

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Camila María Gómez

**LOS PROFESIONALES DE LA SALUD ENTRE 25 Y 55 AÑOS
¿CUBREN LA RECOMENDACIÓN DIARIA DE CALCIO?**

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Gómez CM. Los Profesionales de la Salud entre 25 y 55 años. ¿Cubren la recomendación diaria de Calcio? [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3049>



Agradecimientos

Primero en principal, agradecer a todos los profesionales de la salud que colaboraron con la realización de la encuesta, debido a que sin ellos, no hubiese podido llevar a cabo el trabajo. A mi familia y a mis amigas, quienes me apoyaron e incentivaron, año tras año, para lograr la meta propuesta. A Vanesa Rodríguez, por guiarme y dirigirme en la investigación y a María Isabel García, por transmitirme el valor y la pasión por la profesión.

Resumen

Introducción: Los lácteos son la principal fuente de Calcio en la dieta y los alimentos con mayor biodisponibilidad. Sin embargo, hay quienes consideran que dicho grupo de alimentos, generan enfermedades a largo plazo y afecciones en el organismo. Además, en los últimos años, ha crecido a gran escala la población vegana, dejando de lado los lácteos. Sin embargo, la ingesta insuficiente de los alimentos ricos en Calcio, generan el incumplimiento de la dosis diaria recomendada del mismo.

Metodología: Se llevó a cabo un estudio cuantitativo de carácter descriptivo, no experimental transversal. Se encuestaron a 100 Profesionales de la Salud entre 25 y 55 años de edad de Zona Norte de la provincia de Buenos Aires, mediante la plataforma Google Forms de manera virtual.

Resultados: El 34% de los encuestados de ambos sexos, consumen alimentos de origen vegetal ricos en Calcio y el 66% restante, proviene de alimentos de origen animal. El 72% de los Profesionales, tienen una ingesta de Calcio elevada a la recomendada por día, el 18% contienen un consumo adecuado y el 10%, una ingesta insuficiente. Por último, solo 4 personas de entre 25 y 35 años tienen un consumo adecuado de Calcio, 1 persona de entre 35 y 45 años tiene la ingesta adecuada y solo 5 personas entre 45 y 55 años, cubre la dosis diaria recomendada.

Conclusión: Se evidenció que el mayor porcentaje del consumo de Calcio, provenía de alimentos de origen animal y que un elevado número de personas superan ampliamente el consumo de Calcio recomendado por día.

Índice

Tema	4
Subtema	4
Problema	4
Introducción	5
Marco Teórico	10
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
Cuadro de Variables Sociodemográficas	17
Cuadro de Variables de estudio	19
Metodología	25
Consideraciones éticas	26
Tipo de muestreo	26
Población	26
Muestra	26
Criterios de inclusión	27
Criterios de exclusión	27
Criterios de eliminación	27
Resultados	28
Discusión	33
Conclusión	36
Bibliografía	37
Anexo	40
Instrumento de recolección de datos	40

Tema

El consumo de lácteos y de alimentos de origen vegetal con respecto a la adecuación diaria de Calcio.

Subtema

Patrón de consumo de lácteos y de alimentos de origen vegetal fuentes de Calcio, en Profesionales de la Salud de 25 a 55 años de edad.

Problema

Con el consumo de lácteos y de alimentos de origen vegetal ricos en Calcio, los Profesionales de la Salud de 25 a 55 años de edad, ¿logran cubrir la recomendación diaria de Calcio?

Introducción

Reseña histórica

Desde hace algunos años, se ha cuestionado y discutido el consumo de lácteos, más específicamente de la leche. El argumento que se divulga, es que los seres humanos somos la única especie que consume leche y sus derivados, desde que se da por finalizada la lactancia materna porque somos los únicos capaces de ordeñar al animal. No existe otro mamífero que tome leche de otras especies. (1)

Desde niños, nos han hecho creer que los lácteos son la mejor opción y el alimento imprescindible que no puede faltar en nuestra infancia (2) por el importante aporte de Calcio. Dicha creencia tiene su explicación: en la etapa del Neolítico, entre los períodos 6.000 y 4.000 a.C., convivieron las primeras tribus con algunos animales, a los que fueron domesticando poco a poco. Por lo tanto, las comunidades se acostumbraron a tener alimentos disponibles durante todo el día: tanto la carne como la leche, lo cual previo a dicha etapa, era algo sumamente difícil y costoso de conseguir. Allí nace el consumo de la leche vacuna, tanto en los niños como en adultos.

Además, se mencionaba que la leche era la cura de todos los males: los dolores de garganta y corporales, malestar general y hasta de ciertas enfermedades. En esa época, la medicina era la leche de vaca y se decía que se “auto-medicaban” y también la utilizaban con fines terapéuticos. La consumían para recuperar la fuerza muscular y la hervían con el agregado de hierbas. Hoy en día, muchas poblaciones creen que alivia la acidez y mejora la pesadez. (3)

Se puede comprender, entonces, que las creencias, a pesar de tantos años de antigüedad, siguen aún vigentes.

De la misma manera, cómo hay gente que mantiene su ideología acerca del consumo de leche y sus beneficios, hay quienes opinan lo contrario: cómo por ejemplo, que causa enfermedades como cáncer de ovario, artritis, asma y también

alergias e intolerancias. Además, que contiene grasas saturadas, aumenta el colesterol, puede contener tóxicos y que no te protege de la osteoporosis sino que, por el contrario, te desmineraliza los huesos. (4) Como si fuese poco, también se divulga que la leche, al ser la principal fuente dietética de D- galactosa, un azúcar que se encuentra en los lácteos, genera efectos indeseables, con una alta ingesta. (5)

Lácteos

Según ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica), se entiende por alimentos lácteos a la leche obtenida de vacunos o de otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana. (6)

Dentro de los mismos, se puede encontrar a la leche (en todas sus versiones: entera fluida y en polvo, deshidratada, desecada), los quesos (fundidos, rallados, de pasta hilada, de pasta dura, semi dura y pasta blanda), yogurt.

Indiscutiblemente, los lácteos son la principal fuente de Calcio por excelencia, el mineral más abundante del organismo y fundamental para el ser humano, debido a sus múltiples funciones; cómo por ejemplo, la permeabilidad de las membranas, la conducción nerviosa, el equilibrio de minerales y líquidos, la contracción muscular, la formación y mineralización de huesos y dientes, solo por mencionar algunas. En caso de no alcanzar la dosis diaria recomendada, a lo largo del tiempo, se pueden producir las enfermedades relacionadas por la deficiencia del mineral, como Osteopenia y Osteoporosis (7) y otras, como cáncer, diabetes, obesidad e hipertensión.

Los lácteos son los que contienen la mayor biodisponibilidad, por lo cual el organismo lo aprovecha al máximo. Además, aportan proteínas de alto valor biológico y otros nutrientes esenciales para el cuerpo, como Fósforo, vitaminas del complejo B, vitamina A, Zinc, Magnesio, Selenio y Potasio. (1)

Según un estudio realizado por CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil) en el 2016, sobre datos recabados de una encuesta realizada a una familia 'tipo' de 4 participantes, los cambios en el patrón de consumo de alimentos han ido modificándose, ya que la ingesta de leche, tanto en polvo como fluida, ha disminuido en un 40% desde el año 1996-1997 al 2004-2005. En los productos que no se han visto mayores fluctuaciones, fue en los quesos, los cuales se mantuvo el consumo bastante elevado. (8)

En un estudio realizado en Madrid en 2019, se ha analizado la ingesta de lácteos tanto en niños como en adultos. Se ha tomado una muestra representativa en 903 niños, los cuales se comprobó que un 77%, no lograban cubrir la dosis diaria recomendada de Calcio, aunque un 65% de su ingesta, provenía de lácteos. Además, también se ha estudiado el consumo en adultos de 18 a 60 años, los cuales el 78,4% tampoco lograban la dosis diaria del mineral, a pesar de que las fuentes alimentarias del mismo, provenían de lácteos en un 59%. (9)

En otro estudio realizado en Nicaragua en 2019, evaluaron los hábitos de los Profesionales de la Salud (en este caso médicos y la gran mayoría mujeres). Con respecto al consumo de lácteos, el 45% de los encuestados, respondieron que los ingieren "a veces" (llevándose el mayor porcentaje), el 30% "casi siempre" y el 25% "siempre". Por lo tanto, puede visualizarse cómo este grupo de alimentos, no forma parte de la vida diaria de la gran mayoría de la población estudiada. (10)

En una investigación realizada en los años 2015 y 2016 en Ecuador, se analizó la ingesta de alimentos fuentes de Calcio, en adolescentes mujeres entre 14 y 19 años. Los más consumidos fueron: el yogur en un 83%, la leche en un 76% y el queso fresco en un 65%. El de origen vegetal más ingerido fue el brócoli en más del 60% de la población. (11)

El Vegetarianismo y el Calcio

Lo que ha aumentado a gran escala durante los últimos años, es la población vegetariana, los cuales algunos eligen el consumo de lácteos (denominados ovo-lacto-vegetarianos) y por otro lado, la población vegana, quienes no consumen ningún alimento de origen animal.

En 2006 según una Encuesta Nacional, se arrojaron los siguientes datos: el 2.3% de la población adulta de Estados Unidos (4.9 millones de personas) eran vegetarianos y el 1.4%, veganos. (12)

Debido al crecimiento mundial de ambas poblaciones, se ha vuelto sumamente relevante el cuidado de los animales, desmitificando de esta manera, a los productos cárnicos y alimentos que provengan de los mismos. Tal es la importancia y la protección a los seres vivos, que la población vegana critica a los carnívoros diciendo que son “consumidores de cadáveres” y los omnívoros, lejos de inclinarse por una alimentación basada en plantas, opinan acerca de los veganos, diciendo que “están locos” y que tienen muchos nutrientes faltantes en su dieta. (13)

Gracias al incremento de las poblaciones vegetarianas y veganas hoy en día, se han lanzado al mercado muchos productos innovadores y cada vez más, para poder suplantar la no ingesta de lácteos y poder obtener, el Calcio para el organismo. Algunos ejemplos de estos productos son: bebidas vegetales (de soja, de avena, de quinoa, de almendras), yogures y bebidas vegetales fortificadas.

Tal es la demanda, que los restaurantes han tenido que incluir en los menús diarios, alimentos y productos aptos vegetarianos y veganos, para poder ofrecer a la población, generando de esta manera, una mayor variabilidad en sus platos. (12)

Dicha información, deja en evidencia y cada vez más, que las poblaciones se encuentran muy divididas a la hora de elegir su alimentación.

Independientemente de su elección alimentaria, la dificultad aparece cuando hay deficiencias de nutrientes por el abandono de ciertos alimentos, sin reemplazarlos por otros.

Por lo descrito anteriormente, en Argentina aún no se ha identificado la ingesta de lácteos y de alimentos de origen vegetal ricos en Calcio en Profesionales de la Salud de 25 a 55 años de edad. Por este motivo, el objetivo del presente estudio fue analizar, si efectivamente logran cubrir la dosis diaria de Calcio recomendada y de qué fuente proviene el mayor consumo.

Marco Teórico

Los comienzos de la leche

Durante la etapa del Paleolítico hace 50.000 años, el hombre ya había adquirido la leche y la utilizaban, mezclada con ocre para realizar pigmentos de pintura. Luego, al comienzo del Neolítico, aproximadamente entre 6.000 y 4.000 años a.C, comenzaba la domesticación de aquellos animales, que las tribus no consideraban salvajes, para poder convivir con los mismos. En aquella época, los médicos Egipcios decían que hasta los 6 meses de vida, los niños debían tomar leche mediante lactancia materna y si ellas no podían o no la producían, los niños estaban autorizados a consumir la leche directamente de la vaca. Así fue, cómo la lactasa (enzima que hidroliza la lactosa) se mantuvo activa desde la niñez hasta la adultez, ya que debido a dicha tolerancia, los adultos continuaban consumiendo la leche y aprovechaban el alimento disponible. (14)

La leche, además de ser un gran alimento portador de múltiples vitaminas y nutrientes esenciales, los curanderos la utilizaban con fines medicinales, aliviando molestias corporales y la fiebre. De esta manera, la leche era atribuida como salud. (15)

El ser humano, es el único que tiene acceso a la leche en sus diferentes versiones. Excepcionalmente, al ser la especie que puede movilizarse y abastecerse en el mundo, elige lo que desea consumir, independientemente del estatus económico. Aquí se visualiza la verdadera grieta, quienes por un lado apoyan a la producción de alimentos que provienen de los animales y quienes, por el contrario, los defienden y no podrían sacar provecho de los mismos. Los que sí consumen lácteos, encuentran en ellos, un alimento inocuo, completo, práctico, accesible y económico. (1)

A lo largo de los años, esas conjeturas se han ido desplazando, modificando y cuestionando. Por este motivo, hay quienes han dejado de consumirlos y también, los que nunca han siquiera probado.

¿Mitos o realidades?

Al conocerse tanta información reciente, la abundancia de las noticias y redes sociales en las cuales estamos inmersos, se han dicho una infinidad de conjeturas con respecto a la leche, las cuales, hay quienes creen y otros que ignoran. Algunas de ellas son:

-Contiene Dioxinas, un grupo de compuestos químicos que son contaminantes para el ambiente, los cuales una vez que ingresan al organismo, persisten en él durante mucho tiempo y sería perjudicial para la salud.

-Contiene propiedades inflamatorias, por lo que su ingesta provocaría enfermedades inflamatorias.

-Es un factor de riesgo altísimo para padecer diabetes tipo 2.

-Su alto consumo puede producir asma, cáncer de próstata, de colon, de mamas, de pulmón, estreñimiento crónico, anemia ferropénica, artritis, alzheimer, trombosis.

-Contiene micotoxinas, plásticos y detergentes.

-Los lácteos son deficientes en fibra e hierro y son altos en colesterol y grasas saturadas. (16)

-Produce alergias y problemas digestivos, produciendo malestar. (17)

-Contiene D-galactosa, un azúcar simple presente en la leche, el cual su ingesta de manera crónica, podría ocasionar envejecimiento e inflamación crónica. (5)

Con suma claridad, la lista de mitos y realidades acerca de los lácteos, es interminable. De allí nacen entonces, las inquietudes e incógnitas con respecto a su consumo. (12)

Lácteos

Los lácteos, no solamente son la principal fuente de Calcio, sino que son los que mayor biodisponibilidad tienen, a comparación de los alimentos de origen vegetal. Quiere decir, que la fracción de Calcio presente en los lácteos, es potencialmente

absorbible por el intestino, teniendo el mayor provecho del mismo. No solamente debe tenerse en cuenta dicha característica, sino también, el tamaño de las porciones y el contenido del mineral en los alimentos, para corroborar la cantidad de Calcio que ingresa al organismo. (18)

Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), deben consumirse 3 porciones de lácteos al día, ya sea leche, yogur o queso. Es más, en la imagen del Plato Saludable que los caracteriza, se incluye al lácteo como un alimento primordial y recomiendan consumirlos diariamente por la importancia del Calcio en el organismo. Además, aporta proteínas de alto valor biológico, Zinc, Selenio, Magnesio, Vitaminas liposolubles, como la A y la D, Vitaminas hidrosolubles, como las del complejo B y es baja en Sodio. (19)

El Calcio es un micronutriente que ocupa un 2% del peso corporal y el 99% del Calcio total, se encuentra en el esqueleto y los dientes. Por lo tanto, el hueso casi en su totalidad, está formado por Calcio, Fósforo y Vitamina D.

El esqueleto humano es completamente dinámico y constantemente los huesos, se destruyen, remodelan, cambian, se desgastan y se vuelven a formar.

Por este motivo, es fundamental aportarle al organismo el sustrato necesario para que no haya deficiencias. (20)

El Calcio incrementa la densidad y masa ósea, la cual es fundamental durante los primeros años de vida y la pubertad, promoviendo un óptimo crecimiento. En el músculo esquelético, regula la transmisión nerviosa y también previene la osteoporosis, caracterizada por la disminución de la masa ósea. Por otro lado, cuando hay deficiencia de Calcio, hay más probabilidades de padecer Hipertensión Arterial, un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Además de todos estos beneficios, interviene en el control de la grasa corporal, colaborando a reducir la masa adiposa en la edad escolar en los niños.

La ingesta de Calcio, varía según las distintas etapas de la vida, con mayor demanda en la niñez y embarazo, por ejemplo, donde hay un intenso desarrollo. (21)

Según un estudio realizado por CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil) en el año 2016, con datos recolectados de una encuesta realizada a una familia tipo de 4 miembros, la ingesta de leche tanto fluida como en polvo, ha disminuido considerablemente: tuvo un descenso del 40% entre 1996-1997 al 2004-2005. Por el contrario, con respecto al consumo de quesos (untables, duros, semi duros y blandos), se mantuvieron en un consumo elevado.

Dentro de la misma investigación, se corrobora que desde el año 2004-2005 al 2012-2013, el consumo de quesos aumentó un 5% y el de leches disminuyó un 2%. (8)

En el estudio realizado en Madrid en 2019, el 77% de 903 niños encuestados de 7 a 11 años, tenían ingestas de Calcio menores a las recomendadas diariamente. Y el 78,4% de adultos entre 18 y 60 años, tampoco llegaban a cubrir la dosis. Cuando se indaga en las fuentes alimentarias del Calcio en ambas poblaciones mencionadas, se detecta que aproximadamente el 58% provenía de los lácteos y el restante, de cereales. Por lo tanto, se puede deducir que, aunque haya un consumo de lácteos, no se logra cubrir la recomendación. (9)

En el otro estudio realizado en 2019, se analizaron los hábitos alimentarios de Trabajadores de la Salud, entre ellos, médicos, auxiliares de enfermería y enfermeras del Centro de Salud Roberto Herrera Ríos en Nicaragua. Allí se detectó la deficiencia del consumo de lácteos: un 45% los consumía “a veces”, un 30% “casi siempre” y 25% “siempre”. Destacan que ningún profesional ha contestado “nunca” y que, a pesar del poco consumo de lácteos, tienen hábitos saludables. Por lo tanto, una vez más, se visualiza la falta de Calcio en la población, independientemente del alcance económico y el rubro laboral. (10)

En la investigación llevada a cabo en Ecuador entre los años 2015 y 2016, se analizaron las ingestas de alimentos ricos en Calcio en adolescentes mujeres entre 14 y 19 años. Los datos arrojan que los más consumidos fueron: el yogur en un 83%, la leche entera en un 76% y el queso fresco en un 65%. Además, el alimento

de origen vegetal más consumido por dichas mujeres, fue el brócoli en más del 60%. (11)

El Vegetarianismo y el Calcio

Actualmente, la población vegetariana y vegana se encuentra fuertemente en aumento en todas partes del mundo por múltiples motivos: el cuidado animal, por salud, cuestiones medioambientales, religiosas. Sonaría lógico pensar, que los vegetarianos al consumir todo tipo de lácteos (leches, yogurt, quesos), cubrirían la recomendación diaria de Calcio que se necesita. Por el contrario, no ocurriría lo mismo con los veganos, los cuales no consumen ningún alimento que provenga de los animales. Sin embargo, la Unión Vegetariana Española dice que la ingesta de Calcio en los ovo-lacto-vegetarianos es similar o superior a la de los no vegetarianos. De todos modos, el problema se instala en aquellos individuos que al no consumir dichos alimentos, tienen bajos niveles del mineral y posibles consecuencias negativas en su salud: debilitamiento en los huesos y dientes y por ende tendrían mayor riesgo de padecer fracturas, no se llevaría a cabo la contracción y relajación muscular, la transmisión nerviosa, etc.

Por dicho motivo, resulta de gran importancia, la incorporación de alimentos de origen vegetal ricos en Calcio, de manera diaria, proveyendo de sus múltiples beneficios, sin contraer déficit. (12)

Hoy día, en los mercados de Estados Unidos y también en Argentina, ha aumentado significativamente la producción de productos aptos vegetarianos y veganos. Algunos ejemplos son: hamburguesas vegetarianas con todo tipo de legumbres y hortalizas, bebidas vegetales (muchas de ellas enriquecidas con Calcio), la soja en todas sus variantes: tofu, porotos, bebida, tempeh. La venta de dichos productos es directamente proporcional al porcentaje exponencial de individuos, que ya no eligen el consumo de animales. (13)

La Asociación Dietética Americana (ADA) en el año 2016, manifestó su opinión acerca del Vegetarianismo, comentando que dichas dietas, si se encuentran adecuadamente planificadas, proporcionan beneficios para la salud en la prevención

y tratamiento de ciertas enfermedades y que además, se puede llevar a cabo en todas las distintas etapas de la vida: embarazo, lactancia, infancia, niñez, adolescencia, vejez y atletas.

En 2006 según una Encuesta Nacional, el 2.3% de la población adulta de Estados Unidos eran vegetarianos, aclarando que no consumían carnes de ningún tipo y el 1.4% eran veganos. (12)

En 2009, según una Encuesta realizada en Reino Unido, el 3% de los participantes eran vegetarianos, lo que equivale a 2 millones de personas. Al año siguiente en Australia, según una Encuesta realizada por Newspoll, el 2% de la población excluía los alimentos de origen animal, los cuales eran aproximadamente medio millón de personas. (22)

Claramente, queda en evidencia que la población vegetariana sigue en aumento. Con la cantidad de productos nuevos y alimentos enriquecidos que existen en la actualidad, es esperable que el estado nutricional de veganos y vegetarianos, se encuentre en mejores condiciones que el vegetariano y vegano, de hace unas décadas atrás.

Independientemente del tipo de alimentación que se escoja, resulta interesante evaluar e indagar en el consumo diario de alimentos ricos en Calcio, ya sea de origen animal y/o vegetal, para identificar sus posibles deficiencias. Más allá de los motivos por los cuales se elijan los alimentos, es importante destacar lo indispensable que resulta el Calcio en el organismo y ser conscientes de las posibles consecuencias que puede contraer, su escasa ingesta.

Objetivo general

- Examinar las ingestas de lácteos y de alimentos de origen vegetal ricos en Calcio que tienen los Profesionales de la Salud entre 25 y 55 años de Zona Norte y analizar si logran cubrir la dosis diaria recomendada de Calcio, durante Septiembre y Octubre del 2021.

Objetivos específicos

- Identificar de qué origen es la mayor cantidad de Calcio consumido, si de los lácteos o de los alimentos vegetales, en los Profesionales de la Salud entre 25 y 55 años.
- Evaluar si la ingesta de Calcio en los Profesionales de la Salud entre 25 y 55 años es insuficiente, adecuada o excedida, a la ingesta diaria recomendada.
- Examinar cuántos Profesionales de la Salud de cada grupo etario, consumen la dosis adecuada de Calcio.

Cuadro de Variables Sociodemográficas

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados
Género	<p>Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.</p> <p>género Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE</p>	Cualitativa nominal	<p>-Masculino</p> <p>-Femenino</p>
Edad	<p>Tiempo que ha vivido una persona desde que nace hasta la actualidad.</p> <p>edad Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE</p>	Cuantitativa discreta	<p>Edad en años cumplidos:</p> <p>-25 a 35 años</p> <p>-35 a 45 años</p> <p>-45 a 55 años</p>
Lugar de Zona Norte, donde vive	<p>Lugar de la Provincia de Buenos Aires, ubicada al Norte de CABA.</p>	Cualitativa nominal	<p>Vicente López, San Isidro, San Martín, San Fernando, Tigre, Talar, Don Torcuato,</p>

	<p>Zona Norte del Gran Buenos Aires - Wikipedia, la enciclopedia libre</p>		<p>Martínez, Boulogne, Munro, Villa Ballester, Escobar</p>
<p>Lugar donde reside</p>	<p>Asistir personalmente en determinado lugar, privado o público, por razón de su empleo, ejerciéndolo.</p> <p>residir Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<p>-Residencia pública -Residencia privada</p>
<p>Especialización</p>	<p>Acción y efecto de especializarse en su profesión.</p> <p>especializar Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<p>-Medicina clínica -Gastroenterología -Odontología -Enfermería -Psicología -Psiquiatría -Kinesiología -Traumatología</p>

Cuadro de Variables de estudio

Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultado	Forma de obtención del resultado
Estilo de vida	Elección de la alimentación actual.		Cualitativa nominal	-Omnívoro -Vegetariano	Encuesta de elaboración propia
Estilo de vida	Consumo de lácteos. Frecuencia de consumo	Pertenciente o relativo a la leche. lácteo, láctea Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE La cantidad de veces que el individuo ingiere los alimentos.	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	Encuesta de elaboración propia
Estilo de vida	Consumo de alimentos	Alimento al cual se le añade	Cuantitativa	-No ingiere	Encuesta de elaboración

	fortificados con Calcio.	con	nutrientes. Definición de alimento fortificado - Diccionario de cáncer del NCI - Instituto Nacional del Cáncer (cancer.gov)	a discr eta	-1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	propia
	Frecuencia de consumo	de	La cantidad de veces que el individuo ingiere los alimentos.			
Estilo de vida	Consumo de hortalizas.	de	Planta comestible que se cultiva en las huertas. hortaliza Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE	Cuan titativ a discr eta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por	Encuesta de elaboración propia
	Frecuencia de consumo	de	La cantidad de veces que el individuo ingiere los			

		alimentos.		semana	
Estilo de vida	Consumo de naranja.	Fruto del naranjo, de forma globosa, de seis a ocho centímetros de diámetro. naranja Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	Encuesta de elaboración propia
	Frecuencia de consumo	La cantidad de veces que el individuo ingiere el alimento.			
Estilo de vida	Consumo de legumbres.	Fruto de las plantas leguminosas. legumbre Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana	Encuesta de elaboración propia

	Frecuencia de consumo	La cantidad de veces que el individuo ingiere los alimentos.		-2 veces por semana -3 veces por semana	
Estilo de vida	Consumo de semillas.	Grano que se siembra. semilla Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	Encuesta de elaboración propia
	Frecuencia de consumo	La cantidad de veces que el individuo ingiere los alimentos.			
Estilo de vida	Consumo de frutos secos.	Son frutas con menos del 50% de agua en su composición. https://es.wikipedia.org/wiki/Fruto_seco	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día	Encuesta de elaboración propia

	Frecuencia de consumo	La cantidad de veces que el individuo ingiere los alimentos.		-1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	
Estilo de vida	Consumo de pseudo-cereal.	Planta gramínea cultivada principalmente por su grano. cereal Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	Encuesta de elaboración propia
Estilo de vida	Consumo de tofu.	Cuajada elaborada a partir de leche de soja. tofu Definición	Cuantitativa discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces	Encuesta de elaboración propia

	Frecuencia de consumo	 Diccionario de la lengua española RAE - ASALE La cantidad de veces que el individuo ingiere el alimento.		por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	
Estilo de vida	Consumo de bebidas vegetales.	bebida Definición Diccionario de la lengua española RAE - ASALE Líquido que se bebe, proveniente de alimentos vegetales.	Cuantitativa a discreta	-No ingiere -1 vez por día -2 veces por día -3 veces por día -1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana	Encuesta de elaboración propia
	Frecuencia de consumo	La cantidad de veces que el individuo ingiere los alimentos.			

Metodología

Estudio cuantitativo, de carácter descriptivo, no experimental, transversal. Para dicho estudio, se analizó la ingesta de lácteos: leche fluida, leche en polvo, distintos quesos y alimentos de origen vegetal: diferentes tipos de hortalizas, semillas, fruta, bebidas vegetales, legumbres. Se buscó estudiar tanto poblaciones carnívoras como vegetarianas y en base a ellos, se analizó de qué fuente provenía la mayor cantidad de Calcio consumido: si animal o vegetal, si la ingesta de Calcio era insuficiente, adecuada o excedida a la recomendada y por último, cuántos individuos de cada grupo etario, consumían la dosis diaria adecuada.

Posteriormente, se llevó a cabo un Cuestionario de elaboración propia, hecho en Google Forms dirigido hacia hombres y mujeres Profesionales de la Salud de Zona Norte (provincia de Buenos Aires), entre 25 y 55 años de edad, que trabajen tanto en residencia pública como privada. El mismo, contuvo un consentimiento informado, en el cual los encuestados aceptaron o rechazaron las preguntas a contestar. El cuestionario realizado, contenía preguntas sociodemográficas, como el género, la edad, lugar dónde vivía y residía, a qué rama de la medicina se dedicó y preguntas referidas a la frecuencia de consumo de los alimentos fuentes de Calcio. Las preguntas se acompañaron de imágenes, las cuales fueron tomadas de la Guía Argentina, Guía Española y algunas, de elaboración propia, para que el encuestado pueda detectar los tamaños y porciones del alimento en cuestión. Fueron preguntas cerradas con opciones de respuesta concretas, como: “no ingiere”, “1 vez por día”, “1 vez por semana”, “3 veces por semana”.

Cuando el cuestionario finalizó, se procedió a realizar una prueba piloto, en la cual 3 personas respondieron al cuestionario. Resultó comprensible con fotos claras pero se agregó una opción más de respuesta: “1 vez por semana” ya que no la incluía. Una vez terminada la prueba piloto, se comenzó a enviar el Formulario a todos aquellos que cumplían con las características de la población estudiada, mediante diferentes plataformas como: Whatsapp, Instagram, E-mail y también se divulgó gracias a familiares y amigos, que colaboraron con la causa. En un lapso de tiempo de aproximadamente un mes y medio, se llegó a recolectar 100 datos. Con dichas respuestas, se elaboró una base de datos en Excel y mediante una elaboración

propia de fórmulas y porcentajes, se llegó a analizar el consumo de Calcio de esas 100 personas. De esta manera, se corroboraron los resultados de las variables estudiadas.

Consideraciones éticas

Previo a realizar el Cuestionario, se ha enviado un consentimiento informado a todos aquellos individuos que contestaron el Formulario. Si el sujeto estaba de acuerdo, aceptaba los términos y condiciones para dar comienzo a las preguntas correspondientes.

Los datos recolectados fueron de manera anónima y si el individuo, por razones propias, deseaba abandonar el formulario en cualquier momento, se encontraba en condiciones de poder realizarlo sin ningún compromiso.

Tipo de muestreo

Muestra no probabilística.

Población

Profesionales de la Salud de sexo femenino y masculino, entre 25 y 55 años de edad de Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires.

Muestra

100 Profesionales de la Salud (N) de sexo femenino y masculino, entre 25 y 55 años de edad de Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires, los cuales cumplen con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión

- Profesionales de la Salud de sexo femenino y masculino, entre 25 y 55 años de edad.
- Profesiones relacionadas con la Salud en su integridad: licenciatura en nutrición, medicina clínica, gastroenterología, enfermería, psicología, psiquiatría, odontología, dermatología, kinesiología, traumatología.
- Profesionales de la Salud con una alimentación omnívora y vegetariana.
- Profesionales de la Salud que residan en Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires.

Criterios de exclusión

- Profesionales mujeres embarazadas.
- Profesionales mujeres en proceso de amamantamiento.
- Profesionales mujeres menopáusicas.

Criterios de eliminación

- Profesionales que no respondan la encuesta en su totalidad.

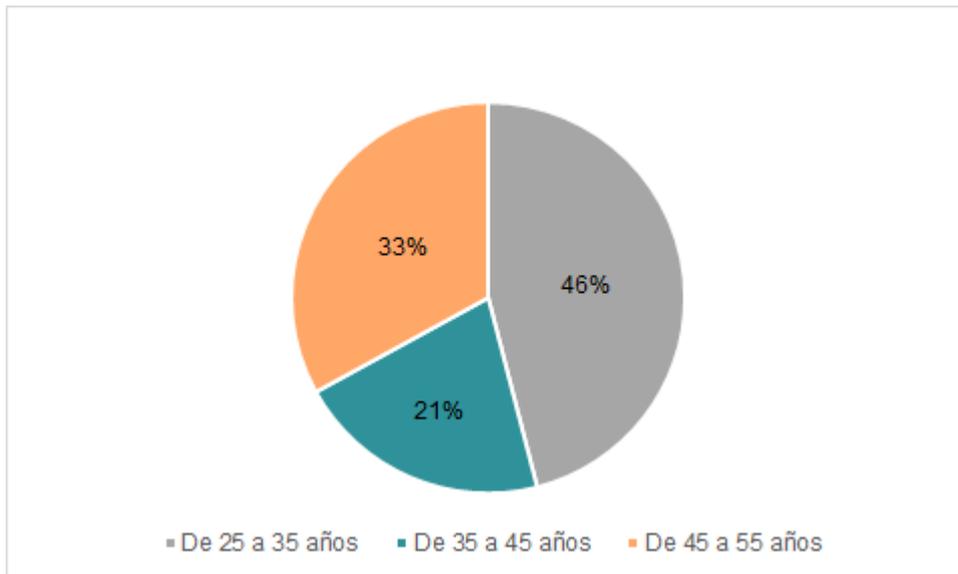
Resultados

Se presentan los datos recopilados de los 100 profesionales de sexo femenino y masculino, entre 25 y 55 años de edad de Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires. En un principio, se muestran los datos sociodemográficos y luego, las variables de estudio, en este caso referidas a la ingesta de alimentos ricos en Calcio.

Con respecto a la edad de las personas, el 46% corresponden al grupo etario de 25 a 35 años, el 21% pertenecen a las edades entre 35 y 45 años y el 33% entre 45 y 55 años. Por otra parte, el 87% son de sexo femenino y el 13% restante, de sexo masculino. Además, el 71% trabaja en Residencia Privada y el 29% en Residencia Pública. El 14% se dedican a la psicología y psiquiatría, el 22% a la dermatología y odontología, el 40% son licenciados en nutrición, el 22% al área de medicina clínica, gastroenterología y enfermería y por último, el 2% a kinesiología y traumatología. Finalmente, con lo que respecta a las localidades de Zona Norte, el 36% vive en Tigre y San Fernando, el 14% en San Martín y Escobar, el 29% en San Isidro y Vicente López, el 10% en Talar y Don Torcuato, el 4% en Martínez y Boulogne y el 7% en Munro y Villa Ballester.

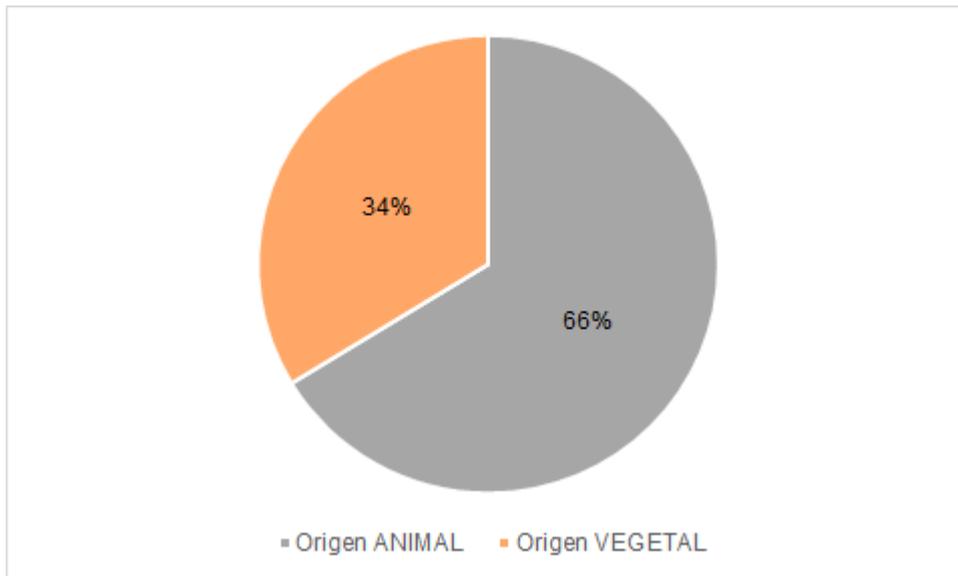
El gráfico 1 muestra la cantidad de personas de ambos sexos, que pertenecen a cada grupo etario, separados en 3 grupos: De 25 a 35 años, de 35 a 45 años y de 45 a 55 años.

Gráfico 1: *cantidad de personas de ambos sexos, pertenecientes a los 3 grupos etarios (%)*. (N= 100)



El gráfico 2, corresponde al consumo que tienen los profesionales de la salud de ambos sexos, proveniente de alimentos de origen vegetal y de origen animal, ricos en Calcio. El mayor porcentaje, o sea el 66%, pertenece a los alimentos de origen animal.

Gráfico 2: *porcentaje correspondiente al consumo de los alimentos de origen animal y vegetal, de los profesionales de la salud (%)*. (N=100)



Los datos arrojados acerca del consumo de los alimentos analizados en la encuesta, que se encuentran dentro de la categoría de origen animal y vegetal, fueron los siguientes:

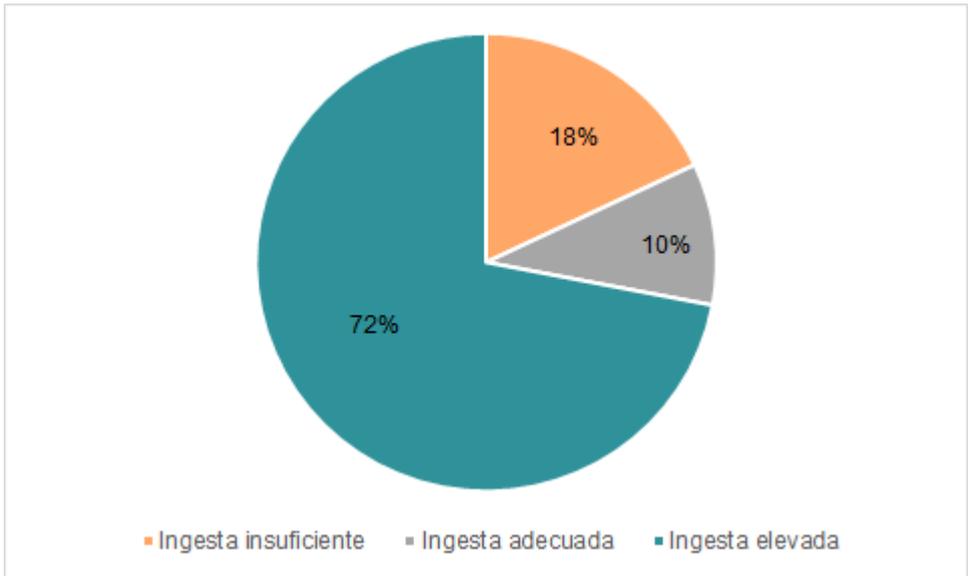
Un promedio del 8,7% de los individuos consumen yogurt entre 1 vez por semana, 2 veces por semana y 3 veces por semana. Un promedio del 17,67% consumen leche fluida entre 1, 2 y 3 veces por día, mientras que el 4% la consumen entre 1 vez por semana y 3 veces por semana. Un promedio del 5% ingieren leche en polvo entre 1 y 2 veces por día y un 2% entre 1 y 2 veces por semana. Con respecto al queso blando, un promedio del 30% la consumen entre 1 y 2 veces por día y un 8,7% entre 1, 2 y 3 veces por semana. El queso de máquina, ingieren un promedio del 6,7% entre 1, 2 y 3 veces por día y un 7% entre 1, 2 y 3 veces por semana. Un promedio del 14% consumen queso semi duro entre 1 y 2 veces por día y el 8% entre 1, 2 y 3 veces por semana. La ricota, la ingieren un promedio del 6% entre 1 y 2 veces por día, mientras que el 10%, entre 1 y 2 veces por semana.

Con respecto a los alimentos de origen vegetal, las hortalizas (espinaca, kale y rúcula) las consumen un promedio del 11,3% entre 1, 2 y 3 veces por día y el 15% entre 1, 2 y 3 veces por semana. Un promedio del 6% comen brócoli entre 1, 2 y 3 veces por día y el 12,7% entre 1, 2 y 3 veces por semana. La naranja, los datos arrojan que un promedio del 15,3% la ingieren entre 1, 2 y 3 veces por día y el 10,3% entre 1, 2 y 3 veces por semana. Las legumbres (garbanzos y porotos

blancos), los consumen un promedio de 9,5% entre 1 y 2 veces por día, mientras que el 10% entre 1, 2 y 3 veces a la semana. Las semillas de sésamo, un promedio del 9,5% las ingieren entre 1 y 2 veces por día y el 8,3% entre 1, 2 y 3 veces a la semana. Con respecto a los frutos secos, un promedio del 16,3% los consumen entre 1, 2 y 3 veces por día y el 8% entre 1, 2 y 3 veces por semana. Un promedio del 3,5% comen quinoa entre 1 y 3 veces por día y el 3,3% entre 1, 2 y 3 veces por semana. El tofu, un promedio del 2,5% lo ingieren entre 1 y 2 veces por día y el 2,5% entre 1 y 3 veces por semana. Las bebidas vegetales, el 4,7% las consumen entre 1, 2 y 3 veces por día, mientras que el 1,5% entre 1 y 2 veces por semana. Acerca de los alimentos fortificados, la leche fluida la consumen un promedio del 14,3% entre 1, 2 y 3 veces por día. En cambio, el yogurt fortificado el 12,5% lo ingieren entre 1 y 2 veces por día y el 7% entre 2 y 3 veces por semana. Por último, las bebidas vegetales fortificadas las ingieren un promedio del 5% entre 1 y 2 veces por día y el 1,5% entre 2 y 3 veces por semana.

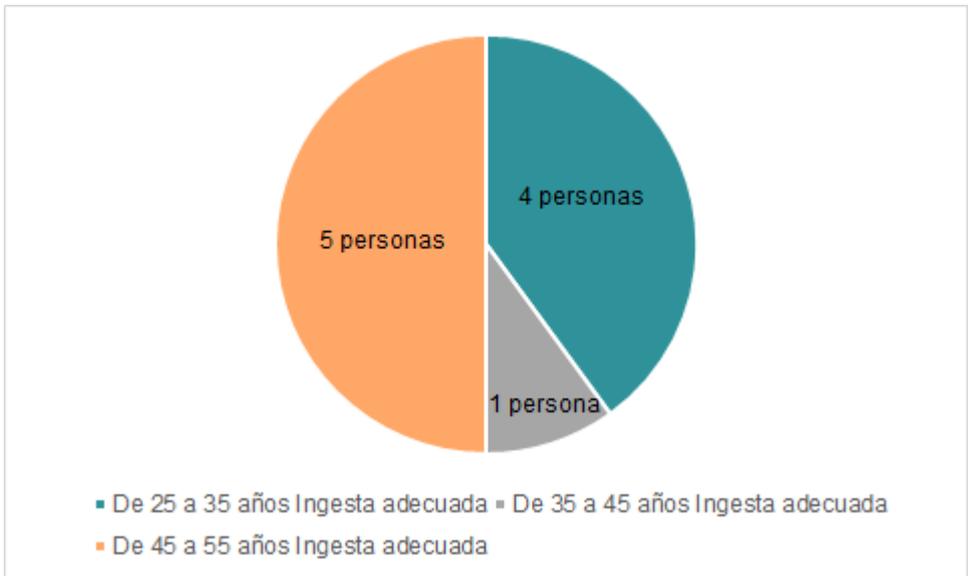
El gráfico 3 muestra la cantidad de profesionales de la salud de ambos sexos, que tienen una ingesta insuficiente de alimentos ricos en Calcio, aquellos que tienen un consumo adecuado y los que superan la dosis diaria recomendada. Se han tomado como referencia 3 distintos parámetros: por debajo del 80% contiene un consumo inadecuado, del 80% al 100% adecuado y superior al 100%, tiene una ingesta superior.

Gráfico 3: cantidad de individuos que tienen una ingesta insuficiente, adecuada y superior de Calcio, a la recomendada diariamente (%). (N=100)



El gráfico 4 refleja la cantidad de profesionales de la salud de ambos sexos de cada grupo etario (de 25 a 35 años, de 35 a 45 años y de 45 a 55 años), que tienen un consumo adecuado de Calcio diariamente.

Gráfico 4: cantidad de personas de los diferentes grupos etarios, que tienen el consumo diario adecuado de Calcio (%). (N=100)



Discusión

El objetivo de la investigación realizada era examinar las ingestas de lácteos y de alimentos de origen vegetal ricos en Calcio, que tenían los profesionales de la salud entre 25 y 55 años de Zona Norte de la provincia de Buenos Aires y analizar si cubrían la dosis diaria recomendada de Calcio durante los meses de Septiembre y Octubre del 2021.

Para obtener dichos resultados, se analizaron las frecuencias de consumo de los individuos de ambos sexos y se obtuvieron 100 respuestas.

Con respecto al consumo de Calcio, el 10% de los profesionales de la salud de ambos sexos, logran un adecuado aporte del mineral y un 72% del total, tienen una ingesta superior a la recomendada diariamente. Dicho análisis, se puede comparar con el estudio realizado en España en el 2019 (9), en el cual el 78,4% de los adultos de 18 a 60 años, no lograban cubrir la dosis diaria de Calcio. Por lo tanto, se refleja claramente las diferencias entre los consumos de los alimentos ricos en dicho mineral.

Por otro lado, a la hora de analizar el consumo de Calcio en los diferentes grupos etarios de los profesionales de la salud, se ha visto que solamente 4 personas entre 25 y 35 años, 5 entre 45 y 55 años y 1 entre 35 y 45 años, logran la ingesta adecuada del mineral de manera diaria. Estos resultados se relacionan con el estudio realizado en el 2019 a los Trabajadores de la Salud en Nicaragua (10), los cuales solo el 45% consumía lácteos “a veces”, el 30% “casi siempre” y el 25% “siempre”, por lo que claramente, ninguna de las poblaciones priorizan los lácteos en su alimentación habitual.

En la presente investigación se ha visto que hubo un mayor consumo de alimentos de origen animal con un 66%, comparado con los de origen vegetal con un 34%, en los profesionales de la salud. Los quesos, tanto blandos, como de máquina y semi duros, son de consumo habitual en los trabajadores. El estudio publicado por CESNI en el 2016 (8), arroja los siguientes resultados: el consumo de leche, tanto fluida

como en polvo, ha disminuido considerablemente en un 40% desde 1996-1997 al 2004-2005 y el consumo de quesos, se mantuvo bastante elevado sin fluctuaciones. Por ende, aquí se visualiza que ambos estudios priorizan la ingesta de alimentos de origen animal.

Con respecto al consumo de yogurt, un promedio del 8,7% de los encuestados, lo consumían entre 1, 2 y 3 veces por semana y un promedio del 17,67% consumían leche fluida entre 1, 2 y 3 veces al día, mientras que el 4% la consumían entre 1 y 3 veces por semana. La ingesta de queso blando, en este caso, se consumió en un promedio del 30% entre 1 y 2 veces por día y un 8,7% entre 1, 2 y 3 veces por semana y el brócoli, un promedio del 6% lo eligen entre 1, 2 y 3 veces por día y el 12,7% entre 1, 2 y 3 veces por semana. Si comparamos dichos porcentajes con el estudio llevado a cabo en Ecuador en los años 2015 y 2016 (11), tanto el consumo de yogurt, como de leche fluida, queso blando y brócoli, tuvieron una ingesta considerablemente mayor. Por lo tanto, se considera que las adolescentes mujeres de Ecuador, priorizan los alimentos ricos en Calcio, tanto de origen animal como de origen vegetal.

Resulta interesante recordar, que las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (19) recomiendan el consumo de 3 porciones de lácteos al día, incluyendo de esta manera, un óptimo aporte de Calcio, Vitaminas y Minerales.

Existen ciertas limitaciones con respecto a la cantidad de personas que se ha llegado con la encuesta de frecuencia de consumo, ya que los requisitos de la misma, eran sumamente específicos y el n muestral no fue tan amplio. Resulta importante poder informar a la población de los beneficios y deficiencias que puede contraer una ingesta inadecuada de Calcio en la alimentación, más allá de la elección propia del tipo de alimentación.

Se ve reflejada una clara evidencia de que el consumo de Calcio proveniente de alimentos de origen animal, se encuentra más elevado que el de origen vegetal. De hecho, no hay variabilidad de estudios que indiquen el consumo de Calcio presente

en alimentos vegetales. Si bien, la ingesta de lácteos se vio diferenciada a lo largo de todos los estudios comparativos, esto demuestra que la sociedad se encuentra desinformada acerca de los beneficios de los alimentos provenientes de origen vegetal.

Conclusión

El 21% de los profesionales de la salud de ambos sexos que participaron en la investigación, tienen entre 25 y 35 años, el 33% entre 45 y 55 años y el 21% entre 35 y 45 años. En base a sus datos, se logró identificar que el 34% pertenece al consumo de alimentos de origen vegetal ricos en Calcio y el 66% restante, a los de origen animal. Claramente, dicha información deja en evidencia que los lácteos superan la ingesta de las hortalizas, semillas, legumbres y bebidas vegetales.

El 10% de los trabajadores tienen una ingesta adecuada de Calcio, el 18% insuficiente y el 72% un consumo superior a la dosis diaria recomendada, la cual es 1.000 mg para la población estudiada. Por ende, se refleja que el mayor porcentaje consume más de lo que debería, por lo cual no es recomendable para el organismo, ya que ni las deficiencias ni los excesos se consideran beneficios para la salud.

Por último, solo 4 personas entre 25 y 35 años, 5 entre 45 y 55 años y solo 1 persona entre 35 y 45 años, tienen la ingesta diaria adecuada de Calcio. Da un total de 10 personas, de las cuales fueron 100 las encuestadas totales, por lo cual, aún falta educación alimentaria para poder consumir mayor cantidad de alimentos que sean ricos en Calcio y proveerle al organismo, los beneficios del mismo, independientemente del tipo de alimentación que se prefiera.

Bibliografía

1- Belcastro S., Czerniak, M. Creencias y percepciones sobre el consumo de leche de vaca. Fundación Barceló; 2016. Disponible en: <http://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH012e.dir/TFI%20Belcastro%20y%20Czerniak.pdf>

2- Cornes R. Cuatro falsos mitos sobre la leche. España; 2015. Disponible en: <http://sialaleche.org/cuatro-falsos-mitos-sobre-la-leche/>

3- Ferman López L. La leche de vaca en la dieta infantil. La historia de la leche en la alimentación humana. México. p. 199-210

4- Llorente J. La leche, ese producto pernicioso para los seres humanos. Anima Naturalis [Internet]. 2003-2021 [citado mayo 2021]. Disponible en: <https://www.animanaturalis.org/p/1106/la-leche-ese-producto-pernicioso-para-los-seres-humanos>

5- Michaelsson K., Wolk Alicja., Langenskiold S., Basu S., Lemming E., Melhus H. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. 2014. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015>

6- Capítulo 8: alimentos lácteos. ANMAT [Internet]. 2006 [citado abril 2021]. Disponible en: [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO_VIII_Lacteos\(actualiz10-06\).pdf](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO_VIII_Lacteos(actualiz10-06).pdf)

7- Fernández A., Sosa P., Setton D., Desantadina V., Fabeiro M., Martínez M. Calcio y Nutrición. SAP [Internet]. 2011 [citado mayo 2021]. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/calcio.pdf?iframe=true&width=80%&height=80%>

8- Zapata M., Rovirosa A., Carmuega E. La mesa Argentina en las últimas dos décadas. CESNI [Internet]. 1996-2013 [citado septiembre 2021]. Disponible en: [LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ÚLTIMAS-DOS-DECADAS.pdf \(cesni.org.ar\)](#)

9- Ortega R., Ortega A., Perea Sánchez J., Soto E., Aparicio A., López-Sobaler A. Valor nutricional de los lácteos y consumo diario aconsejado. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2019 [citado octubre 2021]. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/filesPortalWeb/2967/MA-02803-01.pdf>.

10- Calero Reyes J., Estilos de vida de profesionales de la salud que laboran en el centro de salud Roberto Herrera Ríos, Managua, Nicaragua, Febrero del 2019. Nicaragua. 2019. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/250409938.pdf>.

11- Barahona-Meneses A., Castillo-Andrade R., Espín-Capelo M., Folleco-Guerrero J., Criollo-Ibujes J., Hidrobo-Guzman J. Ingesta de calcio y relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes mujeres. Scielo [Internet]. 2020 [citado octubre 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452018000100031&lng=es&nrm=iso&tlng=es.

12- Rodríguez E., Marset J., Genovart M., Zamora M., García-Aloy M., Bassols M. Dietas vegetarianas: postura de la ADA. UVE [Internet]. 2016 [citado octubre 2021]. Disponible en: <https://unionvegetariana.org/dietas-vegetarianas-postura-de-la-ada/>

13- Gallo D., Manuzza M., Echegaray N., Montero J., Munner M., Rovirosa A. Alimentación Vegetariana. SAN [Internet]. [citado noviembre 2021]. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_fi_nal.pdf

14- Gotteland M. ¿Desde cuándo y por qué tomamos leche?. SIAN [Internet]. 2017 [citado noviembre 2021]. Disponible en:

<https://labuenanutricion.com/wp-content/uploads/2018/04/Desde-cuando-y-porque-to-mamos-leche.pdf>.

15- Rabada J. La domesticación de animales en el neolítico del Valle del Nilo. Disponible en: <https://www.historiaveterinaria.org/update/domesticacio-nou-1456740719.pdf>.

16- Willett W. Lácteos y Salud. New England Journey of Medicine [Internet]. 2020 [citado septiembre 2021]. Disponible en: <https://esbueno.cl/temas/lacteos/>.

17- Leckie S. ¡La leche de vaca!. IVU [Internet]. 2015 [citado julio 2021]. Disponible en: <http://www.ivu.org/spanish/trans/tva-cowsmilk.html>

18- Rovira R. La leche y los productos lácteos: fuentes dietéticas de calcio. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2015 [citado noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238518001.pdf>.

19- Risso Patrón V., Bicharra P., Bustos A., Abrodos N., Sánchez D., Hansen E. ¿Por qué es importante elegir diariamente leche, yogur y queso?. GAPA [Internet]. 2018 [citado junio 2021]. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf.

20- Martínez de Victoria E. El calcio, esencial para la salud. Scielo [Internet]. 2016 [citado mayo 2021]. Disponible en: [El calcio, esencial para la salud \(isciii.es\)](https://scielo.org/El-calcio-esencial-para-la-salud-(isciii.es))

21- Torresani M., Somoza M. Cuidado nutricional en osteoporosis. Lineamientos para el cuidado nutricional. 3ra edición. Buenos Aires: Eudeba. 2009. p. 530-563.

22- Arguelles L., Vegetarianos con ciencia. España: Arcopress; 2016.

Anexo

Instrumento de recolección de datos

Se llevó a cabo un cuestionario de elaboración propia para cuantificar variables sociodemográficas y para determinar la frecuencia de consumo de los alimentos, mediante variables de estudio.

Formulario con variables sociodemográficas

Variables	Distintas opciones de respuesta	Respuesta obtenida
Género	-Femenino -Masculino	
Edad	-De 25 a 35 años -De 35 a 45 años -De 35 a 45 años	
Lugar de Zona Norte, donde vive actualmente	-Tigre/San Fernando -San Isidro/Vicente López -Talar/Don Torcuato -Martínez/Boulogne -San Martín/Escobar -Munro/Villa Ballester	
Lugar donde trabaja	-Residencia pública -Residencia privada	
Especialización, a la cual se dedica actualmente	-Licenciatura en nutrición -Medicina clínica/Gastroenterología/Enfermería -Psicología/Psiquiatría -Odontología/Dermatología -Kinesiología/Traumatología	

Formulario con frecuencia de consumo de alimentos

Variables	Distintas opciones de respuesta	Respuesta obtenida
Tipo de alimentación que consume	-Omnívoro -Vegetariano	

actualmente		
En caso de ser vegetariano, si consume lácteos	-Sí -No -A veces	
En caso de ingerir lácteos, cuáles consume	-Leche fluida, en polvo -Yogurt firme, bebible -Quesos (duro, semiduro, blando) -Ricota	

Consumo de alimentos							
Yogurt (¾ taza=175 gr)	No ingiere	1 vez por día	2 veces por día	3 veces por día	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana
Leche fluida (1 taza=200 cc)							
Leche en polvo (1 cuchara = 7 gr)							
Queso blando (50 gr)							
Queso de máquina							
Queso semi-duro (100 gr)							
Ricota (1 cuchara sopera)							

Espinaca, kale, rúcula (1 atado en cocido)							
Brócoli (½ plato en cocido)							
Naranja mediana							
Garbanzos, porotos blancos (½ plato en cocido)							
Semillas de sésamo (1 cuchara tipo postre= 7 gr)							
Frutos secos: almendras, avellanas, pistachos (1 cuchara sopera= 15 gr)							
Quinoa (1 plato playo)							

en cocido)							
Tofu (1 feta=50 gr)							
Leche fluida fortificada							
Yogurt fortificado							
Tofu fortificado							
Bebidas vegetales fortificadas							

Material fotográfico

Las siguientes fotos fueron adjuntas en el cuestionario para utilizar como referencia de las porciones de los alimentos.

A- Yogurt bebible: $\frac{3}{4}$ taza equivale a 175 gr.



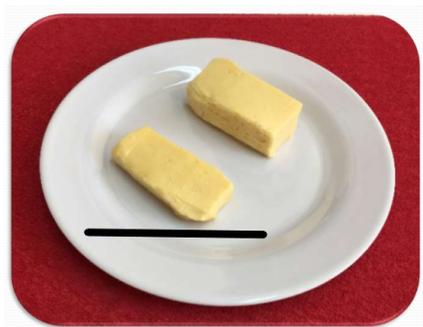
B- Leche fluida: 1 taza equivale a 200 cc.



C- Leche en polvo: 1 cucharada tipo postre equivale a 7 gr.



D- Queso blando: la porción destacada equivale a 50 gr.



E- Queso de máquina: 1 feta equivale a 20 gr.



F- Queso semi duro: la porción equivale a 100 gr.



G- Ricota: 1 cucharada sopera equivale a 20 gr.



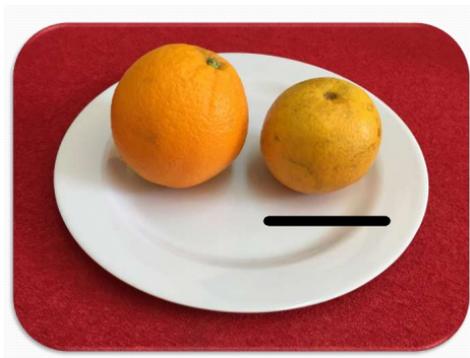
H- Espinaca, kale, rúcula: 1 atado en cocido equivale a 270 gr.



I- Brócoli: ½ plato en cocido equivale a 200 gr.



J- Naranja: la porción destacada equivale a 150 gr.



K- Legumbres (garbanzos/porotos blancos): ½ plato en cocido equivalen a 175 gr.



L- Semillas de sésamo: 1 cucharada tipo postre equivale a 7 gr.



M- Frutos secos (almendras/avellanas/pistachos): 1 cucharada sopera equivale a 15 gr.



N- Quinoa: 1 plato playo equivale a 230 gr.



O- Tofu: 1 feta equivale a 50 gr.



P- Bebidas vegetales (de almendras/quinoa/soja/avena/coco): 1 taza equivale a 200 cc.



Tabla de composición química

La siguiente tabla informa acerca del contenido de Calcio cada 100 gramos de alimento, evaluado en el Cuestionario.

Alimentos	Mg de Calcio cada 100 gr de alimento	Cantidad consumida diaria
Yogur (promedio)	135 mg	0
Yogur fortificado	402 mg	0
Queso blando	500 mg	0
Queso de máquina	1100 mg	0
Queso semi-duro	700 mg	0
Ricota	400 mg	0
Leche de vaca fluida	110 mg	0
Leche de vaca en polvo	1.081 mg	0
Leche de vaca fluida fortificada con Ca	158 mg	0
Leche de vaca en polvo fortificada con Ca	1.850 mg	0
Bebidas vegetales promedio (de almendras, de soja, de coco, de quinoa, de avena)	137 mg	0
Bebidas vegetales fortificadas promedio (de almendras, de soja, de coco)	174 mg	0
Frutos secos: almendras, avellanas, pistachos (promedio)	161 mg	0
Hortalizas: rúcula, kale, espinaca (promedio)	202 mg	0
Brócoli	116 mg	0
Naranja	40 mg	0

Legumbres: garbanzos, porotos (promedio)	119 mg	0
Semillas de sésamo	1.027 mg	0
Quinoa	44 mg	0
Tofu	656 mg	0

Consentimiento informado

Mi nombre es Camila María Gómez y actualmente me encuentro realizando mi Trabajo Final Integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición.

Mi objetivo es analizar el patrón de consumo de lácteos y alimentos de origen vegetal en Profesionales de la Salud de entre 25 y 55 años de edad, que residan en Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires, durante los meses de Septiembre y Octubre del 2021.

Por dicha razón, solicito su autorización para poder participar en la encuesta a realizar, la cual consiste en responder una serie de preguntas, que no le tomará más de 10 minutos.

La encuesta es sumamente voluntaria y anónima. Puede abandonar las respuestas en el momento que usted desee, si por algún motivo no quiere continuar.

Para completar el cuestionario:

-Debe ser Profesional de la Salud, ya sea de cualquier especialización (Ejemplo: Licenciado/a en nutrición, odontólogo/a, enfermero/a, psiquiatra, psicólogo/a, gastroenterólogo/a, traumatólogo/a, kinesiólogo/a, médico/a clínica, etc).

-Tener entre 25 y 55 años de edad.

-Residir en Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires (Tigre, Talar, San Fernando, San Isidro, Don Torcuato, Vicente López, San Martín, Boulogne, Munro, Villa Ballester, Martínez, Escobar).

Desde ya, agradezco enormemente su tiempo y su colaboración.

Por favor, le solicito que, de estar de acuerdo de participar, luego de haber leído lo narrado anteriormente, confirme su autorización:

-Acepto los términos y condiciones para la participación de la investigación.

-No acepto los términos y condiciones para la participación de la investigación.