

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Lucía Martínez

**ADECUACIÓN DE CONSUMO Y ACTIVIDAD FÍSICA  
SEGÚN GAPA EN TRABAJADORAS PRESENCIALES  
VERSUS MODALIDAD REMOTA**

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

---

*Citar como:* Martínez L. Adecuación de consumo y actividad física según GAPA en trabajadoras presenciales versus modalidad remota. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/654>

## **INDICE**

Índice .....	1
Resumen .....	2
Introducción .....	3
Marco teórico .....	6
Tema, subtema, pregunta problema, hipótesis .....	10
Objetivo general y específicos .....	10
Variables .....	12
Metodología .....	18
Análisis de resultados .....	21
Discusión .....	53
Conclusión .....	55
Bibliografía .....	56
Anexos .....	58

## RESUMEN

En la presente investigación se analizó el hábito de consumo de alimentos, agua, alcohol, tabaco, y la práctica de actividad física teniendo en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina y comparando las elecciones de la muestra femenina de trabajadoras de modalidad presencial versus las correspondiente al modo remoto. Se utilizó un diseño cuantitativo transversal, con un alcance descriptivo y comparativo entre poblaciones, y un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Se observó un mayor porcentaje de mujeres de modalidad remota que realizan actividad física en comparación con las trabajadoras presenciales. Así mismo, se identificó que el promedio de consumo diario de agua en ambas muestras es de entre 3 y 4 vasos y el de sal es preferentemente para sazonar al cocinar. La frecuencia de consumo de frutas responde a una ración diaria en ambos grupos, y en lo que respecta a hortalizas, la muestra remota consume entre 2 a 3 raciones diarias, mientras que las de la presencialidad solo una. Este estudio busca comparar los hábitos de las mujeres adultas de diferentes modalidades de trabajo en consideración del cambio drástico de empleos remoto luego de la pandemia por el virus Sars Cov 2, y a su vez, conocer el impacto de las GAPA en la población argentina.

Palabras clave: GAPA; Frecuencia de consumo; Ingesta; Actividad física; Remoto; Presencial.

## INTRODUCCIÓN

Se considera alimentación saludable a un régimen alimentario variado y equilibrado, el cual mediante el consumo de diferentes grupos de alimentos aporta los macro y micronutrientes necesarios para cubrir los requerimientos nutricionales(1).

Una dieta compuesta por hábitos saludables ayuda a prevenir todas las formas de malnutrición, así como también trastornos y enfermedades crónicas no transmisibles(2). Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) consisten en un extenso material técnico, basado en evidencia científica, el cual cuenta con recomendaciones específicas sobre cada uno de los grupos de alimentos, además de contener estrategias de abordaje sobre salud nutricional(3).

Los diferentes alimentos incluidos en las recomendaciones de las GAPA se agrupan según su composición nutricional, es decir, de acuerdo a los macro y/o micronutrientes que aportan(1).

Los cereales y legumbres son un conjunto de alimentos que se caracterizan por ser fuente de hidratos de carbono complejos, macronutrientes que en una dieta balanceada representan una gran porcentaje de la ingesta total, siendo responsables del aporte de energía necesaria diaria(4).

Se entiende a la leche, el yogurt y el queso como productos lácteos, fuente de calcio y con aporte de proteínas de alto valor biológico(5).

El grupo de carnes y huevos comprende alimentos fuente de hierro, los mismos contienen un gran porcentaje de proteínas de alto valor biológico(6).

Las grasas y aceites son fuente de energía por su alto aporte energético, además de otorgar vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, los cuales son necesarios para la creación de hormonas y enzimas(7).

Las hortalizas, verduras y frutas están compuestas mayormente por hidratos de carbono y son alimentos fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua(8).

Se considera al grupo de alimentos “azúcares y dulces” como productos cuyo aporte nutricional consiste en hidratos de carbono de rápida absorción(9).

Se entiende al agua como sustancia líquida sin olor, ni sabor, incolora, procedente de fuentes naturales(10).

Las bebidas alcohólicas son líquidos con agregado de etanol sobre diferentes bases según el proceso de elaboración de cada uno. El consumo de este grupo de productos contribuye al aporte de “calorías vacías”. favoreciendo el aumento de peso, entre otras consecuencias metabólicas(11). La sal de mesa, compuesta por cloruro de sodio, es una sustancia cristalina y blanca utilizada habitualmente como resaltador de sabor de las comidas(12). El tabaco es un producto a base de las hojas de la planta de tabaco que se utiliza para ser fumado principalmente. Está comprobado científicamente que su consumo es perjudicial para la salud(13). Se define a la actividad física como cualquier tipo de movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos, y que en consecuencia de éste, genera un consumo de energía(14). Por otra parte, la modalidad de trabajo remoto, a diferencia de la de asistencia presencial, consiste en realizar las actividades laborales diariamente desde la casa de cada individuo, evitando destinar tiempo a la movilización hacia y desde la entidad física de trabajo(15).

Actualmente mediante diversos estudios realizados por expertos en ciencias médicas y nutrición, en diferentes poblaciones dentro y fuera del territorio argentino, se ha demostrado excesiva evidencia sobre la centralidad de la alimentación para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades(16).

Dentro de ésta se ha comprobado con una mayor relevancia que los factores de riesgo modificables a través de hábitos de vida saludable están directamente relacionados con las tasas de morbilidad y mortalidad de enfermedades crónicas no transmisibles - especialmente las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y algunos tipos de cáncer - evidenciando la importancia del control sobre los mismos(16).

Así mismo, la ausencia de manifestaciones carenciales a determinados niveles de ingestión específicos ha sido la base por la cual se ha fundamentado el establecimiento de requerimientos nutricionales para el ser humano, contribuyendo a evitar deficiencias y guiando a la población hacia el cumplimiento de éstos(6).

Estudios realizados a la población argentina dan a conocer que el consumo de los grupos de alimentos tales como frutas, verduras y lácteos son bajo, mientras que la ingesta de féculentos cocidos y carne vacuna se ha detectado elevada(16).

La modalidad home office se vió incrementada a causa de la pandemia por Sars-Cov2, como solución a empresas para que sus trabajadores continúen cumpliendo sus roles. Esto a su vez redujo en gran parte la práctica de actividad física y modificó la elección de alimentos, incrementando así el consumo de productos alimenticios no saludables(15). El trabajo remoto ha generado un cambio en la forma de alimentarse, el nivel de estrés, las horas de sueño y la disminución de tiempo invertido en actividad física, siendo estos factores potenciales para el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles(15).

Hasta el momento no existe un estudio en Argentina que determine la adecuación a las GAPA diferenciando la modalidad de trabajo que los individuos en estudio utilizan. Es por esto que el objetivo del presente estudio es identificar y comparar la adecuación de las GAPA en mujeres de entre 25 y 40 años trabajadoras de la modalidad home office y modalidad presencial, en AMBA en Mayo del año 2023.

## MARCO TEÓRICO

### Alimentación saludable

La promoción de alimentación saludable y buenas prácticas alimentarias integra la agenda de los organismos internacionales y las políticas nacionales de salud pública, siendo una preocupación urgente que mejorar por los riesgos que conlleva sobre la población(16).

La comida constituye mucho más que el hecho de alimentarse para obtener energía es considerado un diferencial en la construcción de identidades colectivas, transformándose así muchas veces en un acto social(6).

### Requerimientos nutricionales

La ingesta diaria recomendada de cada nutriente ha sido obtenida por medio de diferentes ensayos bioquímicos, fisiológicos y/o clínicos, siendo estas cifras correspondientes a fines prácticos con un enfoque meramente poblacional(6).

Para establecer los requerimientos diarios de cada nutriente se debió determinar la exacta fisiología nutricional sobre la digestión, absorción, metabolización, retención y excreción de los mismos, dependiendo fundamentalmente de la capacidad de almacenamiento en el organismo(6).

La energía metabolizada a través de la ingesta de alimentos es requerida para el sostenimiento de la respiración, circulación sanguínea, trabajo físico y síntesis de proteínas corporales es suministrada por carbohidratos, proteínas, grasas y alcohol de esta dieta. El balance energético de un individuo depende del consumo y el gasto de energía. La definición de requerimiento *estimado de energía* (REE) responde a la ingestión promedio consistente con un óptimo estado de salud que se predice pueda mantener el balance energético en adultos saludables de una edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física definidos.

## Guías alimentarias para la población argentina

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2004 presentó la estrategia “Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” incentivando a los diferentes países a formular y actualizar las directivas con relación a la prevención de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), teniendo en cuenta la cultura de cada región y los hábitos propios respectivamente. No obstante, recientemente la OMS ha publicado un último informe identificando la falta de progresos de la estrategia a nivel global. Las ECNT, compuestas principalmente por enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades crónicas respiratorias, se asocian a factores de riesgo como la alimentación inadecuada, la inactividad física, el consumo de tabaco y el alcohol. Algunos datos obtenidos de estudios realizados en Argentina muestran a las enfermedades cardiovasculares como primera causa de muerte (40%), registrando un incremento del 5,5% entre 2015 y 2016(17).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) son una herramienta fundamental confeccionada en el año 2000 y actualizada en 2016 para favorecer el aprendizaje de conocimientos que contribuyen a generar comportamientos alimentarios y nutricionales equilibrados y por lo tanto saludables dentro de la población general argentina(17). Representan una estrategia educativa realizada en consenso con diferentes profesionales, equipos de salud de las provincias, entidades científicas, universidades y organizaciones de la sociedad civil, y cuenta con un manual de aplicación de las recomendaciones incluidas en diferentes entornos, dando un uso más pedagógico, corto y accesible(17)

Dentro de los múltiples objetivos de las guías, uno de ellos es traducir las metas nutricionales establecidas en mensajes que los usuarios y destinatarios consideren prácticos y sencillos de entender, redactados en un lenguaje sencillo y comprensible, siendo así un material compatible que cumpla con la meta de conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. Algunos de los mensajes destacados aconsejan realizar las cuatro comidas diarias en un ambiente tranquilo y , si es posible, acompañado; Basar la alimentación,



principalmente, en alimentos sin procesar y mínimamente procesados, priorizando la comida casera y evitando la ingesta de productos ultra procesados(18). Las GAPA además recomiendan consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, y reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. También aconsejan por lo menos 8 vasos diarios de agua segura, evitando el consumo de bebidas azucaradas, tales como gaseosas, jugos y aguas saborizadas, y sugieren una clasificación según el grado de procesamiento de los de grupos de alimentos detallando opciones para, mediante educación alimentaria, mejorar las preferencias de los consumidores. Se hace especial hincapié en los ultra procesados y su exceso de ingredientes perjudiciales para la salud, tales como las grasas, azúcares simples y sodio/sal. La incorporación habitual de los productos ultra procesados no ayuda a mejorar la calidad de la alimentación porque aportan baja o nula cantidad de vitaminas, minerales y fibra. La evidencia científica muestra que la ingesta de estos productos se establece como un determinante de la pandemia de obesidad y de ECNT(16). Otras recomendaciones de estas guías sugieren la planificación semanal de menús previa a la compra de alimentos, la incorporación de nuevos ingredientes y la cocina casera.(17)

### **La modalidad “home office” en auge y su relación con los hábitos saludables**

Luego del decreto de emergencia sanitaria y por lo tanto de la pandemia por el virus Sars Cov 2, la modalidad remota de trabajo comenzó a tomar protagonismo ante la necesidad de continuar con las actividades laborales, tanto por un motivo económico como por salud de las personas afectadas(15). Por otro lado, un claro riesgo de mortalidad en el mundo es la combinación de factores tales como la obesidad y el virus Covid -19(19)

La pandemia originó un cambio de manera similar relacionado con la subjetividad de las personas ya que influye el trabajo presencial aumentado el uso de las tecnologías informáticas de comunicación y modificando los horarios establecidos a horarios que sean accesibles. El hecho de permanecer más tiempo en la vivienda genera una sensación de poder estar cerca de los

alimentos, al alcance en cualquier momento, que en ocasiones provoca más deseos de comer(19).

A su vez, la ansiedad frente a la situación de estrés, sumado a la disponibilidad constante de alimentos, incita a comer a destiempo, en exceso y por motivos externos a la demanda fisiológica(15). Esto ha generado, en consecuencia, el aumento de peso de parte de los trabajadores que laboran utilizando la modalidad remota(19).

Gran cantidad de estudios coinciden en que el inicio de la vida adulta, junto con la independencia adquirida en la juventud, se asocia a cambios poco saludables en prácticas alimentarias, para luego fijarse en un determinado estilo de vida preponderante de éstas mismas(17).

El documento GAPA considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, recomendado realizar al menos 30 minutos diarios(17). Un estudio de valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en adultos jóvenes respecto a las GAPA indicó que el 79,3% del total de los encuestados manifestó realizar AF pero el 59,8% de ellos cumplía con el tiempo recomendado.(17)

## **Tema**

Adecuación de GAPA en mujeres diferenciando trabajadoras presenciales de modalidad home office (remoto)

## **Subtema**

Adecuación de GAPA en mujeres de entre 25 y 40 años trabajadoras de modalidad home office y la diferencia con las trabajadoras de modalidad presencial, residente de AMBA, año 2023.

## **Pregunta problema**

¿Qué diferencia existe entre la adecuación de las GAPA de mujeres trabajadoras modalidad home office en relación a las trabajadoras modalidad presencial residentes de AMBA, año 2023?

## **Hipótesis**

Las mujeres de entre 25 y 40 años, residentes de AMBA, trabajadoras en modalidad home office tendrían una menor adecuación a las GAPA que las de modalidad presencial.

## **Objetivo general**

Identificar y comparar la adecuación de las GAPA en mujeres de entre 25 y 40 años trabajadoras de la modalidad home office y modalidad presencial, en AMBA en mayo del año 2023

## **Objetivos Específicos**

Medir la ingesta de legumbres, cereales, papa, pan y pastas.

Identificar el consumo de leche, yogurt y queso (lácteos)

Registrar la ingesta de carnes y huevos

Determinar el consumo de aceites, frutas secas y semillas

Cuantificar la ingestión de dulces y grasas

Medir consumo de frutas y verduras

Categorizar la ingesta de sal

Identificar actividad física

Medir la ingesta de agua

Cuantificar el consumo de tabaco

Categorizar el consumo de alcohol

## VARIABLES

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS				
VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATOS
LUGAR DE RESIDENCIA	Lugar físico en donde habita una persona (20).	Cuantitativa nominal	Amba - CABA - Otros	Cuestionario de elaboración propia
EDAD	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta el momento del estudio(21)	Cuantitativa discreta	Edad en años cumplidos	Cuestionario de elaboración propia

VARIABLES DEL ESTUDIO					
DIMENSIONES	VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATOS
	INGESTA DE LEGUMBRES	Fruto o semilla que se cría en vainas, de las plantas leguminosas(22)	Cuantitativa discreta	Una vez por semana - Dos veces por semana - Tres o más veces por semana - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE CEREALES (PASTAS, ARROZ)	Planta gramínea cultivada principalmente por su grano(23)	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres porciones -	Cuestionario de elaboración propia

				Cuatro o más porciones - No consumo	
	INGESTA DE PAN	Alimento básico que se elabora con una mezcla de harina, generalmente de trigo, agua, sal y levadura(24).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres porciones - Cuatro o más porciones - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE CEREALES INTEGRALES (PASTAS, ARROZ)	Los granos integrales incluyen el salvado, el germen y el endospermo (25).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres porciones - Cuatro o más porciones - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE PAN INTEGRAL	Alimento básico que se elabora con una mezcla de harina integral, agua, sal y levadura (26).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres porciones - Cuatro o más porciones - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE LECHE Y YOGURT	La leche como producto alimenticio se obtiene generalmente de la vaca (27).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres porciones - Cuatro o más	Cuestionario de elaboración propia

				porciones - No consumo	
	INGESTA DE QUESO	Producto obtenido por maduración de la cuajada de la leche (28).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres porciones - Cuatro o más porciones - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE CARNE	Parte del cuerpo de los animales preparada para el consumo humano (29).	Cuantitativa discreta	Una porción diaria - Dos porciones diarias - Tres o más porciones diarias - Una porción semanal - Entre dos y tres porciones semanales - Entre cuatro y cinco porciones semanales - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE HUEVOS	Huevo de la gallina, especialmente destinado a la alimentación humana (30).	Cuantitativa discreta	Una porción diaria - Dos porciones diarias - Tres o más porciones diarias - Una porción semanal -	Cuestionario de elaboración propia

				Entre dos y tres porciones semanales - Entre cuatro y cinco porciones semanales - No consumo	
	CONSUMO DE ACEITES	Líquido graso que se obtiene de frutos o semillas (31).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Entre tres a cuatro porciones - Cinco o más porciones - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	CONSUMO DE FRUTAS SECAS Y SEMILLAS	Frutos con un porcentaje bajo de agua en su composición con alta concentración de ácidos grasos (32).	Cuantitativa discreta	Una porción - Dos porciones - Tres o más porciones - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	INGESTA DE DULCES	Alimentos con alto contenido de azúcares simples (33).	Cuantitativa discreta	Una vez por día - Dos o más veces por día - Entre 1 y 2 veces por semana - 3 o más veces por semana - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
			Cuantitativa		



	<b>CONSUMO DE VERDURAS</b>	Hortaliza que se cultiva especialmente para aprovechar las hojas y los tallos tiernos y las inflorescencias (34).	ativa discreta	Una porción - Entre dos a tres porciones - Entre cuatro y cinco porciones - Seis porciones o mas - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	<b>CONSUMO DE FRUTAS</b>	Fruto comestible de ciertas plantas cultivadas (35).	Cuantitativa discreta	Una porción - Entre dos a tres porciones - Entre cuatro y cinco porciones - Seis porciones o mas - No consumo	Cuestionario de elaboración propia
	<b>INGESTA DE SAL</b>	Sustancia compuesta de cloruro sódico util para sazonar (36).	Cuantitativa discreta	No consumo - Utilizo solo para sazonar - Agrego sal a cada plato	Cuestionario de elaboración propia
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>Tipo de AF</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía (37).	Cuantitativa discreta	A completar	Cuestionario de elaboración propia
	<b>Frecuencia</b>			Una vez por semana - Dos veces por semana - Tres a cuatro veces por semana -	

				Cinco o más	
	Hs de duración			30' diarios - 45' diarios - 1 hora diaria - Una hora y media diaria - Dos horas o mas diaras	
	INGESTA DE AGUA DIARIA	Líquido transparente, incoloro, inodoro e insípido (38).	Cuantitativa discreta	No tomo - Entre 1 y 2 vasos - Entre 3 y 4 vasos - Entre 5 y 6 vasos - Entre 7 y 8 vasos - Más de 8 vasos	Cuestionario de elaboración propia
	CONSUMO DE ALCOHOL SEMANAL	Bebida recreativa que contiene alcohol (39).	Cuantitativa discreta	Un vez - Dos veces - Tres veces - Cuatro veces o más	Cuestionario de elaboración propia
	CONSUMO DE TABACO	Producto elaborado con las hojas curadas del tabaco y que suele fumarse (40).	Cuantitativa discreta	Si - No	Cuestionario de elaboración propia

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño**

Cuantitativo, transversal

### **Alcance**

Descriptivo, comparativo

### **Población**

Mujeres de entre 25 y 40 años, residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina, trabajadoras de modalidad home office y trabajadoras modalidad presencial.

### **Tipo de muestreo**

No probabilístico por conveniencia.

### **Muestra**

Mujeres de entre 25 y 40 años, residentes de AMBA, trabajadoras de modalidad home office y trabajadoras modalidad presencial.

### **Criterios de inclusión:**

Población femenina

Residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires

Población de entre 25 a 40 años

Que al momento del estudio se encuentren trabajando en modalidad home office ó presencial, siendo la elegida la única modalidad realizada

### **Criterios de exclusión:**

Mujeres que alternan trabajo con modalidad home office y presencial

Mujeres Embarazadas

Licenciadas en nutrición

Que se encuentren hospitalizadas

Presencia de patologías que influyan en sus hábitos alimentarios

Presencia de patologías que limiten el acceso a la actividad física

Mujeres sin acceso al cuestionario digital

### **Criterios de eliminación:**

Formularios incompletos

Rechazo del consentimiento informado

### **Instrumento**

Se confeccionó un instrumento de recolección de datos tipo cuestionario en línea que contaba con 15 secciones y un total de entre 30 y 35 preguntas cerradas. En éstas se consultó sobre los criterios de inclusión, exclusión y eliminación; A su vez, se indaga sobre las variables socio demográficas y las variables en estudio.

Las secciones se separaron por datos del encuestado, los grupos de alimentos y su frecuencia de ingesta, la actividad física y las elecciones sobre el tipo de práctica, la duración y su periodicidad, sumado al consumo de sustancias. Este cuestionario se puede visualizar en el anexo 1.

Además se redactó un consentimiento que fue informado para que la persona entrevistada acepte antes de completar el cuestionario. Ver anexo 2.

### **Recolección de datos**

Se realizó una prueba piloto para conocer la aceptación del instrumento de recolección de datos en la población destinataria. Luego de la misma, se efectuaron modificaciones para mejorar el criterio de selección de las frecuencias de consumo de alimentos.

Para realizar el análisis estadístico se utilizó una planilla de Excel donde se consideraron variables cualitativas y cuantitativas, analizando además el porcentaje y la moda para variables discretas continuas, ordinales y nominales.

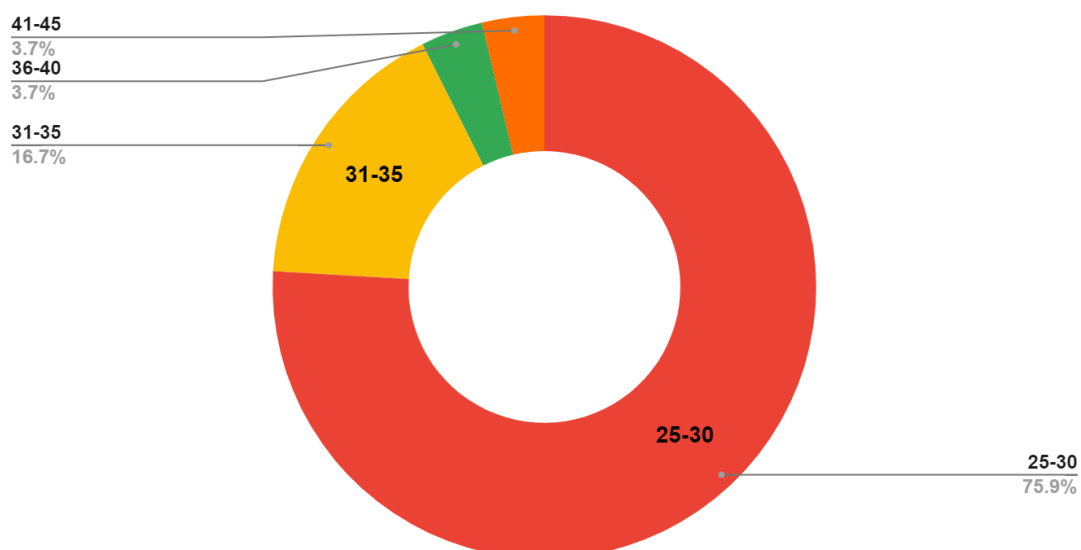
El proceso de recolección de datos se finalizó a mediados del mes de mayo del 2023.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

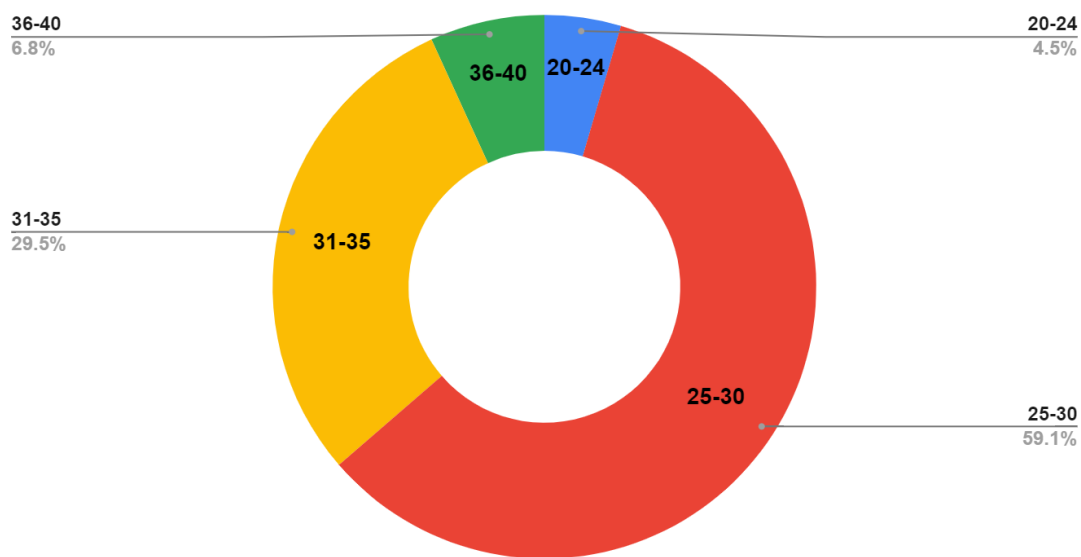
Se presentan a continuación los resultados obtenidos luego de la recolección de datos mediante el cuestionario de elaboración propia. Mediante el mismo se pudo llegar a un N muestral de 98 personas.

De las 98 mujeres encuestadas, 54 corresponden a la categoría de trabajo “presencial”, mientras que las 44 restantes pertenecen a la de trabajo “remoto/home office”, todas con lugar de residencia en el Área Metropolitana de Buenos Aires.

**Figura 1 Rango de edades expresado en años de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



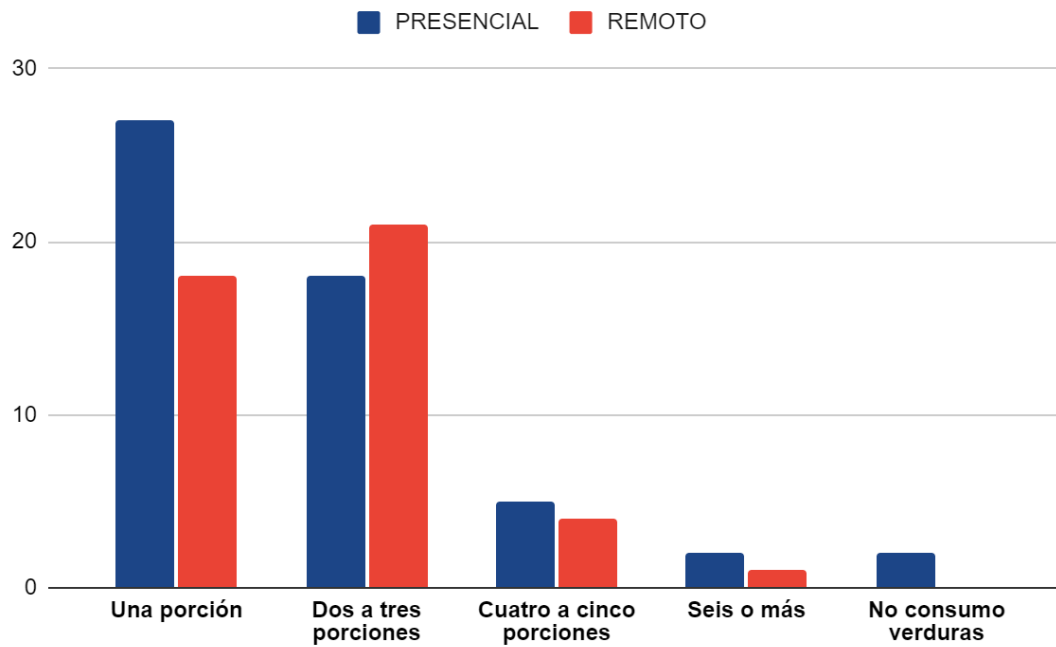
**Figura 2 Rango de edades expresado en años de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



Se observa, entonces, que en ambas poblaciones la moda es el rango etario de 25 a 30 años.

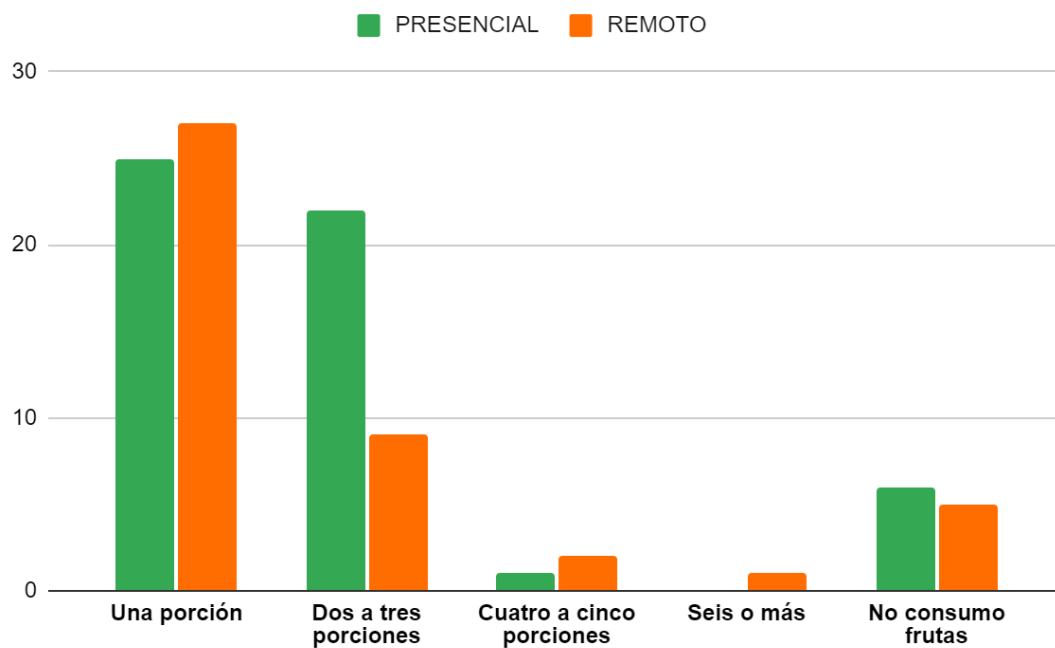
El objetivo general de esta investigación fue identificar la adecuación a las Guías para la población argentina de mujeres que trabajan de manera remota y compararla con la conducta alimentaria de aquellas que trabajan de manera presencial. A continuación se muestran 5 de los criterios más importantes a destacar para el cumplimiento del mismo: Consumo de hortalizas y frutas, tipo de usos otorgados a la sal, ingesta de agua y actividad física.

**Figura 3 Ingesta diaria de hortalizas de las 54 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 44 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**

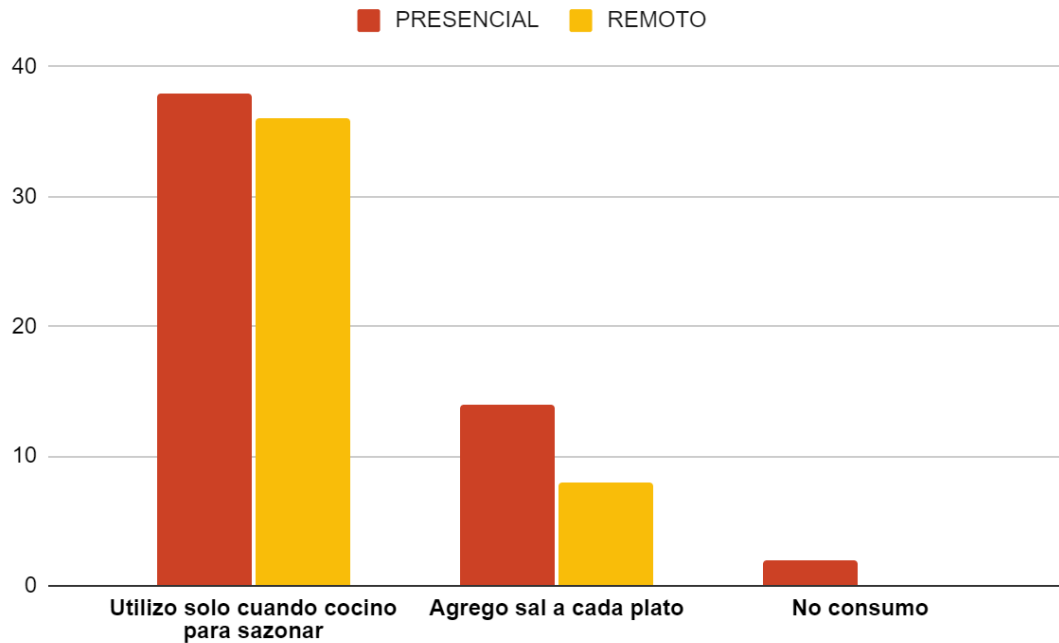




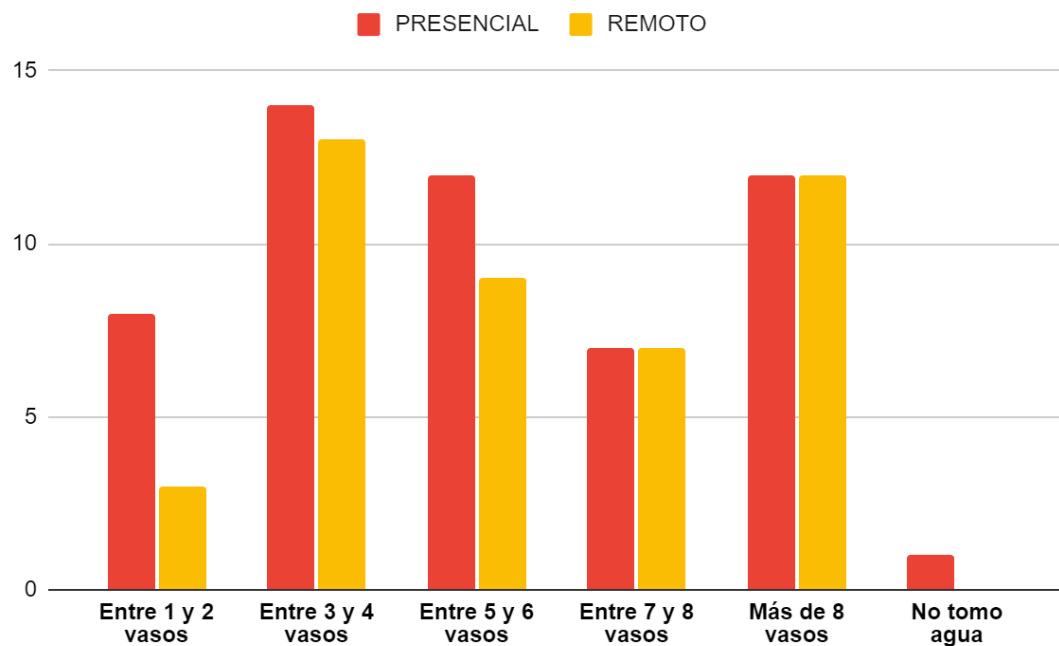
**Figura 4 Ingesta diaria de frutas de las 54 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 44 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**



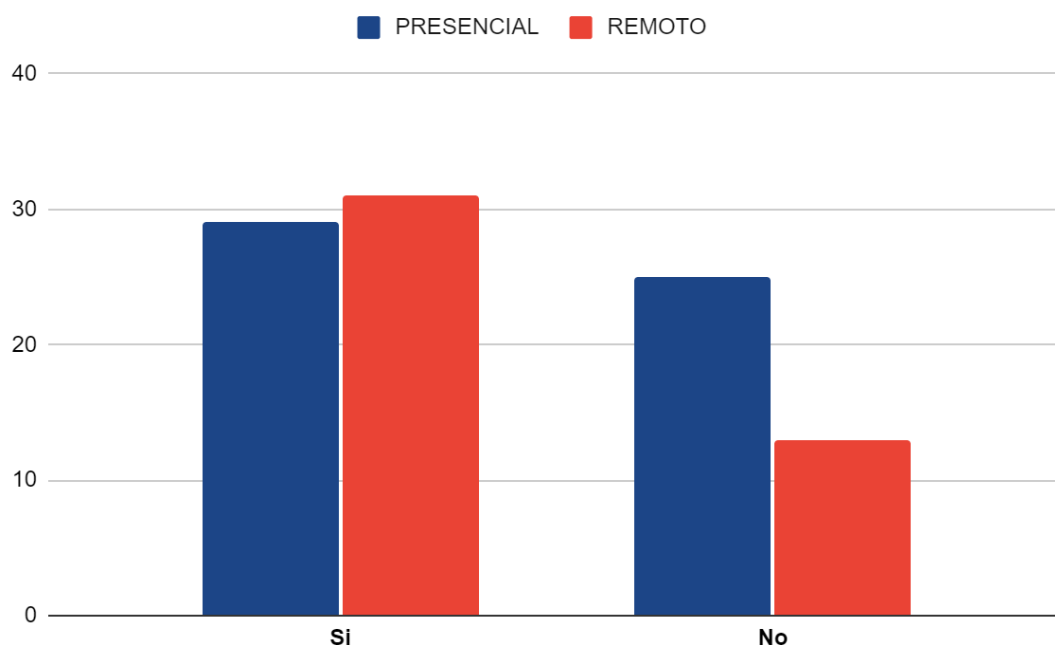
**Figura 5 Tipos de uso de sal de las 54 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 44 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**



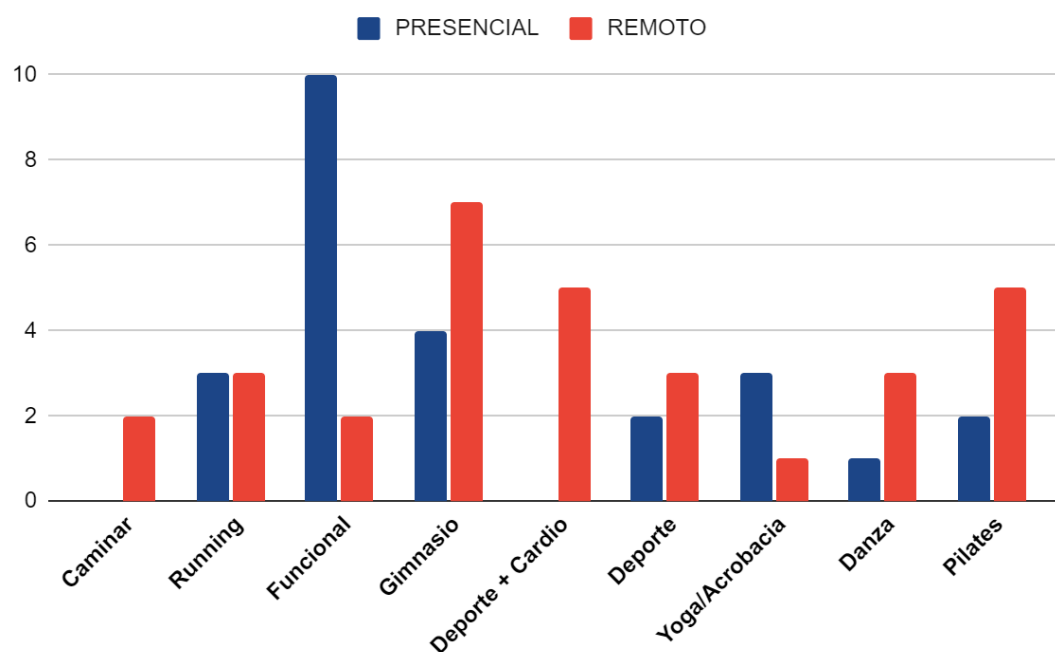
**Figura 6 Ingesta diaria de agua de las 54 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 44 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**



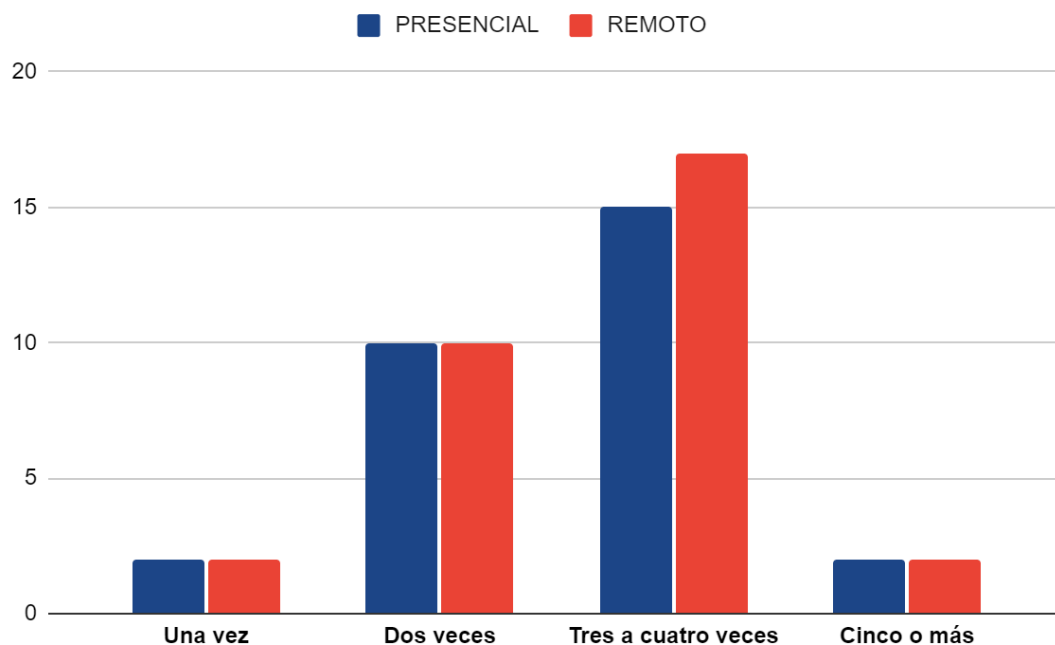
**Figura 7 Práctica de actividad física de las 54 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 44 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**



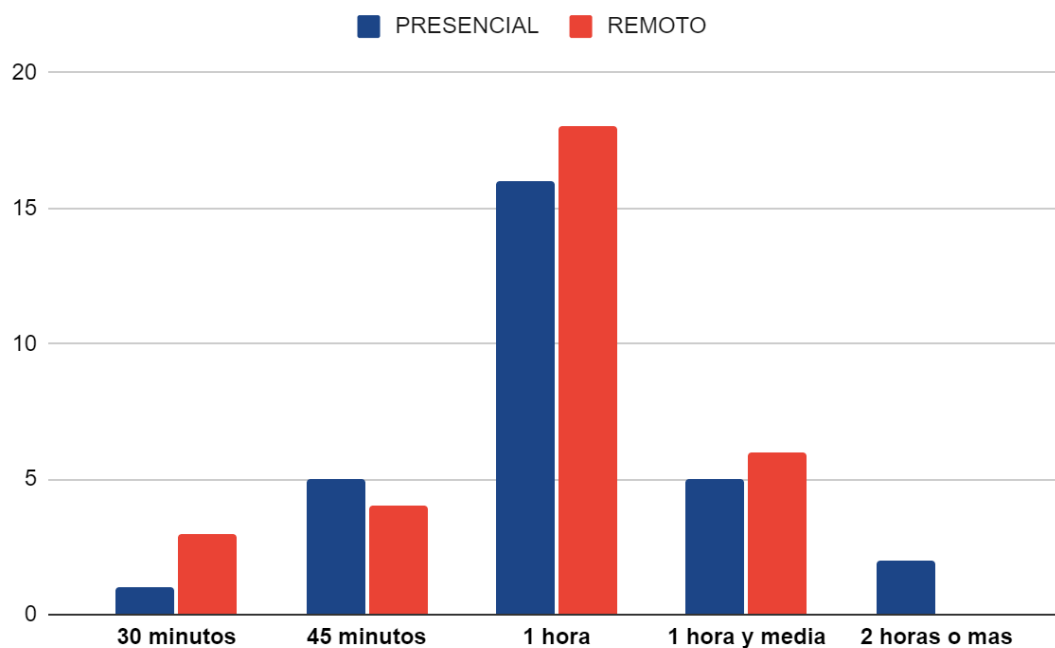
**Figura 8 Tipos de prácticas de actividad física elegidas según las 29 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 31 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**



**Figura 9 Frecuencia semanal de la actividad física realizada según las 29 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 31 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**

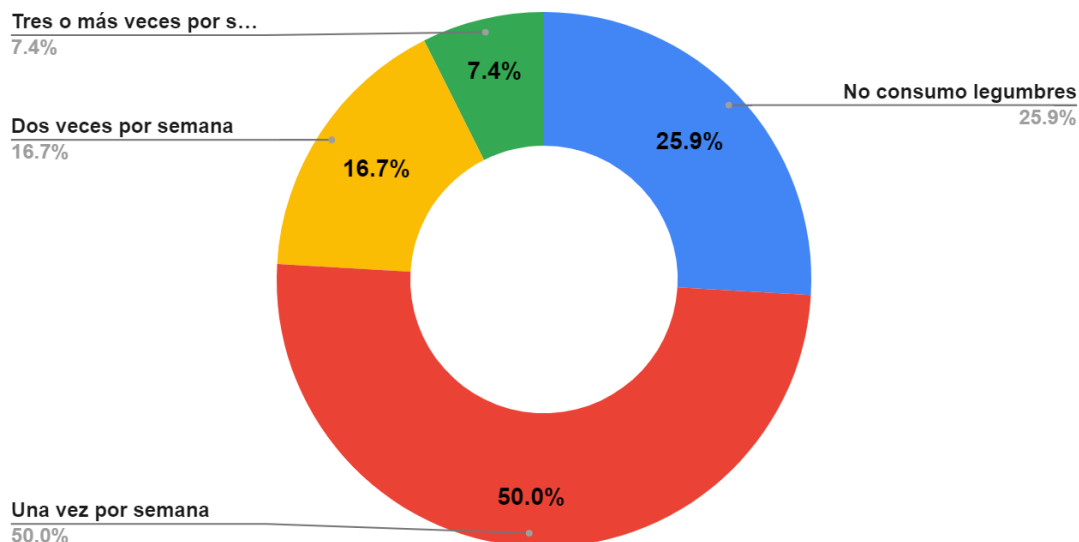


**Figura 10 Duración de la actividad física realizada según las 29 encuestas correspondientes a la modalidad presencial en comparación a las 31 pertenecientes al grupo de trabajo remoto**

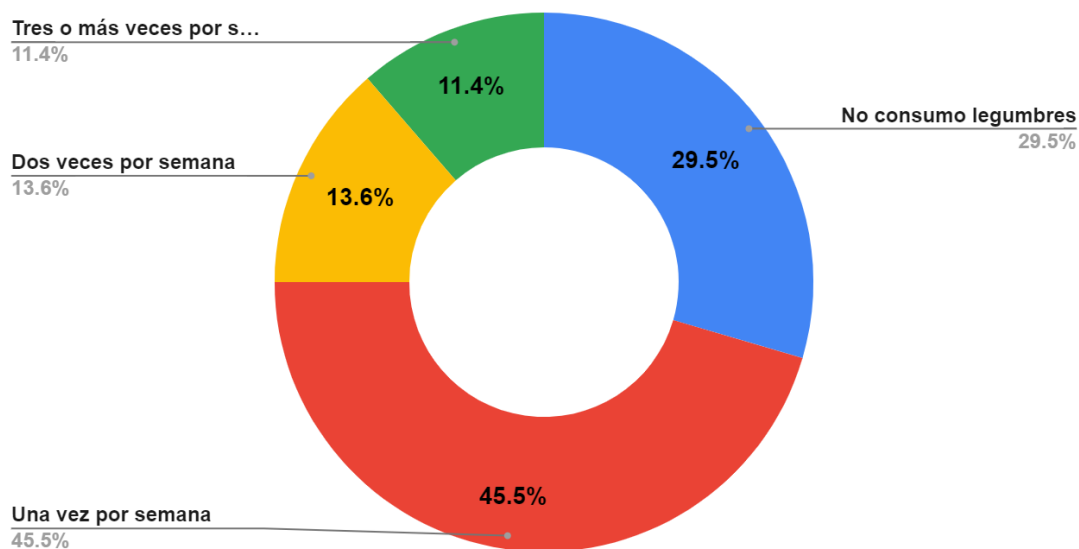


## Frecuencia de consumo de legumbres

**Figura 11 Frecuencia de consumo semanal de legumbres de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



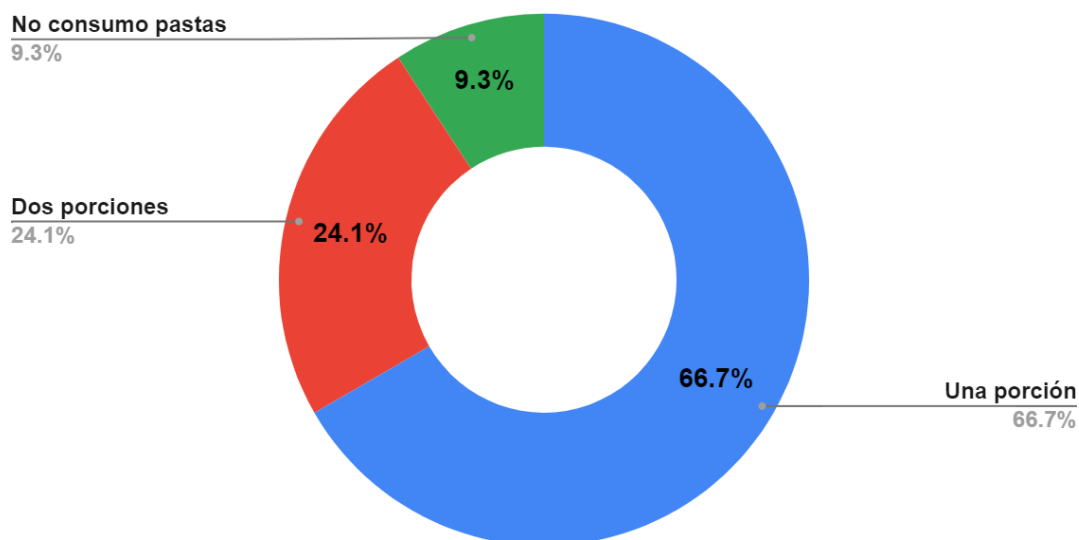
**Figura 12 Frecuencia de consumo semanal de legumbres de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



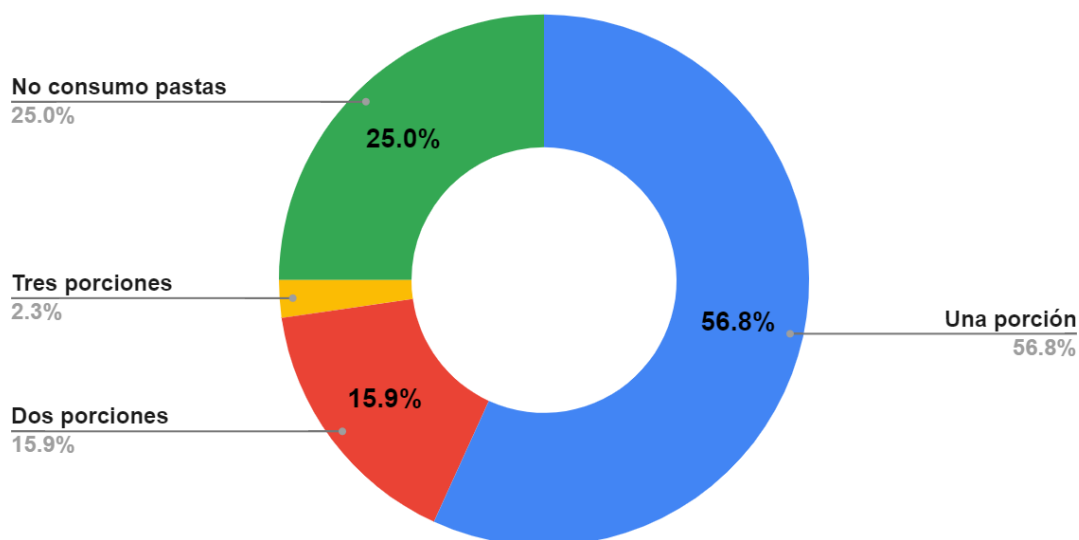
La prevalencia en ambas modalidades es el consumo de legumbres una vez por semana.

## Consumo diario de cereales y derivados

**Figura 13 Ingesta diaria de pastas de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

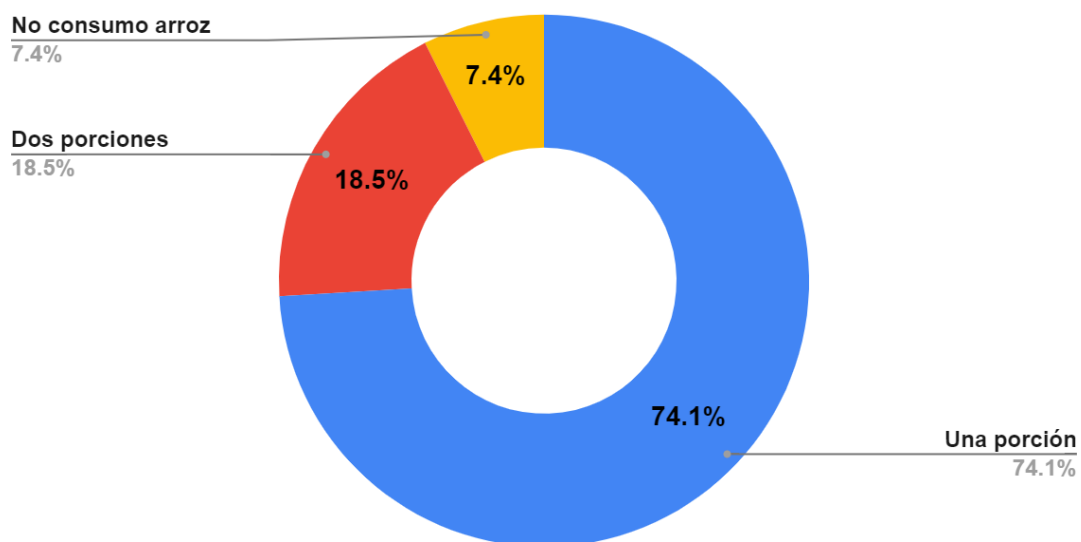


**Figura 14 Ingesta diaria de pastas de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

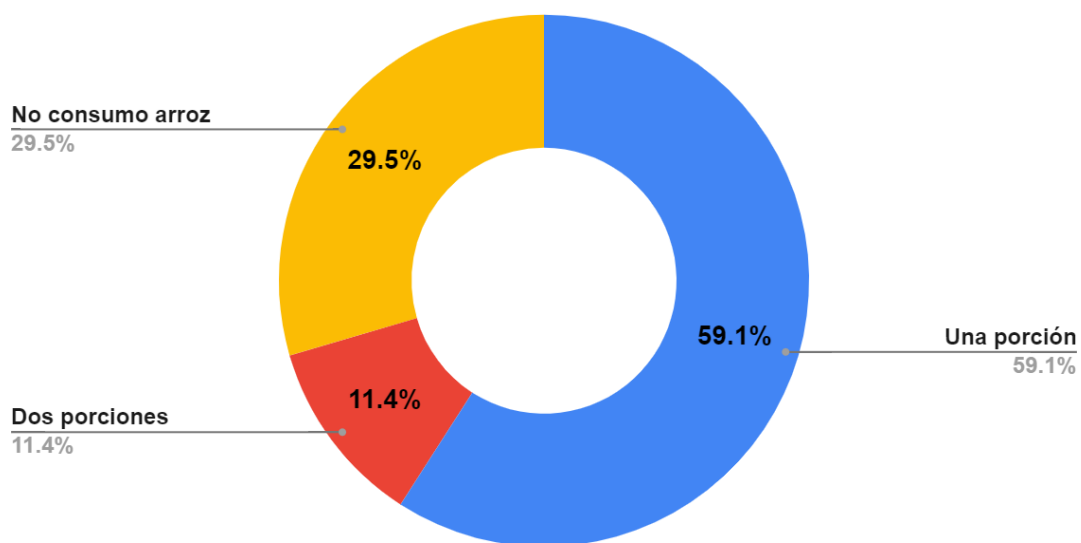


En las dos poblaciones de estudio la moda es el consumo de una porción de pastas diaria. A su vez, este resultado se repite en la ingesta de arroz a continuación.

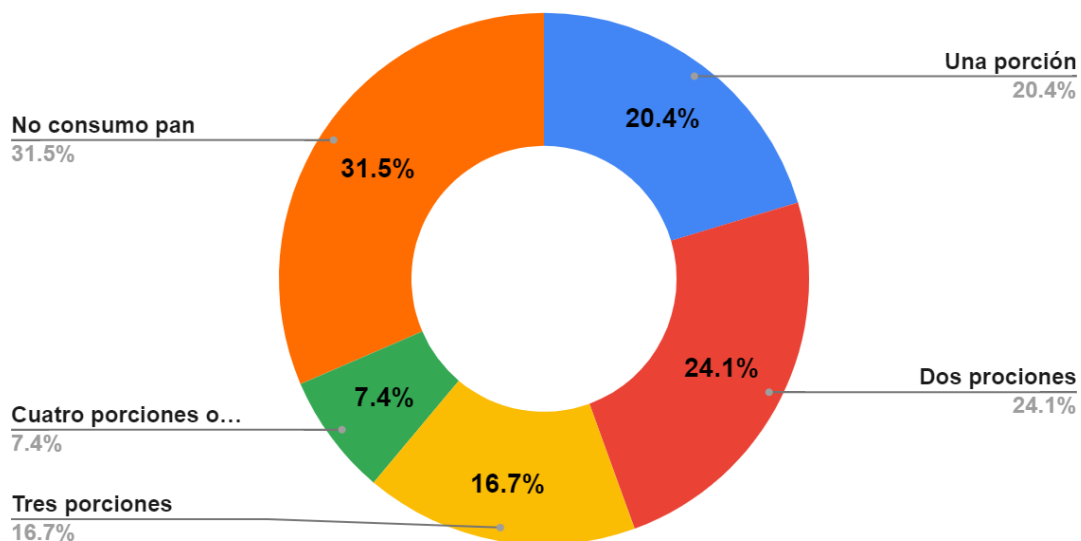
**Figura 15 Ingesta diaria de arroz de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



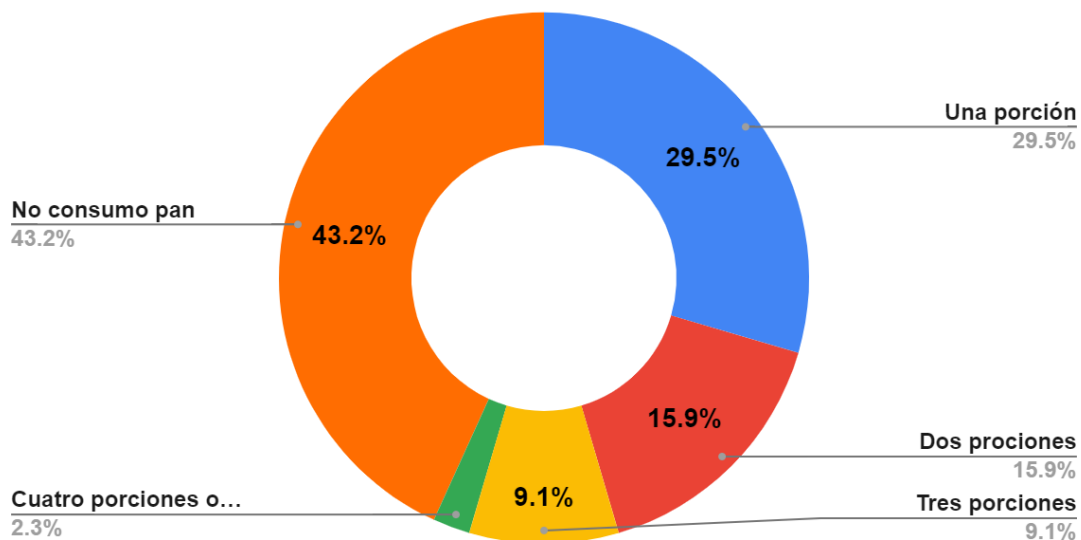
**Figura 16 Ingesta diaria de arroz de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



**Figura 17 Ingesta diaria de pan de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



**Figura 18 Ingesta diaria de pan de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

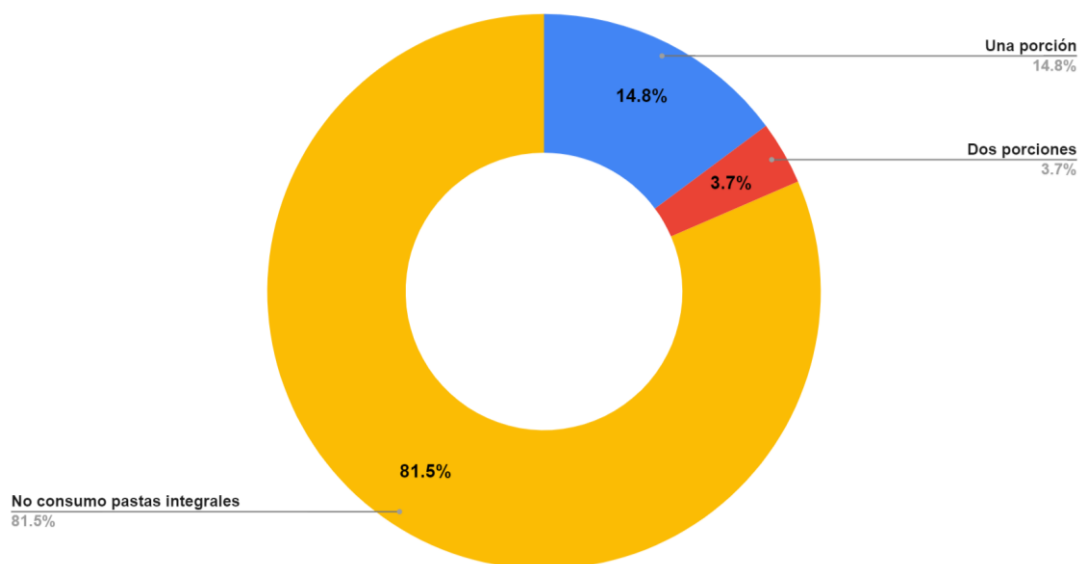


Las dos modalidades presentan resultados similares, prevaleciendo el no consumo de pan.

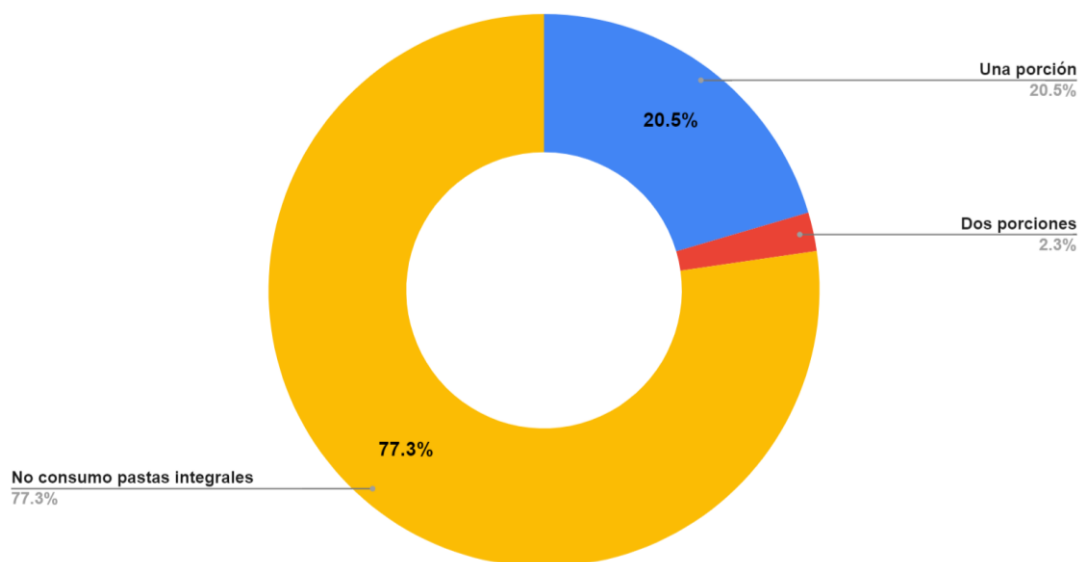


## Consumo diario de cereales integrales y derivados

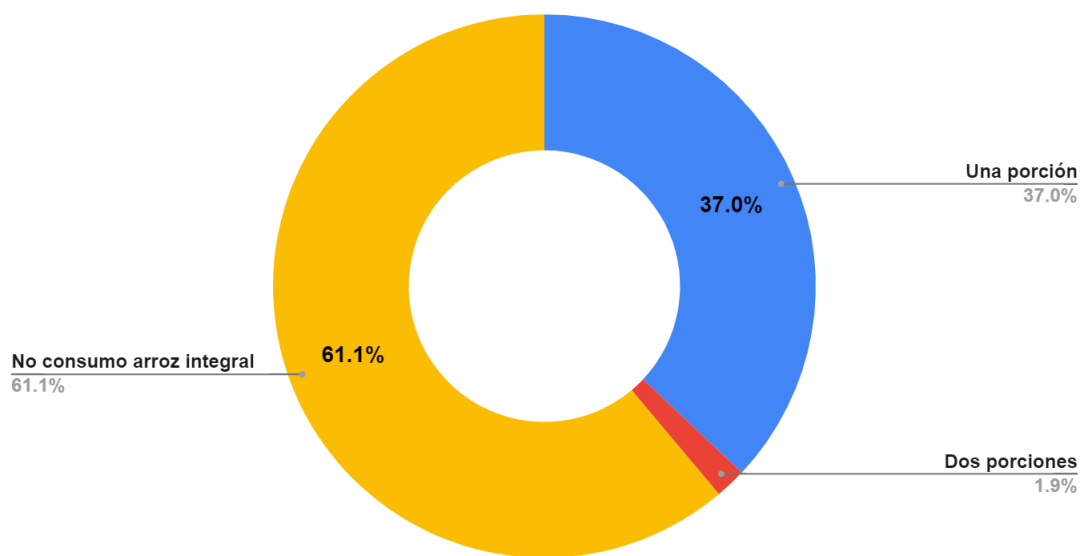
**Figura 19 Ingesta diaria de pastas integrales de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



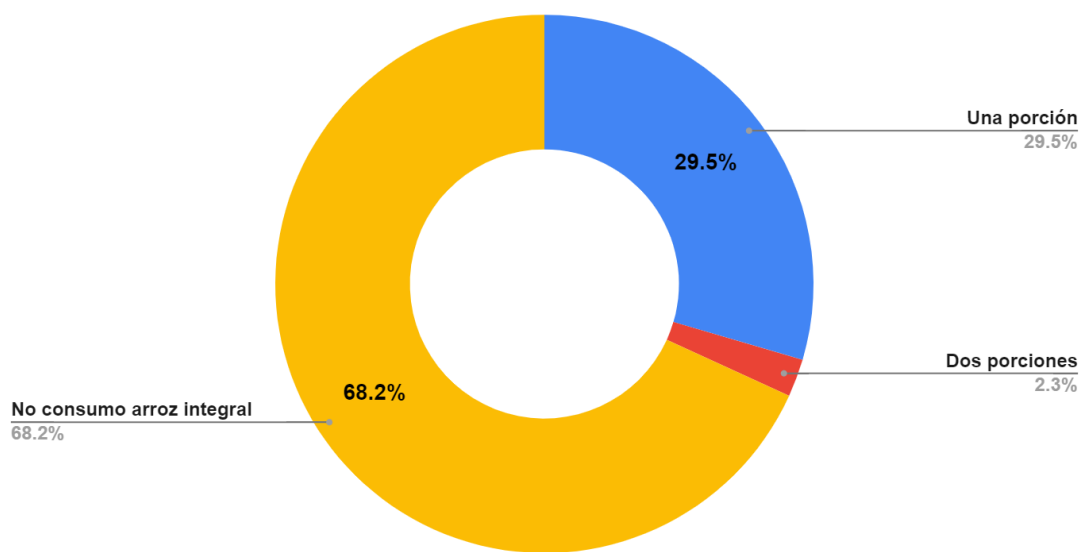
**Figura 20 Ingesta diaria de pastas integrales de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



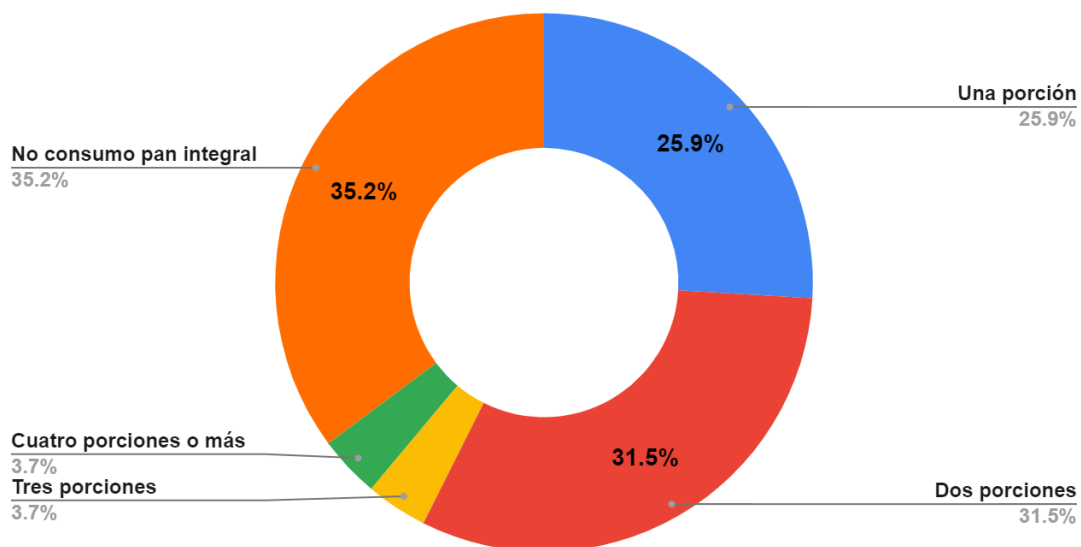
**Figura 21 Ingesta diaria de arroz integral de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



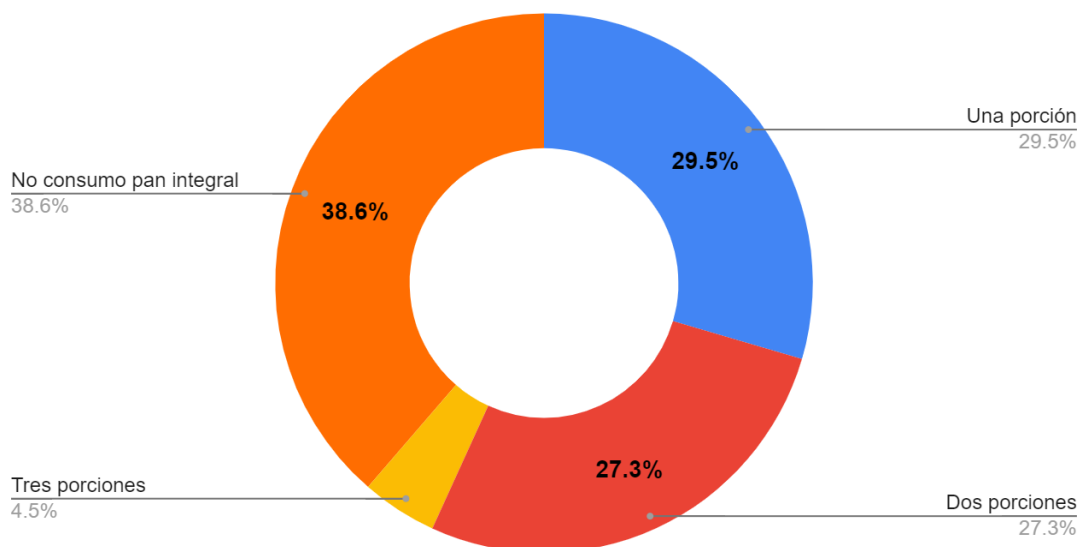
**Figura 22 Ingesta diaria de arroz integral de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



**Figura 23 Ingesta diaria de pan integral de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

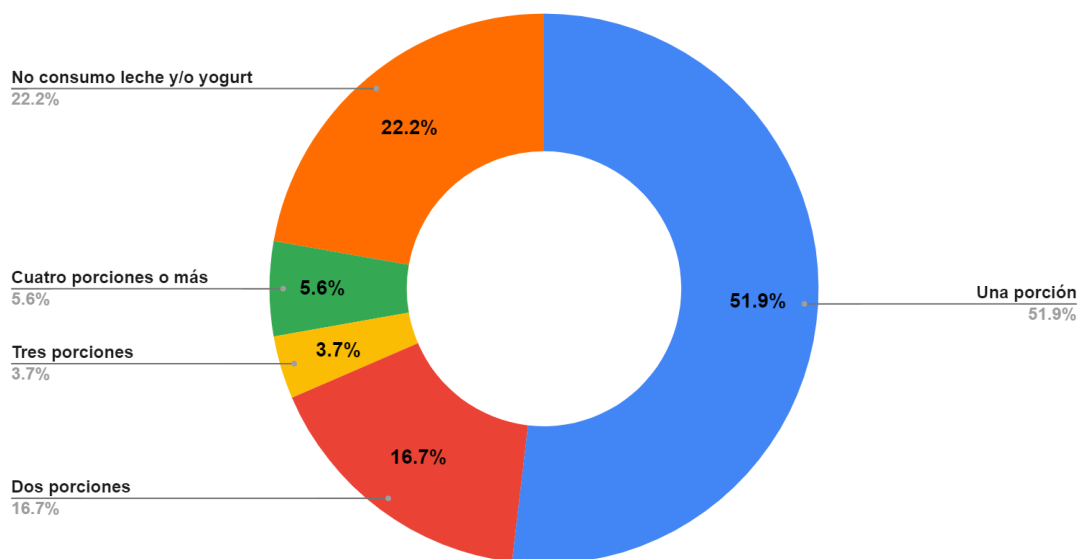


**Figura 24 Ingesta diaria de pan integral de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

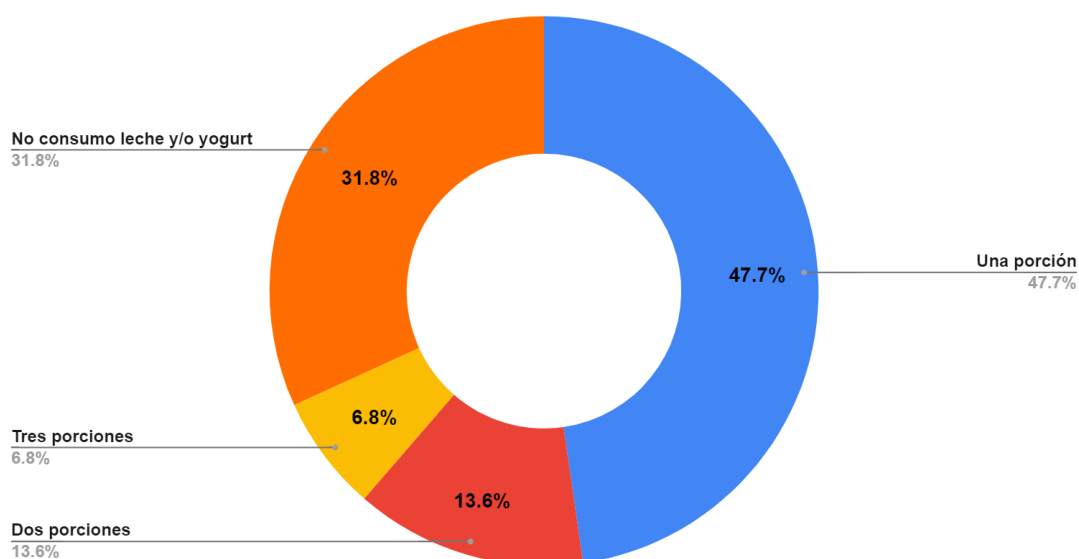


En los dos grupos de trabajadoras prevalece la ausencia de ingesta de cereales integrales y sus derivados.

**Figura 25 Ingesta diaria de lácteos de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

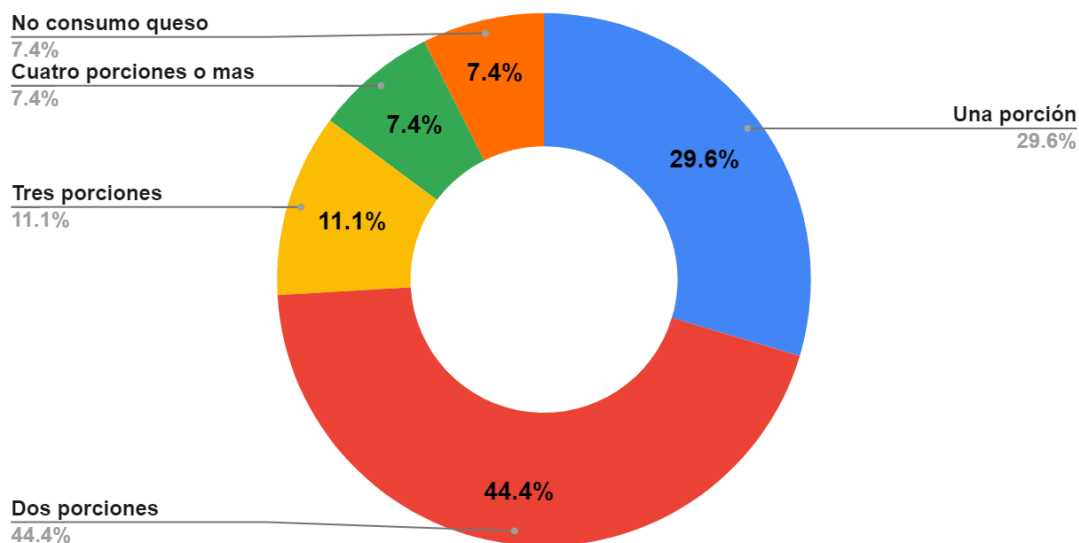


**Figura 26 Ingesta diaria de lácteos de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

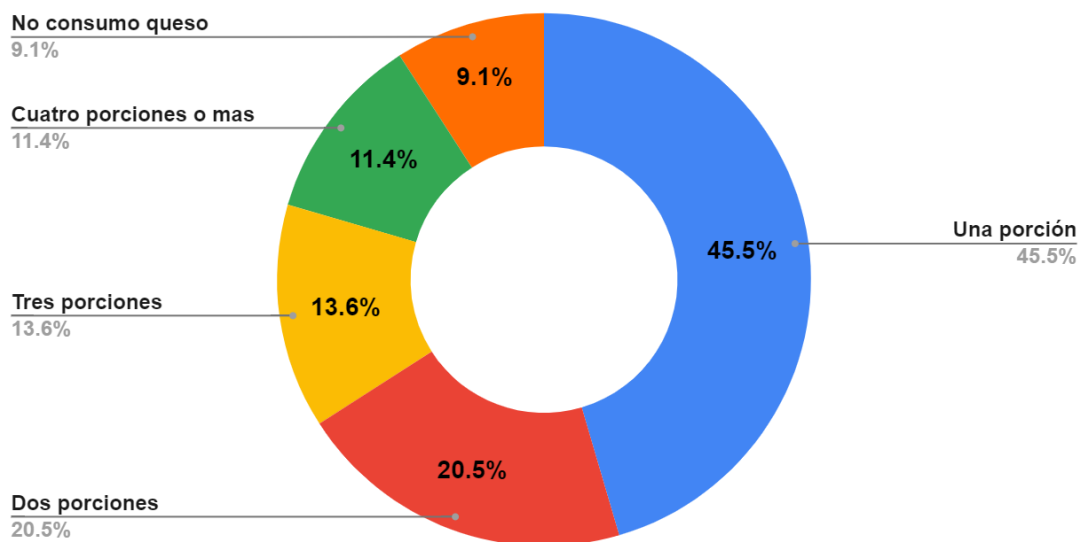


Se observa en ambas poblaciones la ingesta de una porción de lácteos como moda de los resultados obtenidos, siendo la ausencia de consumo la segunda opción con mayor cantidad de respuestas.

**Figura 27 Ingesta diaria de queso de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

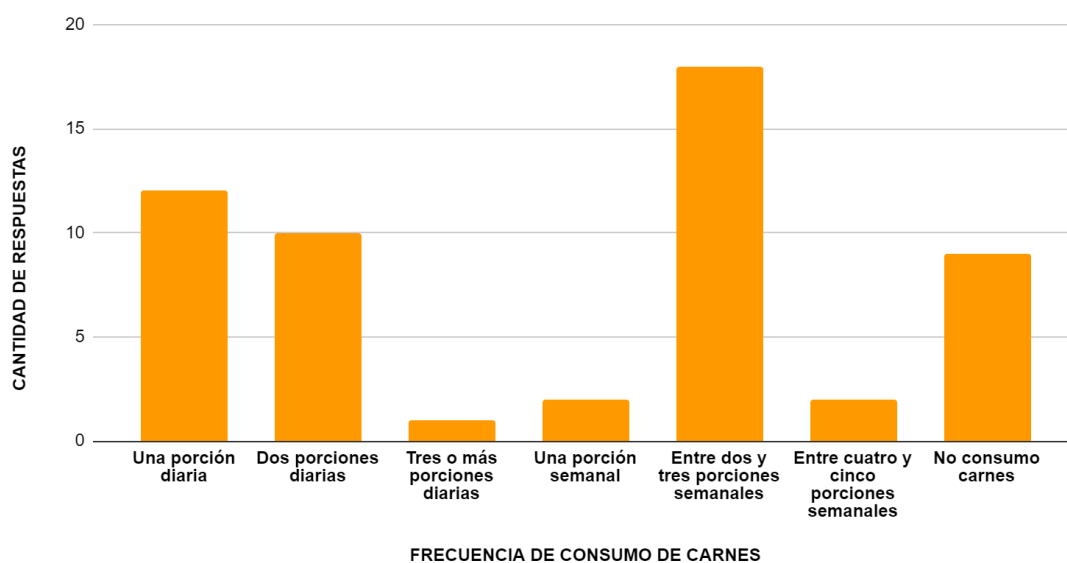


**Figura 28 Ingesta diaria de queso de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

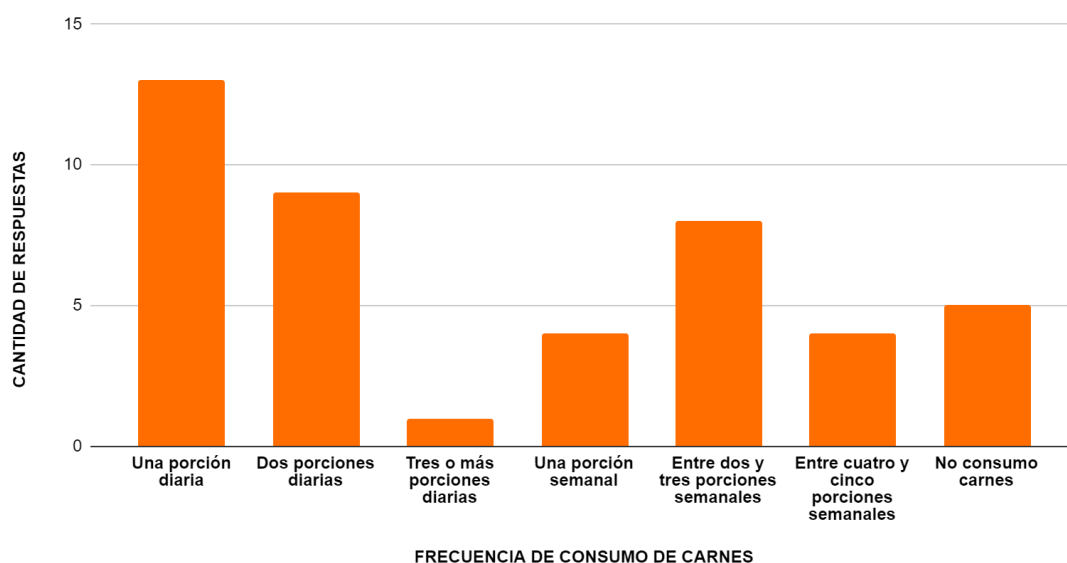


El grupo correspondiente a la presencialidad ingiere en su mayoría dos porciones de queso por día, mientras que en el de remoto prevalece la elección de una porción diaria.

**Figura 29 Frecuencia de consumo de carnes de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

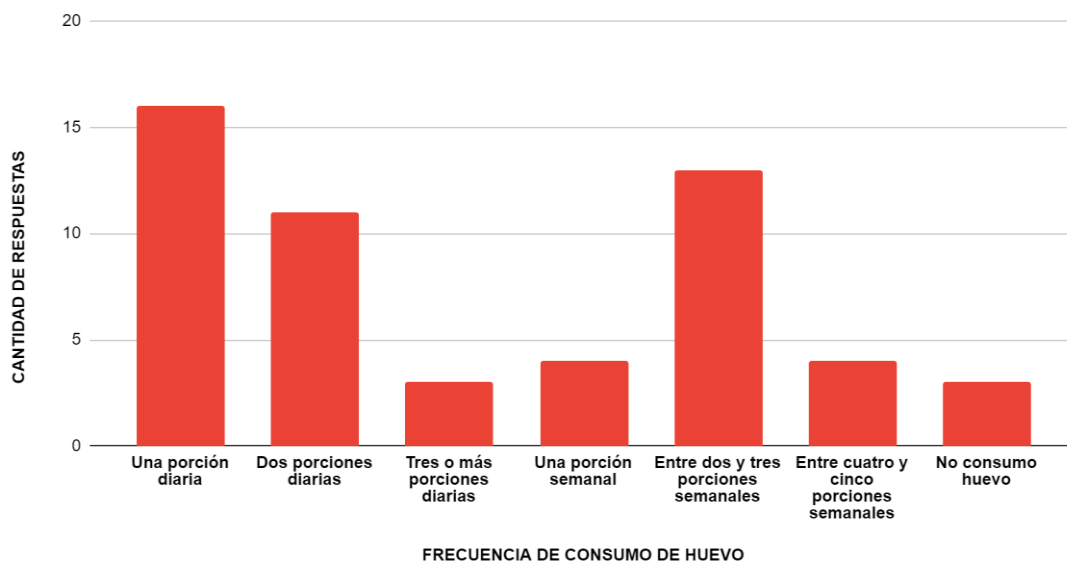


**Figura 30 Frecuencia de consumo de carnes de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

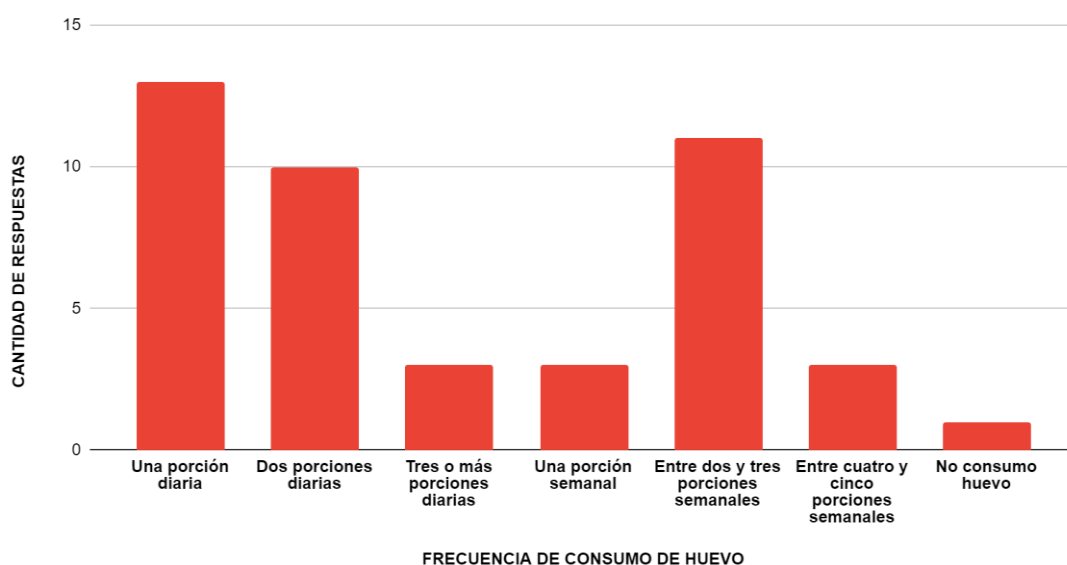


El consumo de carnes del primer grupo tiene una moda de ingesta de entre dos y tres porciones semanales, mientras que en el segundo se observa la prevalencia de consumo de una porción diaria.

**Figura 31 Frecuencia de consumo de huevo de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

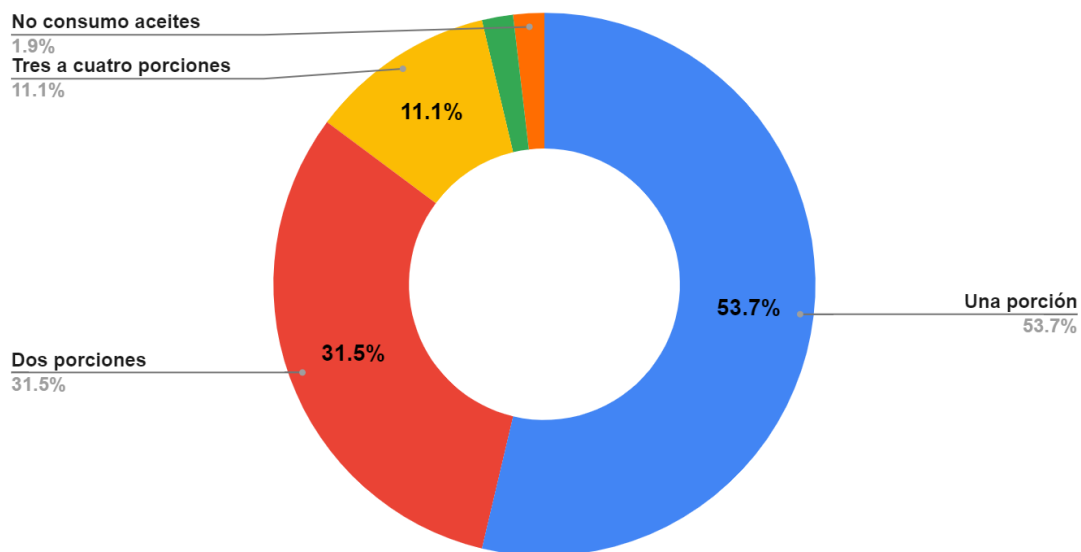


**Figura 32 Frecuencia de consumo de huevo de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

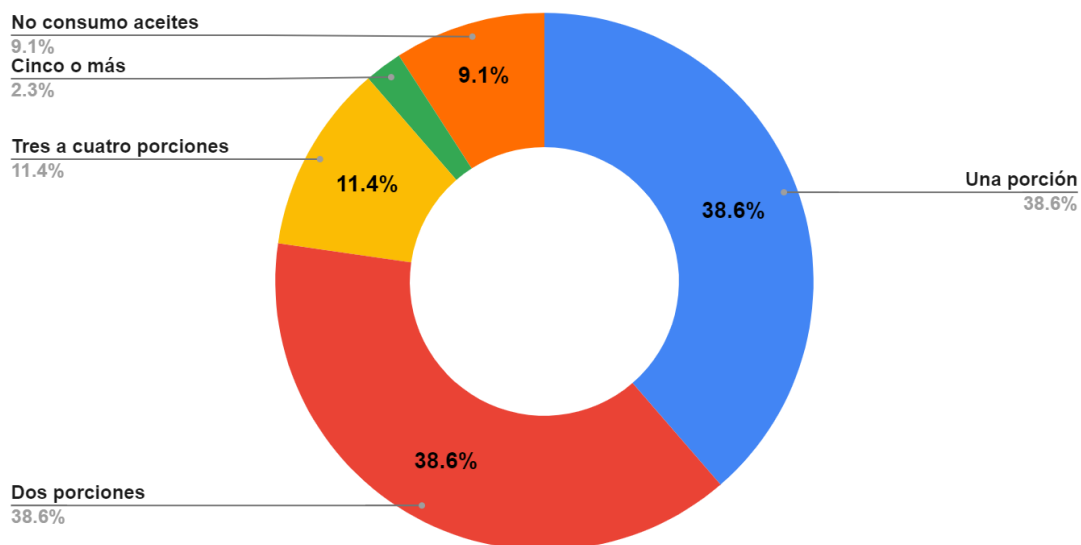


La ingesta de huevo en las dos poblaciones es, principalmente, una porción diaria, le siguen entre dos y tres porciones semanales respectivamente.

**Figura 33 Ingesta diaria de aceites de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

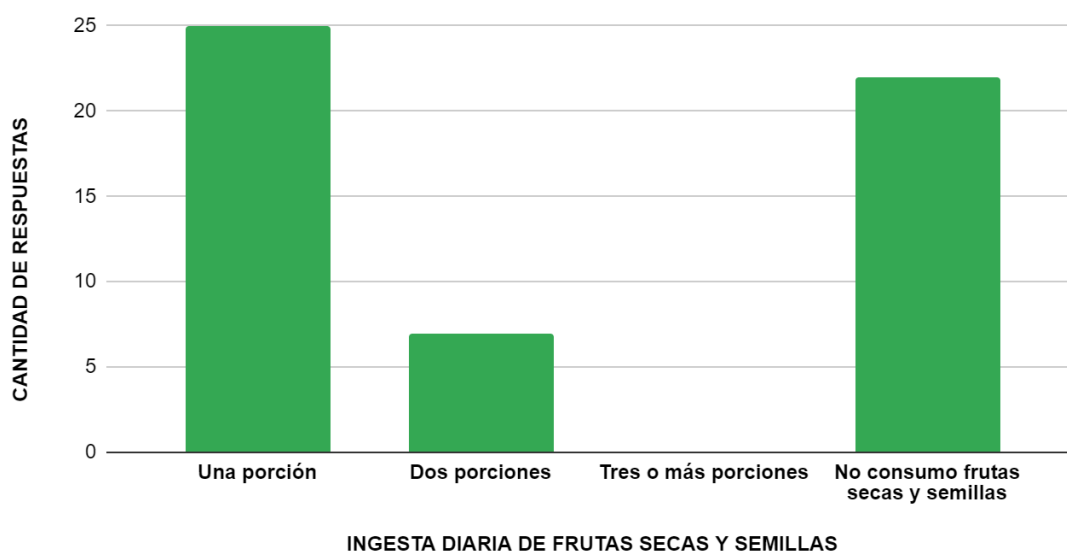


**Figura 34 Ingesta diaria de aceites de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

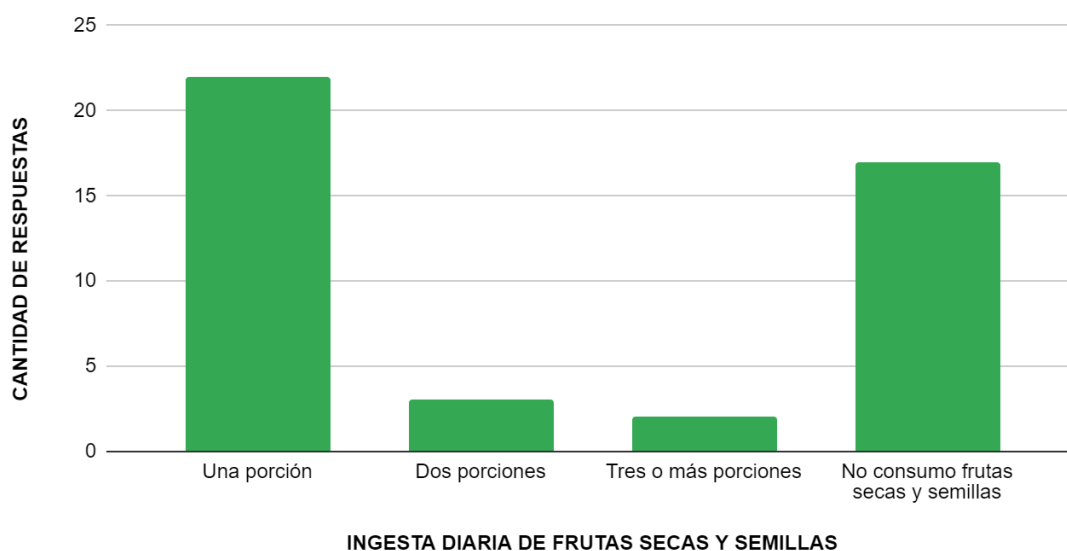




**Figura 35 Ingesta diaria de frutas secas y semillas de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

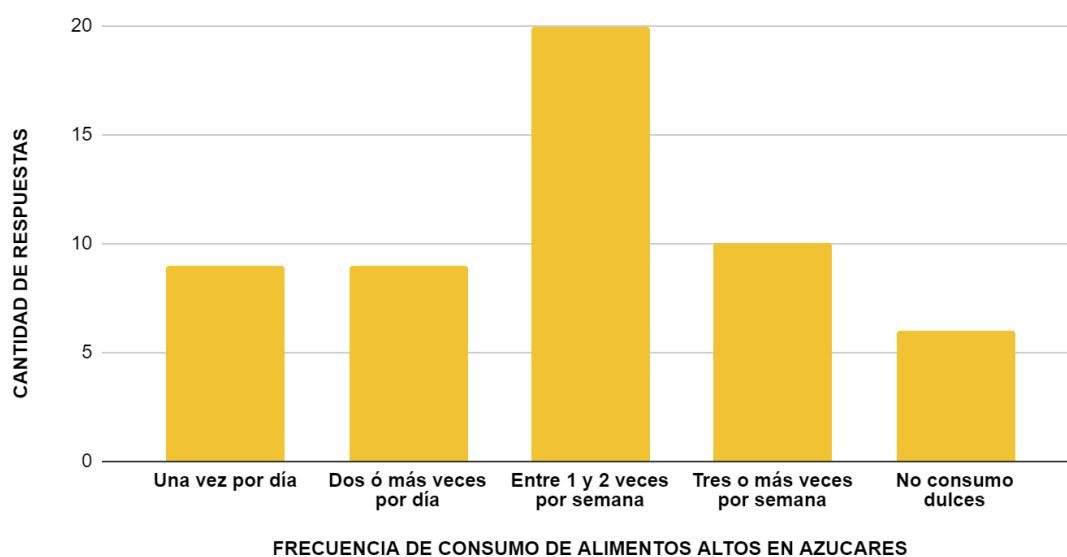


**Figura 36 Ingesta diaria de frutas secas y semillas de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

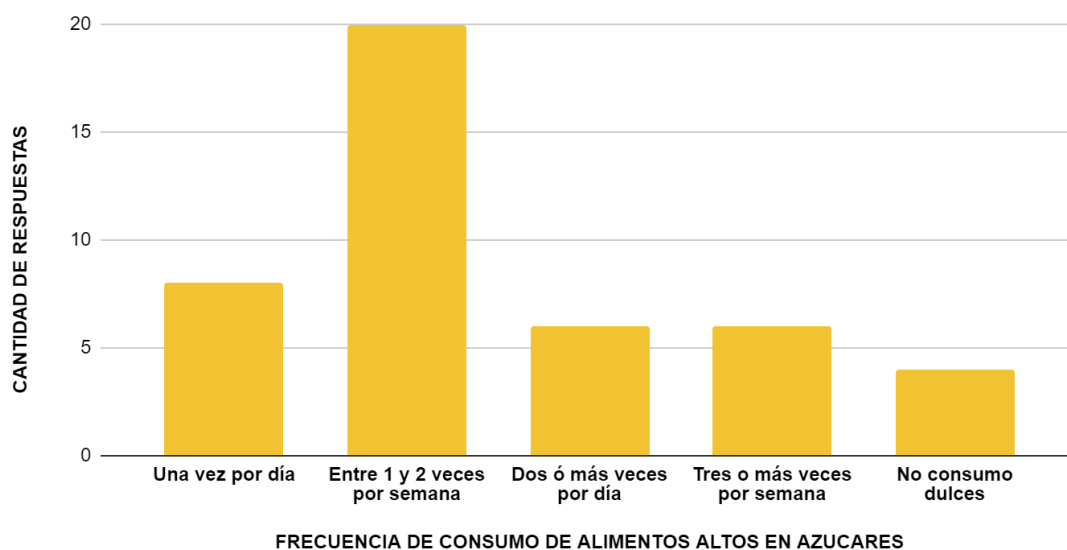


El consumo de aceites, frutas secas y semillas de ambos grupos tiene como moda la elección de una porción por día.

**Figura 37 Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcares de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

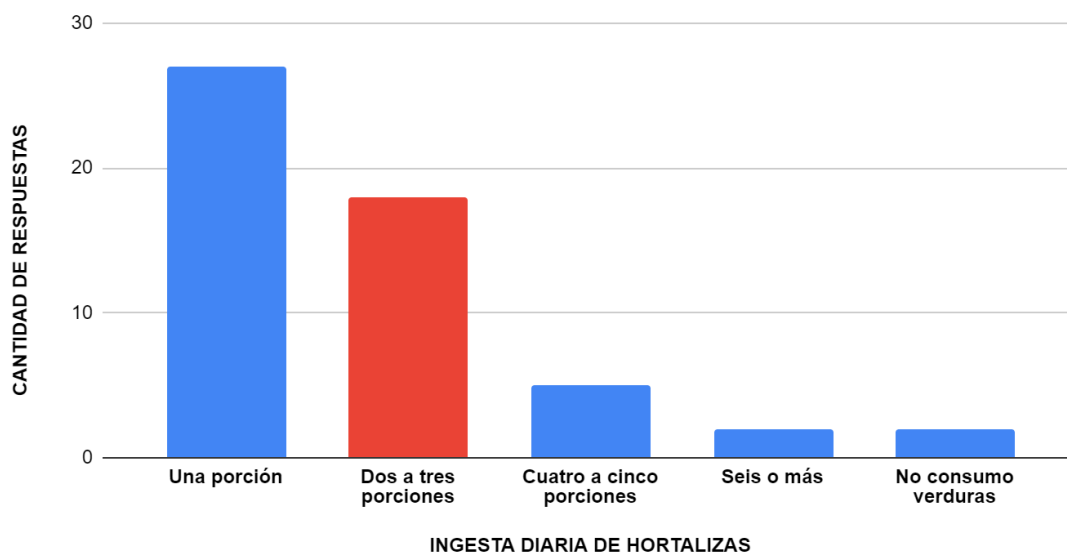


**Figura 38 Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcares de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

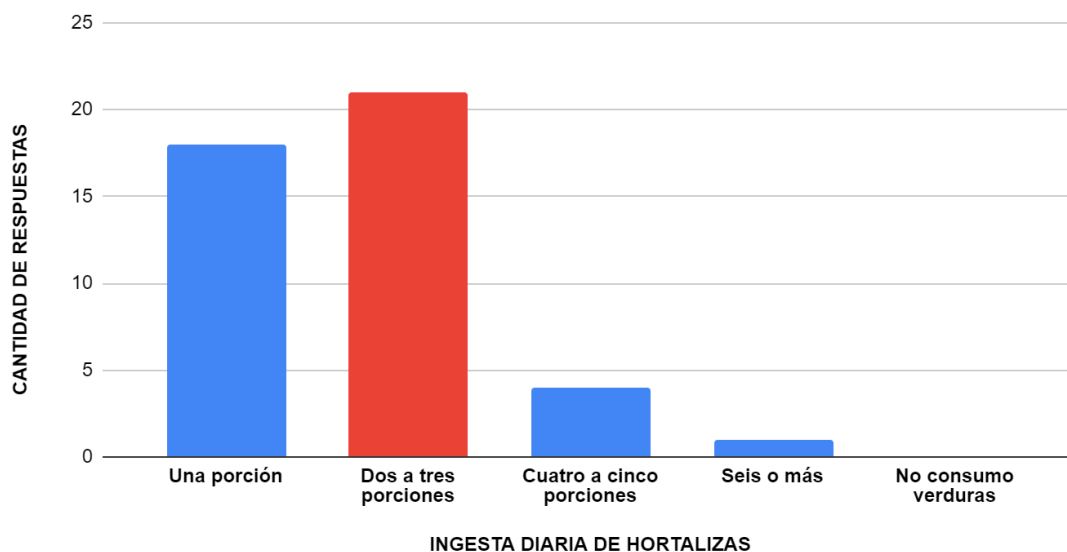


En ambos casos, el resultado preponderante es la ingesta de este grupo de alimentos entre una y dos veces por semana.

**Figura 39 Ingesta diaria de hortalizas de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



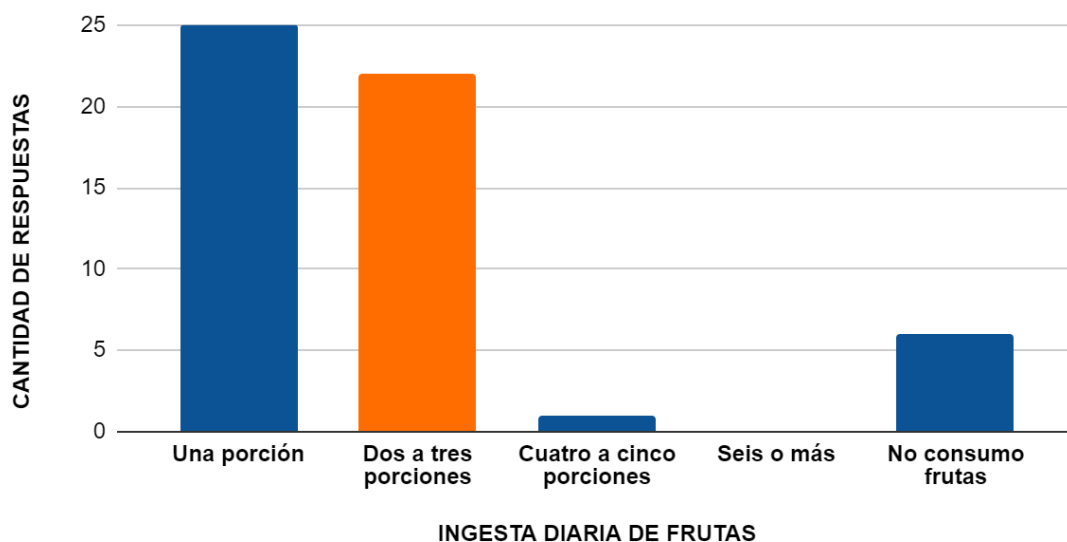
**Figura 40 Ingesta diaria de hortalizas de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



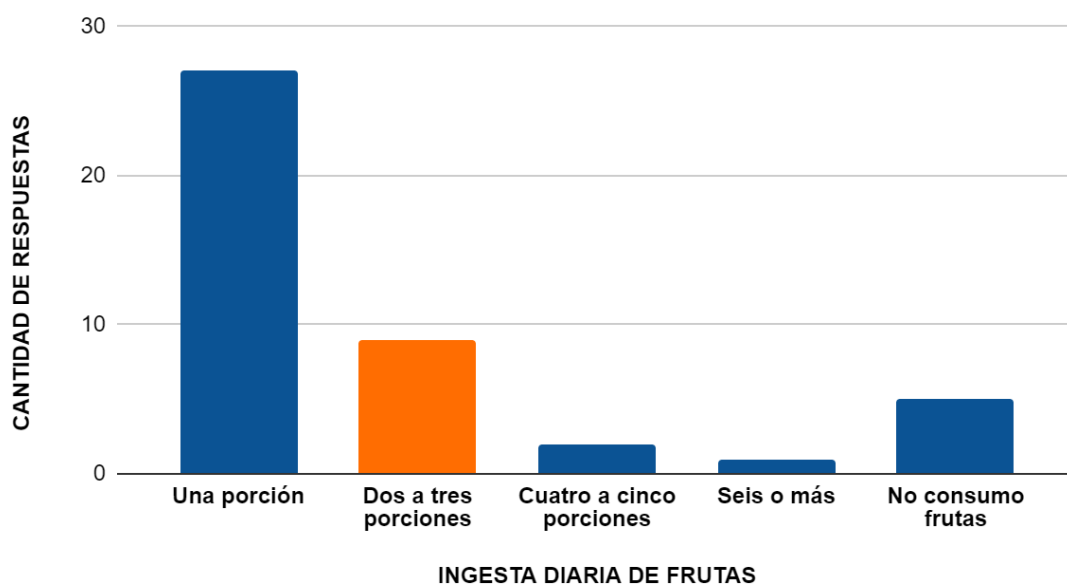
Se observa en la población de modalidad presencial la moda de la ingesta de una porción de hortalizas por día, mientras que en la población correspondiente al modo remoto prevalece la elección de dos a tres porciones diarias.

En cambio, en los resultados del consumo de frutas a continuación, se destaca la opción de una porción diaria en ambos grupos.

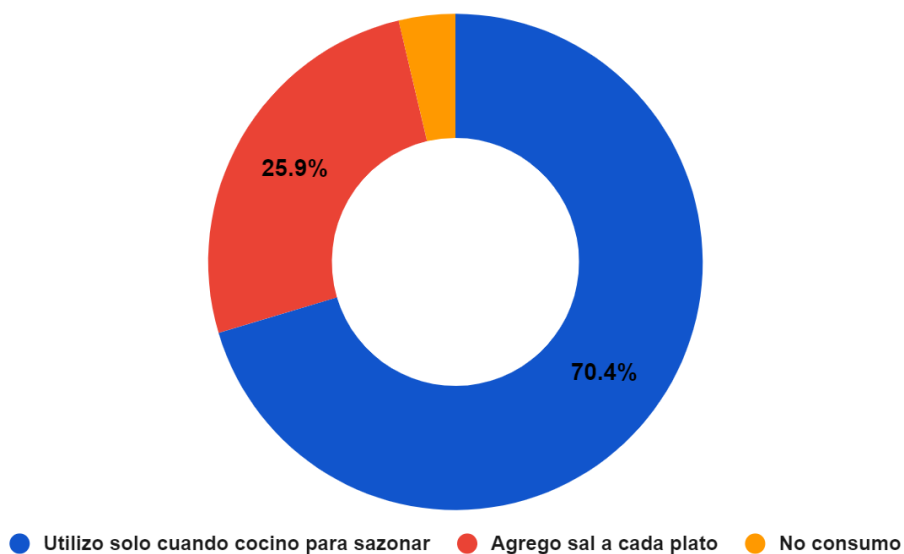
**Figura 41 Ingesta diaria de frutas de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



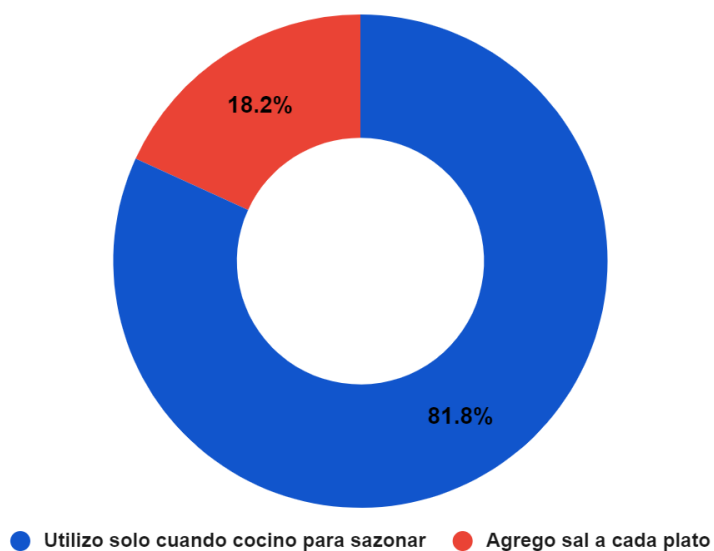
**Figura 42 Ingesta diaria de frutas de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



**Figura 43 Tipos de uso de sal de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

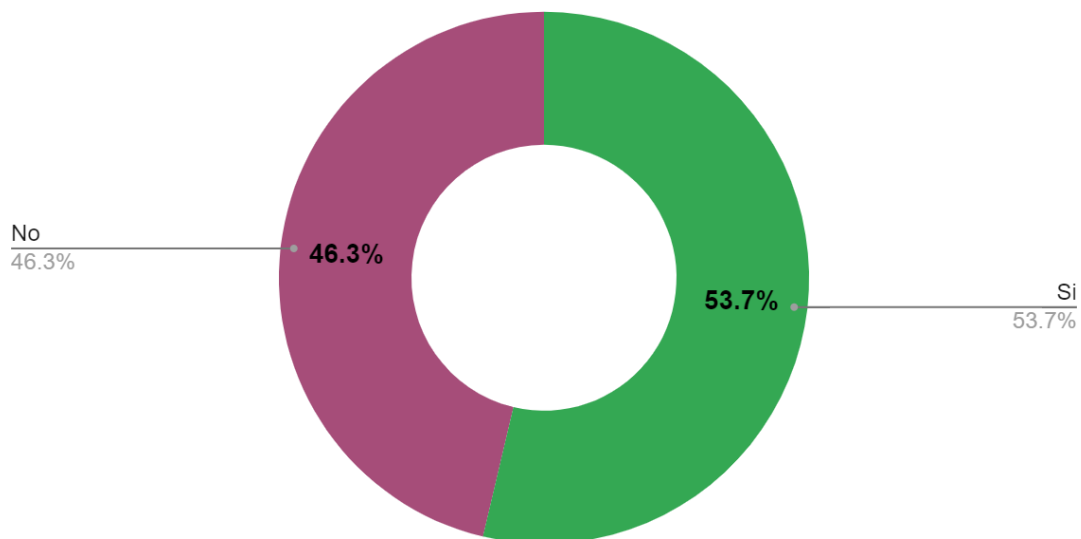


**Figura 44 Tipos de uso de sal de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

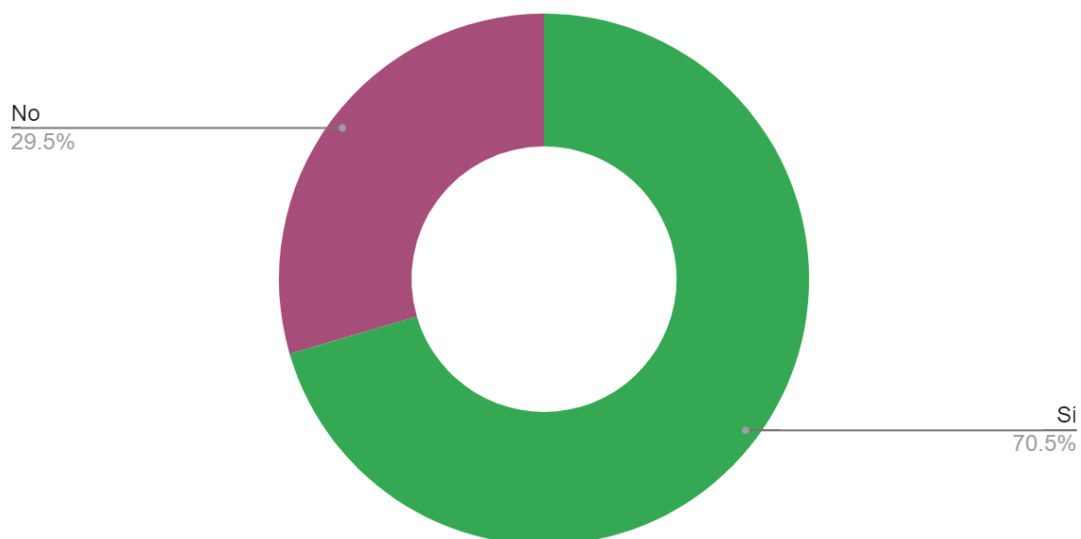


Se observa que en ambos grupos se utiliza la sal para sazonar al momento de cocinar, principalmente.

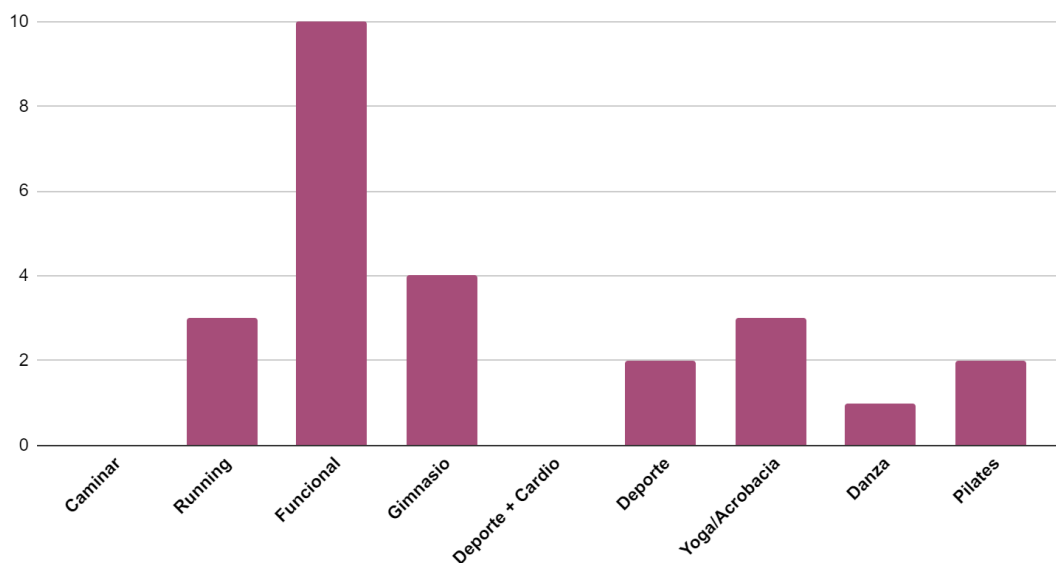
**Figura 45 Práctica de actividad física de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



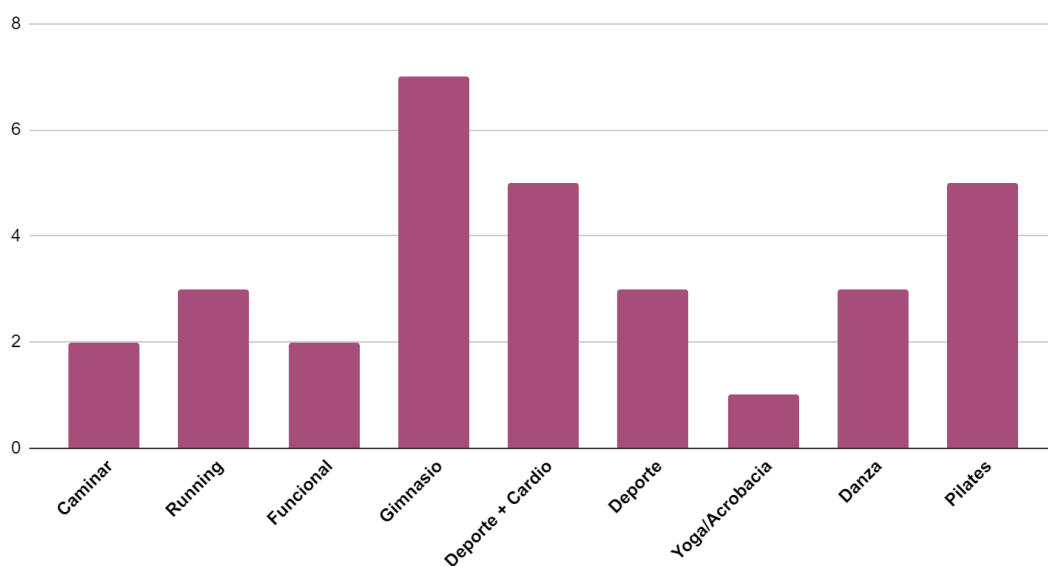
**Figura 46 Práctica de actividad física de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



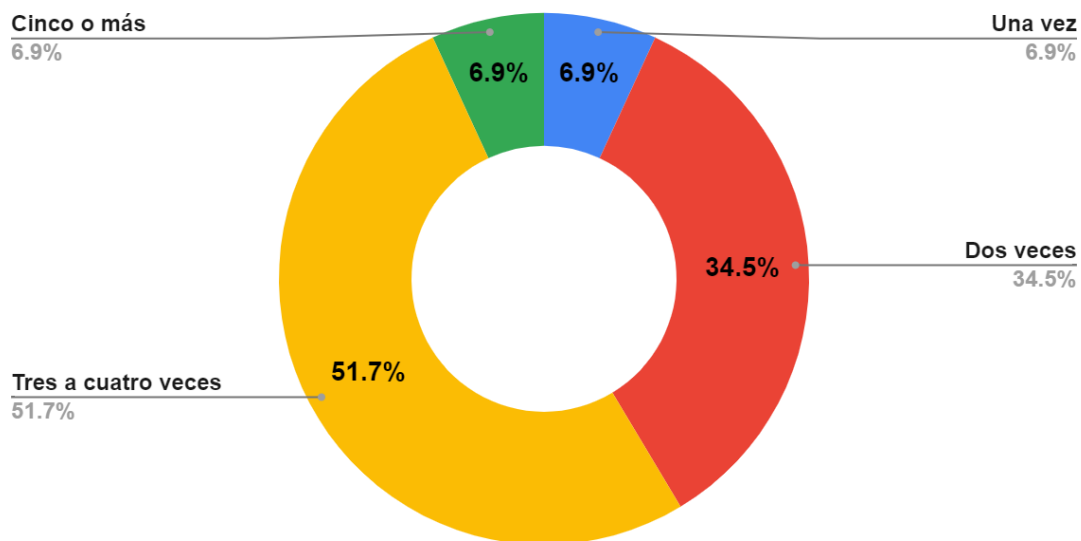
**Figura 47 Tipo de actividad física elegida por las 29 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



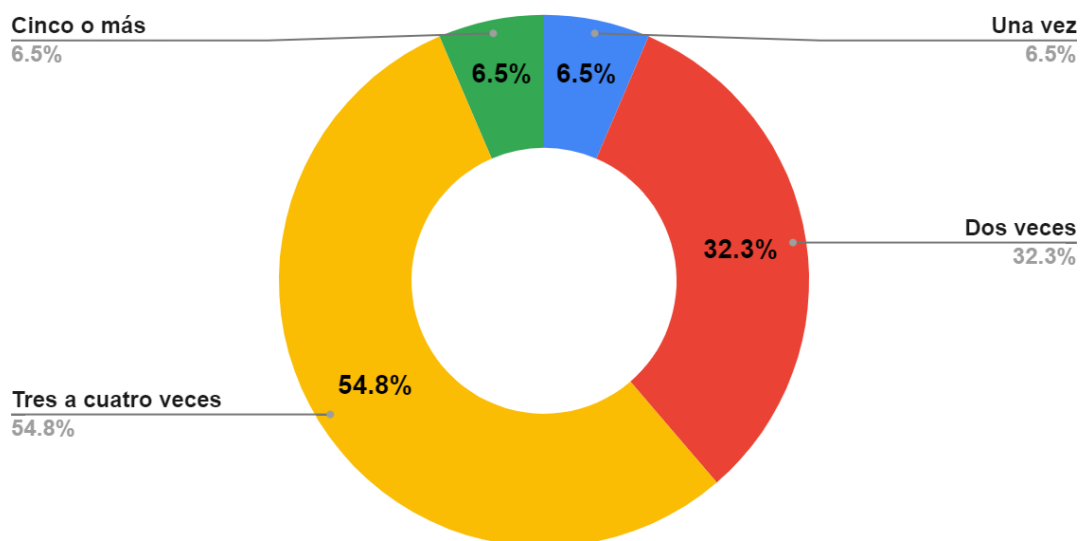
**Figura 48 Tipo de actividad física elegida por las 31 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



**Figura 49 Frecuencia semanal de actividad física elegida por las 29 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

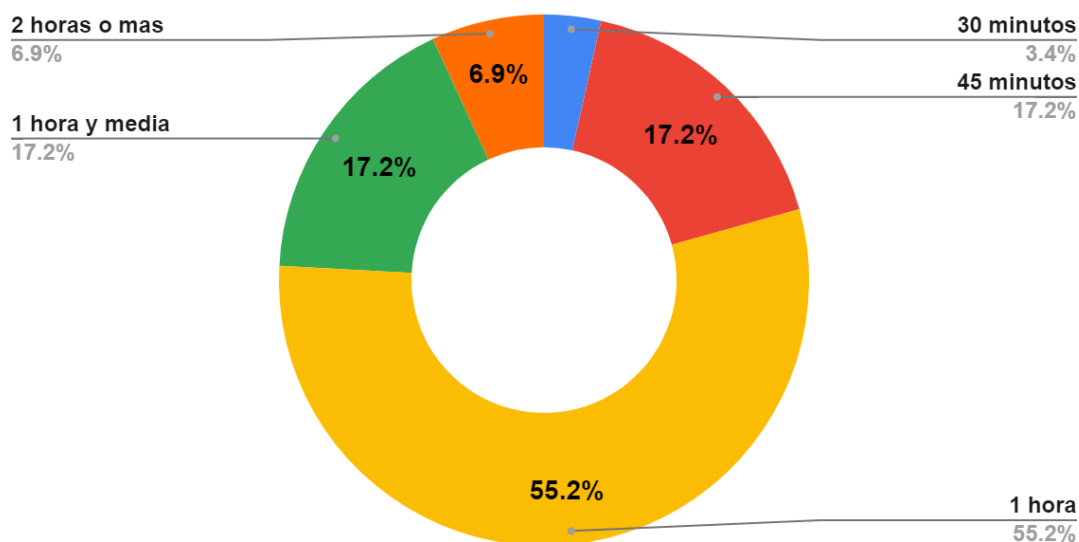


**Figura 50 Frecuencia semanal de actividad física elegida por las 31 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

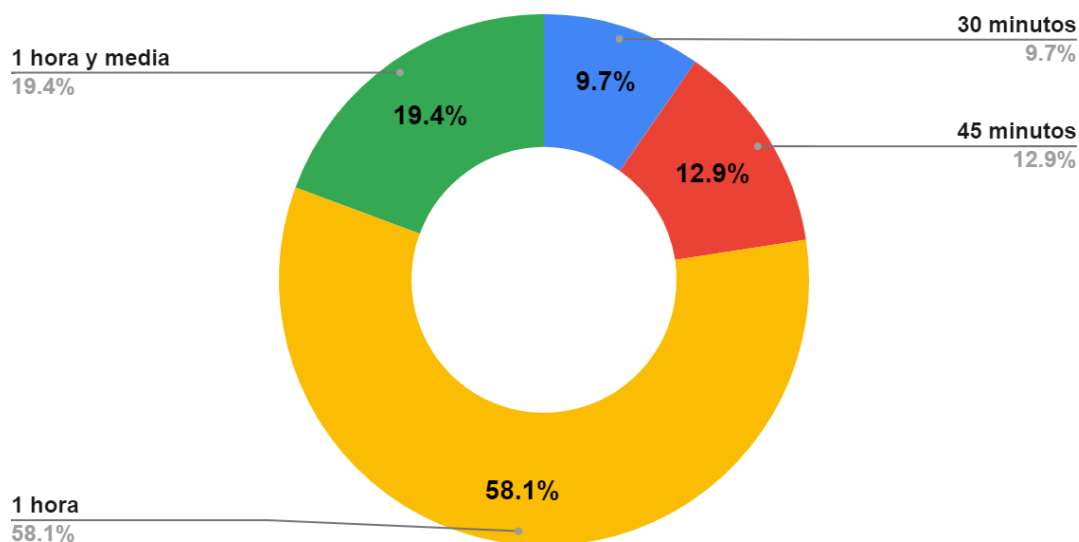




**Figura 51 Duración de la actividad física elegida por las 29 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



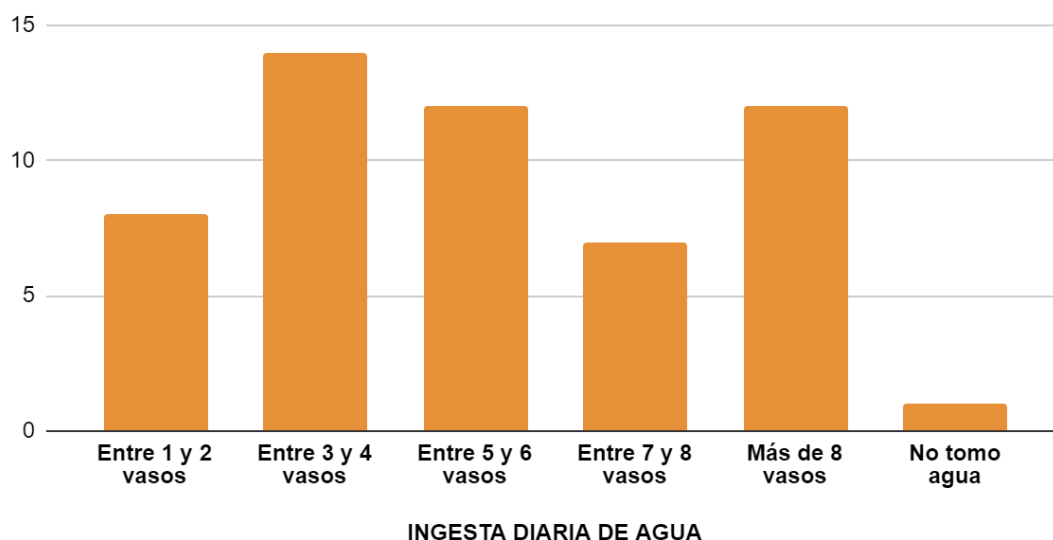
**Figura 52 Duración de la actividad física elegida por las 31 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



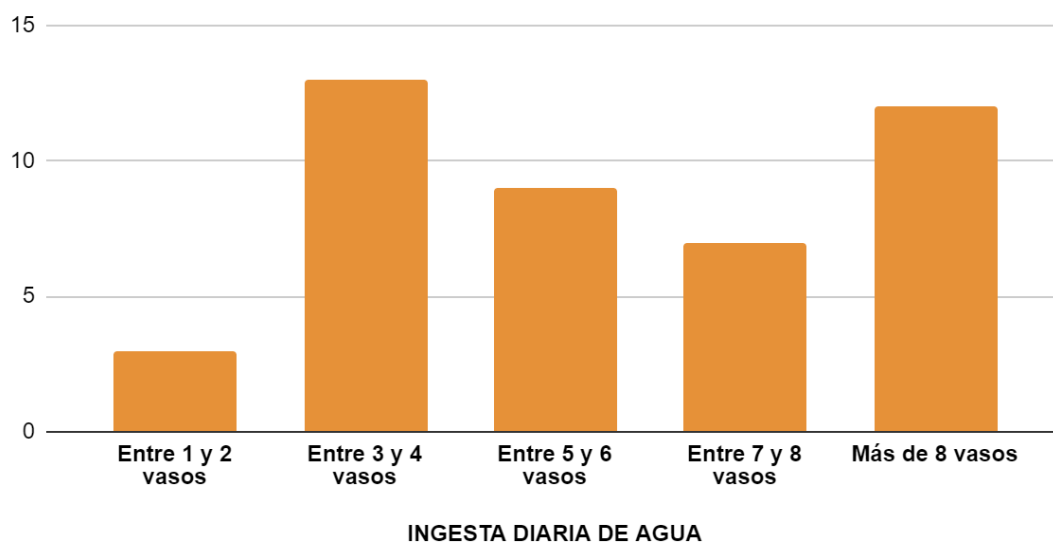
Se observa la prevalencia de práctica de actividad física en ambos grupos, siendo mayormente predominante en el de trabajadoras home office. Dentro de la población activa, se destacan en el primer grupo la elección de funcional, mientras que en el segundo prevalece la elección del gimnasio.

En los dos la moda es ejercitarse entre tres y cuatro días por semana, una hora diaria.

**Figura 53 Ingesta diaria de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

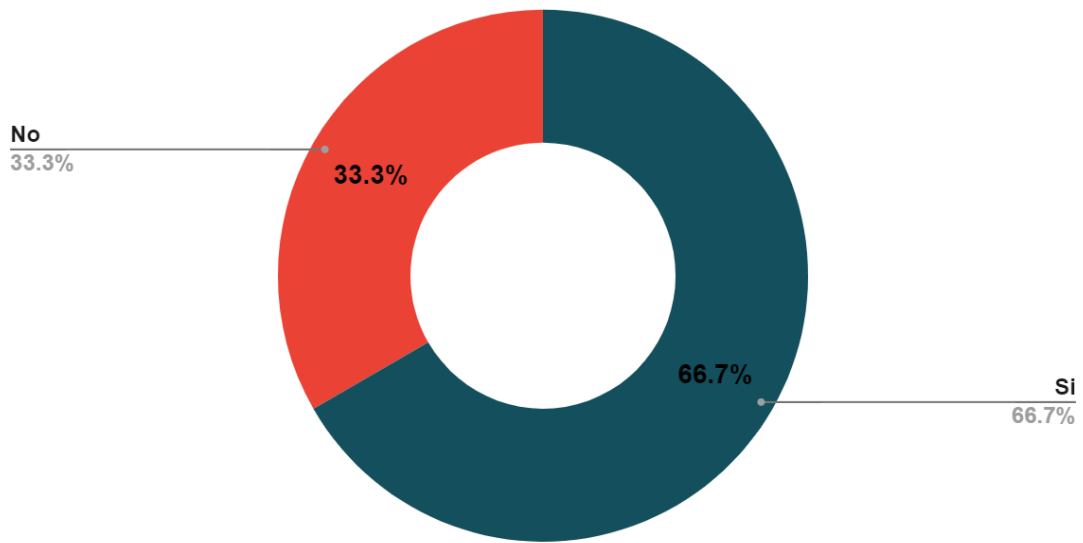


**Figura 54 Ingesta diaria de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

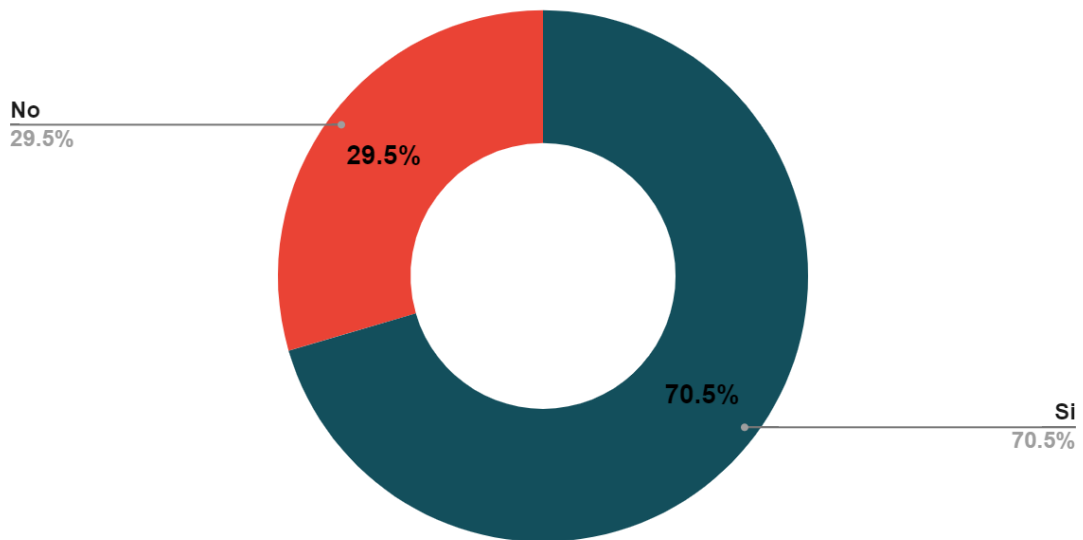


En ambas poblaciones la moda es el consumo de 3 a 4 vasos de agua por día. A su vez, la segunda opción que prevalece es la ingesta de más de 8 vasos diarios.

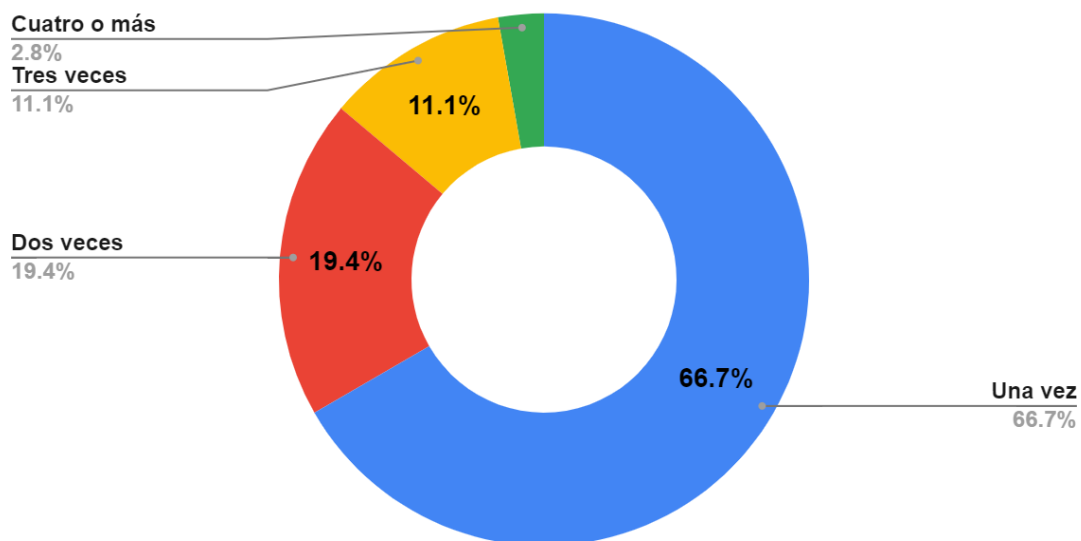
**Figura 55 Consumo de alcohol de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



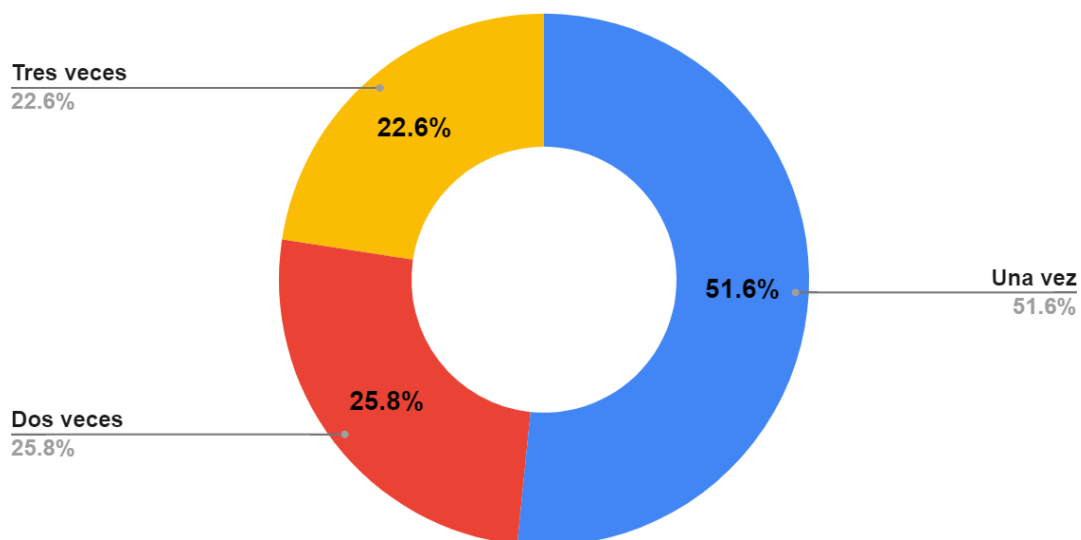
**Figura 56 Consumo de alcohol de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



**Figura 57 Frecuencia de consumo semanal de alcohol de las 36 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**

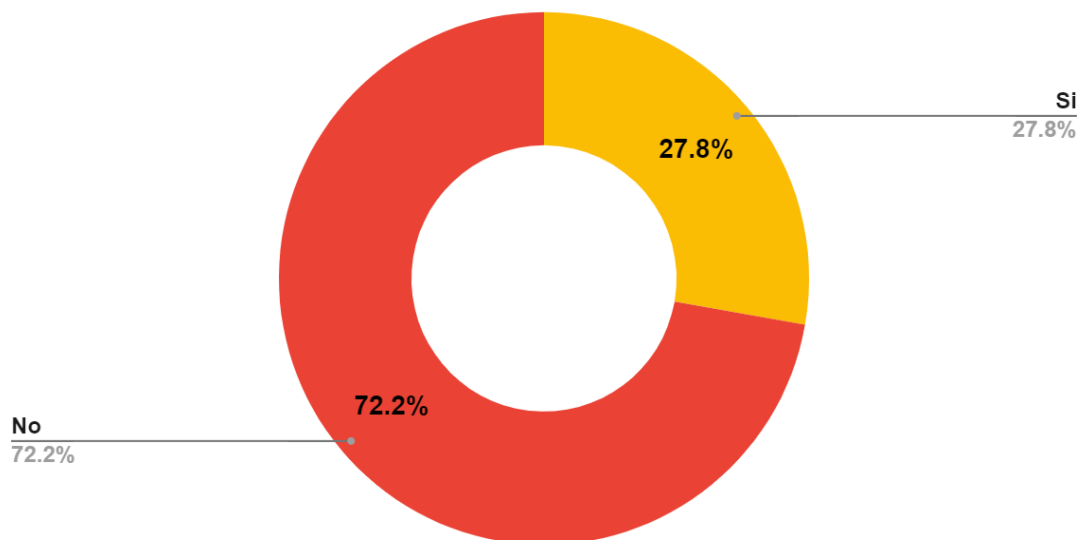


**Figura 58 Frecuencia de consumo semanal de alcohol de las 31 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**

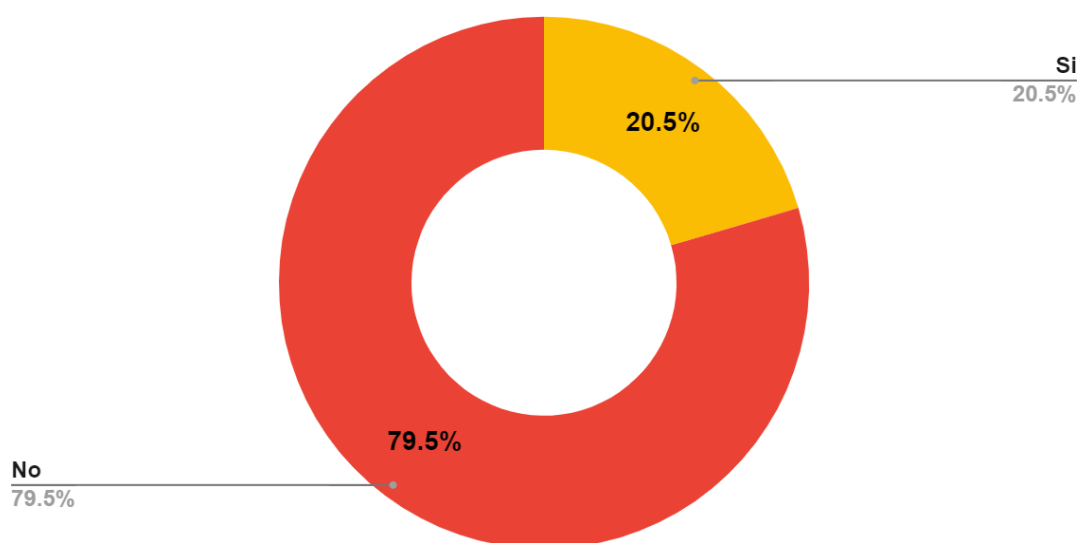


Se observa en ambos grupos que el consumo de alcohol es prevalente por sobre el porcentaje de quienes no lo consumen. A su vez, la frecuencia de consumo identificada corresponde, en su mayoría, a una vez por semana en los dos casos.

**Figura 59 Consumo de tabaco de las 54 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “presencial”**



**Figura 60 Consumo de tabaco de las 44 trabajadoras entrevistadas correspondientes a la modalidad “remoto/home office”**



Los gráficos 59 y 60 muestran que la elección prevalente es no fumar en las dos poblaciones de estudio.

## DISCUSIÓN

Este es el primer estudio que se ha realizado en una población femenina remoto y presencial que pretendió medir la adecuación de los hábitos de consumo y la práctica de actividad física según las recomendaciones determinadas en la Guías para la Población Argentina.

En Argentina no se han encontrado otros estudios realizados en la población de mujeres del Área Metropolitana de Buenos Aires comparando diferentes modalidades de trabajo, por lo tanto, se sientan bases para poder seguir investigando en el tema.

En investigaciones sobre los patrones de consumo alimentario y actividad física en adultos jóvenes respecto a las GAPA realizadas en Argentina durante el 2020 se pudo observar que el 79,3% del total de los encuestados manifestó realizar actividad física. En la presente investigación se logró identificar que el 70,5% de las entrevistadas correspondientes a la modalidad de trabajo remoto realizaban AF, mientras que las de modo presencial lo hacían el 53,7% (17). Por su parte, las GAPA sugieren el consumo de al menos 8 vasos de agua al día, mientras que en los datos obtenidos se puede apreciar que la moda es la ingesta de entre 3 a 4 vasos de agua por día, siendo la segunda opción que prevalece la ingesta de más de 8 vasos diarios(17). Otra sugerencia es el consumo de 5 porciones diarias de frutas y verduras. En este estudio se observa en la población de modalidad presencial la moda de la ingesta de una porción de hortalizas por día, mientras que en la población remota prevalece la elección de dos a tres porciones diarias. En cambio, en los resultados del consumo de frutas, se destaca la opción de una porción diaria en ambos grupos(17).

Las Guías recomiendan el uso de sal únicamente para condimentar las comidas al momento de la preparación de alimentos. En esta investigación se identificó que en ambos grupos, tanto el de trabajo presencial como el de remoto, se utiliza principalmente la sal para sazonar al momento de cocinar, siendo los porcentajes de los resultados 70,4% y 81,8% respectivamente(17).

Esta presente investigación es la única que se realizó en población del Área Metropolitana de Buenos Aires durante el 2023 y se realizó una frecuencia de consumo semi cuantitativa para poder conocer los datos de consumo de esta población. . Es una de las primeras investigaciones en comparar hábitos alimenticios entre población con modalidad de trabajo presencial con la modalidad remota, luego de la pandemia por el virus Sars Cov 2, el cual impuso en la sociedad esta segunda forma de trabajar.

El tipo de instrumento de recolección de datos ideal para estimar consumo de nutrientes de la manera más exacta es el recordatorio de 24 hs, sin embargo, a fines prácticos se seleccionó para su uso uno para valorar la frecuencia de consumo. A su vez, el modelo de muestreo fue por conveniencia del investigador, por conocer la población, sobre todo de trabajo remoto.

La información recabada en este estudio se puede trasladar y estimar a nivel macro en otras provincias o llevar a diferentes regiones de Argentina para conocer y evaluar el consumo y adecuación a las Guías Alimentarias para la Población Argentina según posición geográfica.

En el área de salud pública la presente investigación aporta información interesante para desarrollar educación alimentaria y nutricional y plantear nuevas políticas públicas para mejorar la salud de la población argentina y en consecuencia, el sistema de salud público y privado.

## CONCLUSIÓN

Este estudio investigó la adecuación a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina en mujeres adultas, dividiendo a la muestra en dos grupos según su modalidad de trabajo: presencial y remoto. Se encontró que las trabajadoras remotas tienen un mayor porcentaje de actividad física en comparación con las presenciales. En cuanto al consumo de agua, en ambas muestras se consumen entre 3 y 4 vasos diarios, seguido por la ingesta de más de 8 vasos diarios. En relación con el consumo de verduras, las trabajadoras remotas consumen entre 2 y 3 raciones diarias, mientras que las presenciales solo consumen una. Esta tendencia se repite en el consumo de frutas, donde ambas poblaciones consumen una porción diaria. Se observó que la mayoría de las respuestas indicaban el uso de sal para sazonar las comidas, en línea con las recomendaciones.

Este estudio contribuye al campo científico y académico en políticas de salud pública y sienta un precedente para investigaciones más amplias a nivel nacional y regional, con el objetivo de mejorar la salud general de la población al comparar los hábitos de consumo y actividad física en diferentes poblaciones y modalidades de trabajo después de la pandemia del virus Sars Cov 2.



## BIBLIOGRAFIA

1. Hernández M. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2014;23(4).
2. Gonzalez Garcia WA, Prado Matamoros AM, Velasquez Paccha KG, Suarez Camacho FC. Cardiometabolic risk in students of the nutrition and dietetics career. Universidad Ciencia y Tecnología. 2021;25(111).
3. Gonzalez Garcia WA, Prado Matamoros AM, Velasquez Paccha KG, Suarez Camacho FC. Cardiometabolic risk in students of the nutrition and dietetics career. Universidad Ciencia y Tecnología. 2021;25(111).
4. Ministerio de Producción y Trabajo. Alimentos fortificados y enriquecidos: ¿Dónde están las diferencias? Alimentos Argentinos. 2014;
5. ANMAT. Alimentos Lácteos. Código Alimentario Argentino. 2014;
6. Hernández M. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2014;23(4).
7. CAA CAA. Capitulo VII: Alimentos Grasos Aceites Alimenticios. In: Código Alimentario Argentino. 2012.
8. Código Alimentario Argentino. CAPÍTULO XI ALIMENTOS VEGETALES HORTALIZAS. In: Código Alimentario Argentino. 2021.
9. OMS. OMS | Alimentación sana. Alimentacion Sana. 2018.
10. CAA. Código Alimentario Argentino. Capítulo XII. Bebidas hídricas, agua y agua gasificada. Código Alimenticio Argentino. 2012;
11. Schmits E, Glowacz F. Changes in Alcohol Use During the COVID-19 Pandemic: Impact of the Lockdown Conditions and Mental Health Factors. Int J Ment Health Addict. 2022;20(2).
12. Organización Mundial de la Salud. 31 de agosto. 2018. Alimentación sana.
13. INS. Cigarrillos y otros productos con tabaco. Instituto Nacional de Abuso de Drogas (INAD). 2021;0(0).
14. Organization WH. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication. 2010;(Completo).
15. Uribe Kajat J, Jiménez de Aliaga KM, Vargas Dávila JG, Rey de Castro Hidalgo DE, Bashualdo Pérez MÁ, Geraldo Campos LA. El trabajo remoto y la gestión de las emociones en tiempos de la COVID-19: Una mirada de estudiantes de maestría desde el rol de trabajadores, Lima-Perú (2020). Industrial Data. 2021;24(1).
16. Freidin B. Alimentación y riesgos para la salud: Visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el área Metropolitana de Buenos Aires. Salud Colect. 2016;12(4).
17. Fortino A, Vargas M, Berta E, Cuneo F, Ávila O. Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto

a las guías alimentarias para la población argentina. Revista chilena de nutrición. 2020;47(6).

18. Dezar GVA, Vargas MR, Ravelli SD, Cuneo F, Avila OB, Fortino MA. Conocimiento y práctica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. Actualización en Nutrición. 2019;20(4).
19. Sandoval E. Influencia de la pandemia por COVID-19 en la alimentación. Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM. 2021;2(14).
20. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “residencia.”
21. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “edad.”
22. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “legumbre.”
23. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “cereal.”
24. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “pan.”
25. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “integral.”
26. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “pan-integral.”
27. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “leche.”
28. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “queso.”
29. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “carne.”
30. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “huevo.”
31. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “aceite.”
32. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “seco- fruto.”
33. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “dulce.”
34. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “verdura.”
35. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “fruta.”
36. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “sal.”
37. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “ejercicio.”
38. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “agua.”
39. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “alcohol.”
40. RAE. Real Academia Española. 2022. Definición “tabaco.”

## ANEXOS

### Anexo

1

Datos del encuestado
<p>¿Cuál es su edad expresada en años?</p> <p>Tu respuesta: _____</p>
<p>¿Con cual género se identifica? *</p> <p><input type="radio"/> Femenino</p> <p><input type="radio"/> Masculino</p>
<p>¿Cuál es su lugar de residencia? *</p> <p><input type="radio"/> CABA</p> <p><input type="radio"/> AMBA</p> <p><input type="radio"/> Otro</p>

¿Cuál es su modalidad de trabajo? \*

- Presencial
- Remoto/Home office
- Otro

¿Se encuentra cursando un embarazo? \*

- Si
- No

¿Es usted Licenciada en Nutrición? \*

- Si
- No

¿Se encuentra en este momento hospitalizada? \*

- Si
- No

¿Padece alguna patología que influya en sus hábitos alimenticios? \*

- Si
- No

¿Padece alguna patología que limite su acceso a la actividad física? \*

- Si
- No

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

### Hábitos de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono

¿Con qué frecuencia consume legumbres? (Lentejas, garbanzos, porotos, soja, etc) \*



- Una vez por semana
- Dos veces por semana
- Tres o más veces por semana
- No consumo legumbres

¿Cómo es su ingesta de pastas diaria? Siendo una porción medio plato de éstos. \*



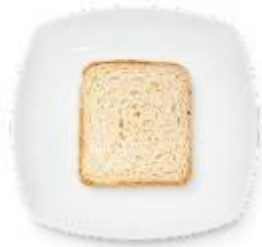
- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo pastas

¿Cómo es su ingesta de arroz diaria? Siendo una porción medio plato de éstos. \*



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo arroz

¿Cuál es su ingesta de pan diaria? Siendo una porción una rodaja de éste. \*



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo pan

¿Cuál es su ingesta de pastas integrales diaria? Siendo una porción medio plato \*  
de éstos.



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo pastas integrales

¿Cuál es su ingesta de arroz integral diaria? Siendo una porción medio plato de éstos.



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo arroz integral

¿Cómo es su ingesta de pan integral diaria? Siendo una porción una rodaja de éste. \*



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo pan integral

Atrás

Siguiente

Borrar formulario



## Hábitos de consumo de alimentos fuente de proteínas

¿Cómo es su frecuencia de consumo de productos lácteos (leche, yogurt) diaria? \*  
Siendo una porción un vaso de éstos.



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo leche y/o yogurt

¿Cómo es su frecuencia de consumo de queso diaria? Siendo una porción dos cucharadas de queso crema \*



- Una porción
- Dos porciones
- Tres porciones
- Cuatro porciones o más
- No consumo queso

¿Cuál es su ingesta de carnes? Siendo una porción un filet/bife del tamaño de su \*  
mano o una lata de atún



- Una porción diaria
- Dos porciones diarias
- Tres o más porciones diarias
- Una porción semanal
- Entre dos y tres porciones semanales
- Entre cuatro y cinco porciones semanales
- No consumo carnes

¿Cuál es su frecuencia de consumo de huevos? Siendo una porción una unidad. \*



- Una porción diaria
- Dos porciones diarias
- Tres o más porciones diarias
- Una porción semanal
- Entre dos y tres porciones semanales
- Entre cuatro y cinco porciones semanales
- No consumo huevo

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

### Hábitos de consumo de alimentos fuente de grasas

¿Cuál es su ingesta de aceites diaria? Siendo una porción una cucharada sopera \*



- Una porción
- Dos porciones
- Tres a cuatro porciones
- Cinco o más
- No consumo aceites

¿Cuál es su ingesta de frutas secas y semillas diaria? Siendo una porción un puñado de éstas. \*



- Una porción
- Dos porciones
- Tres o más porciones
- No consumo frutas secas y semillas

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

### Hábitos de consumo de alimentos altos en azúcares simples

¿Cuál es su frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcares? (Como por ejemplo golosinas, tortas, helados, cereales azucarados, etc) \*



- Una vez por día
- Dos ó más veces por día
- Entre 1 y 2 veces por semana
- Tres o más veces por semana
- No consumo dulces

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

### Hábitos de consumo de frutas y verduras

¿Cuál es su frecuencia de consumo de verduras diaria? Siendo una porción medio plato de éstas. \*



- Una porción
- Dos a tres porciones
- Cuatro a cinco porciones
- Seis o más
- No consumo verduras

¿Cuál es su frecuencia de consumo de frutas diaria? Siendo una porción una fruta tamaño promedio o una taza de frutas pequeñas como la uva o frutilla \*



- Una porción
- Dos a tres porciones
- Cuatro a cinco porciones
- Seis o más
- No consumo frutas

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

#### Consumo de sal

¿Qué tipo de uso le doy a la sal? \*

- No consumo
- Utilizo solo cuando cocino para sazonar
- Agregó sal a cada plato

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

#### Actividad física

¿Realiza actividad física? \*

- Si
- No

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

### Características de la actividad física

¿Qué tipo de actividad física realiza? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces por semana realiza actividad física? \*

- Una vez
- Dos veces
- Tres a cuatro veces
- Cinco o más

¿Cuánto tiempo suele durar la actividad física realizada diariamente? \*

- 30 minutos
- 45 minutos
- 1 hora
- 1 hora y media
- 2 horas o mas

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

### Consumo de agua

¿Cómo es su consumo diario de agua? \*



- No tomo agua
- Entre 1 y 2 vasos
- Entre 3 y 4 vasos
- Entre 5 y 6 vasos
- Entre 7 y 8 vasos
- Más de 8 vasos

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

### Consumo de alcohol

¿Consumes alcohol? \*

- Sí
- No

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

**Frecuencia de consumo de alcohol**

¿Con qué frecuencia lo hace semanalmente? \*

Una vez

Dos veces

Tres veces

Cuatro o más

Atrás      Siguiete      Borrar formulario

**Consumo de tabaco**

¿Fuma?

Si

No

Atrás      Siguiete      Borrar formulario

## Anexo 2

Sección 1 de 15

**Adecuación de GAPA en mujeres trabajadoras de modalidad home office y la diferencia con las trabajadoras de modalidad presencial, residentes de AMBA**

Consentimiento informado

En virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI), de la Licenciatura en Nutrición necesitare realizar un cuestionario a mujeres adultas de entre 25 y 40 años que trabajen en modalidad presencial ó remota para conocer sus hábitos de consumo en base a las recomendaciones de las Guías de Alimentación para la Población Argentina (GAPA).

Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta , que consistirá en recabar información referida a este tema.

Resguardaré la identidad de las personas incluídas en esta encuesta.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/10), se le informa que los datos que usted proporcione seran utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizada entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar de esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Alumna encuestadora: Laura Martínez.

¿Acepta el consentimiento informado para responder la encuesta? \*

Si

No