



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Trabajo Final Integrador

Docentes: Eleonora Zummer

Celeste Concilio

Año: 2019

Alimentación en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes
del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Alumna: Laura Ana Sodano

RESUMEN

Proyecto “Alimentación en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.”: consumo de alimentos en el buffet del Golf del Gobierno de la ciudad de Buenos Aires.

Autor: Laura Sodano

Institución: Universidad Isalud

Introducción: el propósito de este trabajo es el de elaborar futuras propuestas a fin de mejorar la oferta del buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 2019.

Objetivo: Evaluar el consumo de alimentos en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 2019

Materiales y métodos: se obtuvo el listado de la oferta de alimentos del buffet con el cual se elaboró un cuestionario de frecuencia de consumo y también se realizó una encuesta auto administrada. Muestreo: no probabilístico, por conveniencia. Análisis de datos: Microsoft Excel. La población fue conformada por jóvenes de ambos sexos. El estudio es cuantitativo, descriptivo, transversal.

Resultados: n= 40 participantes. Un 57% consume vegetales (ensaladas, tartas). El 67,5 % de los participantes consumen bebidas deportivas, todos refieren consumir barras de cereal, el 68 % consumen sándwich de milanesa y casi la mitad de los encuestados consumen medialunas de jamón y queso. Un 62% de los jóvenes eligen el alimento por su mayor aporte de saciedad. La mayoría de los encuestados (86 %) asisten todos los días al buffet del Golf. Un gran porcentaje (72%) respondió que no cumplían sus expectativas la oferta de alimentos y bebidas. La gran mayoría no consume agua a diario (87,5 %). Un 10% refiere consumir gaseosa casi a diario y ninguno de los encuestados consume golosinas o cerveza.

Conclusión: el buffet del golf del Gobierno de la ciudad de Buenos Aires presenta tanto opciones de menú saludables como otras que no lo son, sin embargo, la mayoría de los participantes consumen alimentos saludables. Se puede mejorar la oferta del buffet, agregando otros alimentos tales como: licuados de frutas, legumbres, más variedad de hortalizas, frutos secos para que puedan mejorar su nutrición y que así puedan desarrollar la actividad deportiva del lugar.

Palabras clave: buffet del golf, consumo de alimentos, oferta del buffet

ÍNDICE:

Introducción.....	1
Marco Teórico	2
Antecedentes.....	5
Problema de Investigación	7
Objetivos	7
Material y Métodos.....	9
Resultados	10
Discusión y Conclusión.....	15
Anexos	17
Bibliografía.....	29

INTRODUCCIÓN

En la alimentación juvenil hoy en día las golosinas, los snacks y la comida chatarra son de consumo frecuente debido a que están a un alcance directo en kioscos, supermercados, en el hogar y también en buffets de clubes deportivos, como se abordó en esta investigación. Se observó cuales son los alimentos ofrecidos en esos buffets y se determinaron los más consumidos.

El propósito de esta investigación, es trabajar en futuras propuestas para mejorar la oferta del buffet del club deportivo en beneficio de una alimentación más saludable por parte de los que consumen allí.

MARCO TEÓRICO

El alimento es una necesidad básica del organismo, se relaciona con la nutrición, es importante para las funciones biológicas de cada individuo y es un suministro de energía. Las personas no solamente comen para vivir, sino que le dan mucha importancia a la alimentación, y a la hora de seleccionarlos esto va a estar condicionado por la disponibilidad y el disfrute de éste. La edad, el sexo, la ocupación, el estilo de vida, entre otros, van a ser factores que modificarán la elección de alimentos.

En la selección de alimentos *“no solo basta el conocimiento en nutrición y el ser consciente de que la alimentación adecuada es indispensable para la salud, sino que es necesario también tener presente el comportamiento humano frente a la selección”*. (1)

Cuando se habla de “comportamiento humano”, en este sentido, se refiere a factores genéticos, grado de satisfacción y placer, hábitos alimentarios, creencias, estado socioeconómico, edad, el gusto, entre otros. Alguno de ellos, como el gusto y la textura del alimento, son los que tendrán más peso a la hora de la compra del mismo. (1)

La alimentación engloba el cultivo, la selección, preparación, presentación y finalmente el consumo del alimento propiamente dicho. La variedad en la selección de alimentos, el consumo en forma equilibrada y la prioridad de los vegetales y frutas por sobre otro grupo de alimentos es lo que hará que esa alimentación sea saludable. (2)

“Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener un buen estado de salud”. (3)

Los hábitos alimentarios se van a ir formando durante la infancia, pero sin embargo van a haber factores que condicionaran estos hábitos (familia, factores fisiológicos, sociales). La dinámica familiar será de gran influencia en cuanto a la adquisición de hábitos alimentarios saludables de los niños, ya que por falta de tiempo y dedicación en las distintas comidas, la calidad de los alimentos que consuman no será la mejor.

La publicidad televisiva es de gran influencia también porque manipulan a los más jóvenes que son los más influenciados con alimentos nuevos, y promueven de esta manera una alimentación poco saludable. (4)

En el último tiempo el consumo de golosinas fue aumentando en la alimentación infantil. Se entiende como “golosinas” a los alimentos industriales, que tienen un exceso en el contenido de hidratos de carbono, grasas, sal, entre otros nutrientes. Se asemejan al término de “comida chatarra”, “comida rápida” o “snacks” que son conocidos socialmente como no saludables.

“Una golosina es un producto que sirve más para el gusto que para el sustento. Es preferentemente infantil y es consumido fuera de los horarios de comida habituales”.

De esta forma se puede entender que la comida, golosinas, snacks, alimentos generalmente considerados no saludables, como los venimos nombrando, producen placer y no solamente se trata del hecho de ingerir un alimento para la obtención de energía o para el sustento como ya mencionamos, sino que también está el disfrute de la comida. Es decir, disfrutar o gozar de un alimento va a estar relacionado con aspectos sensoriales y emocionales, que son los que me van a generar ese gusto o deleite al ingerirlo. (5)

La adolescencia es una de las etapas de la vida que incluye la transición de la infancia hasta la vida adulta, es decir que va a empezar en la pubertad y va a terminar cuando finaliza el crecimiento que será a los veinte años de edad. Este período es muy importante en cuanto a una adecuada alimentación, ya que debe generarse a raíz de ésta un apropiado crecimiento y desarrollo para que de esta manera se prevengan los trastornos nutricionales. (6)

“A medida que los niños crecen, sus hábitos de vida empeoran; realizan menos actividad física y cuidan menos la alimentación”. (7)

En esta etapa, la adolescencia, la persona está en busca de su independencia y la identificación con uno mismo. Esto lleva a que tenga cierta libertad a la hora de tomar decisiones, por tanto puede verse afectada la alimentación en este caso porque “*el joven come lo que quiere donde quiere y como quiere*”. (8)

La sociedad en general, es la responsable de que predomine el placer del consumo de determinado alimento por sobre la importancia de la salud.

Los niños y adolescentes obtienen de manera cada vez más temprana, una autonomía e independencia en la que los papás les proporcionan cierto dinero y ellos son los que decidirán sobre su alimentación. (5)

En el último censo que se hizo en la República Argentina, se contabiliza a la población en más de 40 millones de habitantes, y se producen alimentos en cantidad suficiente como para alimentar muchos millones más de habitantes que los que somos. Pero a pesar de esto, se puede ver que las personas presentan o un déficit de nutrientes o un exceso de los mismos.

Según el Lic. Sergio Britos, esto se adjudica a que *“Al país le sobran alimentos pero le falta variedad. Hay homogeneidad en la cocina y en la mesa de los argentinos. Se consumen pocos alimentos de buena calidad nutricional lo que resta nutrientes esenciales a la alimentación, mientras que el exceso de consumo de otros suma grasas de mala calidad, sodio y azúcares”*. (11)

Existe un índice de alimentos nutritivos (Nutrient Rich Foods Index) que fue diseñado en una universidad de Washington, el cual es un sistema que mide la densidad nutricional en alimentos. Los nutrientes que se van a querer limitar siempre serán las grasas saturadas, azúcares simples y el sodio.

Este índice se basa en la Administración de Drogas y Alimentos Americana (FDA) que son los que van a definir a un alimento saludable por contener: proteínas, fibra, vitaminas A y C, calcio, hierro y pueden tener otros nutrientes como vitamina E, potasio y magnesio. (13)

Por otro lado, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires dispone de un área específica que está centrada en el deporte (Subsecretaría de deportes), la cual se divide en: escuelas de iniciación deportiva, plazas activas, Buenos Aires corre, parque cerrado, polideportivos, núcleos deportivos, colonias deportivas, discapacidad y adultos mayores.

La investigación se llevará a cabo en el área de los polideportivos, los cuales son 14 y se practican un total de 63 disciplinas. Se desarrollan prácticas deportivas destinadas tanto a niños (entre 3 y 6 años) como adultos y adultos mayores. (14)

ANTECEDENTES:

En el 2011 se realizó un estudio en Chile sobre el patrón de consumo de los alimentos en escolares estableciendo un kiosco saludable, esto se debe a que en las escuelas públicas de este país contienen kioscos cuyos alimentos son de elevadas calorías. Uno de los objetivos de este estudio fue evaluar el cambio en el patrón de compra durante un año al implementar este kiosco saludable.

Se realizó una encuesta para determinar la compra de alimentos a niños de entre 9 a 12 años de edad, al inicio del estudio y luego durante el seguimiento. La muestra fue de un total de 477 niños. Los alimentos ofrecidos en este kiosco eran: sándwich de palta y queso fresco, yogures y leche descremados, flanes, postre de leche, galletitas sin azúcar, frutas, jugos y bebidas light, entre otros.

Los resultados dieron que las barreras para la compra de alimentos sanos tenían que ver con: el aroma, sabor, baja disponibilidad y el precio elevado. Por otro lado, hubo un aumento significativo en la compra de frutas, leche, yogur y bebidas light, sándwiches saludables, etc.

En consecuencia, al haberles ofrecido este tipo de alimentos saludables, el consumo de los mismos aumentó. En cambio si no se hubiese propuesto esta idea, no habría consumo alguno de frutas y demás alimentos mencionados. (9)

En el 2010, se hizo un estudio en Chile en el cual se investigaron las preferencias de compra de alimentos en el kiosco en escolares del propio país. La muestra fue de 668 niños de 10 a 13 años.

Este estudio incluye, el origen de las colaciones que traían los niños, la disponibilidad económica, las preferencias de alimentos al momento de la compra y la motivación de los jóvenes para comprar alimentos de alta densidad energética, a través de encuestas de prácticas alimentarias.

En cuanto a las preferencias a la hora del consumo de alimentos, los resultados dicen que se puede observar una gran preferencia por productos dulces como galletitas, chocolates (35%), refrescos o bebidas con azúcar (32%) y papas fritas o snacks salados en general (30%). Se podía también observar que un bajo porcentaje (7%) prefería frutas y lo mismo para los frutos secos (5,1%).

Estos resultados dan por hecho que se deben generar estrategias cuyo objetivo sea la de aumentar la oferta de alimentos saludables en los colegios, acompañados de campañas de comunicación que motiven a los chicos a que elijan estos alimentos antes que los anteriormente nombrados. (10)

En Argentina se desarrolló una investigación en las escuelas y municipios escolares de Tigre, Provincia de Buenos Aires en 2011. En este estudio participaron nutricionistas entrenados que realizaron encuestas y observaciones en las escuelas donde registraban y median la oferta de cada una de las prestaciones alimentarias que habían (desayuno, almuerzo, merienda y colaciones), de los alimentos disponibles y consumidos en el kiosco de la escuela y del propio consumo de los escolares registrándolos con un recordatorio de 24 horas del día anterior a la encuesta. Fueron visitadas dos veces para el registro y medición de la oferta y una tercera visita fue destinada a terminar los recordatorios antes nombrados.

Los análisis efectuados fueron 100 desayunos, 97 almuerzos, 35 meriendas y 26 colaciones. Los kioscos que fueron evaluados habían sido 24 y la muestra total de los escolares fue de 1108 chicos.

En los resultados se plantean varios conceptos, por un lado la oferta nutricional de las prestaciones alimentarias de la escuela, se observó que estas prestaciones reflejan un alto grado de inadecuación de ciertos nutrientes como por ejemplo los azúcares agregados, el 99% de los desayunos son inadecuados a causa del elevado contenido de azúcar. El 61% de los desayunos y 24% de los almuerzos tienen un elevado contenido de grasas saturadas y el 51% de las calorías ofrecidas en los desayunos son de baja calidad.

Por otro lado, en referencia a las ingestas nutricionales de los escolares se pudieron destacar diez productos más consumidos por ellos: pan, carnes, galletitas, pasta, arroz, bebidas e infusiones azucaradas, harina y papa, aceites, azúcares, dulces y leche. En estos alimentos recién nombrados no hay presencia de hortalizas, frutas, legumbres, yogures ni quesos, y esto se repite en la oferta escolar. En conclusión, el comer en la escuela aumenta la monotonía en la alimentación.

Se observó que el mayor aporte de calorías en la ingesta nutricional, en este caso de baja calidad, provenía de bebidas e infusiones azucaradas, productos industriales (caramelos, chocolates, dulces, mermeladas, alfajores, snacks, facturas), cortes grasos de carnes, lácteos enteros y galletitas.

En definitiva, este exceso de calorías de baja calidad en las escuelas de la Provincia de Bs As se debe en gran parte al comedor y kiosco escolar. (12)

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

1. ¿Qué alimentos se consumen en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad, en mayo 2019?
2. ¿Cuáles son los alimentos que se ofrecen en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad, en mayo 2019?
3. ¿Cuál es el motivo por el cual eligen los alimentos en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad, en mayo 2019?
4. ¿Cuántas veces van a consumir al buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad, en mayo 2019?
5. ¿Qué expectativas tiene el consumidor en cuanto a la oferta actual del buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad, en mayo 2019?

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Evaluar el consumo de alimentos en el buffet del golf de la Subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, en mayo 2019

Objetivos específicos:

- Conocer la oferta de alimentos del buffet del golf.
- Determinar el alimento de consumo predominante ofrecido por el buffet del golf.
- Establecer el motivo por el cual los consumidores eligen los alimentos del buffet del golf.
- Identificar la frecuencia de asistencia para el consumo de alimentos y bebidas en el buffet del golf.
- Definir las expectativas de los comensales con respecto a la oferta actual de alimentos del buffet del golf.

VARIABLES DE ESTUDIO:

Variable	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Método de recolección
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta el momento del estudio			Encuesta

Variable	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Método de recolección
Sexo	Condición orgánica que distingue al hombre y la mujer		Femenino, masculino	Encuesta
Oferta de alimentos en el buffet	Conjunto de alimentos ofrecidos por el buffet del club deportivo a un precio determinado	Tipo comidas y bebidas a la venta	Leche yogur y quesos: enteros, semidescremados, descremados Carnes: de ave, vacuna, de pescado y huevos Dulces y grasas: gaseosas, golosinas, manteca, helado Aceites, frutas secas y semillas Legumbres, cereales, papa, pan y pasta Verduras y frutas	Observación y registro
Alimento de consumo predominante	Alimentos elegidos con más frecuencia y cantidad que otros por los comensales del buffet del club deportivo		Alimentos más consumidos frecuentemente por los que asisten al club	Cuestionario de frecuencia de consumo de los alimentos del buffet
Motivo de la elección de los alimentos	Es el factor causante de la elección de los alimentos del buffet con respecto a las preferencias del comensal	Distribución de la muestra según motivo de elección	Precio, poder de saciedad, por salud, otros.	Encuesta
Expectativas sobre los alimentos ofrecidos en el buffet	Son los alimentos que los comensales querrían que estén presentes o no en el buffet del club deportivo		Cumple con las expectativas (no modificaría la oferta) No cumple con las expectativas	Encuesta
Frecuencia de asistencia al buffet del club deportivo	Cantidad de días a la semana o mes que suelen asistir al buffet		Diariamente 2 a 3 veces por semana 4 a 5 veces por	Encuesta

Variable	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Método de recolección
			semana 6 a 7 veces por semana 2 días al mes 1 día al mes	

MATERIAL Y MÉTODOS:

Diseño de investigación: el estudio es cuantitativo, descriptivo, transversal.

Población: jóvenes de ambos sexos que concurren al Golf de la subsecretaría de deportes del Gobierno de la Ciudad, en mayo del 2019.

Criterios de inclusión: jóvenes que consuman los alimentos y/o bebidas ofrecidos por el buffet, entre 20 y 25 años de edad.

Criterios de exclusión: personas que no quieran participar del estudio.

Criterios de eliminación: jóvenes encuestados cuyos cuestionarios presenten datos ilegibles o que sus encuestas estén incompletas.

Tipo de muestreo: no probabilístico, por conveniencia.

Metodología de recolección de datos:

Se realizó una encuesta auto administrada (anexo 1) a las personas en estudio. Se obtuvo a través del encargado del buffet, un listado de los alimentos y bebidas ofrecidos con el cual se pudo confeccionar un CFCA (anexo 2).

Se cargaron, procesaron y analizaron los datos en Excel versión 2010.

RESULTADOS

Listado de alimentos y bebidas ofrecidos por el buffet:

Cafetería	Bebidas s/ alcohol	Bebidas c/alcohol	Frutas frescas	Sandwich, vegetales	Pastelería
Café	Arroba	Quilmes porron	Banana	Empanadas	Budín porción
Café c/ leche/doble	Agua con gas	Stella Artois porron	Manzana	Mini tarta	Medialuna por unidad
Té	Agua sin gas	1890	Naranja	Tarta de verdura	Pasta frola porción
	Bebidas deportivas	Stout	Durazno	Sandwich de milanesa	Medialuna jamón y queso
	Pepsi	Bock	Ensalada de frutas	Francés de jamón y queso	Alfajores de maicena
	Pepsi light	Corona		Negrito de jamón y queso	Muffin
	Seven up	Bud		Negro de crudo y queso	Alfajor jorgito
	Seven up free			Ensalada	Cachafaz
	Mirinda				Halls
	Paso de los toros				Sugus
	Paso pomelo				Barra de cereal
	Paso pomelo free				
	H2O citrus				
	H2O limonetto				
	Exprimido de naranja				
	Baggio				

Se encuestaron 40 jóvenes, 23 hombres y 17 mujeres, del golf del Gobierno de la Ciudad, con un promedio de edad de 24 años y se realizó a cada uno un cuestionario de frecuencia de consumo a partir de un listado que fue entregado por el encargado del buffet con el cual pude conocer que alimentos y bebidas se ofrecían en el mismo.

TABLA N°1: Porcentaje de personas según frecuencia de consumo de los alimentos del buffet (n= 40)

Alimentos	Nunca	4 a 6 veces por semana	Todos los días	Total
Agua c/gas y s/ gas	87,5%	-	12,5%	100%
Bebidas deportivas	32,5%	67,5%	-	100%
Gaseosas	90%	10%	-	100%
Cervezas	100%	-	-	100%
Frutas	50%	32,5%	17,5%	100%
Vegetales (ej: ensaladas, tartas)	43%	50%	7%	100%
Sandwich de j y q	100%	-	-	100%
Alfajores	100%	-	-	100%
Barra de cereal	-	52,5%	47,5%	100%
Sandwich de milanesa	32%	68%	-	100%
Medialuna de j y q	20%	32,5%	12,5%	100%

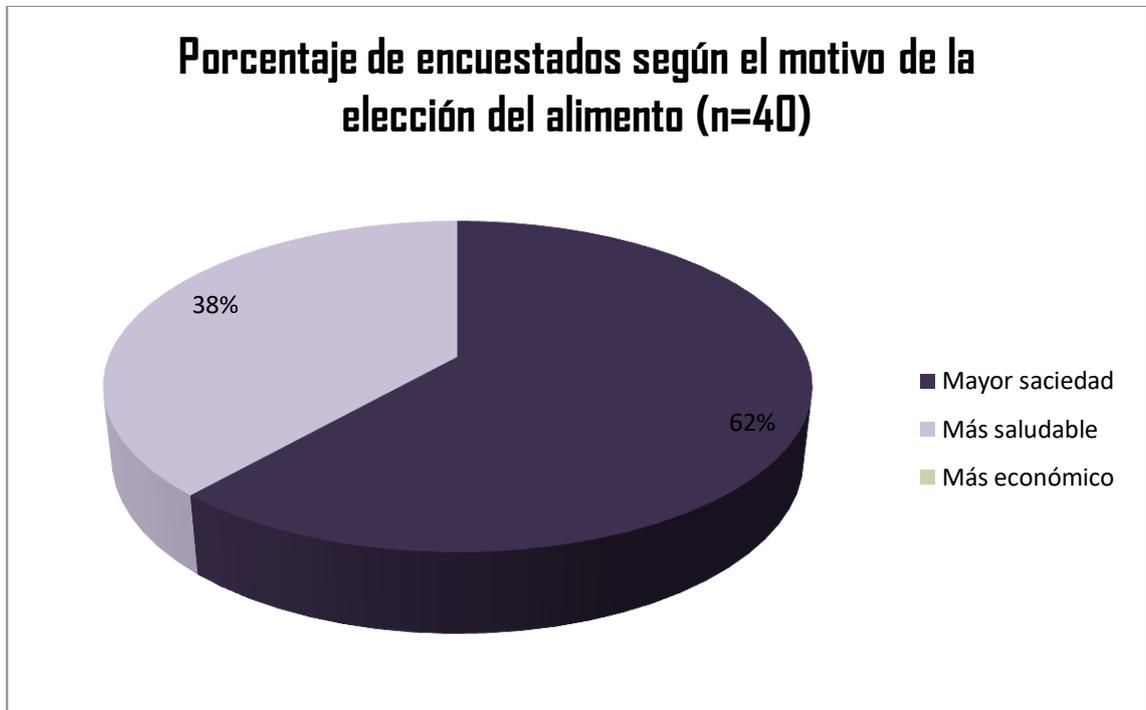
El 57% de los jóvenes consume vegetales en preparaciones como ensaladas, tartas de verdura, casi todos los días. El 67,5 % de los encuestados consumen bebidas deportivas de 4 a 6 veces por semana. Todos consumen casi todos los días barras de cereal.

El 68 % de los jóvenes consumen sándwich de milanesa la mayoría de los días. Casi la mitad de los participantes consumen medialunas de jamón y queso diariamente.

A su vez, la gran mayoría no consume agua, o son muy pocos lo que lo hacen (12,5%)

Ninguno refirió consumir golosinas tales como alfajores, sándwiches de jamón y queso ni tampoco cerveza. Por último, pocos refieren consumir gaseosa casi todos los días.

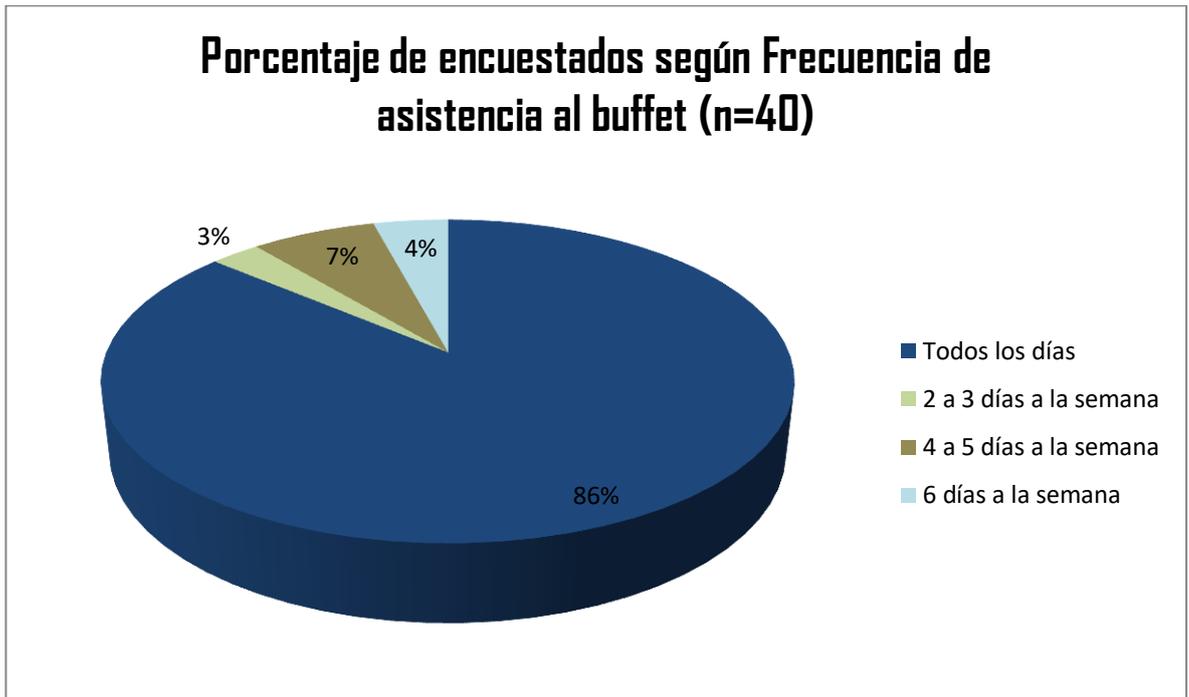
Gráfico 1



Fuente de elaboración propia

De las 40 personas encuestadas la mayoría refiere elegir el alimento por su aporte de saciedad, mientras que el resto de los encuestados elige los alimentos por ser más saludable. Ninguno de los encuestados tiene en cuenta el precio al momento de comprar el alimento en el buffet.

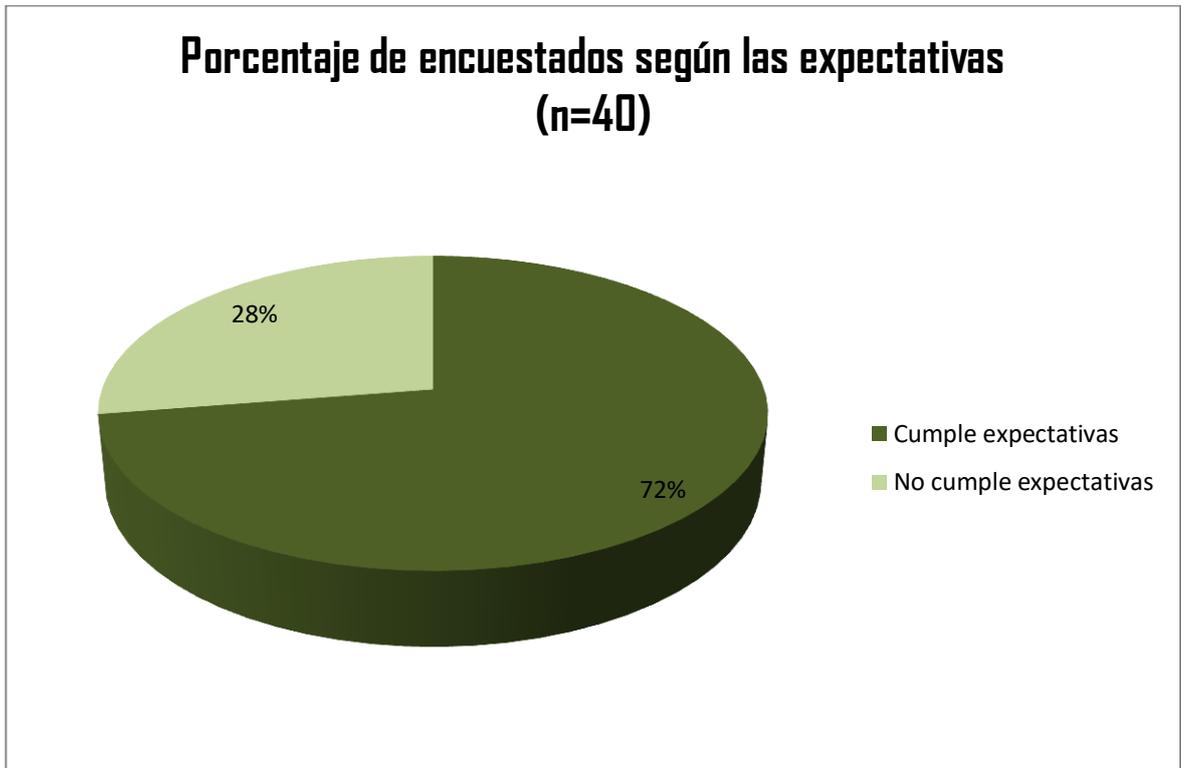
Gráfico 2



Fuente de elaboración propia

El gráfico muestra que el mayor porcentaje respondió que asiste todos los días, mientras que son pocos los que asiste solo de 2 a 3 días a la semana.

Gráfico 3



Fuente de elaboración propia

Poco más de un cuarto de los encuestados refiere que la oferta alimentaria del buffet del golf no cumple con sus expectativas.

El motivo de este resultado es que esa cantidad de jóvenes encuestados agregarían alimentos que no están presentes en el buffet tales como: frutos secos, licuados de frutas, legumbres. También refieren que no satisface sus necesidades el alimento que generalmente consumen ya sea por la calidad del mismo o por satisfacción en el gusto de cada uno.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

En el estudio hecho en Chile sobre el kiosco saludable se determinó que al ofrecer a las personas alimentos considerados saludables tales como: frutas, yogures, bebidas light, galletitas sin azúcar entre otros, el consumo de los mismos había aumentado.

En el presente estudio, ya habían opciones saludables en el buffet como: ensaladas, agua, bebidas light, tarta de verdura, entre otros, que son los más frecuentemente consumidos por la población que asiste al mismo. Es decir que coincide con el estudio realizado en Chile.

Otro estudio hecho en Chile en el cuál se investigaron las preferencias a la hora de comprar alimentos en el kiosco de una escuela lo que incluía saber, entre otras cosas, la motivación de los jóvenes para comprar alimentos de alta densidad energética. Los resultados de este estudio indican que había preferencia por galletitas, chocolates, bebidas azucaradas, snacks y poca preferencia por parte de las frutas o frutos secos.

En cuanto a este estudio, se puede ver en el CFCA que no elegían los alimentos de mayor densidad energética como en el caso del alfajor, bebidas azucaradas, cervezas. En el caso de las frutas eran uno de los alimentos de mayor preferencia por los jóvenes, ya sea diariamente o algunos días de la semana, a diferencia del estudio anterior.

Por último, un estudio realizado en Argentina en la zona de Tigre, Provincia de Bs As. Se habían hecho encuestas y observaciones en las escuelas donde registraban y medían la oferta de cada una de las prestaciones alimentarias que habían (desayuno, almuerzo, merienda y colaciones) de los alimentos disponibles y consumidos en el kiosco de la escuela. En los resultados se podía ver que estas prestaciones eran inadecuadas por un elevado contenido de azúcar, grasas saturadas y eran de baja calidad. Los productos más consumidos eran: pan, galletitas, harina, azúcares y poca presencia de hortalizas, frutas, legumbres y yogures.

Podemos destacar que el buffet no ofrecía opciones de alimentos que contengan legumbres, yogures, variedad de hortalizas, frutos secos, licuados de frutas. Es decir, por más que dentro de lo que se ofrece elijan adecuadamente los alimentos, sería conveniente que el buffet tenga un menú más variado del que actualmente dispone, pudiendo estar en el mismo los alimentos nombrados anteriormente.

A partir de la comparación hecha, se puede decir que el buffet presenta tanto opciones de menú consideradas saludables como también otras que no lo son, sin embargo, son mayormente consumidos los primeros, y a su vez los jóvenes justifican que los eligen por un poder de saciedad mayor o porque lo consideran “saludable”. Esto demuestra que su elección no resultó ser inadecuada.

Finalmente, como profesional de la salud se puede sugerir mejorar la oferta del buffet a futuro a los encargados del mismo, adicionando ciertas opciones de alimentos, tales como: licuados de frutas, más variedad de hortalizas, legumbres, frutos secos y otros alimentos que sean nutritivos, den

saciedad y aporten lo que sea necesario para que los jóvenes puedan desarrollar sus actividades deportivas en el Golf.

Para poder mejorar este trabajo de investigación se sugiere por un lado agrandar la muestra de participantes para que se puedan obtener más respuestas y ver si se concluye algo distinto a lo realizado. Por otra parte, enriquecería este trabajo investigando otros buffets de clubes deportivos y de esta manera agregar que alimentos ofrecen los demás y qué opinan al respecto los que asisten al mismo.

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en el buffet

Completar con una cruz la opción correspondiente (Por ej: si el alimento “sándwiches” lo consume diariamente, redondear la palabra “consumo diario” y luego aclarar cuántas veces por día lo consume en tal caso)

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
CAFÉ	1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día	1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días	1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes	
CAFÉ C/ LECHE	1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día	1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días	1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes	
TÉ	1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día	1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días	1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes	
AGUA CON GAS	1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día	1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días	1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes	
AGUA SIN GAS	1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día	1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días	1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
GATORADE	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
PEPSI	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
PEPSI LIGHT	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SEVEN UP	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SEVEN UP FREE	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
PASO DE LOS TOROS	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
H2O CITRUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
H2O LIMONETTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
BAGGIO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
MIRINDA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
EXPRIMIDO DE NARANJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
QUILMES PORRON	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
STELLA ARTOIS PORRON	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
1890	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
STOUT	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
BOCK	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
CORONA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
BUDWEISER	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
BANANA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
MANZANA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
NARANJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
DURAZNO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
ENS. DE FRUTAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
EMPANADA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
MINI TARTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
TARTA DE VERDURA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SANDWICH DE MILANESA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SANDWICH JAMON/QUESO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SANDWICH JAMON/QUESO PAN NEGRO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SANDWICH JAMON CRUDO/QUESO PAN NEGRO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
ENSALADA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
BUDIN PORCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
MEDIALUNA POR UNIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
MEDIALUNA JAMON Y QUESO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
ALFAJOR DE MAICENA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
MUFFIN	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
ALFAJOR JORGITO	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
ALFAJOR CACHAFAZ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
HALLS	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	
SUGUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Listado de alimentos	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo mensual	Nunca
BARRA DE CEREAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 a 3 veces por día 2. 4 a 5 veces por día 3. 6 veces por día 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez por semana 2. 2 a 3 veces por semana 3. 4 a 5 veces por semana 4. Todos los días 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 vez al mes 2. 2 a 3 veces al mes 3. 4 a 5 veces al mes 4. 6 a 7 veces al mes 	

Anexo 2: Cuestionario auto administrado

“Alimentación saludable en el buffet del golf de la Subsecretaria del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires”

Laura Sodano

Estudiante de Lic. En Nutrición en Isalud

Instrucciones:

- ✓ Completar haciendo un círculo en la opción que le parezca correspondiente (A, B o C)
- ✓ No olvide completar la edad, el sexo y su apellido, esto último en caso de que los datos que aportó no se puedan leer con claridad y se tenga que recurrir a usted nuevamente.
- ✓ En “observaciones” puede completarlo cuando quiere agregar algo con respecto a la respuesta de la pregunta que se le está haciendo.
- ✓ En “otros” puede completarlo cuando ninguna de las opciones que se le presentaron (A, B o C) son las que piensa como respuesta, de esta forma estaría agregando una respuesta nueva a la pregunta planteada.

Aclaración del término CALIDAD de un alimento (sección número 2): hace referencia al conjunto de características del alimento que hace que sea aceptable para el consumidor.

Número de cuestionario:

Nombre y apellido:

Edad:

Sexo:

En cuánto a la oferta de alimentos del buffet del Club Deportivo:

1. ¿Cuál es el motivo de la elección del alimento que compra?:

1. Es económico
2. Me da más saciedad que otros
3. Me parece más saludable
4. Otros: _____

2. Expectativas de los alimentos y bebidas ofrecidos por el buffet:

1. ¿Estás de acuerdo con la calidad del alimento que elegís consumir?:
 1. Sí
 2. No
2. Si la respuesta es “no”, ¿por qué?: _____
3. ¿Podrías decir que el alimento que elegís satisface tus necesidades?

1. Sí
2. No
4. Si la respuesta es “no”, ¿por qué?: _____
5. ¿Pondrías o sacarías alimentos del buffet?
 1. Sí
 2. NoSi la respuesta es “sí”, ¿Cuáles pondrías?

¿Cuáles sacarías?

3. Frecuencia de asistencia al buffet del club: ¿Cuán frecuentemente asistís para el consumo de alimentos en el buffet?
 1. Todos los días
 2. 2 a 3 días a la semana
 3. 4 a 5 días a la semana
 4. 6 días a la semana
 5. 2 días al mes
 6. 1 día al mes

Observaciones:

BIBLIOGRAFÍA:

1. Velásquez Gladys. Conceptos de Nutrición y su relación con la salud. Fundamentos de alimentación saludable. Colombia. Universidad de Antioquia. 2006. P.1-21.
2. Hernández IA, Borrell AM, Cotilla LL, González MI. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer [revista de internet]. [citado en agosto 2018]. 2004;20(1) Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
3. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. Ministerio de Educación pública. Costa Rica. 2012. [citado en agosto 2018]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
4. Macias IA, Gordillo GL, Camacho JE. Hábitos alimentarios de niños de edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. 2012;39(3): página: 40-43
5. Castillo C, Romo M. Las golosinas en la alimentación infantil. Rev Chil pediatr. 2006;77(2): páginas 189-193
6. Miguelsanz MMJ, Corral ML, Belinchón PM. Alimentación en el adolescente. En: Junta directiva de la SEGHN. Protocolos de gastroenterología, hepatología y nutrición. 2010. España. Ergon S.A. p. 308-312
7. Serra JD. Nutrición en la infancia y en la adolescencia. En: Azcana AC, Roldán CM, coordinadores. Manual práctico de Nutrición y salud. Exlibris ediciones S.L. España. 2012. p. 1-16
8. Vargas GIC, Bastías CPM. Alimentación saludable [revista de internet]. 2006. [citado en septiembre 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/979/97917575010/>
9. Bustos N, Kain J, Leyton B, Vio F. Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable. ALAN [revista de internet]. [citado en septiembre 2018]. 2011;61(3) Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222011000300010&script=sci_arttext&tlng=pt
10. Bustos N, Kain J, Leyton B, Olivares S, Vio F. Colaciones habitualmente consumidas por niños de escuelas municipalizadas: motivaciones para su elección. Rev. Chil. Nutr. 2010;37(2): páginas 178-183
11. Britos S. Perfil de la alimentación en los argentinos. Facultad de Medicina. 2012. [citado desde septiembre a octubre 2018]. Disponible en: [http://www.fmed.uba.ar/depto/nutri_saludpublica/biblio/9%20perfil de la alimentacion n d e los argentinos-43.pdf](http://www.fmed.uba.ar/depto/nutri_saludpublica/biblio/9%20perfil%20de%20la%20alimentacion%20en%20los%20argentinos-43.pdf)
12. Britos S, Saraví A, Chichizola N. Alimentación escolar. Serie de estudios nutrición escolar saludable. 2014
13. Britos S, Saraví A, Chichizola N. Aplicación de sistemas de Perfiles Nutricionales en la evaluación de la calidad de alimentos de consumo masivo: el caso de los productos de preferencia infantil. Facultad de agronomía UBA.
14. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. [citado desde septiembre a octubre 2018]. Disponible en: <http://www.buenosaires.gob.ar/deportes/actividades-gratuitas/polideportivos>