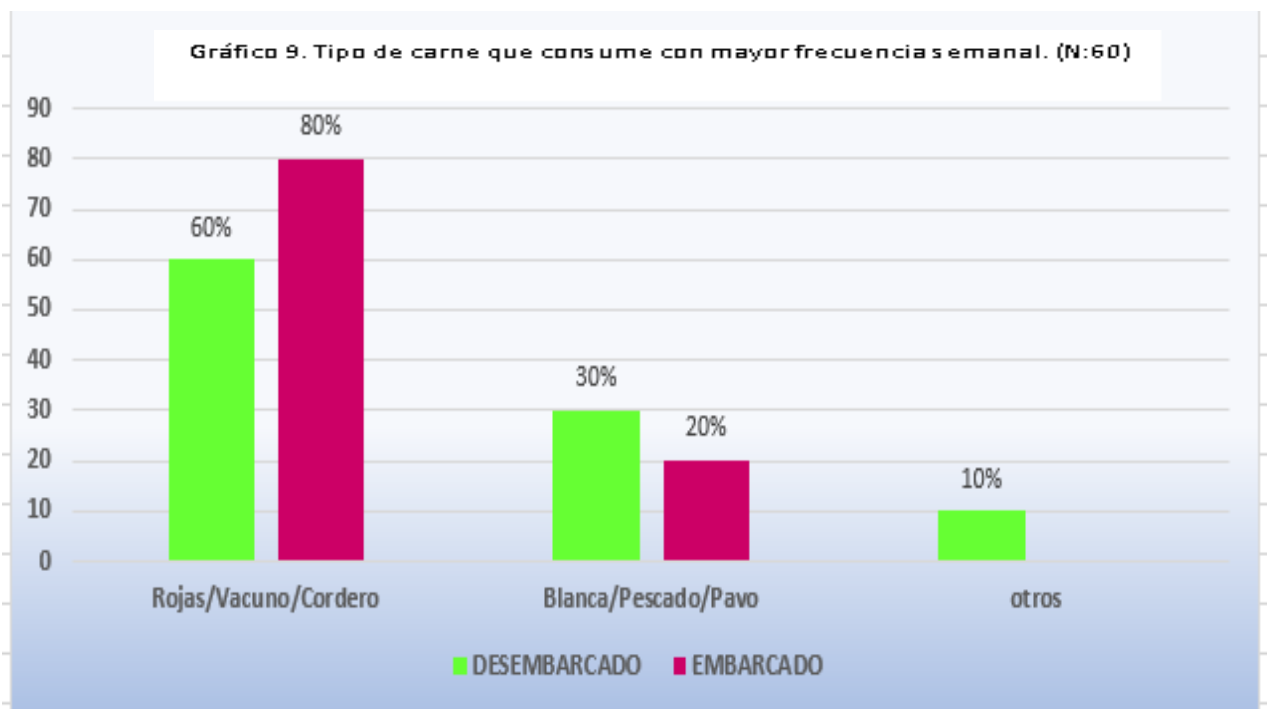
En este gráfico muestra que en la situación de embarcado el consumo más elevado de agua es entre 3 y 5 vasos diarios lo que refleja un 80 % del personal a bordo. Las bebidas gaseosas resultaron en 60 % ya que los tripulantes consumen entre 2 y 6 vasos diarios de 200 ml. Las bebidas saborizadas y jugos son consumidas por el 50 % del personal.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

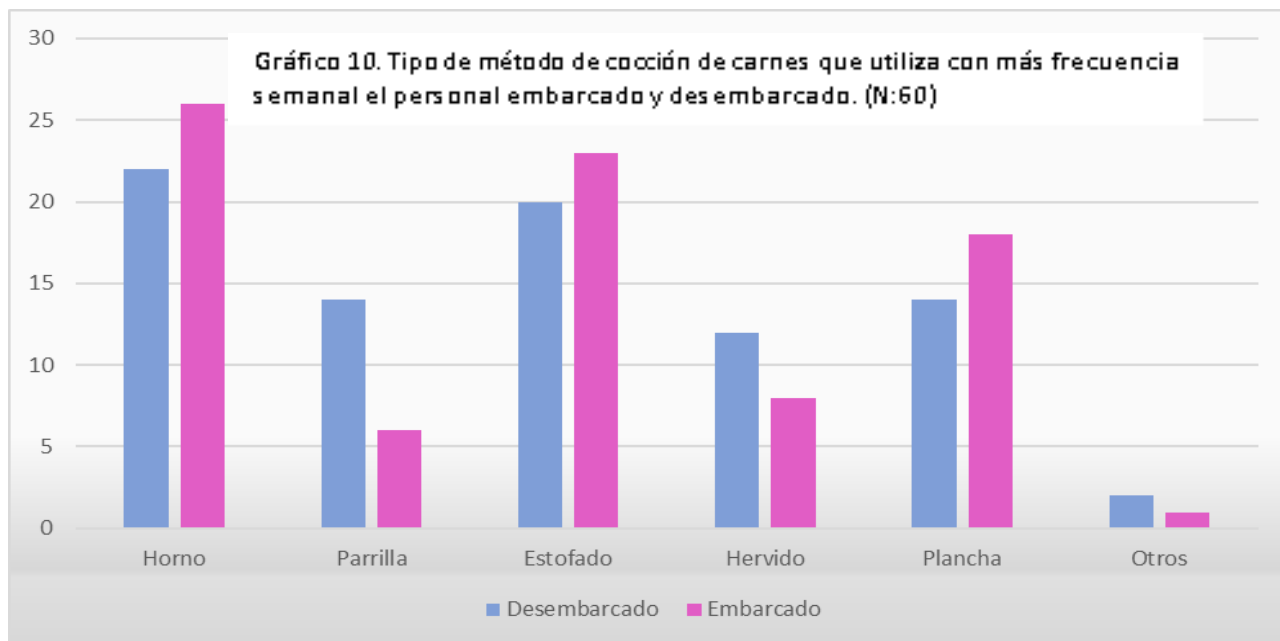
CONSUMO DE CARNES

Los resultados de la frecuencia semanal de ingesta de carnes para la población de estudio son variables, siendo el 92 % el valor más alto que corresponde al consumo de 4 veces cuando está desembarcado y 68% cuando los tripulantes están embarcados. Le sigue una ingesta diaria con el 40% de los embarcados.



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

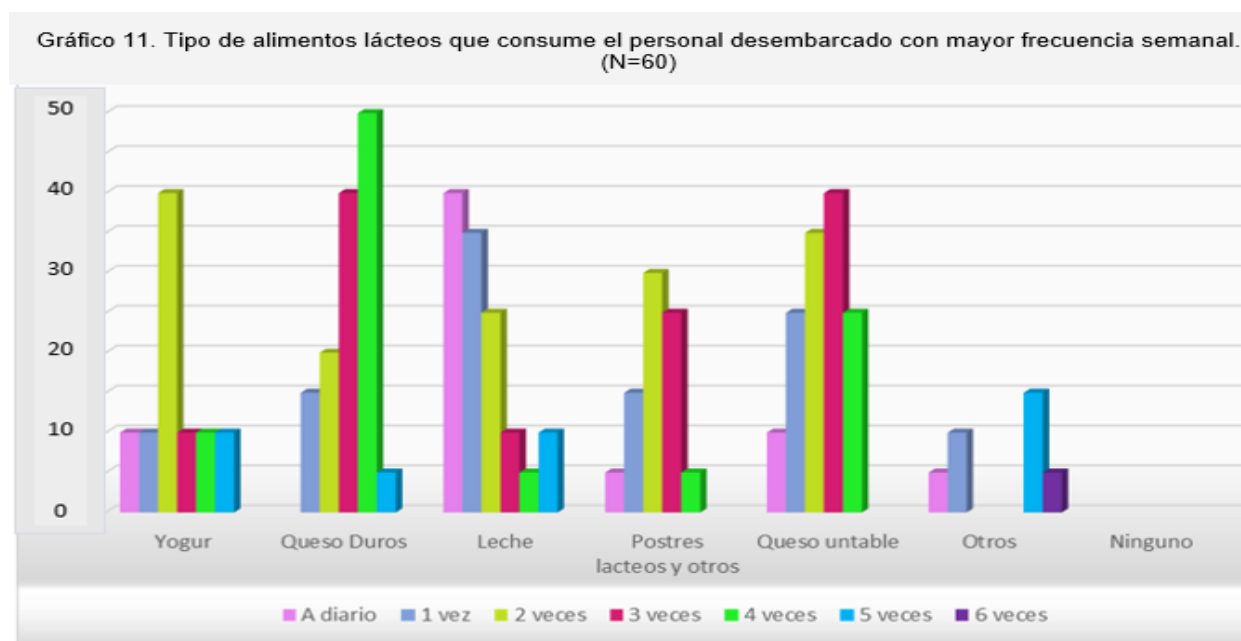
En cuanto al tipo de carne que se consume con más frecuencia semanal en ambos casos respondieron las carnes rojas en un 80% para el personal embarcado y desembarcado llega a un 60%. Las carnes blancas registran un 30% y 20% desembarcado y embarcados respectivamente (Gráfico 9.)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

MÉTODOS DE COCCIÓN

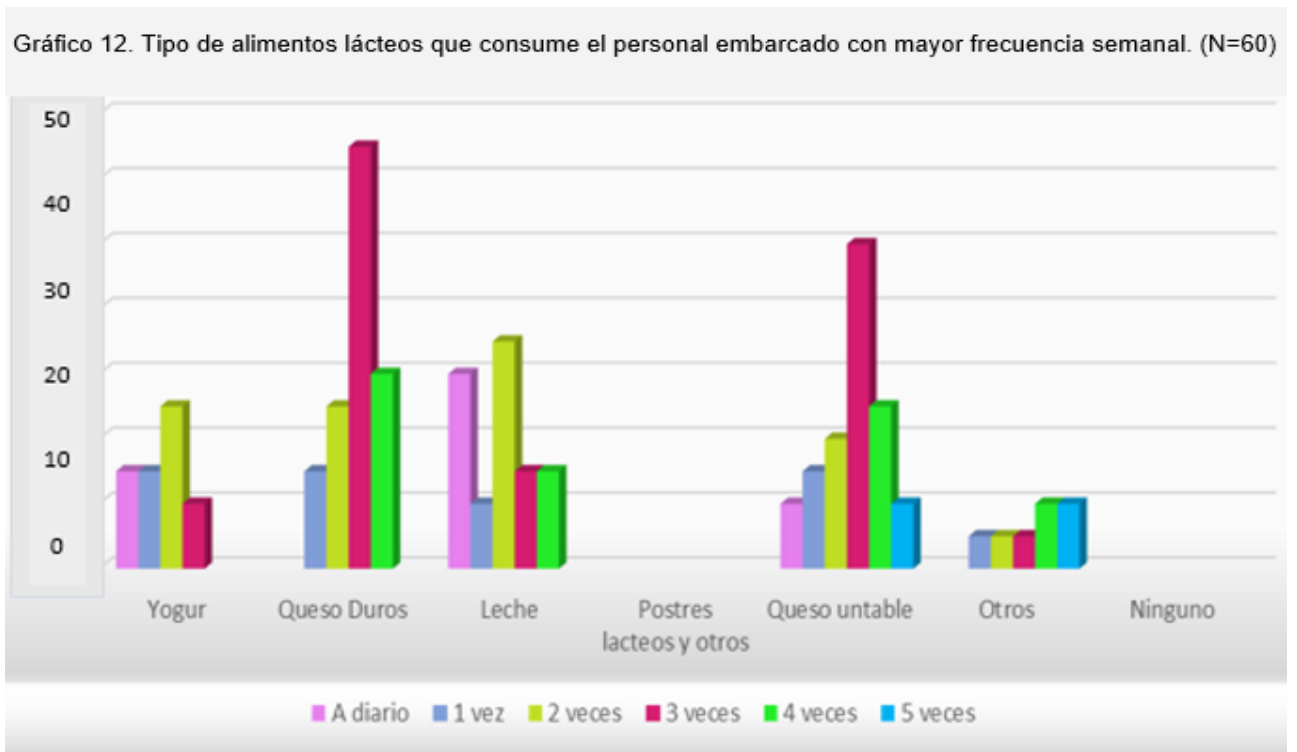
Los más utilizados por el personal embarcado es el horno, estofado y plancha, en una misma sintonía va como desembarcado horno, estofado y plancha. La parrilla y hervido en ambos casos es el método menos utilizado. (Gráfico 10.)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

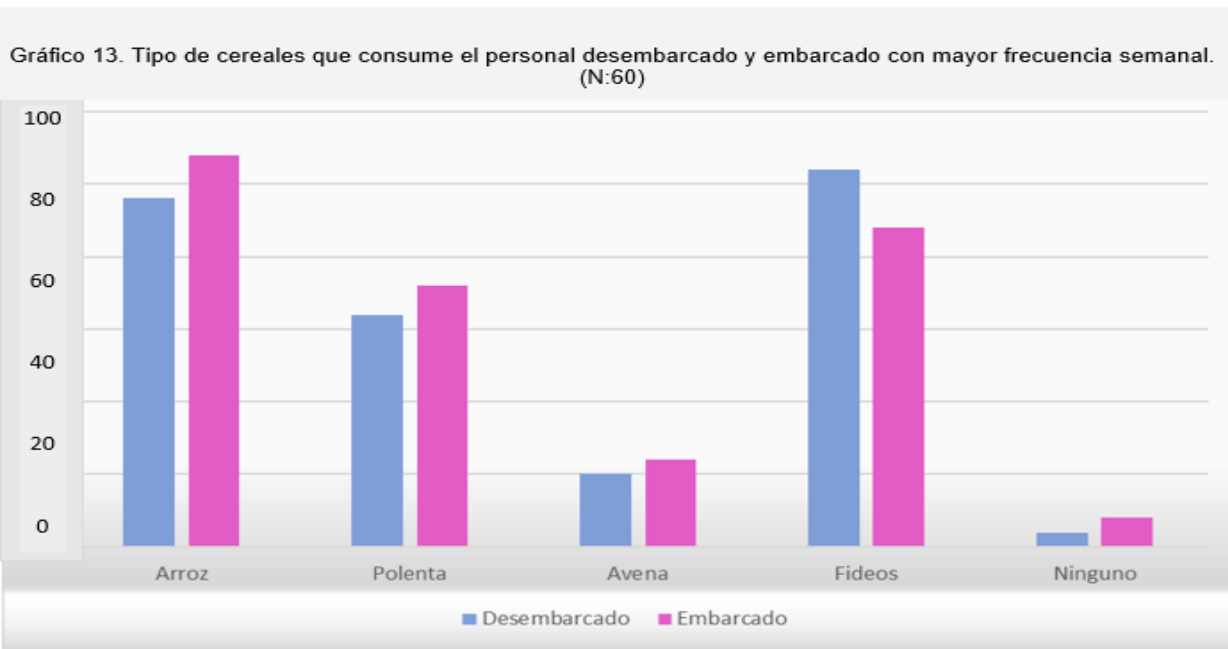
CONSUMO DE LÁCTEOS

Cuando el personal se encuentra desembarcado el alimento más consumido son los quesos duros 3 veces por semana (48%) y el untable (40%), le siguen el yogurt que logró un 40% 2 veces. El porcentaje que consume leche a diario alcanza al 40% en esta población (Gráfico 11.)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

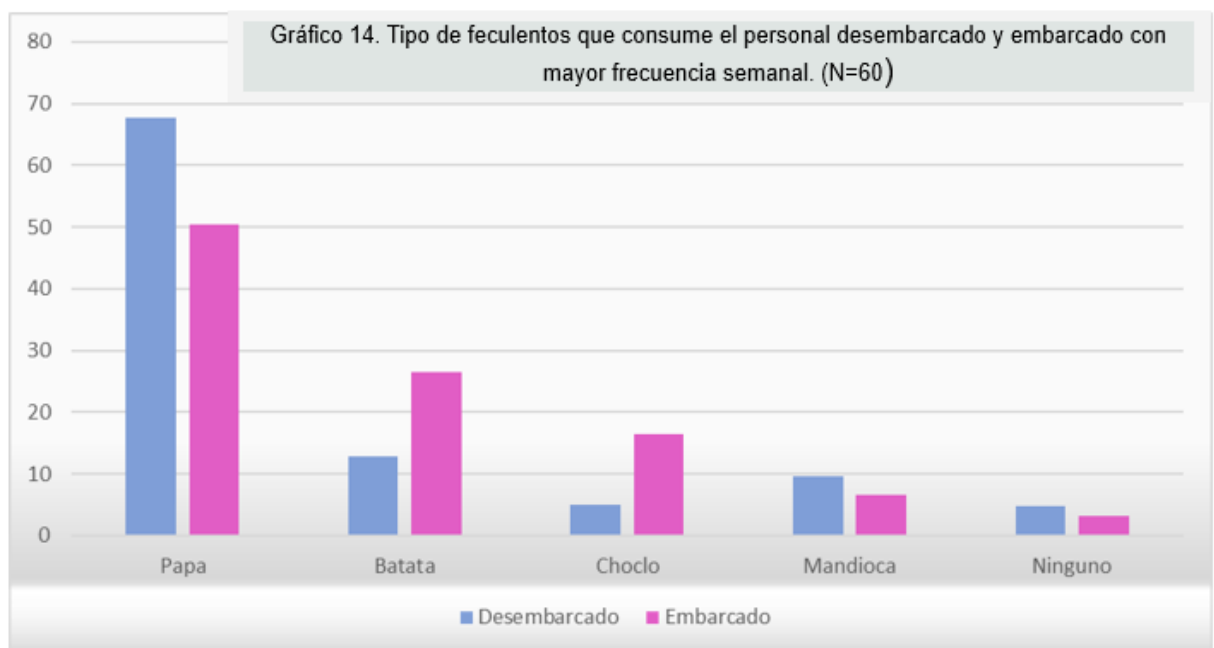
Cuando el personal se encuentra embarcado el alimento más consumido son los quesos 3 veces por semana duros (48%) y untable (35%). El porcentaje que consume leche a diario solo alcanza al 25%. El yogurt logró un 15% 2 veces por semana (Gráfico 12.)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE CEREALES

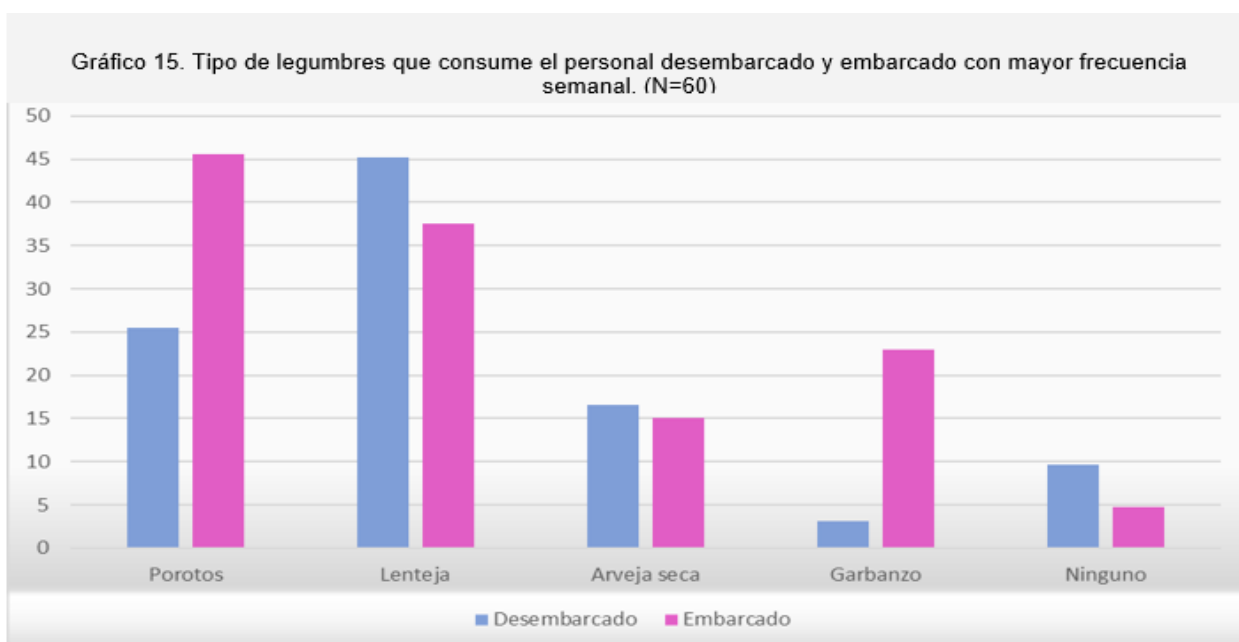
Los resultados obtenidos en la encuesta muestran un alto consumo especialmente de arroz (90%) y fideos (70%), luego registra la polenta con 50% y la avena 13% esto sucede cuando están embarcados. Desembarcados en primer lugar están los fideos con un 92% y arroz en un 79%, la polenta en 52% y la avena llega solo al 10%. (Gráfico 13.)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE FECULENTOS

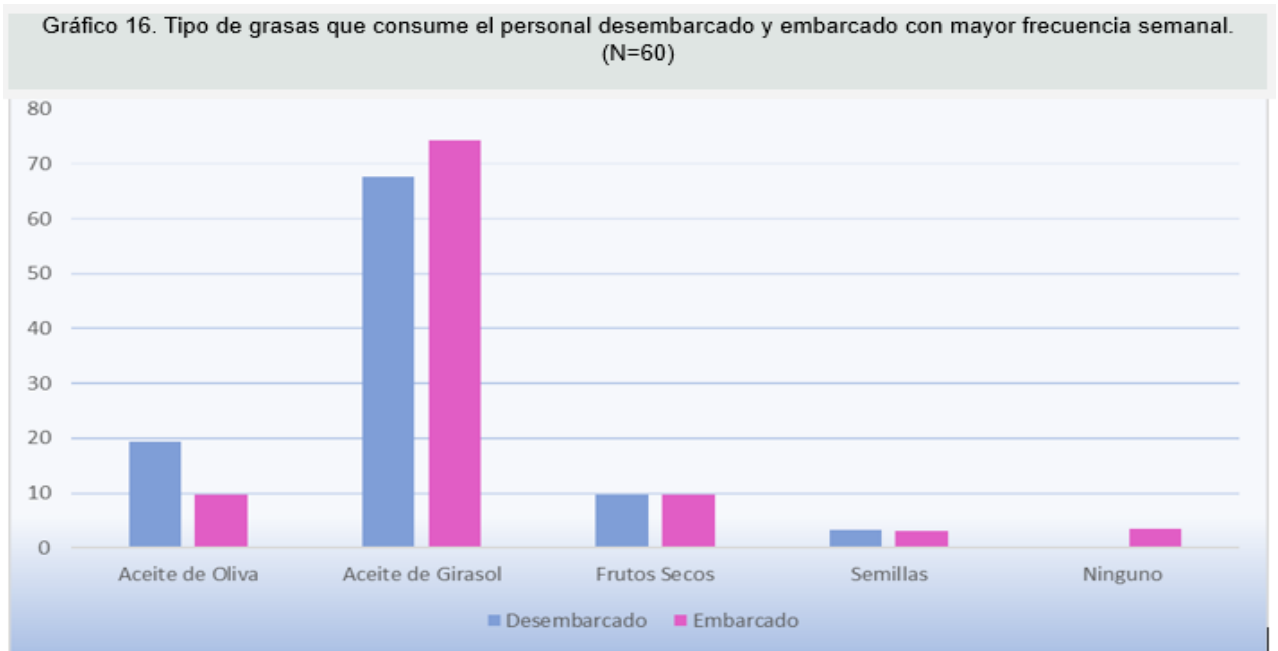
Los feculentos analizados dieron como resultado que el personal consume papa en un 69% cuando estaban desembarcados, ese valor pasaba a ser del 50% mientras el personal estaba embarcado. El consumo de batata es del 28% mientras estaba embarcado y bajaba un 50 % su consumo desembarcado llegando al 14%. Otros alimentos como el choclo y la mandioca tienen un porcentaje por debajo del 13 % desembarcados y del 25% embarcados. (Gráfico 14.)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE LEGUMBRES

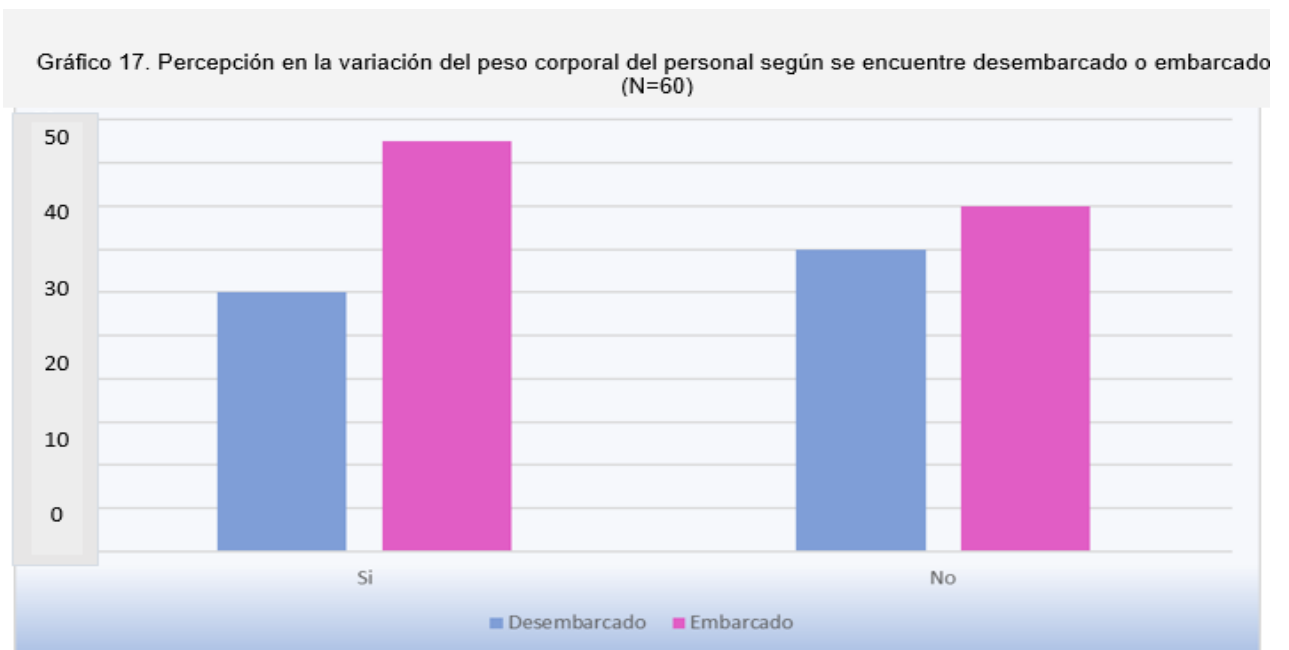
Se observó que el personal mientras se encontraba embarcado consumía variedad de legumbres en un 45% de porotos, 37% lentejas, 24% garbanzo y un 14% la arveja seca. En cuanto al momento en el que se encontraban desembarcados, la ingesta se reduce en porotos y pasa a ser de 25% mientras que aumenta a 45% el consumo de lentejas. El garbanzo es uno de los alimentos que cae drásticamente en su consumo ya que pasó a ser de 3% en contraposición a cuando se encontraban embarcados. (Gráfico 15)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

CONSUMO DE GRASAS

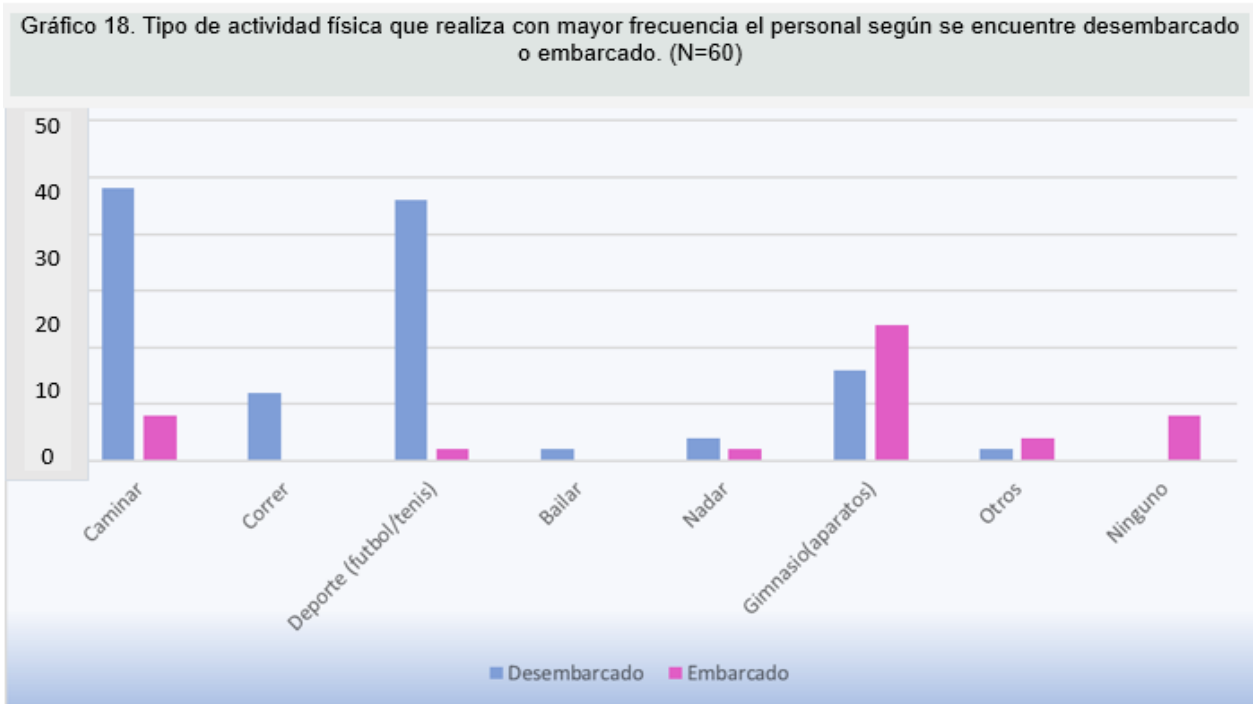
Como muestran los resultados el consumo principal de aceites está relacionado con el aceite de girasol en ambas situaciones embarcado (73%) y desembarcado (68%). El consumo de frutos secos fue de 10% y el de semillas solo llegan al 3%, en ambas situaciones. Se observó un consumo de 19% de aceite de oliva mientras se encontraban desembarcados y solo 10% embarcados. (Gráfico 16).



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

VARIACIÓN DEL PESO CORPORAL

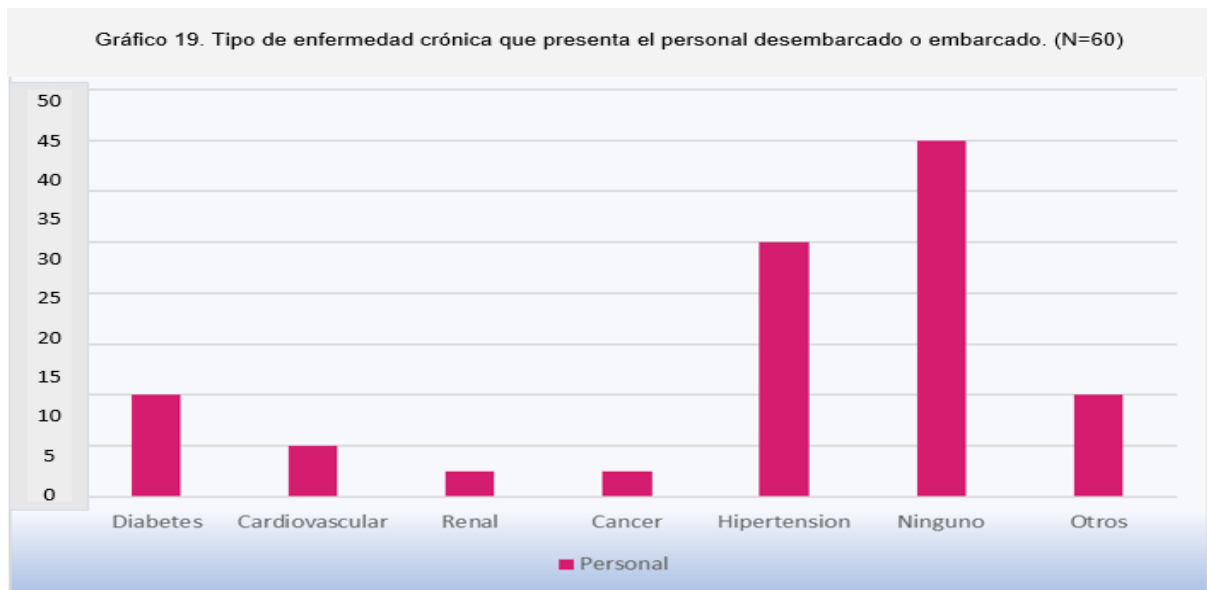
Otro factor de salud a considerar es la variación del peso corporal el cual el 66% de la población reconoce un cambio cuando se encuentra embarcado en contraposición a cuando no lo está que es del 33% (Gráfico 17).



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo.

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA

El tipo de actividad física que se observó mientras se encontraba desembarcado es el 63% para caminar y deporte (fútbol, tenis) un 25% gimnasio y un porcentaje de 10% para nadar y ninguna actividad. En cuanto a la situación de embarcado se dió un panorama diferente ya que solo el 30% del personal realiza algún tipo de actividad física como gimnasio y 10% caminar. (Gráfico 18)



Fuente: elaboración propia a partir de resultados obtenidos en el trabajo de campo

Del análisis realizado luego de la realización del formulario se pudo observar que el 45% no presenta ninguna enfermedad crónica. Por otra parte, hay un porcentaje que tiene hipertensión (32%), diabetes(13%), cardiovascular(7%), renal y cáncer (3%)(Gráfico 19.)

DISCUSIÓN

Describir y caracterizar los hábitos alimentarios y de actividad física según las GAPA antes y después del embarco del personal masculino a bordo de buques pesqueros que se encuentran en altamar durante el segundo semestre del año 2023.

Las guías recomiendan evitar saltar comidas. El fraccionamiento de la alimentación debería ser de 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena), en este caso solo el 50% realiza la merienda por lo que solo cumple con este objetivo parcialmente.

Del análisis con respecto al consumo de frutas y verduras se expuso que el 80 % del personal a bordo de buques pesqueros cubrió los requerimientos diarios del consumo de al menos 5 piezas de este tipo de alimentos.

El consumo de sodio muestra un resultado elevado para la ingesta de este nutriente que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, renales, algunos tipos de cánceres y osteoporosis. La mayoría de los productos alimenticios que se seleccionaron son ultraprocesados los cuales contienen una mayor cantidad de sodio que la ingesta diaria recomendada, lo que resulta perjudicial para la salud.

Los azúcares simples, indicaron que el consumo habitual de este tipo de producto está por encima de las recomendaciones con más del 60% de la población en estudio. Todos los alimentos seleccionados (panificados, pastelería, galletitas dulces, golosinas) están catalogados como consumo limitado y opcional debido al tipo de procesamiento al que son sometidos.

Los parámetros mostraron que la meta de los 8 vasos diarios está muy alejada de la realidad, ya que mientras el personal desembarcado solo cubre el 50% de la recomendación y embarcado es del 63% de la población estudiada solo logran consumir de 4 a 5 vasos diarios. En contraposición el consumo de bebidas gaseosas y saborizadas supera ampliamente las recomendaciones de ingesta.

De los alimentos lácteos que se utilizaron en la selección para el desarrollo del presente trabajo final se observó que los requerimientos de 3 porciones por día se cubren con una frecuencia semanal y no con la frecuencia diaria. Los productos más elegidos son quesos duros, postres lácteos y queso untable. La leche en este caso no es el principal lácteo que se consume a diario ya que solo 27% de los tripulantes lo hace solo cuando se encuentran desembarcado.

Acorde los resultados obtenidos y del análisis realizado entre las diferentes bebidas azucaradas expuestas precedentemente, se observó que el consumo diario es alto para este tipo de alimentos, esto teniendo en cuenta, además, que se encuadran dentro de un grupo donde se recomienda limitar su consumo debido a las consecuencias negativas en la salud, como la formación de caries, la aparición de sobrepeso y obesidad.

En cuanto al consumo de grasas, el personal embarcado y desembarcado no cubrió la cantidad y variedad de aceites que recomiendan las Guías Alimentarias lo cual muestra una baja ingesta de un nutriente esencial con alto contenido de omega 3.

Los resultados muestran un alto consumo de carnes rojas sobre las blancas. La cantidad diaria que consume el personal tanto embarcado como desembarcado, duplicó las recomendaciones de las GAPA.

Teniendo en cuenta el tipo de población estudiada se observó que el período que permanece el personal embarcado en alta mar va de los 45 a los 60 días. Por lo tanto, la actividad física a bordo de la embarcación se encuentra reducida solo a las tareas

laborales, por lo que la meta de 30´ de actividad física que proponen la GAPA no se lograron mientras la población de estudio se encuentra embarcada.

CONCLUSIONES

Este trabajo de investigación concluyó que el personal embarcado a bordo de buques en altamar mantuvo hábitos alimentarios similares tanto embarcados como desembarcados. Se registraron modificaciones en algunos alimentos, pero se conserva el consumo dentro del mismo grupo alimentario.

En ambas situaciones acorde las respuestas obtenidas, se observó que algunos de los nutrientes no cumplen con las recomendaciones sugeridas por las GAPA, ya que los resultados muestran una insuficiente (agua, lácteos) o excesiva (Azúcar, sodio, gaseosas) ingesta de ciertos alimentos. Los excesos son para la OMS desde el año 2003, nutrientes críticos ya que se asocia a obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ECV y cáncer. Por lo tanto, es importante reducir el consumo de azúcares simples y evitar el exceso de almidones.

La frecuencia del consumo diario de carnes, frutas y verduras cubrió las recomendaciones según las GAPA en ambas situaciones, con un alcance de casi la totalidad de la población estudiada.

El punto que más se destaca y varía según se encuentre embarcado o no es la actividad física del personal, ya que, por las circunstancias particulares de falta de espacio, está se encontraba disminuida y limitada a la actividad laboral, mientras estaban a bordo. Esta situación cambió sustancialmente en la misma proporción cuando desembarcaron.

El presente trabajo establece un inicio para futuras investigaciones de una población poco estudiada que presenta por momentos períodos de mucha actividad y otros periodos de baja actividad. En este tipo de grupo de trabajo se requiere un asesoramiento e intervención nutricional para brindar herramientas y facilitar así la promoción y adopción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Arroyo P. La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. Boletín médico del Hospital Infantil de México [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 4];65(6):431–40. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004
- 2) Jáuregui-Lobera I, Jáuregui-Lobera I. Navegación e historia de la ciencia. La vida a bordo: los hombres de la mar en el siglo XVI. Journal of Negative and No Positive Results [Internet]. 2020 [cited 2022 May 4];5(3):347–58. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000300007
- 3) Cristiane S. Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios. Estudios y perspectivas en turismo [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov 4];16(2):234–42. Available from: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1851-17322007000200006
- 4) Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022 May 2;25(47):1–31.
- 5) Capítulo 4: Factores sociales y culturales en la nutrición [Internet]. Fao.org. 2023 [cited 2023 Nov 4]. Available from: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s08.htm>
- 6) Home [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2023 [cited 2023 Nov 4]. Available from: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/es/>
- 7) https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- 8) de P. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013–2019. Paho.org [Internet]. 2013 [cited 2023 Nov 4]; Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/35010>
- 9) Capítulo 16: Beriberi y carencia de tiamina [Internet]. Fao.org. 2023 [cited 2023 Nov 4]. Available from: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s0k.htm#TopOfPage>

10) Jaime Arriagada S. James Lind (1716–1794). Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2019 Jan 1 [cited 2023 Nov 4];30(1):99–9. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-james-lind-17161794--S0716864019300124>.

11) Convenio C068 - Convenio sobre la alimentación y el servicio de fonda (tripulación de buques), 1946 (núm. 68) [Internet]. Ilo.org. 2017 [cited 2023 Nov 4]. Available from: https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_COD E:C068

12) Pautas sobre la formación de los cocineros de los buques [Internet]. Available from: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/normativeinstrument/wcms_218598.pdf

13) 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Available from: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

14) World. Actividad física [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2022 [cited 2023 Nov 4]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

15) ASALE R, RAE. Diccionario de la lengua española RAE - ASALE [Internet]. “Diccionario de la lengua española” - Edición del Tricentenario. 2022 [cited 2023 Nov 4]. Available from: <https://dle.rae.es/edad?m=form>

16) Center. El sodio en su dieta [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. 2023 [cited 2023 Nov 4]. Available from: <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta#:~:text=El%20sodio%20es%20un%20nutriente,y%20nervios%20funcionando%20sin%20problemas>.

17) En M, Roberto C, Sampieri H, Carlos F, Collado, Pilar D, et al. METODOLOGÍA DELA INVESTIGACIÓN [Internet]

18) PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030 [Internet].

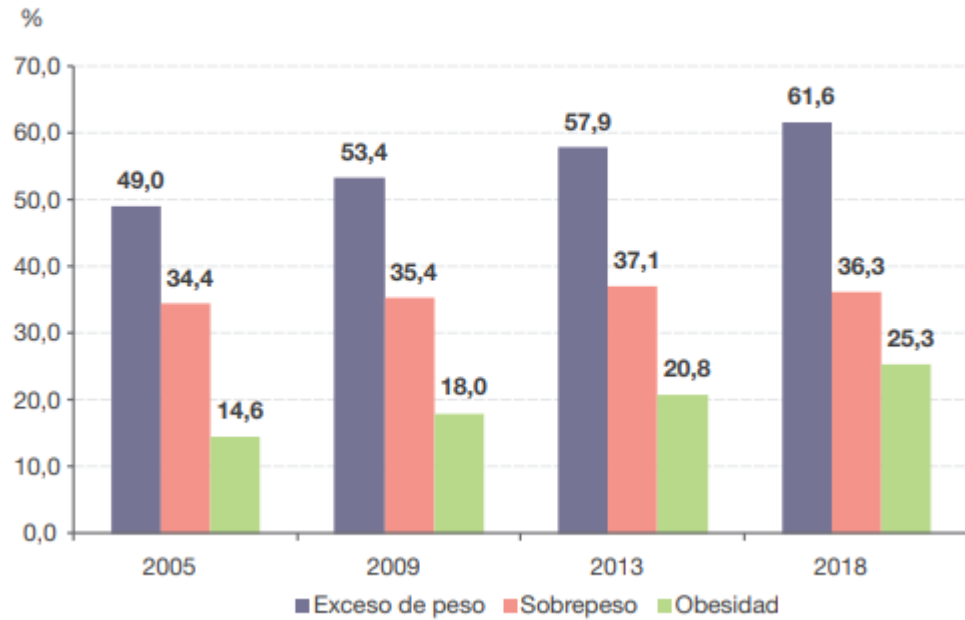
Available from:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

ANEXO I

Prevalencia de exceso de peso, sobrepeso y obesidad por autorreporte en la población de 18 años y más. Localidades de 5.000 y más habitantes. Total del país.

Años 2005, 2009, 2013 y 2018



Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2005, 2009, 2013 y 2018.

ANEXO II

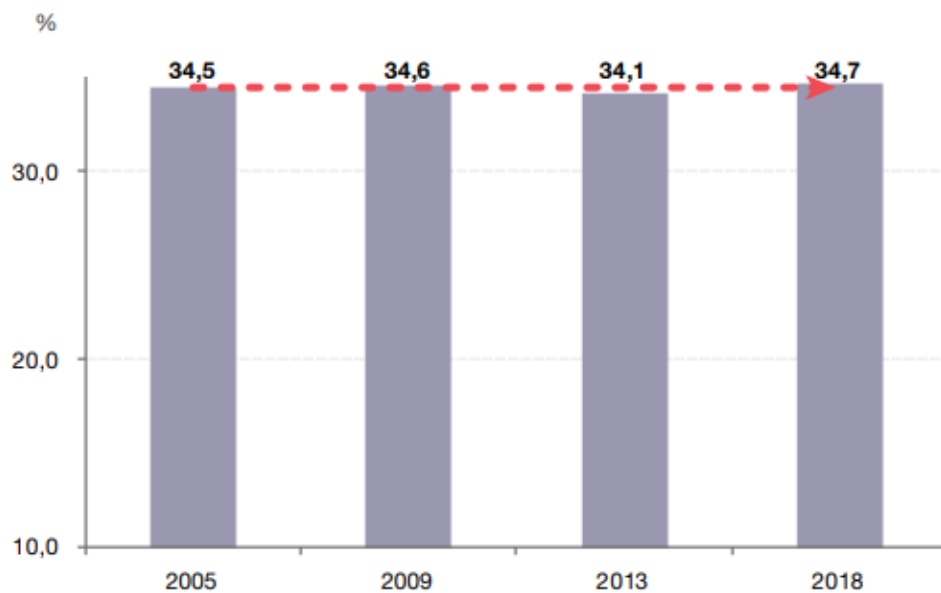
Prevalencia de glucemia elevada/diabetes por autorreporte en la población de 18 años y más. Localidades de 5.000 y más habitantes. Total del país. Años 2005, 2009, 2013 y 2018



Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2005, 2009, 2013 y 2018.

ANEXO III

Prevalencia de presión arterial elevada por autorreporte en la población de 18 años y más. Localidades de 5.000 y más habitantes. Total del país. Años 2005, 2009, 2013, 2018



Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2005, 2009, 2013 y 2018.

ANEXO IV FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

Título de estudio: “Hábitos alimentarios y de actividad física del personal embarcado en alta mar.

Investigadora: Marcela Edith DIAZ

El siguiente trabajo de investigación busca estudiar los hábitos alimentarios y de actividad física del personal masculino mayor de 18 años hasta los 65 años, que residan en la República Argentina, embarcados a bordo de buques pesqueros en el Mar Argentino Sur.

La información recabada busca ser fuente de conocimiento para mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física del personal embarcado cuando se encuentran en alta mar, según lo indicado en las guías alimentarias para la población Argentina.

El estudio se encuentra aprobado por el personal tutor de la asignatura que se ocupa del desarrollo del Trabajo final integrador de la carrera de Licenciatura en Nutrición perteneciente a la Universidad ISALUD.

El procedimiento de estudio no implica daños previsibles para quienes participen del mismo.

El estudio incluye la respuesta de un cuestionario sobre caracteres sociodemográficos, personales, de hábitos de consumo de alimentos, bebidas, presencia de enfermedades crónicas y de hábitos en la realización de actividad física antes y durante el embarco.

La participación del estudio le ocupará aproximadamente de 10 a 15 minutos. Si presenta dudas sobre el estudio o su participación en el mismo, podrá consultar al email de contacto marce.pna1977@gmail.com

Su participación en el estudio es voluntaria, no tiene ninguna obligación de participar del mismo. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera, sin importar la etapa del mismo en la que se encuentre.

Su participación en el estudio es anónima, y toda la información recopilada se mantendrá segura, sin generar a través de la información codificada ninguna relación con su persona.

He leído el formulario del consentimiento, lo comprendo y voluntariamente consiento participar de este estudio.

Firma: _____

Fecha: _____

ANEXO V



BUQUE CHOKYU MARU 18 (02384)

MENU SEMANAL

Lunes

Almuerzo: guiso de mondongo o buseca

Cena: pastel de papas

Martes

Almuerzo: bifés ala criolla.

Cena: milanesas de carne/pollo con puré

Miércoles

Almuerzo: pata muslo al horno con ensalada.

Cena: carnes al horno con papas

Jueves

Almuerzo: canelones de verduras con estofado.

Cena: marineras o escalopes con risotto

Viernes

Almuerzo: tallarines con salsa roja o blanca.

Cena: empanadas al horno y fritas.

Sábado

Almuerzo: guiso de lentejas.

Cena: tartas o pizzas.

Domingo

Almuerzo: ravioles con estofado

Cena: asado con ensalada.

EXISTEN OTROS MENUES CON MÁS VARIEDAD, SE VA MODIFICANDO SEMANA A SEMANA SEGÚN LOS VÍVERES QUE SE CONSUMAN

ANEXO VI MENSAJES DE LAS GAPA

MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

1) Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, 1 leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.

2) Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

3) Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

1) A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.

2) No esperar a tener sed para hidratarse.

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1) Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.

2) El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

MENSAJE 4

Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

- 1) Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2) Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- 3) Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

- 1) Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- 2) Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- 3) Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- 4) El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

- 1) Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 2) Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- 1) Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

2) Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

2) Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, cebada.

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas

1) Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

2) En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

3) El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.)

4) El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

ANEXO VII CUESTIONARIO



Sección 1 de 12

Hábitos alimentarios y de Actividad Física del personal embarcado a bordo de buques pesqueros



Su participación es voluntaria y anónima, consiste en responder las preguntas del siguiente cuestionario. El mismo puede llevarle 15 minutos o menos y permitirán ampliar los conocimientos sobre los hábitos alimentarios y la actividad física del personal mientras se encuentra a bordo de buques pesqueros en altamar, como así también cuando no lo están. Recuerde que si le parecen repetidas algunas preguntas es porque se requiere una respuesta para el momento en el que se encuentra Embarcado y Desembarcado. Usted puede abandonar el cuestionario cuando lo desee.

Muchas gracias por su participación.

Confirmando que leí, comprendí y acepto participar del siguiente formulario *

- Si
- No

Su edad esta dentro de los 18 y 65 años *

- No
- Sí

¿Usted reside en la República Argentina? *

- Si
- No

Por favor indique su genero. *

- Femenino
- Masculino

Información sobre sus hábitos de consumo alimentarios mientras se encuentra
Desembarcado



Indique sus hábitos en tierra

¿Cuántas comidas realiza diariamente? *

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- 1 Colación
- 2 Colaciones
- 3 Colaciones
- 4 Colaciones
- 5 o más

¿Cuántas unidades de frutas consume diariamente? *

- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 unidades
- 5 unidades
- 6 o más unidades
- Ninguna

¿Cuántas unidades de verduras consume diariamente? *

- 1 unidades
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 unidades
- 5 unidades
- 6 ó mas unidades
- Ninguna

¿Qué tipos de alimentos consume con mayor frecuencia semanal y que tienen un alto contenido en sodio? *

- Productos enlatados
 - Productos de copetín (papa/palitos/chizitos)
 - Embutidos(chorizo/longaniza/salchicha/jamón)
 - Caldos en cubos
 - Sopas Instantáneas
 - Aderezos (mayonesa/kétchup/mostaza)
 - Ninguno
-

Tipos de alimentos que consume con mayor frecuencia semanal y que tienen un alto contenido de azúcar. *

- Panificados y pastelería (pan-torta-facturas)
 - Dulce (mermelada/ de leche/miel)
 - Galletitas dulces
 - Golosinas
 - Ninguno
 - Otros
-

¿Cantidad de vasos (200 ml aprox.) que consume diariamente?



	1	2	3	4	5 o más	Ninguno
Agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas s...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas al...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección



Consumo de carnes



Descripción (opcional)

¿Consumes habitualmente carnes? *

- Sí
- No

¿Cuál es la frecuencia en la ingesta de carne que consumes habitualmente? *

- Diariamente
- 2 veces a la semana
- 3 veces a la semana
- 4 veces a la semana
- 5 veces a la semana
- 6 veces a la semana

¿Qué tipo de carne consume con más frecuencia? *

- Rojas(vacuno/cerdo/cordero)
 - Blanca(pollo/pescado/pavo/conejo)
 - Otros
-

Mencione cuales son los métodos de cocción de la carne que utiliza habitualmente. *

- Horno
- Parrilla
- Estofado
- Hervido
- Plancha
- Otros

Consumo de lácteos



Descripción (opcional)

¿Indique qué tipo de productos lácteos consume y cual es la frecuencia semanal ?

	A diario	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces
Yogur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso D...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postres l...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso u...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ninguno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Consumo de cereales, feculentos y legumbres



Descripción (opcional)

¿Qué tipo de cereales consume generalmente e la semana? *

- Arroz
- Polenta
- Avena
- Fideos
- Ninguno

¿Indique que tipo de alimentos feculentos consume semanalmente con mayor frecuencia? *

- Batata
- Papa
- Choclo
- Mandioca
- Ninguno

¿Indique que tipo de legumbres consume semanalmente con mayor frecuencia? *

- Porotos
- Lentejas
- Arvejas Secas
- Garbanzos
- Ninguno

Después de la sección 5 Ir a la siguiente sección

Sección 6 de 12

Consumo de grasas



Descripción (opcional)

¿Mencione que tipo de alimentos con grasas consume con mayor frecuencia semanal? *

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Frutos secos(Nueces-Almendras-Maní)
- Semillas (Chia-Lino-Sesamo)
- Ninguno

Después de la sección 6 Ir a la siguiente sección

Información sobre hábitos alimentarios mientras se encuentra embarcado



Ahora se le solicita que brinde información referido a cuando se encuentra abordo del Buque Pesquero.

¿Cuántas comidas realiza diariamente? *

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- 1 colación
- 2 colaciones
- 3 colaciones
- 4 colaciones
- 5 colaciones o más

¿Cuántas porciones de **frutas** consume diariamente? *

- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 unidades
- 5 ó más unidades
- Ninguna

¿Cuántas porciones de **verduras** consume diariamente? *

- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 unidades
- 5 o más unidades
- Ninguna

Tipos de alimentos que consume con mayor frecuencia en la semana y que tiene un alto contenido de sodio.

- Productos enlatados
 - Productos de copetín(papas/palitos/chizitos)
 - Embutidos(chorizo/longaniza/salchicha/jamón)
 - Caldos en cubos
 - Sopas instantáneas
 - Aderezos (mayonesa/kétchup/mostaza)
 - Ninguno
-

Tipos de alimentos que consume con mayor frecuencia en la semana, con alto contenido de azúcar.

- Panificados y pastelería (pan-torta-facturas)
- Dulce (Mermelada/ de leche/miel)
- Galletitas Dulces
- Golosinas
- Otros

Tipos de alimentos que consume con mayor frecuencia en la semana y que tiene un alto contenido de **sodio**.

- Productos enlatados
 - Productos de copetín(papas/palitos/chizitos)
 - Embutidos(chorizo/longaniza/salchicha/jamón)
 - Caldos en cubos
 - Sopas instantáneas
 - Aderezos (mayonesa/kétchup/mostaza)
 - Ninguno
-

Tipos de alimentos que consume con mayor frecuencia en la semana, con alto contenido de **azúcar**.

- Panificados y pastelería (pan-torta-facturas)
 - Dulce (Mermelada/ de leche/miel)
 - Galletitas Dulces
 - Golosinas
 - Otros
-

¿Cantidad de vasos (200 ml aprox.) que consume diariamente ?



	1 vaso	2 vasos	3 vasos	4 vasos	5 vasos	6 ó más
Agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas s...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas al...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Después de la sección 7 Ir a la siguiente sección



Consumo de carnes



Descripción (opcional)

¿Consume habitualmente carnes? *

Sí

No

¿Cuál es la frecuencia en la ingesta de carne que consume semanalmente? *

Diariamente

2 veces a la semana

3 veces a la semana

4 veces a la semana

5 veces a la semana

6 veces a la semana

¿Qué tipo de carne consume con más frecuencia? *

- blanca(pollo/pescado/pavo)
- Rojas(vaca/ternera/cerdo)
- Otros
- Ninguno

Mencione cuales son los métodos de cocción de la carne que utiliza habitualmente. *

- Horno
- Parrilla
- Estofado
- Hervido
- Plancha
- Otros

¿Consume habitualmente huevos? *

- Si
- No

¿Cuál es la frecuencia en la ingesta de huevo semanal? *

- Diariamente
- 2 veces a la semana
- 3 veces a la semana
- 4 veces a la semana
- 5 veces a la semana
- 6 veces a la semana

Después de la sección 8 Ir a la siguiente sección



Consumos de lácteos



Descripción (opcional)

¿Indique que tipo de **productos lácteos** consume y cual es la frecuencia semanal?

	Diariamente	1 vez	2 veces	3 veces	5 veces	6 veces ó ...
Yogur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso Du...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso par...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ninguno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Consumo de cereales, feculentos y legumbres



Descripción (opcional)

¿Qué tipo de cereales consume con mayor frecuencia semanal? *

- Arroz
- Polenta
- Avena
- Fideos
- Ninguno

Indique que tipo de alimentos feculentos consume con mayor frecuencia semanal? *

- Batata
- Papa
- Choclo
- Mandioca
- Ninguno

¿Mencione que tipo de Legumbres consume con mayor frecuencia semanal? *

- Porotos
- Lentejas
- Arvejas Secas
- Garbanzos
- Ninguno

Después de la sección 10 Ir a la siguiente sección



Sección 11 de 12

Consumo de Grasas



Descripción (opcional)

¿Mencione que tipo de alimentos con **grasas** consume frecuentemente en la semana? *

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Frutos secos (Nueces-Almendras-Maní)
- Semillas (Chía-Lino-Sésamo)
- Ninguno

Después de la sección 11 Ir a la siguiente sección

Sección 12 de 12

Salud y Actividad física



Se le solicita brindar información en ambas circunstancias mientras están **Embarcados o Desembarcados**

¿Podría identificar alguna variación de su **peso corporal**?

- | | Si | No |
|--------------|-----------------------|-----------------------|
| Embarcado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Desembarcado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Mencione que tipo de actividad física realiza habitualmente.

	Embarcado	Desembarcado
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deporte(futbol/tenis/natación)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gimnasio(aparatos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ninguno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indique a continuación si tiene alguna de estas enfermedades crónicas. *

- Diabetes
- Cardiovascular
- Renal
- Cáncer
- Hipertensión
- Ninguno
- Otros