

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: María Victoria González

**PATRONES ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y
ESTILO DE VIDA SEGÚN TURNO LABORAL EN
CONDUCTORES UBER DE CABA, EN MAYO DE 2021**

2021

Tutoras: Lic. Celeste Concilio
Lic. Eleonora Zummer

Citar como: González MV. Patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida según turno laboral en Conductores UBER de CABA, en mayo de 2021. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3228>

Resumen

Patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida según turno laboral en Conductores UBER de CABA, en mayo de 2021.

AUTOR: María Victoria Gonzalez

E-MAIL: mvictoriagonzalez96@gmail.com

INSTITUCIÓN: Universidad ISALUD.

INTRODUCCIÓN: Argentina, tiene un gran porcentaje de habitantes con sobrepeso y obesidad. Una de las causas es el elevado consumo de alimentos ultra procesados, con bajo aporte nutricional y elevado aporte calórico, y también el estilo de vida, afectados por la urbanización y las nuevas tecnologías que lo hacen más sedentario. Diversos estudios concluyen que los conductores presentan en su mayoría obesidad y sobrepeso, hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables, como el consumo diario de alcohol, baja realización de actividad física y consumo de tabaco por lo cual es importante generar , pautas que permitan mejorar la calidad de vida de los trabajadores. **OBJETIVO:** Describir los patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida según turno laboral en conductores Uber de Ciudad Autónoma de Buenos Aires en mayo del 2021. **MATERIAL Y MÉTODOS:** Estudio observacional, descriptivo, transversal. La muestra fue no probabilística por conveniencia. Se realizó una encuesta online a los conductores de la empresa "UBER". **RESULTADOS:** Participaron 116 conductores, prevaleció el sobrepeso en turno mañana y tarde(44% y 47%), en turno noche la obesidad grado 1(38%). Predominó el bajo consumo de frutas, vegetales, legumbres, pescados y agua en los tres turnos. Aumento en la frecuencia de consumo del grupo de alimentos de consumo opcional. EL 3% solo en turno noche realiza actividad física diariamente y la mitad de las personas en los tres turnos consume tabaco y la mayoría (turno mañana 62%, turno tarde 80% y turno noche 51%) duerme menos de 8 hs diarias. **CONCLUSIONES:** La mayoría de los conductores de los tres turnos laborales presentan sobrepeso y obesidad, No cumplen con la mayoría de los 10 mensajes de las Guías Alimentarias Para la población Argentina y llevan un estilo de vida sedentario. **PALABRAS CLAVE:** patrones alimentarios, estilo de vida. Horario laboral, Trabajadores de transporte

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN:	4
MARCO TEÓRICO:	5
PROBLEMA:	13
OBJETIVOS:	13
Variables:	13
METODOLOGÍA:	21
Diseño de estudio	21
Población accesible	21
Criterios de inclusión:	21
Criterios de eliminación	21
Tipo de muestreo:	22
Metodología de recolección de datos	22
Tratamiento y análisis de los datos	22
RESULTADOS	23
CONCLUSIÓN	37
Bibliografía	39
ANEXOS	43

INTRODUCCIÓN:

Actualmente, la población argentina, cuenta con un gran porcentaje de habitantes con sobrepeso y obesidad. (1) Y una de las causas de su incremento a través de los años es por el elevado consumo de alimentos ultra procesados, con bajo aporte nutricional y elevado aporte calórico y el estilo de vida afectados por la urbanización y las nuevas tecnologías. (2)

Dentro del estilo de vida de la población adulta se encuentra la actividad económica laboral, el medio de subsistencia fundamental para la mayoría de las personas, que contribuye a formar su identidad, permite la producción de bienes y servicios, y la realización personal. La Organización Internacional del Trabajo (OIT), destacó la importancia de la alimentación en el ámbito laboral, donde el mensaje principal es que alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo. Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos. (3)

Es importante mencionar que, uno de los factores de riesgo para la obesidad y el sobrepeso es el trabajo clasificado como sedentario y uno de los trabajos dentro de este grupo en el de la conducción. Las condiciones laborales de los trabajadores del volante, específicamente los conductores UBER, en quienes se centrará la presente investigación, ofrecen su servicio de transporte de pasajeros a través de una aplicación digital y, en quienes se basará la presente investigación, permiten caracterizarlo como un trabajo precario. En primer lugar, es necesario que trabajen más de sesenta horas semanales para adquirir un ingreso mayor sólo en tres veces al salario mínimo. Se le suma a ello no contar con contratos y agrupaciones laborales que les permitieran acceder a ciertas prestaciones que tienen otros trabajadores como servicios médicos, vacaciones pagadas o aguinaldo. Además, suelen trabajar con horarios sin límites, donde ellos mismo deciden la cantidad de horas trabajadas en el día, son rotatorios y/o nocturnos lo cual implica trabajar en un período natural de descanso y, en consecuencia, dormir en un período normal de activación en el que el resto de las personas desarrollan su actividad, por lo que repercute de manera negativa en la salud. (4) Dicho en otras palabras, la principal causa de realizar un trabajo de tipo rotatorio y /o nocturno es la alteración del ritmo circadiano, ya que nuestra naturaleza es trabajar por el día y descansar por la noche. (5)

Teniendo en cuenta las condiciones laborales de los conductores previamente mencionadas en este estudio describirán los patrones alimentarios, estilo de vida y estado nutricional de los conductores según el turno laboral de CABA en los meses de abril y mayo del 2021, para poder generar a futuro, pautas que permitan mejorar la calidad de vida de los conductores.

MARCO TEÓRICO:

La epidemia de sobrepeso y obesidad es la forma más frecuente de malnutrición y se confirma que continúa aumentando sostenidamente en Argentina. (1) Los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial, y atraviesan a todo el entramado social afectando especialmente a los grupos en situación de mayor vulnerabilidad. Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (2) Es importante mencionar que, las enfermedades crónicas no transmisibles comparten factores de riesgo modificables: alimentación inadecuada, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo excesivo de alcohol, áreas sobre las cuales se puede planificar y cambiar. (6)

Con respecto a los patrones alimentarios se la puede definir como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. (7)

Que además se encuentran relacionados y condicionados por factores psicológicos, económicos, sociales, ambientales y entre otros.

Dichos patrones alimentarios pueden evaluados de diferentes maneras y ellos dependerá del costo de la investigación, del tipo de población, y los objetivos de la misma. Existen diferentes instrumentos para poder recolectar los datos necesarios, los mismos se clasifican en retrospectivos y prospectivos:

Retrospectivos:

Frecuencia de consumo: Se investiga a través del recordatorio del paciente, la frecuencia con que son consumidos determinados alimentos dentro de una lista cerrada de los mismos en un tiempo determinado que puede ser en el día, semana, quincena o mes. Es posible que con este método no solo se obtengan datos cualitativos, no solo el número de veces en que se consumen los alimentos propuestos, si no que también, la cantidad aproximada de nutrientes contenidos en ellos.

Recordatorio 24/48 hs: Método cuantitativo donde durante 24 hs el individuo deberá registrar detalladamente mencionando forma de preparación, horario, cantidad, marca y todo lo que pueda mencionar de la dicha ingesta sobre cada alimento y bebida consumida hasta el momento de la consulta con el profesional. Esos días deberán ser representativos del consumo habitual. Como ventaja de este método de recolección de datos, es de bajo costo, rápido, y no altera el consumo alimentario habitual del individuo. Como desventaja se observa que, depende de la memoria del que registra, y podrá presentarse confusión a la hora de indicar tamaños de la porción o alimento.

Prospectivos:

Registro alimentario: Método que mejor se utiliza para evaluar ingesta de macronutrientes y energía donde se requiere registrar entre 2 a 3 días y se puede extender hasta una semana. Se registran número de alimentos y bebidas consumidas, lugar de ingesta, horarios, tamaños por peso o medidas estandarizadas. Como factor limitante se observa que puede modificar la ingesta habitual y además a medida que van pasando los días, se evidencia que disminuye la exactitud de los datos cargados. (8)

Para la determinación del estado nutricional de la población, entendiéndose la misma como la situación en la que una persona se encuentra relacionado con la ingesta y la fisiología tras el ingreso de nutrientes. (9) y valorándola por medio del índice de Masa Corporal (IMC) ó índice de quetelet, dicho indicador relaciona el peso/talla y se obtiene por medio de la división del peso en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Dicho resultado de comparar con los puntos de corte establecidos por la OMS para determinar el estado nutricional. Siendo debajo de $18,5 \text{ Kg}/\text{m}^2$ bajo peso, entre 18,5 y 24,9 normopeso, entre 25 y 29,9 sobrepeso, entre 30 y 34,9 obesidad clase I, entre 35 y 39,9 obesidad II y mayor a 40 obesidad III. (10)

En Argentina se evaluó el estado nutricional de la población con la utilización de la Encuesta Nacional de nutrición y Salud (ENNYS) y el grupo conformado por adultos mayores a 18 años, arrojó una prevalencia de exceso de peso que fue de 67,9%, la prevalencia de sobrepeso en la población adulta fue de 34% y la prevalencia de obesidad de la población adulta fue de 33,9%. (1)

Según datos de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada durante el 2018, y presentada por la Secretaría de Gobierno de Salud, la obesidad alcanza hoy a un cuarto de la población (25,4%) y aumentó desde 2005 casi 11 puntos porcentuales y el 64,9% presenta un nivel bajo de actividad física. (11) La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas y, a nivel mundial, uno de los aspectos que incrementan esta condición en los adultos, es la naturaleza sedentaria de muchas formas de trabajos (12).

También esta encuesta menciona otros factores de riesgo como el consumo de tabaco. La prevalencia de consumo de tabaco continúa con su tendencia descendente desde 2005, y se evidencia 25% de reducción desde entonces, en la última edición de 4ta ENFR, alcanzó al 22,2% de la población, con una disminución significativa respecto de la 3° ENFR. el cual contiene el químico nicotina, que es una sustancia adictiva. El humo del tabaco contiene más de 7000 químicos de los cuales se sabe que al menos 70 causan cáncer. Incluida la nicotina, existen al menos 30 químicos en el tabaco que no se fuma que se sabe causan cáncer. El impacto negativo en la salud por fumar y usar tabaco podrán ser variadas y a continuación se enumeraran algunas de las principales causas como la presencia de problemas cardiovasculares: Coágulos sanguíneos y debilitamiento de las paredes de los vasos sanguíneos en el cerebro, lo que puede llevar a tener un accidente cerebrovascular, Coágulos sanguíneos en las piernas, que pueden viajar a los pulmones, Arteriopatía coronaria, que incluye angina y ataque cardíaco, Hipertensión arterial temporal después de fumar, Riego sanguíneo deficiente a las piernas, Cáncer (más probable en el pulmón, la boca, la laringe, la nariz y los senos paranasales, la garganta, el esófago, el estómago, la vejiga, el riñón, el páncreas, el cuello uterino, el colon y el recto), Problemas pulmonares como EPOC, o asma difícil de controlar, Disminución de la capacidad para saborear y oler, entre muchas otras. (13) (11)

La baja actividad física es otro factor de riesgo para la salud. La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Y un nivel adecuado de la misma en los adultos ayuda a mejorar la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, ACV, cáncer de mama y diabetes. Y va a determinar el gasto energético de cada individuo, factor clave para la regulación del peso. (14) Para mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y el riesgo de ECNT, la OMS recomienda en adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a

lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud ;pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado. (15)

La actividad física se clasifica en:

Actividad física estructurada o ejercicio: Programa planeado y repetitivo de actividades diseñada para mejorar la condición física o con fines deportivos.

Actividad física no estructurada: Actividades que no están planeadas para hacer ejercicio. Incluye a las actividades que se realizan a diario, como caminar de forma tranquila, andar en bicicleta, tareas de la casa o cualquier actividad recreativa. (16)

Se observó que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (14), además los resultados obtenidos en la 4ta ENFR arrojaron que La prevalencia de actividad física baja aumentó significativamente respecto de la ENFR 2013, y alcanza a 6 de cada 10 individuos. (11)

El consumo de alcohol es otro factor de riesgo evaluado en adultos , es el causante de mas de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito. (17)

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina, dentro de sus 10 recomendaciones, menciona que el consumo deberá ser responsable y recalca la importancia de no beber bebidas alcohólicas a la hora de conducir, y el consumo responsable en adultos es como mínimo al día, en hombres, dos medidas, y en mujeres, una medida. (6)

Los seres humanos necesitan desarrollar un conjunto de actividades para satisfacer sus necesidades de: formación, alimento, salud, como así también las afectivas, sociales, políticas, religiosas, deportivas. La actividad económica laboral, una de estas actividades, es el medio de subsistencia fundamental para la mayoría de las personas, contribuye a formar su identidad, permite la producción de bienes y servicios, y la realización personal. Dada la centralidad que históricamente ha tenido el trabajo en las personas, en las organizaciones y sociedades, es importante seguir reflexionando y estudiando sus características. (18)

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), hace varios años destacó la importancia de la alimentación en el ámbito laboral a través del documento *Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases* donde el mensaje principal del estudio es que alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo. Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos. (3)

Como se mencionó en líneas anteriores, uno de los factores de riesgo para la obesidad y el sobrepeso es el trabajo clasificado como sedentario y uno de los trabajos dentro de este grupo en el de la conducción.

Las condiciones laborales de los trabajadores del volante, específicamente los conductores UBER (19) quienes ofrecen su servicio de transporte de pasajeros a través de una aplicación digital y en quienes se basará la presente investigación, permiten caracterizarlo como un trabajo precario. En primer lugar, es necesario que trabajen más de sesenta horas semanales para adquirir un ingreso mayor sólo en tres veces al salario mínimo. Se le suma a ello no contar con contratos y agrupaciones laborales que les permitieran acceder a ciertas prestaciones que tienen otros trabajadores como servicios médicos, vacaciones pagadas o aguinaldo. Sumado a esto, suelen trabajos con horarios sin límites, donde ellos mismo deciden la cantidad de horas trabajadas en el día, son rotatorios y/o nocturnos lo cual implica trabajar en un período natural de descanso y, en consecuencia, dormir en un período normal de activación en el que el resto de las personas desarrollan su actividad, por lo que repercute de manera negativa en la salud. (4) Dicho en otras palabras, la principal causa de

realizar un trabajo de tipo rotatorio y/o nocturno es la alteración del ritmo circadiano, ya que nuestra naturaleza es trabajar por el día y descansar por la noche. (5)

Los turnos de trabajo deben ser entendidos como una organización de la jornada diaria laboral durante la cual las actividades son realizadas en diferentes rangos horarios o en horas fijas, poco comunes, y que difieren de la jornada de trabajo considerada como normal (8 horas). La definición permite la incorporación de esquemas donde se mezclan el tiempo nocturno y el diurno, así como esquemas de cambios rotativos, que permiten al trabajador regresar con regularidad al turno diurno 3 . (20)

Otro aspecto a destacar es el estilo de vida sedentario en la actividad de conducción, un proceso de carácter degenerativo que afecta al usuario tanto de forma física como psicológica, estando propenso a padecer de enfermedades crónicas y un aumento de estrés, debido a la demanda de trabajo que implica estar gran cantidad de horas diarias sentado, sin tener un horario de trabajo fijo, estar expuesto a agentes externos (ruido, vibraciones, entre otros), no dedicar tiempos para una actividad física y una alimentación con una ingesta calórica reducida. (21)

Dentro de las investigaciones más destacados a nivel internacional, un estudio realizado por M. Chirón para determinar la prevalencia existente de varias patologías en conductores se basó de camiones franceses que trabajan por cuenta de otro y una muestra de control de algunos otros profesionales asalariados, Asociadas a la profesión de transportista de carretera se presentan como más frecuentes, por orden decreciente, las patologías siguientes: La obesidad. El tabaquismo. Los dolores de espalda a la altura de las vértebras cervicales y de las vértebras dorsales y lumbares. El consumo diario de alcohol. La hipertensión arterial y los dolores o signos funcionales del aparato digestivo. (22)

Otro estudio comparativo de interés es el llevado a cabo por Backman en Helsinki, que ha investigado los riesgos de salud en una muestra de 633 profesionales de la carretera. Con el objetivo de investigar los riesgos de salud de los profesionales de la carretera para establecer los requisitos físicos y mentales y los factores productores de estrés relacionados con la profesión y también establecer las causas por las cuales el camionero abandona la profesión de conductor a edades aún jóvenes en comparación a otras profesiones. La metodología empleada para la elaboración de este estudio es una encuesta realizada a diferentes conductores de carretera y completada con un reconocimiento médico llevado a cabo por especialistas. Los resultados de la encuesta mostraron

que un 70% de conductores sufrían dolores de espalda, más de un 20% eran hipertensos. Un 35% sufrían alguna alteración de estómago. Alrededor de un 8% habían tenido úlcera gástrica. (22)

En Latinoamérica, un estudio descriptivo y correlacional, en una muestra de 43 choferes de camiones de la empresa IECO de la ciudad de Tulcán, que se realizó con el objetivo de desarrollar estrategias educativas que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional donde sus jornadas laborales son extensas, se evidenció que los mismos mantienen un patrón de comida de tres tiempos, sin embargo debido a las características del tipo de trabajo, no mantienen ni un lugar, ni un horario fijo; puesto que deambulan de un lugar a otro a lo largo del país. Se identificó un desequilibrio alimentario, en el sentido de no tener, ni horario establecido ni una dieta que permita ingesta de alimentos nutritivos que fomenten salubridad adecuada. De acuerdo con su IMC, los asistidos muestran un estado de obesidad de tipo I en mayor proporción; seguido de un sobrepeso de grado II (pre-obesidad). Una mínima proporción se ubicó como obesidad de tipo II, y un caso preocupante de obesidad de tipo III (mórbida). Mediante la evaluación nutricional utilizando el indicador talla/edad se reconoció que existe un sobrepeso en esta población de estudio, con tendencia a tener adultos obesos y desencadenar una serie de complicaciones que pueden incrementar enfermedades crónicas, morbilidad y mortalidad. (23)

Una investigación descriptiva realizada por el CONICET, en conductores de taxi, actividad muy similar a la de la población en estudio, debido a sus largas jornadas laborales de conducción, para lograr un adecuado nivel económico. Donde se tuvo como objetivo aportar información sobre las condiciones laborales, el estado de salud, los hábitos y las estrategias de afrontamiento de los conductores. En el estudio participaron 421 conductores de taxi que fueron contactados personalmente en paradas de taxi ubicadas en diferentes zonas de la ciudad. Los datos fueron obtenidos por medio de cuestionarios de preguntas abiertas y cerradas. Los resultados arrojaron que la jornada laboral típica era de 10 ó 12 horas, que el riesgo de participar en un siniestro o de ser asaltado durante la jornada laboral era elevado, que los problemas de salud física y emocional más prevalentes eran dolores músculo-esqueléticos, mal humor e irritabilidad, sensación de cansancio y ansiedad y con respecto a los alimentos que ingieren durante la jornada de trabajo las respuestas generalmente sugieren opciones poco saludables; la mayoría opta por consumir bebidas como mate o café; agregando como complemento galletitas o facturas, sobre todo en los horarios en donde no hay mucho trabajo. El 62% que no almuerza en su casa prefieren sándwiches, tartas o empanadas. A la falta de actividad física el cual resultó bajo: sólo un 23% realizan actividades con cierta regularidad

(dos o más veces a la semana). Y la dieta poco saludable, se suma el hábito de fumar como algo muy prevalente en la población, el 40% requiere fumar y 11% indico consumir un paquete a diario. (24)

Recientemente, en un estudio descriptivo y transversal en la cooperativa de taxis San Francisco de Milagro en la ciudad de Guayaquil, tuvo como objetivo de proponer un plan de educación para la salud y prevención de la accidentabilidad de los conductores de taxis. Donde la muestra fue de 70 conductores, y entre algunas de las variables en estudio, el resultado fue que el 67.1% de la población en estudio consume bebidas alcohólicas, el 34.3% fuma y el 42.9% duerme menos de 6 hs diarias. (25)

Por último, un estudio cuali-cuantitativo observacional exploratorio y posteriormente descriptivo transversal, realizado por alumnas de la Universidad de Buenos Aires, con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios y las condiciones de trabajo de los conductores profesionales de transporte público de pasajeros de las líneas 169 y 175, y estimar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles; con un tamaño muestral de 100 conductores, se evidencio que el 68% de los conductores no realiza actividad física, y solo el 3% realiza diariamente, la mayoría de los conductores consume bebidas alcohólicas una vez por semana. En cuanto a la ingesta de frutas y verduras. Solo él %5 manifestó consumir frutas diariamente. El 98% refiere no consumir legumbres. Y casi toda la muestra estudiada, (97%) refirió consumir productos amasados de pastelería. Un 74% bebidas azucaradas. Otro de los datos a destacar es que solo él %3 de la muestra consume agua potable. Y, por último, la mayoría de la muestra refirió realizar sus cuatro comidas (desayuno 77% almuerzo 65%, merienda 88% y colaciones 93%) fuera del hogar, obteniéndolas en kioscos, puestos de comida. Callejera o restaurantes. Y la mayoría 92% realiza la cena dentro del hogar. (26)

PROBLEMA:

¿Cuáles son los patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida según horario laboral en conductores Uber de CABA en mayo del año 2021?

OBJETIVOS:

Objetivo General: Analizar los patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida según turno laboral en conductores Uber de CABA en mayo del 2021.

- **Objetivos específicos:**

Caracterizar la muestra según turnicidad laboral

- Evaluar estado nutricional de la muestra estudiada
- Describir los patrones alimentarios de la muestra en estudio.
- Conocer el estilo de vida de la muestra estudiada con respecto al consumo de tabaco, horas de sueño, realización de actividad física.

Variables:

Variabl e	dimensión	Definició n	Indicador	Categoría	Método/Instru mento
Edad		Edad cronológica en años al momento de estudio			Cuestionario online Autoadministra da

Genero		Características físicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los defines como hombre o mujer.		Femenino Masculino	Cuestionario online Autoadministrada
Horario Laboral		Cantidad de hs que trabaja		<6 hs diarias 6 – 8 hs diarias >8- 10 hs diarias >10 hs diarias.	Cuestionario online Autoadministrada
Turnicidad laboral	Rango horario por día en el que el participante trabaja como conductor en la empresa UBER	organización horaria de la jornada diaria de trabajo al considerada como normal	Rango horario por día en el que el participante trabaja como conductor en la empresa UBER	Mañana (6AM- 12 AM Tarde (13 PM- 20 PM) Noche (21 PM - 5 AM	Cuestionario online Autoadministrada
Estado Nutricional	Peso corporal	Cantidad de masa que	Masa corporal en kilogramos		Cuestionario online

		alberga un cuerpo expresado en kilogramos por el encuestado	referida por el encuestado		Autoadministrada
	Talla	Longitud corporal de pie en metros referida por el encuestado			Cuestionario online Autoadministrada
	índice de masa corporal (IMC) o índice de quetelet	parámetro antropométrico que relaciona el peso actual en kilogramos con la altura en metros, elevada al cuadrado.		< 18,5: Bajo peso 18,5-24,9: Normopeso 25-29,9: Sobrepeso >= 30: Obesidad	Cuestionario online Autoadministrada
Patrón Alimentario	Comidas realizadas durante la jornada laboral		Cantidad de comidas realizadas durante la jornada laboral	- 1 - 2 - 3 - 4 - >4	Cuestionario online Autoadministrada (ANEXO 1)
			Tipos de comidas realizadas	-Desayuno -Almuerzo -Merienda	

			durante la jornada laboral	- Cena -Picoteos -
Consumo diario de leche, yogurt, queso descremado)			Frecuencia de consumo semanal de leche, yogurt, queso descremado.	-1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca
			Cantidad de porciones diarias de leche, yogurt, queso descremado)	-Ninguna - 1 porción - 2 a 3 porciones - ≥ 4 porciones.
Consumo diario de carnes			Frecuencia de consumo de carnes.	-1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca
			Tamaño de porción de carne.	< a la palma de su mano. = a la palma de su mano >a la palma de su mano.
Consumo diario de vegetales			Frecuencia de consumo de vegetales A Y b	-1 día por semana. -2 a 3 días por semana.

				-4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca
			Frecuencia de consumo de vegetales C	-1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca
			Consumo diario de vegetales A y B	-Menor a 1 plato. -1 plato -2 a 3 platos - > a 1 plato. - No consumo
	Consumo diario de frutas		Frecuencia de consumo de frutas.	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca
			Consumo diario de frutas	-1 frutas -2 a 3 frutas. ->4 -Ninguna.

Consumo diario de cereales		Frecuencia de consumo de cereales	-1 día por semana. -2 a 3 veces por semana. -4 a 6 veces por semana -A diario. - Nunca.	
Consumo de legumbres		Frecuencia de consumo de legumbres.	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	
Consumo de amasados de panadería/productos de copetín/golosinas.		Frecuencia de consumo semanal de amasados de panadería/productos de copetín/golosinas.	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	
Consumo diario de bebidas azucaradas.		Frecuencia de consumo semanal de bebidas azucaradas.	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	

	Consumo de manteca/margarina/grasa animal/crema de leche		Frecuencia de consumo semanal de manteca/margarina/grasa animal/crema de leche	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	
	Consumo de aceite (girasol, maíz, canola, oliva)		Frecuencia de consumo semanal de aceite (girasol, maíz, canola, oliva)	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	
	Consumo de frutas secas y/o semillas		Frecuencia de consumo semanal de frutas secas y/o semillas	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	
	Consumo de bebidas alcohólicas		Frecuencia de consumo semanal de bebidas alcohólicas	1 día por semana. -2 a 3 días por semana. -4 a 6 días por semana -A diario. - Nunca	

	Formas de cocción.		Predominio de formas de cocción	<ul style="list-style-type: none"> - Horno/Asadas. - Estofados/guisos. -Fritos. -Al vapor/hervido -Otros 	
	Consumo de sal		Agregado de sal a las comidas terminadas	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No - A veces 	
			Agregado de sal a la cocción de las comidas.	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No - A veces 	
Estilo de vida	Horas de sueño	Cantidad de horas diarias que el participante duerme.		<ul style="list-style-type: none"> < 8hs de sueño 8 hs de sueño >8 hs de sueño 	Cuestionario online Autoadministrada
	Hábito tabáquico			<ul style="list-style-type: none"> -Fuma -No fuma 	Cuestionario online Autoadministrada
	Actividad física	Todo movimiento del		Inactivo < 150 min semanales.	Cuestionario online

		cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo		Activo > 150 min. semanales	Autoadministra da
--	--	--	--	-----------------------------	-------------------

METODOLOGÍA:

Diseño de estudio : Descriptivo de tipo transversal.

Población accesible Conductores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires pertenecientes a UBER durante los meses de mayo- junio del año 2021.

Criterios de inclusión:

Conductores de ambos sexos

Conductores que acepten participar de la investigación.

Criterios de eliminación.

Aquellas personas cuyas encuestas estén incompletas o incoherentes

Tipo de muestreo:

La muestra fue no probabilística, por conveniencia.

Metodología de recolección de datos

El estudio fue realizado bajo consentimiento de la totalidad de los participantes.

Los datos fueron recolectados en el mes de mayo. Se realizó la encuesta mediante un formulario de Google de manera online , publicadas en grupos de conductores UBER dentro de la aplicación Facebook (ya que, debido a la actual pandemia por COVID-19 y las restricciones decretadas no han podido ser de manera presencial). (Anexo n°1), El formulario incluyó, en primer lugar, el consentimiento informado, donde se advirtió sobre el propósito y objetivos de la investigación y el carácter voluntario participar del estudio. Se solicitó datos personales, como nombre, apellido, DNI, edad, sexo, peso y talla, Datos laborales, preguntas sobre patrones alimentarios, estilo de vida y realización de actividad física.

Para la valoración del estado nutricional realizó mediante el cálculo de IMC, teniendo en cuenta los puntos de corte de la OMS.

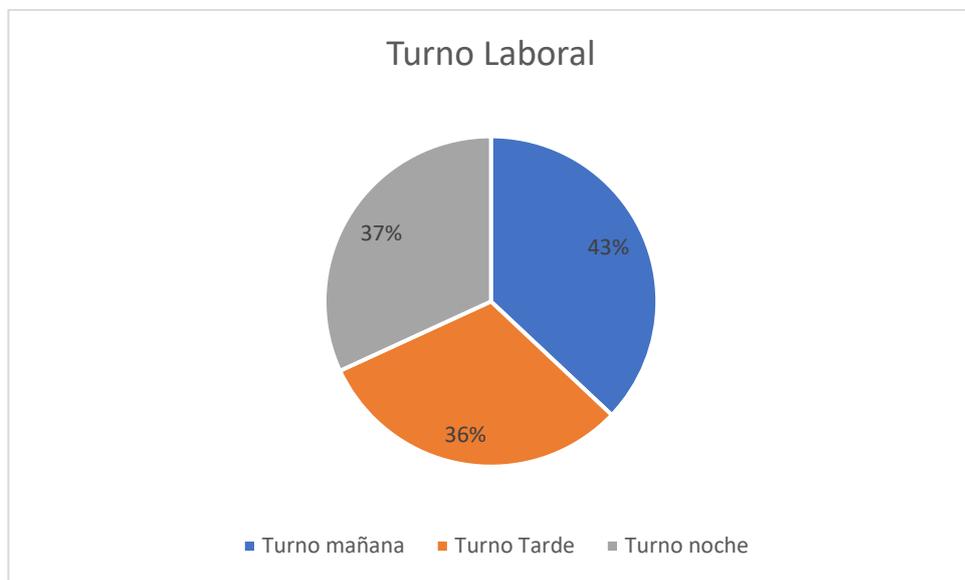
Tratamiento y análisis de los datos.

Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva mediante el Software Excel 2016

RESULTADOS

La muestra fue conformada por un total de 116 conductores de la empresa UBER de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Del total de la muestra, solo el 8,6% fueron mujeres. La edad promedió los 39,05 años ($DS \pm 11,05$) con una mínima de 22 años y una máxima de 63 años.

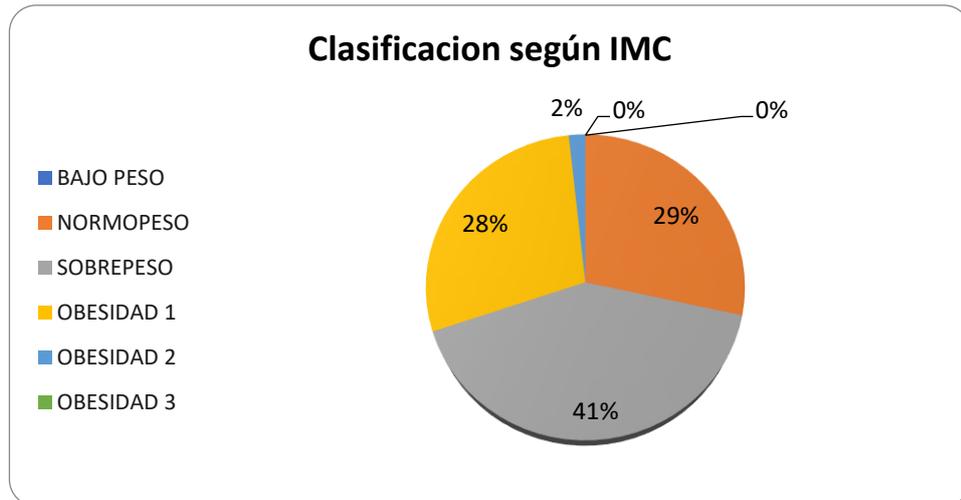
Gráfico N°1: Distribucion de la muestra de según turno laboral.(n=116)



Fuente: Elaboración propia.

Del total de la muestra(n=116), 43 trabajadores pertenecieron al turno mañana, 36 al turno tarde y 37 al turno noche.

GRÁFICO N°2: Distribucion de la muestra estudiada según índice de Masa Corporal (n=116)



Fuente: elaboración propia.

Al evaluar el estado nutricional de la muestra estudiada a partir del índice de Masa Corporal (IMC) se evidenció que, del total de los participantes (116); 48 conductores se encontraban en Sobrepeso, 33 conductores presentaron Obesidad grado 1 y solo 2 conductores Obesidad grado 2. Además, el sobrepeso predominó en turnos mañana y tarde, y en turno noche, la obesidad grado 1. (tabla 1)

TABLA N°1: *Distribución de la muestra en estudio por estado nutricional según Turno laboral*

Estado Nutricional										
Turno Laboral	Normopeso		Sobrepeso		Obesidad 1		Obesidad 2		TOTAL	
	TURNO MAÑANA	10	23%	19	44%	12	28%	2	5%	43
TURNO TARDE	12	33%	17	47%	7	20%	0	0%	36	100%
TURNO NOCHE	11	30%	12	32%	14	38%	0	0%	37	100%

Fuente de elaboración propia

TABLA N° 2 : *Distribución de la muestra según cantidad de comidas realizadas por turno laboral.*

Cantidad de comidas	TURNO MAÑANA	TURNO TARDE	TURNO NOCHE

1	13	30,2%	6	16,6%	9	24%
2	18	42%	16	44,4%	11	30%
3	8	18,6%	10	27,7%	15	40,5%
4	3	7%	4	11%	2	11%
Más de 4	1	2%	0	0%	0	0%
TOTAL	43	100%	36	100%	37	100%

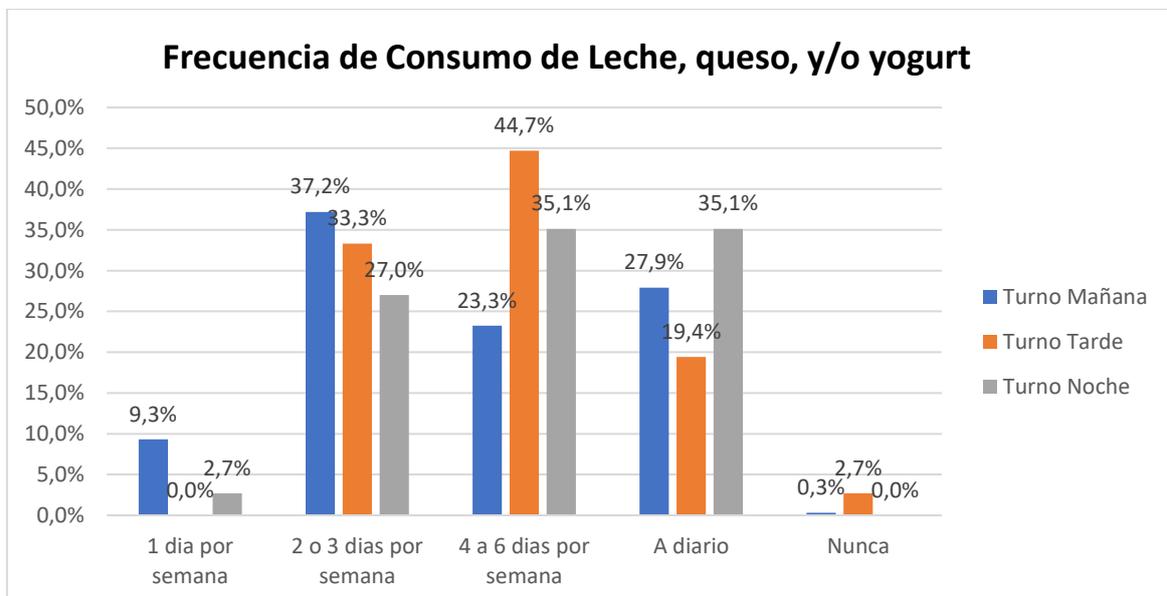
Fuente de elaboración propia.

Turno mañana y tarde, el mayor porcentaje de conductores refiere realizar 2 comidas mientras trabaja.

A diferencia de los demás turnos, en el turno noche predomina los que refieren realizar 3 comidas que junto a los que refieren realizar 4 comidas suman poco más de la mitad de los conductores nocturnos.

Solamente en el turno mañana, solo una persona refirió consumir más de 4 comidas.

Gráfico N°3: Distribución de la muestra estudiada por frecuencia de consumo semanal de leche, yogurt y quesos según turno laboral



Fuente de elaboración propia.

Quienes integran el turno mañana, el 73% no consume a diario dicho grupo de alimentos, el turno tarde representa al 80,5% y en turno noche al 65% respectivamente; por lo que se evidencio baja

adecuación a la recomendación del consumo diario de este grupo de alimentos de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

TABLA N°4: Distribución de la muestra por frecuencia de consumo semanal de Carnes y huevos según turno laboral.

Frecuencia	Carne Vacuna			Pollo			Pescado			Cerdo			Huevo		
	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N
1 día por semana	19%	28%	19%	19%	14%	79%	63%	47%	54%	53%	39%	54%	5%	14%	8%
2 a 3 días por semana	53%	39%	32%	53%	64%	54%	11,6%	0%	5%	14%	14%	8%	42%	28%	31%
4 a 6 días por semana	16%	22%	30%	23%	19%	27%	0%	3%	0%	0%	3%	0%	32%	42%	27%
Diariamente	7%	11%	19%	2%	3%	0%	0%	0%	3%	2%	0%	0%	21%	16%	31%
Nunca	5%	0%	0%	2%	0%	0%	26%	50%	38%	30%	44,4%	38%	4%	0%	3%
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente de elaboración propia.

Para el consumo de carnes rojas (vaca y cerdo) predomina el turno noche el 48% consumiendo más de 3 veces por semana no adecuándose en su mayoría a la recomendación de las GAPA las cuales sugieren un consumo de hasta 3 veces por semana. Con respecto el consumo de pescados se recomienda hacerlo 2 ó más veces por semana, se vio que el 88% del turno mañana El 97% en el turno tarde y el 91% no lo consume con la frecuencia sugerida. El consumo de pollo se recomienda

sea hasta 2 veces por semana, turno mañana el 44%; el turno tarde el 36% y el turno noche el 44% no cumple con la recomendación.

TABLA N°5: *Distribucion de la muestra por frecuencia de consumo del grupo de legumbres, cereales y vegetales C según turno laboral*

Frecuencia	Legumbres			Cereales			Vegetales c		
	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N
1 día por semana	48,8 %	41,6 %	37,8 %	6,9%	2,7%	8,1%	6,9%	19,4 %	10,81 %
2 a 3 días por semana	16,3 %	38,8 %	35% %	27,9 %	33,3 %	27% %	37,3 %	27,7 %	27,02 %
4 a 6 días por semana	0%	5,5%	5,4%	53,4 %	44,4 %	45,9 %	48,8 %	38,8 %	51,3% %
Diariamente	2,3%	0%	2,7%	11,6 %	16,6 %	16,2 %	6,9%	8,3%	10,81 %
Nunca	32,5 %	41,6 %	45,9 %	0%	2,7%	2,7%	0%	5,5%	0%
Total	100 %	100%	100%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100% %

Fuente de elaboración propia.

El consumo de legumbres es bajo en los tres turnos, en turno mañana el 32 % de los conductores en el turno tarde el 41% y el turno noche el 46% nunca consumen, siendo el turno noche el que más porcentaje de conductores refieren consumirlo.

Los vegetales C, predominan en el consumo de 4 a 6 días por semana junto a los cereales en los tres grupos, en turno noche predomina el vegetal c (51%) por encima del cereal (45%).

TABLA N°6: *Distribucion de la muestra por frecuencia de consumo del grupo de Aceites, frutos secos y semillas según turno laboral.*

Frecuencia	Aceite crudo						Frutos secos y semillas					
	T.M		T.T		T.N		T.M		T.T		T.N	
1 día por semana	4	9%	2	6%	1	3%	19	44%	10	28%	10	27%
2 a 3 días por semana	7	16%	5	14%	3	8%	6	14%	8	22%	11	30%
4 a 6 días por semana	6	14%	2	6%	5	13%	0	0%	2	6%	2	5%
Diariamente	25	58%	27	75%	27	73%	2	5%	1	3%	0	0%
Nunca	1	2%	0	0%	1	3%	16	37%	15	41%	14	39%
Total	43	100%	36	100%	37	100%	43	100%	36	100%	37	100%

Fuente de elaboración propia.

Se halló que, en los turnos tarde (42%) y noche (39%) predominan los conductores que nunca consumen frutos secos ni semillas. No cumpliendo así con la recomendación de las GAPA sobre consumir las mismas al menos una vez por semana. Mientras que el turno mañana (52%) el consumo de una vez por semana.

Con respecto al consumo de aceite crudo, se evidencio que en los tres turnos laborales solo un bajo porcentaje no lo consume diariamente (turno mañana 21%, turno tarde 25% turno noche 22%). Por lo que se evidencia que la mayoría de la muestra en este caso cumple con el consumo diario indicado por las GAPA.

TABLA N°7 *Distribución de la muestra por frecuencia de consumo del grupo de alimentos de consumo opcional según turno laboral.*

Frecuencia	Amasados*			FIAMBRES Y EMBUTIDOS Y OTROS ALIMENTOS PROCESADOS*			Manteca, margarina, crema de leche.		
	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N	T.M	T.T	T.N
1 día por semana	9,3%	5,5%	8,1%	6,9%	11,1%	8,1%	30,2%	30,5%	27%
2 a 3 días por semana	20,9%	19,4%	18,9%	37,2%	27%	24,3%	20,9%	2,3%	10,8%
4 a 6 días por semana	27,9%	16,6%	21,6%	30,2%	38,8%	29,7%	4,6%	2,3%	8,1%
Diariamente	39,5%	55,5%	51,4%	13,9%	19,4%	37%	0%	11,1%	2,7%
Nunca	2,3%	2,7%	0%	11,6%	2,7%	0%	44,1%	59%	51,3%
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente de elaboración propia.

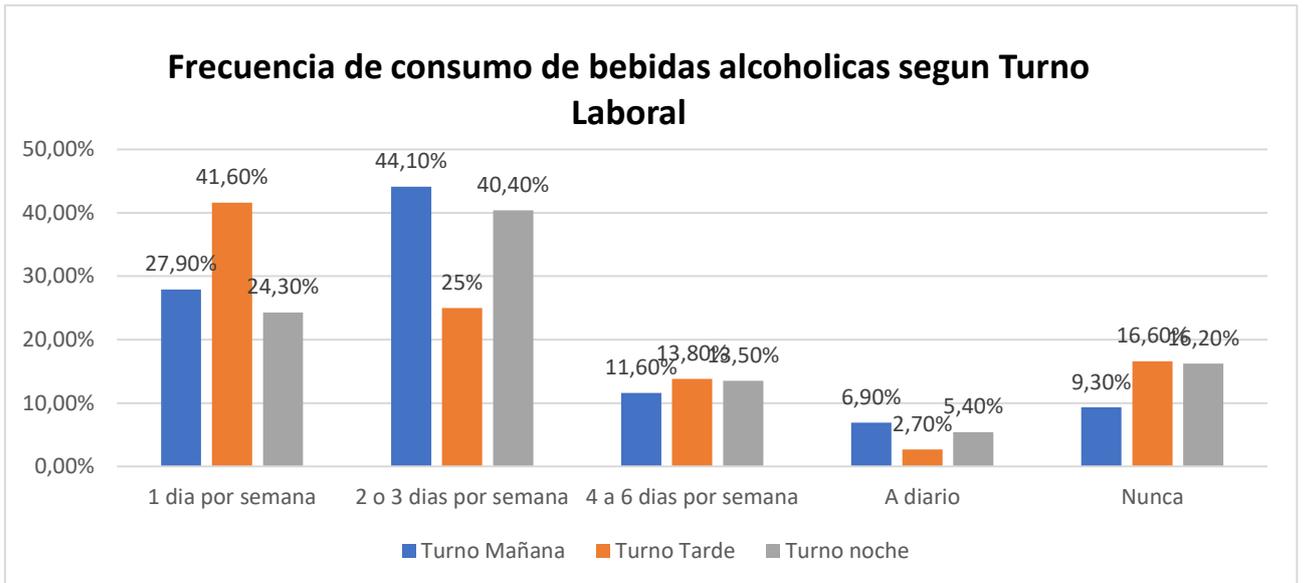
* AMASADOS de panadería/ pastelería: Facturas, pan, bizcochos, tartas, y tortas dulces, budines, masas de pizza, empanadas o tartas y /o GOLOSINAS: caramelos, gomitas chupetines, y/o PRODUCTOS DE COPETIN: papas fritas, maní salado, palitos, chizitos, 3D, nachos.

* FIAMBRES Y EMBUTIDOS Y OTROS ALIMENTOS PROCESADOS (caldos, sopas, conservas, salsa de soja, aderezos: mayonesa, ketchup, salsa golf).

Las GAPA no recomiendan el consumo diario de alimentos de consumo opcional los resultados del análisis de los tres turnos arrojaron que, el consumo diario de amasados predominó dentro de este grupo de alimentos; en turno mañana es de 39%, en turno tarde 56% y turno noche 51%.

Por último, en el turno noche se destacó el mayor porcentaje de personas (38%) que consume fiambres, embutidos y otros alimentos procesados con respecto a los demás turnos.

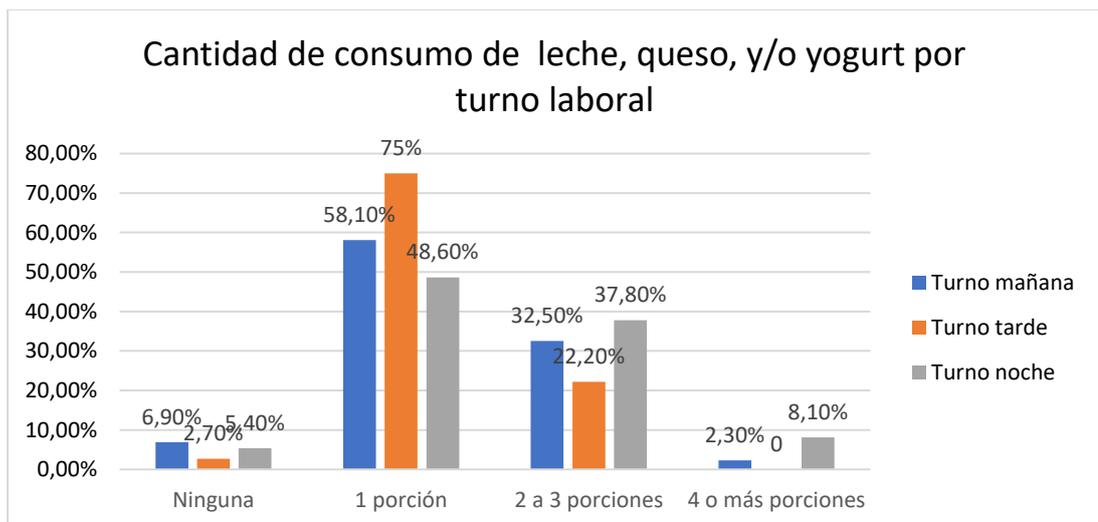
GRAFICO N°4: *Distribucion de la muestra por frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas según turno laboral.*



Fuente de elaboración propia.

En los tres turnos se evidenció baja frecuencia de consumo bebidas alcohólicas. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan el consumo moderado de alcohol, además de estar prohibido al conducir. Los resultados evidencian que en turno mañana el 7% refiere consumir alcohol a diario, en el turno tarde el 6% y el turno noche el 7%.

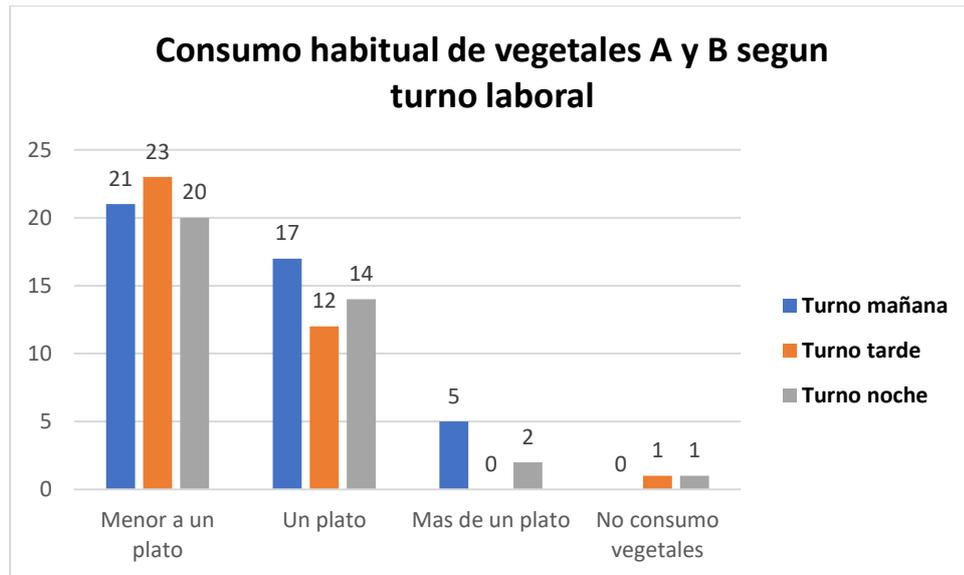
GRÁFICO N°5: *Distribución de la muestra por cantidad de porciones del grupo de alimentos de: de leche, yogurt y/ quesos consumidos habitualmente según horario laboral.*



Fuente de elaboración propia.

Dentro de cada turno, la mayoría la muestra (en turno mañana el 56%, turno tarde 77% y turno noche el 62%) no cumple con la recomendación de las GAPA sobre el consumo de 3 porciones diarias para dicho grupo de alimentos

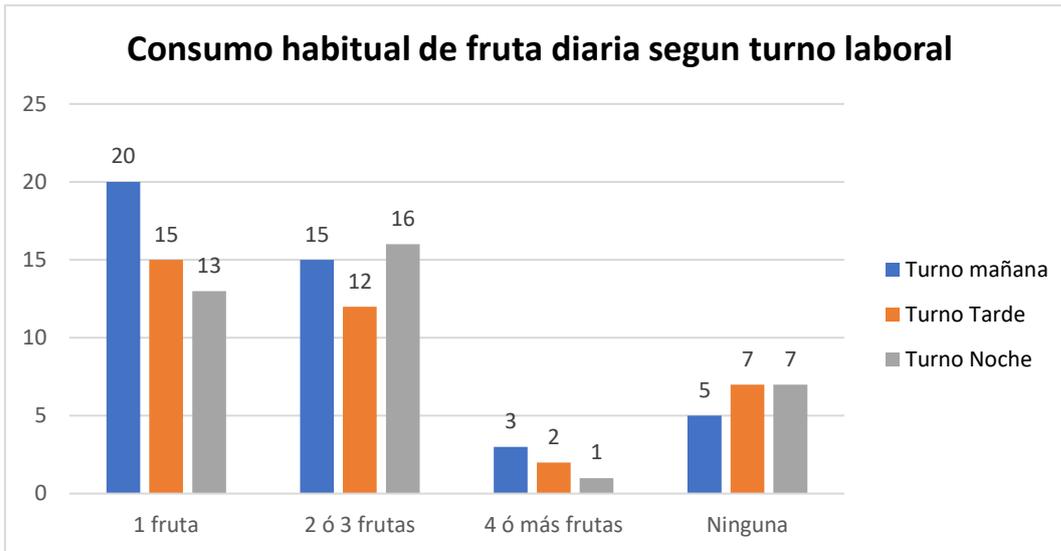
GRÁFICO N°6: Distribucion de la muestra por consumo de vegetales A y B habitual según turno laboral



Fuente de elaboración propia

Turno mañana casi la mitad de la muestra no cumple con la recomendación de las GAPA la cual indica consumir 1 plato diario de vegetales no feculentos, el turno tarde, el 66% no cumple con la recomendación, en turno noche, poco mas de la mitad tampoco refiere hacerlo.

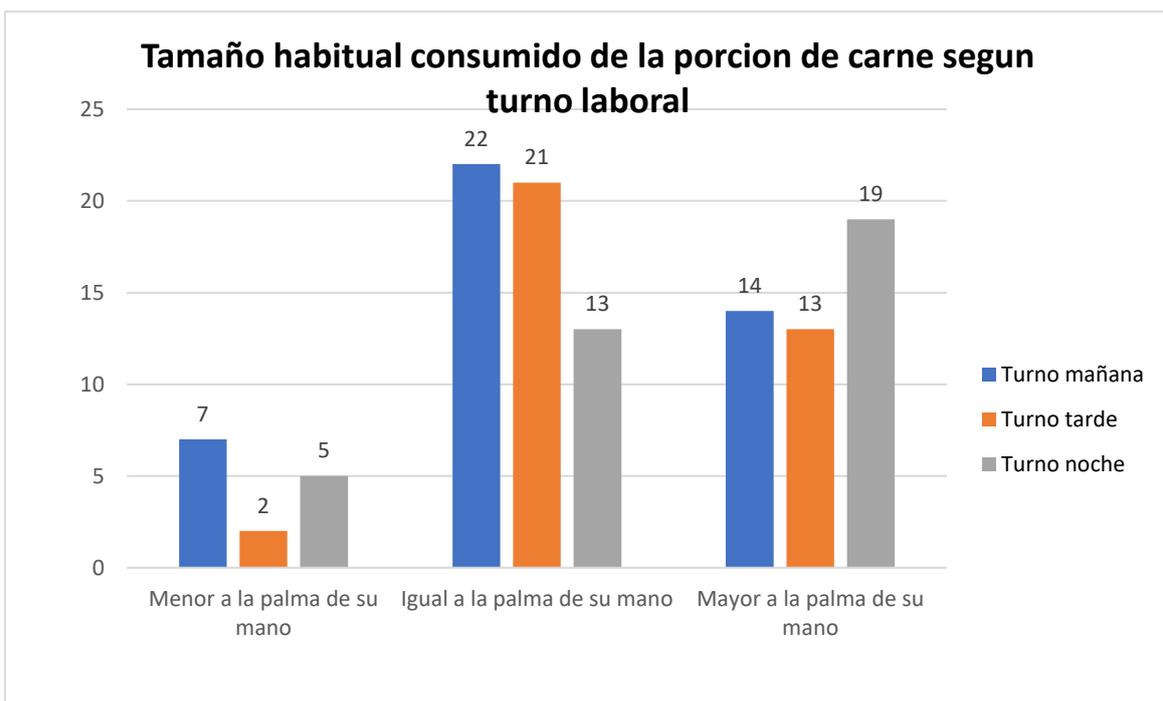
GRÁFICO N°7: Distribución de la muestra por consumo de fruta diaria habitual según turno laboral



Fuente de elaboración propia

La mayoría de la muestra en cada turno laboral demostró no cumplir con el consumo diaria de 2 a 3 frutas por día recomendado por las GAPA, en el turno mañana el 58% no cumple con dicha recomendación, el turno tarde representa al 89% predominando entres los tres turnos, y en el turno noche el 51% no cumple.

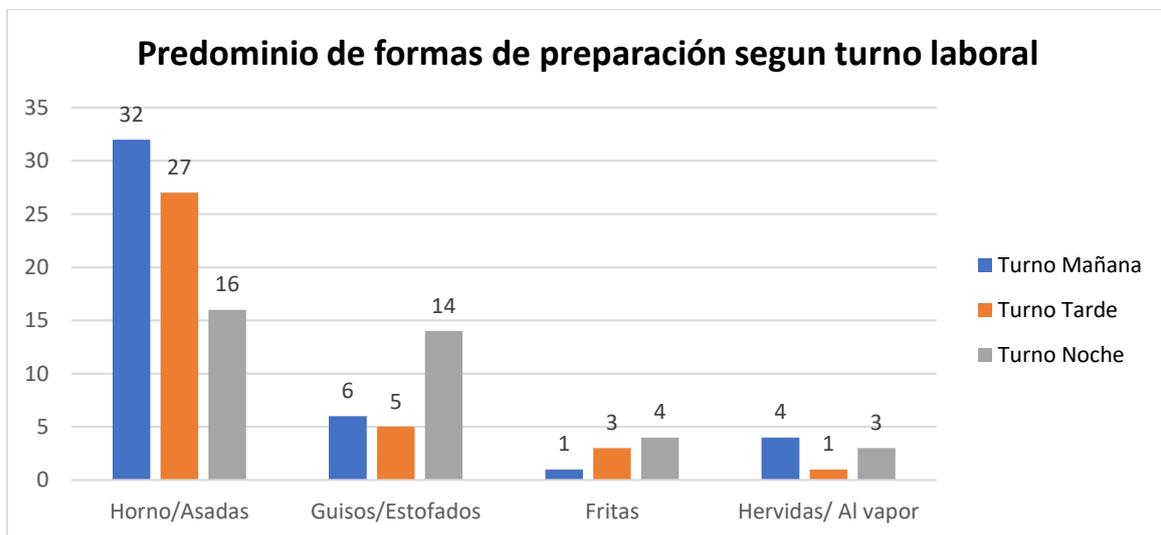
GRAFICO N°8: *Distribucion de la muestra por tamaño de la porción de carne consumida por dia habitualmente según turno laboral*



Fuente de elaboración propia

Las GAPA indican saludable consumir 1 porción de carne al día de tamaño equivalente a la palma de la mano por día. Los resultados de la muestra arrojaron que, en el turno noche el 51% de los conductores, el consumo habitual de carne es mayor a la palma de su mano, predominando en este turno, no así, en turno mañana y tarde donde predomina el del tamaño de la porción recomendando por las GAPA, (turno mañana 51% y turno tarde 58%) aun así en estos dos turnos hay un alto porcentaje que no cumple la recomendación (turno mañana 32% y turno tarde 36%)

GRAFICO N°9: Distribucion de la muestra por predominio de formas de preparaciones según turno laboral.



Fuente de elaboración propia

Predominan las preparaciones al horno y asadas en los tres turnos laborales.

En los turnos mañana y tarde lo hacen de la misma manera con un 75%, y el turno noche a pesar de predominar, se reduce al 43%, siguiéndole lo guisos y estofados con el 38%.

Las preparaciones fritas en los tres grupos la refieren la minoría de los encuestados (turno mañana 2%, turno tarde 8% y turno noche 4%). Las GAPA recomiendan evitar frituras, por lo que se evidencio adecuación a esta recomendación en la mayoría de los conductores participantes del estudio.

TABLA N°8: Distribucion de la muestra estudiada por agregado de sal a la cocción de las comidas según turno laboral.

TURNO LABORAL	SI		NO		A VECES		total	
TURNO MAÑANA	31	%72%	6	14%	6	13,9%	43	100%
TURNO TARDE	28	77,7%	0	0%	8	22,2%	36	100%
TURNO NOCHE	27	%73%	5	13,5%	5	13,5%	37	100%

Fuente de elaboración propia.

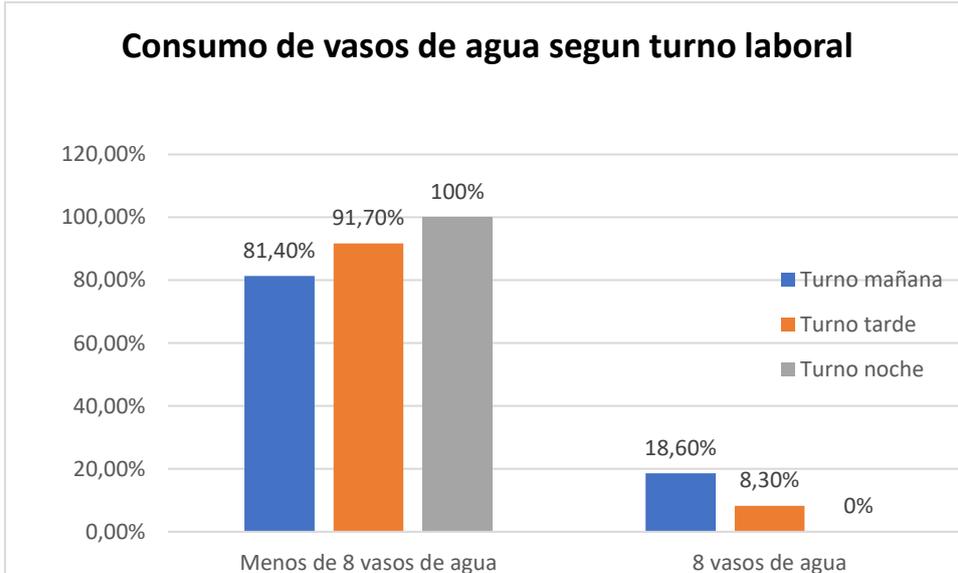
Los resultados evidencian que, la mayoría de la muestra agrega sal a la cocción de las comidas. Dentro del turno mañana el 86% agrega sal a la cocción de las comidas, en el turno tarde el 77% todos los conductores. Y turno noche el 86,5% refiere hacerlo, no adecuándose al mensaje de las GAPA el cual no recomiendo el agregado de sal a la cocción de las comidas.

TABLA N°9: Distribucion de la muestra estudiada por agregado de sal a las comidas terminadas listas para consumo según turno laboral.

TURNO LABORAL	SÍ		NO		A VECES		Total	
TURNO MAÑANA	N = 12	27,9%	N= 16	44,4%	N=15	34,8%	N=43	100%
TURNO TARDE	N= 10	27,7%	N= 13	36,1 %	N=13	36,1%	N=36	100%
TURNO NOCHE	N= 10	27 %	N=15	41,6%	N=12	32,4%	N=37	100%

Fuente de elaboración propia.

TABLA N°10: Distribución de la muestra estudiada por porcentaje de consumo de vasos de agua según turno laboral

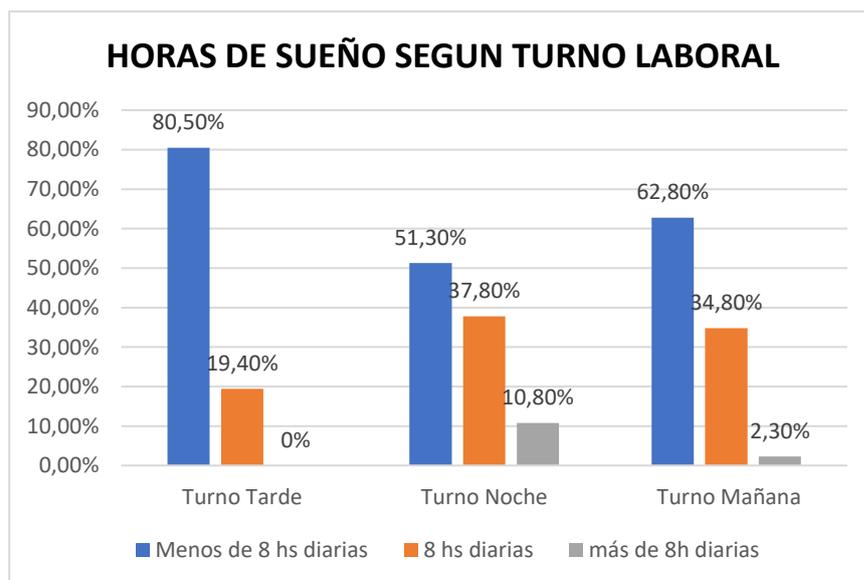


Fuente de elaboración propia

Se evidenció bajo consumo de agua en los tres grupos. El 18,6% dentro del turno mañana consume los 8 vasos diarios, siendo el grupo con mayor porcentaje cumplimiento de la recomendación de 8 vasos de agua segura de la GAPA.

Estilo de vida.

GRÁFICO N°16 : Distribución de la muestra estudiada por horas de sueño de los conductores según turno laboral.



Fuente de elaboración propia.

En el turno tarde, el 80% duerme menos de 8 hs diarias, turno mañana el 62% y turno tarde el 52%. no cumpliendo con las 8 horas diarias de sueño recomendadas por las GAPA,

Tabla N°7 : Distribucion de la muestra estudiada por consumo de tabaco según Turno Laboral.

CONSUMO DE TABACO	TURNO MAÑANA		TURNO TARDE		TURNO NOCHE		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
SI	22	51,6%	18	50%	16	43%	56	48%
NO	21	48,4%	18	50%	21	57%	60	52%
Total	43	100%	36	100%	37	100%	116	100%

Fuente: elaboración propia.

La distribución entres los que consumen tabaco fue similar entre los tres turnos labores.

Tabla N°8: Distribucion de la muestra por frecuencia de realización de actividad física según turno laboral.

Frecuencia	Turno Mañana		Turno Tarde		Turno Noche	
	N	%	N	%	N	%
1 ó 2 días a la semana	22	51%	13	36%	17	46%
3 a 6 días a la semana	9	21%	7	20%	2	5%
diariamente	0	0%	0	0%	1	3%
Nunca	12	28%	16	44%	17	46%
total	43	100%	36	100%	37	100%

Fuente de elaboración propia.

En los turnos mañana y tarde se evidenció que ningún conductor cumple con la recomendación de realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa, según la GAPA. Dentro del turno noche solo 1 conductor refirió hacerlo.

CONCLUSIÓN

En la presente investigación sobre los patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida en 116 conductores de la empresa Uber de CABA, divididos en tres turnos (mañana, tarde y noche) se evidenció que;

Dentro de los tres turnos, al evaluar el estado nutricional a partir del IMC, en turno mañana y tarde predominó el sobrepeso, y en turno noche la mayoría de la muestra se encuentra con obesidad grado 1. Al comparar los resultados obtenidos en la presente investigación con un estudio anterior en conductores profesionales de transporte público de pasajeros realizado por alumnas de la Universidad nacional de Buenos Aires, (26) se evidenció que el 45% de la muestra en estudio presentó sobrepeso, coincidiendo con el presente estudio donde en turno mañana y tarde predominó el sobrepeso en un 41%.

Al indagar sobre los patrones alimentarios de los turnos laborales de los conductores, se evidenció, en primer lugar, no existen diferencias relevantes sobre el consumo de los grupos de alimentos entre los tres turnos laborales estudiados, aun así, se caracterizó el patrón alimentario para cada turno laboral según la adecuación a la recomendación a la Guías Alimentarias para la Población Argentina. Se concluyó que existe baja adecuación por parte de los tres turnos laborales a las recomendaciones que la misma propone. Como aspecto positivo se destaca que dentro del grupo de las carnes hay un mayor porcentaje en el cumplimiento a la porción adecuada de consumo diario, el 64% se adapta en turno tarde y el 68% en turno noche. Destacando que en el turno mañana solo la mitad cumple. Aun así, la frecuencia de consumo de pescado es baja en los tres turnos. Otro aspecto positivo para destacar es el bajo consumo diario de alcohol en todos los turnos, en turno mañana el 93% de la muestra no consume alcohol a diario, en turno tarde 94% y turno noche 7%. Las correctas porciones de consumo diario para frutas y verduras fueron bajas en los tres turnos laborales, se observó una alarmante cifra de bajo consumo de frutas del turno tarde, donde solo el 11% consume las porciones diarias recomendadas. Similares resultados arrojó el análisis del consumo de las legumbres, en, si bien mas de la mitad en cada turno las consume con alguna

frecuencia, hay un alto el porcentaje que refiere nunca hacerlo (32% en turno tarde, 41% turno mañana y 47% turno noche) por lo que queda mejorar estas cifras ya que las legumbres aportan proteínas fibra, vitaminas del complejo B, minerales (hierro, zinc y calcio) a diferencia del estudio realizado en conductores profesionales de transporte publico Los alimentos de consumo opcional fuente de grasas no saludables y sodio, fueron frecuentes en la muestra, evidenciando un altos consumo diario de amasados, y fiambres. Por último, en cuanto a la frecuencia de consumo, la incorporación diaria de agua potable también fue baja en los tres turnos laborales.

Finalmente, el análisis sobre el estilo de vida se evidencia similares resultados entre los tres turnos: La mitad de la muestra para cada turno no consume tabaco, menos de la mitad duerme 8 hs diarias (turno mañana 37%, turno noche 48% y dentro del turno tarde, solo el 20% cumple.

El sedentarismo fue prevalente en este estudio para los tres turnos. Pudiéndose nuevamente comparar esta variable con la investigación realizada en conductores profesionales de transporte público de pasajeros el 3% realiza actividad física a diario (26) al igual que los conductores del turno noche de la presente investigación. El consumo de tabaco fue del 34% en otra investigación en una cooperativa de taxis en la ciudad de Guayaquil en 70 conductores. (25) Siendo menor en la muestra del presente trabajo donde la mitad de los conductores refirió consumir tabaco. El bajo cumplimiento de las horas de sueño también fueron similares entre ambos estudios, en la cooperativa de taxis el 43% duerme menos de 6 hs diarias.

Dentro de las limitaciones cabe destacar que la muestra a la que se llegó podría haber sido mayor pero dado la situación de pandemia por covid-19 y las restricciones en el momento en que se realizó la recolección de datos no fue posible por lo tanto, se recomienda a futuras investigaciones aumentar el tamaño de muestra y sumando un cuestionario de forma presencial, concurriendo a puntos altamente frecuentado por conductores UBER, como así son las gasolineras dentro de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires para poder contactarlos de forma directa.

Bibliografía

1. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. ENNYS2. Encuesta. , Secretaria de Gobierno de Salud; 2019.
2. OMS. Centro de prensa. Alimentacion Sana. [Online].; 2018 [cited 2020 Octubre 20. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. Wanjek C. Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases: INTERNATIONAL LABOUR OFFICE; 2005.
4. Aranda LB, Fleta Gálvez A. Alteración del ritmo circadiano en trabajadores con turnos rotatorios y/o nocturnos. Ocronos. 2019.
5. López MG, Carmen Otero López , José Calvo Alonso , Rosa Carracedo Martí , Alicia Lorenza Bouzada Rodrigue , Antonia Otero López. Nure Investigacion. [Online].; 2012. Available from: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/624/613>.
6. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la población argentina. [Online]. [cited 2020 Oct 21. Available from: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf.

7. Castillo C, Weisstaub G, Ossorio J. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev. chil. nutr. 2002 Diciembre.
8. Elena TM, Somoza Maria Inés. Lineamientos para el cuidado nutricional. 2016th ed. Ciudad Autonoma de Buenos Aires: EUDEBA; 2016.
9. Cossio Bolaños M, Cossio Bolaños W, Araya Menacho A, Gómez Campos R, Muniz da Silva Y, Abella CP, et al. Estado nutricional y presión arterial en adolescentes escolares. Arch Argent Pediatr. 2014;: p. 302-7.
- 1 OMS. 10 datos sobre la obesidad. [Online]. [cited 2020 Oct 26. Available from:
0. <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,igual%20o%20superior%20a%2030.>
- 1 Ministerio de salud y desarrollo social. 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Encuesta. ,
1. Secretaria de gobierno de salud; 2018.
- 1 OMS. Centro de prensa. Obesidad y Sobrepeso. [Online].; 2020 [cited 2020 Octubre 24.
2. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 1 Medline Plus. Medline Plus Información de salud para usted. [Online]. Buenos Aires; 2020
3. [cited 2020 Oct 30. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002032.htm>.
- 1 OMS. Centro de prensa. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
4. [Online]. [cited 2020 Oct 22. Available from: [Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.](#)
- 1 Organización Mundial de la Salud. OMS. [Online].; 2020 [cited 2021 Abril 1. Available from:
5. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- 1 Onzari M. Fundamentos de nutrición en deporte. Buenos Aires: El Ateneo; 2004.
6.
- 1 OMS. Centro de prensa. Alcohol. [Online].; 2018 [cited 2020 Oct 22. Available from:
7. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
- 1 Unidad CYMAT. Relación trabajo y salud: Un campo permanente. Buenos Aires; Ministerio de
8. Trabajo.
- 1 Tomoyose G. Cómo fue el primer año de Uber en Buenos Aires. La Nación. 2017 Abril 17.
9.
- 2 Valero Cruz H, Caballero Poutou EL. Efectos de la turnicidad laboral sobre la calidad del sueño
0. y la percepción de salud. Revista Cubana de Salud y Trabajo. 2004 Mayo.

- 2 Carrasco VPB, Jorge Rodrigo Espinoza Bustos. Sedentarismo en la Actividad de Conducción. 1. Concepcion de Chile: Unidad de Ergonomía, Facultad de Ciencias Biologicas.
- 2 Raduá JLP. Las enfermedades profesionales de los conductores de camión y autocar. MC 2. SALUD LABORAL; 2008.
- 2 PIÑEIRO DMT. Valoracion del estado nutricional en los choferes de transporte pesado de la 3. empresa IECO de la ciudad de Tulcán. Tesis. Tulcán: UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES UNIANDES, Facultad de ciencias medicas; 2017.
- 2 CONICET. Trabajo y salud en conductores de taxis. [Online].; 2017 [cited 2020 Oct 23]. 4. Available from: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/74600>.
- 2 Fernanda MVL. Educacion para la salud y prevencion de la accidentabilidad. Publicando. 2020 5. octubre; 8.
- 2 Gomez LA, Lopez Fonseca, MF, Pereyra L, Troisi YA. Habito de alimentacion y condiciones de 6. trabajo de los conductores profesionales de transporte publico de pasajeros. Tesis de Grado. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de medicina; 2017.
- 2 Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población Argentina. [Online]. [cited 2020 Jun 7]. 1. Available from: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf.
- 2 Ministerio de Salud y Desarrollo Social. ENNyS2. Encuesta. , Secretaría de Gobierno de Salud; 8. 2019.
- 2 Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Encuesta. 9. , Secretaría de Gobierno de Salud; 2018.
- 3 OMS. Centro de prensa. Alimentación Sana. [Online].; 2018 [cited 2020 Jun 6. Available from: 0. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- 3 Ministerio de Salud. Aislamiento social, preventivo y obligatorio. [Online].; 2020 [cited 2020 05 1. 31. Available from: <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/aislamiento>.
- 3 CONICET. Centro Cientifico Tecnológico Mar del Plata. [Online]. Mar del plata; 2020 [cited 2. 2020 Mayo 31. Available from: <https://mardelplata-conicet.gob.ar/covid-19-encierro-e-impacto-emocional/>.
- 3 Daneri MF. Biología del compotamiento. Trabajo Práctico. Buenos Aires: Universidad de 3. Buenos Aires, Facultad de Psicología; 2012.

- 3 Calzada-León R, Altamirano-Bustamante N, Ruiz-Reyes ML. Reguladores neuroendócrinos y
4. gastrointestinales del apetito. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. 2008 Noviembre-Diciembre; 65(6):
p. 468-487.
- 3 Gonzalez VB, Ruggiero M, Antun MC, Mirri ME, Yomal A. Diseño y validación de un autotest
5. de hábitos alimentarios para la población adulta. Rev. esp. nutr. comunitaria. 2016 Ene-Mar;
22(1).
- 3 Psychology Foundation of Australia. The Depression, Anxiety and Stress Scale. [Online].; 2018
6. [cited 2020 Jun 21. Available from:
<http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Download%20files/Dass21.pdf>.
- 3 Gonzalez VB, De Ruggiero M, Antun MC, Mirri ME, Yomal A. Revista Española de Nutricion
7. Comunitaria. [Online].; 2016 [cited 2021 Abril 2. Available from:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_16_1_03.pdf.
- 3 Goiburu M, Jure M, Bianco H, Lawes C, Ortiz C, Waitzberg D. Nivel de formación en nutrición
8. de médicos intensivistas. Nutrición Hospitalaria. 2005 sep/oct; 20(5).
- 3 Bonada A, Gomez-Gener A , Boj M , Salvador P , Salas-Salvadó J. ¿Conocen los médicos la
9. nutrición enteral domiciliaria? Nutrición Hospitalaria. 2003; 18(6): p. 336-640.
- 4 Martinuzzi A, Ferraresi E, Orsati M, Palaoro A, Chaparro J, Alcantara S, et al. Impacto de un
0. proceso de mejora de la calidad en el estado del soporte nutricional en una unidad de cuidados
intensivos. Nutrición Hospitalaria. 2012; 27(4): p. 1219-1227.

ANEXOS**Patrones alimentarios, estado nutricional
y estilo de vida en conductores UBER de
CABA en Mayo del 2021.**

1

*Obligatorio

Título sin título

Consentimiento firmado.

Mi nombre es María Victoria Gonzalez DNI 39658238 y me encuentro realizando una investigación como trabajo final integrador para obtener el título de Licenciada en Nutrición en la Universidad Isalud. Este cuestionario ha sido formulado con el objetivo de describir cuáles son los patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida en conductores Uber de CABA en mayo del 2021. Consta de 5 secciones en total y no tomará más de 10 minutos en responderlas. En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados solo con fines estadísticos, quedando garantizado la absoluta y total confidencialidad de los mismos. Ante cualquier consulta acerca del estudio se pueden comunicar al siguiente email mvictoriagonzalez96@gmail.com

1. ¿Acepta participar de la encuesta? *

Marca solo un óvalo.

- Acepto participar del estudio.
 No acepto participar del estudio (fin de la encuesta)

2. Nombre y Apellido *

+

-

3. DNI *

4. Edad *

5. Sexo Biológico *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
 Masculino
 Otros:

6. ¿Cuál es su peso actual expresado en Kilogramos? Ejemplo: 61,2 kg **

7. ¿Cuál es su altura/ estatura actual expresada en metros? Ejemplo: 1,67 metros. *

Información Laboral

+

8. ¿Usted actualmente es conductor de UBER en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires? *

+

Marca solo un óvalo.

-

- Sí
 No

9. ¿En que turno trabaja? *

Marca solo un óvalo.

- Mañana (entre 6 AM y 12 AM)
- Tarde (entre 13 PM y 20 PM)
- Noche (entre 21 PM y 5 am)

10. ¿Cuántas horas diarias trabaja? *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 6 hs diarias.
- Entre 6hs y 8 hs diarias
- Más de 8 hs y hasta 10 hs diarias
- Más de 10 hs diarias.

11. ¿Cuántas comidas realiza durante su jornada laboral? *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- mas de 4

12. Diariamente, ¿Cuáles de las siguientes comidas realiza en horario laboral? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- Picoteos

13. Marque con qué frecuencia consume el alimento y/o grupos de alimentos mencionados en la siguiente lista: *

Marca solo un óvalo por fila.

	1 día por semana	2 o 3 veces por semana	4 a 6 días por semana	A diario	Nunca
LÁCTEOS (queso, yogur, leche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
CARNE DE VACA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
POLLO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PESCADO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
CERDO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HUEVO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FIAMBRES Y EMBUTIDOS Y OTROS ALIMENTOS PROCESADOS (caldos, sopas, conservas, salsa de soja, aderezos: mayonesa, ketchup, salsa golf)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FRUTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VEGETALES A Y B (todos menos papa, batata, choclo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VEGETAL C (papa, batata, mandioca, choclo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
CEREALES (arroz, polenta, fideos, otras pastas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LEGUMBRES (lentejas, arbejas, garbanzos, porotos, soja)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AMASADOS de panadería/
pastelería: Facturas, pan,
bizcochos, tartas, y tortas

<https://docs.google.com/forms/d/1PXZADBwHJwEh-F1He5QtzFykbwKgu302TWUJjpszi-Y/edit>

5/10

20/5/2021

Patrones alimentarios, estado nutricional y estilo de vida en conductores UBER de CABA en Mayo del 2021.

dulces, budines, masas de
pizza, empanadas o tartas
y /o GOLOSINAS:
caramelos, gomitas
chupetines, y /o
PRODUCTOS DE COPETIN:
papas fritas, mani salado,
palitos, chizitos, 3D,
nachos

BEBIBAS AZUCARADAS:
(gaseosas, jugos, agua
saborizadas)

Manteca, margarina, grasa
animas, crema de leche

ACEITE (girasol, maiz,
oliva canola)

FRUTAS SECAS Y/O
SEMILLAS (nueces,
almendras, pistachos,
castañas chicas, sesamo,
lino, amapola)

Bebidas Alcohólicas

14. ¿Cuántas porciones de leche, yogurt, o quesos consume? (1 porción: 1 taza de leche o 2 cdas de leche en polvo o 1 pote de yogurt o 1 rodaja de queso) *

Marca solo un óvalo.

- Ninguna
 1 porción
 2 a 3 porciones
 4 ó más porciones

15. Habitualmente ¿ qué cantidad de vegetales consume diariamente? (excluye papa, batata, mandioca y choclo) *

Marca solo un óvalo.

- Menor a un plato
 Un plato
 Mas de un plato
 No consumo vegetales

16. ¿Cuántas frutas consume por día habitualmente? *

Marca solo un óvalo.

- 1 fruta
 2 ó 3 frutas
 4 ó más frutas
 Ninguna

17. ¿De qué tamaño es la porción de carne (vaca, pollo, pescado, cerdo) que consume habitualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Menor a la palma de su mano
 Igual a la palma de su mano
 Mayor a la palma de su mano

18. ¿Qué formas de preparación predominan en sus comidas habitualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Horno/Asadas
 Guisos/Estofados
 Fritas
 Hervidas/ Al vapor
 Otros: _____

19. ¿suele agregar sal a la cocción de los alimentos? *

Marca solo un óvalo.

- Si
 No
 a veces

20. ¿suele agregar sal a las comidas terminadas o al sentarse en la mesa? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 a veces

21. ¿Cuánto aceite de aceite crudo consume a diario? *

Marca solo un óvalo.

- 1 cucharada sopera o menos.
 2 cucharas soperas o menos
 3 cdas soperas o más

22. Diariamente ¿Cuál de las siguientes bebidas consume en mayor cantidad? *

Marca solo un óvalo.

- Agua potable o soda
- Gaseosas o jugos con azucar
- Gaseosas o jugos sin azucar
- Otras

23. Diariamente ¿Cuántos vasos de agua potable consume? 1 vaso = 200 ml *

Marca solo un óvalo.

- No consume
- 1 vasos diarios
- 2 vasos diarios
- 3 vasos diarios
- 4 vasos diarios
- 5 vasos diarios
- 6 vasos diarios
- 7 vasos diarios
- 8 vasos diarios
- Mas de 8 vasos diarios

Estilo de vida

24. Habitualmente ¿Cuántas horas diarias duerme? *

Marca solo un óvalo.

- Menos 8 hs diarias
- 8 hs diarias
- Más de 8 hs diarias

25. ¿Consume tabaco? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

26. Realiza actividad física? (Considere un mínimo de 30 minutos por cada vez, continua o fraccionada) (Descarte labores domésticas, tramites y/o traslados) *

Marca solo un óvalo.

- 1 o 2 días a la semana
- 3 a 6 días a la semana
- Diariamente
- Nunca