

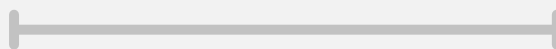
Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Gabriela Analía Castaño

**¿EXISTEN CAMBIOS EN LA INGESTA DE LAS MUJERES  
DURANTE EL CICLO MENSTRUAL?**

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



*Citar como:* Castaño GA. ¿Existen cambios en la ingesta de las mujeres durante el ciclo menstrual?. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD, 2022. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3283>

## ÍNDICE

Agradecimientos .....	2
Dedicatoria .....	2
Resumen.....	5
Tema de investigación.....	6
Subtema.....	6
Introducción.....	6
Problema de investigación.....	8
Marco teórico y estado del arte.....	8
1. Alimentación saludable.....	8
1.1. Guía alimentaria de la población argentina.....	9
1.2. Alimentos procesados y ultraprocesados.....	10
2. Encuesta Nacional de Nutrición y salud (ENN yS 2).....	11
2.1. Metodología.....	11
2.2. Frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos.....	12
3. Alimentación saludable en la mujer.....	13
3.1. Etapa reproductiva.....	13
4. El ciclo menstrual.....	13
4.1. Fases del ciclo menstrual.....	13
4.2. Frecuencia, duración y regularidad de la menstruación.....	14
5. Estudios sobre la alimentación durante el ciclo menstrual.....	15
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	17
Metodología.....	17
Enfoque.....	17
Alcance.....	18
Diseño de Investigación.....	18
Población.....	18
Criterios de inclusión y exclusión.....	18
Inclusión.....	18
Exclusión.....	18
Eliminación.....	19
Unidad de análisis/ muestro.....	19

Muestra .....	19
Tipo de muestreo.....	19
Hipótesis .....	19
Cuadro de operacionalización de variables .....	19
Recolección de Datos.....	56
Aspectos éticos.....	56
Resultados.....	57
Discusión .....	75
Conclusión.....	81
Bibliografía.....	82
ANEXOS .....	85
ANEXO 1 .....	86
ANEXO 2 .....	87
ANEXO 3 .....	102

## **Resumen**

**Introducción:** La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura plantea (FAO), que las mujeres deben alimentarse adecuadamente sobre todo en edad fértil. En relación a la etapa reproductiva y a los hábitos alimentarios de la mujer, existen diversos estudios científicos que han evidenciado cambios en la ingesta durante el ciclo menstrual. En este sentido, el objetivo de este trabajo de investigación es identificar y analizar los hábitos alimentarios en mujeres de 20 a 35 años, de Zona Norte de Gran Buenos Aires, durante y posterior al periodo de menstruación. **Metodología:** Enfoque, alcance y diseño de investigación: cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental y transversal. Muestra: Mujeres de 20 a 35 años que residen en Zona Norte del GBA (n=114) Tipo de muestreo: No probabilístico. Instrumento de recolección de datos: cuestionario de elaboración propia mediante Google Forms. **Resultados:** El total de las mujeres encuestadas (n=114) no consumieron diariamente verduras y hortalizas, los grupos de legumbres y de semillas y frutos secos fueron los de menor consumo, y los grupos de carnes y lácteos fueron los de mayor consumo. Además, se ha demostrado mayor frecuencia y cantidad de consumo de productos ultraprocesados dulces durante la menstruación. Se identificó que los productos ultraprocesados más consumidos han sido los chocolates, golosinas, productos de pastelería y panadería, snacks, fiambres, embutidos y chacinados. Entre los principales factores que determinaron el consumo de productos ultraprocesados se destacaron las características sensoriales. **Conclusión:** Se han evidenciado cambios en los hábitos alimentarios durante el ciclo menstrual. Sin embargo, los mismos no han sido significativos.

**Palabras claves:** Ciclo menstrual- Mujeres – Hábitos alimentarios – Frecuencia de consumo – Alimentos Ultraprocesados.

## **Tema de investigación**

Alimentación durante el ciclo menstrual.

## **Subtema**

Alimentación durante la menstruación en mujeres de 20 a 35 años en Zona Norte de Gran Buenos Aires.

## **Introducción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), plantea que es fundamental una alimentación saludable durante toda la vida, ya que contribuye a prevenir diversas enfermedades crónicas no transmisibles, desnutrición y otras problemáticas de salud. Además, la OMS menciona que una dieta completa, diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona, es decir, sexo, edad, estilo de vida, actividad física, contexto sociocultural y hábitos alimentarios. (1)

Siguiendo los planteos de la OMS, las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) reflejan una alimentación saludable en la gráfica de la alimentación diaria, la cual divide los alimentos en seis grupos: 1) frutas y verduras; 2) legumbres, cereales y tubérculos; 3) lácteos; 4) carnes y huevo; 5) aceites, frutas secas y semillas y 6) alimentos procesados y ultraprocesados (de consumo opcional). (2)

Con respecto al último grupo de alimentos mencionados anteriormente, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) define a los productos alimentarios procesados como *“aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos”*, y a los productos ultraprocesado como *“elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero”* (3).

Considerando los diferentes grupos de alimentos y el consumo de los mismos, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) impulsada por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación Argentina, proporciona información relevante sobre aspectos relacionados con la nutrición de la población argentina. En esta encuesta, se evidenció que la población no lograba cubrir con las recomendaciones de consumo, más aún en el caso de las frutas y verduras. Por el contrario, la población refirió consumir diariamente, o de forma frecuente, alimentos procesados y ultraprocesados. (4)

Como se mencionó anteriormente, una dieta saludable varía según las características propias de cada persona, por ejemplo, sexo, edad, hábitos alimentarios, entre otros. (1) En este sentido, la FAO plantea que las mujeres deben alimentarse adecuadamente a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil. (5) La mujer posee un ciclo sexual, durante la vida reproductiva, que se caracteriza por una serie de cambios morfo-funcionales que ocurren de forma cíclica en los órganos genitales, estos eventos ocurren en el útero y en el ovario, por lo que se conoce como ciclo ovárico o ciclo menstrual. (6) Éste comienza con el sangrado uterino denominado menstruación, (7) periodo que dura de 3 a 7 días (8) Sin embargo, existen estudios que demuestran que pueden existir variaciones en la frecuencia, duración y regularidad del sangrado (9)

En relación a la etapa reproductiva y a los hábitos alimentarios de la mujer, existen diversos estudios científicos (Ines Kammoun et al, Anna Gorczyca et al, Larissa Almenara Silva dos Santos et al, Helena Alves de Carvalho, Stephanie Collins Reed, Leila Cheikh Ismail et. al, M. Bryant y G. Cross et. al) que han evidenciado cambios en la ingesta durante la fase lútea del ciclo menstrual. Estas investigaciones sugieren un incremento en el consumo de calorías, el aumento del apetito y/o deseo por ciertos alimentos, como golosinas y otros alimentos poco saludables durante la fase lútea en comparación con la fase folicular (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17). En contraposición a estos estudios, una investigación realizada por Luciana Bronzi de Souza, plantea que la ingesta total de calorías, como la de macro y micronutrientes no sufre variaciones a lo largo del ciclo menstrual, aunque al igual que los otros estudios

coincide en que las mujeres durante la fase lútea presentan mayor deseo por ciertos alimentos poco saludables durante la fase lútea. (18)

Además, estudios realizados en los últimos cinco años (Mana Miyamoto et. al, Tanya Halliday et. al, y Yuki Tada et. al) en mujeres deportistas, residentes en Estados Unidos y en Japón, proporcionan información sobre la ingesta dietética y los cambios en el ciclo menstrual. Los cuales demuestran que una ingesta suficiente a lo largo de todo el ciclo menstrual podría conducir a una mejor función menstrual y rendimiento físico. (19) (20) (21). En este sentido, se destaca la investigación de Tada, la cual sugiere que la ingesta de proteínas y grasas fue mayor en la fase lútea que en la folicular (21).

En base a lo expuesto, el objetivo de este trabajo de investigación será identificar y analizar los hábitos alimentarios en mujeres de 20 a 35 años, de Zona Norte de Gran Buenos Aires en el período de Octubre de 2021 a Mayo de 2022, durante y posterior al periodo de menstruación, debido a que hasta el momento en Argentina no se han evidenciado investigaciones que estudien a este grupo poblacional con la delimitación espacial propuesta.

### **Problema de investigación**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de las mujeres de 20 a 35 años durante y posterior al periodo de menstruación?

### **Marco teórico y estado del arte**

#### 1. Alimentación saludable

Según la Organización Mundial de la Salud, una dieta saludable incluye frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Sugiere al menos 400g de frutas y verduras al día, exceptuando los tubérculos feculentos. Mientras que los azúcares libres deben representar menos del 10% de la ingesta calórica total diaria y menos del 30% debe estar conformado por las grasas. (1) Por otra parte, la OMS sostiene que una alimentación variada, equilibrada y saludable varía según las características individuales y propias de cada persona, es decir, sexo, edad, estilo de vida, actividad física, contexto

sociocultural, hábitos alimentarios, el acceso y disponibilidad de alimentos en el área donde vive. (1)

La OMS plantea que, una dieta saludable contribuye a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y malnutrición en todas sus formas. Sin embargo, actualmente se ha evidencia que las personas consumen más alimentos hipercalóricos, con grasas, azúcares libres y sodio, debido al aumento de la producción y comercialización de alimentos procesados. (1)

### 1.1. Guía alimentaria de la población argentina

En el año 2016, las guías alimentarias para la población Argentina (GAPA) fueron actualizadas y publicadas por el Ministerio de la Salud de la Nación. Los principales objetivos de esta son promover la salud, la alimentación saludable y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. (2)

Según las GAPA, la alimentación saludable *“es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos, hábitos, o sea la cultura de cada persona y/o familia”*. (2)

Las guías alimentarias para la población argentina hacen referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día, los cuales se ven reflejados en la “Gráfica de la alimentación diaria” que ha sido diseñada especialmente para la población argentina. Se pueden identificar seis grupos de alimentos. (2)

El primer grupo, se encuentra conformado por verduras y frutas, las cuales aportan vitamina A y C, fibra, agua, y minerales como potasio y magnesio. El consumo recomendable de este grupo de alimentos es de al menos 5 porciones por día. (2)

El segundo grupo, constituido por legumbres, cereales, pan, pasta y vegetales feculentos, los cuales son la principal fuente de hidratos de carbono, fibra y vitaminas del complejo b. Se promueve el consumo de cereales integrales, ya que aportan fibra. (2)

El tercer grupo, está formado por lácteos como leche, yogur y queso. Este grupo es la fuente principal de calcio, así también de proteínas de alto valor biológico y vitaminas A y D. Se recomienda el consumo de tres porciones diarias, una porción equivale a 1 taza de leche o 1 pote de yogur o 1 rodaja de queso cremoso. (2)

El cuarto grupo, está conformado por carnes y huevos, los cuales son fuentes de proteínas de alto valor biológico, vitamina B12, zinc y hierro. Se recomienda el consumo de pescado y de carnes magras. Se sugiere consumir una porción diaria, equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne. (2)

El quinto grupo, está constituido por aceites, frutas secas y semillas, los cuales son fuentes de vitamina E y antioxidantes. Se recomienda consumir dos porciones por día, una porción equivale a una cucharada de aceite o un puñado de frutas secas o semillas, preferentemente en crudo y evitando frituras y agregados de sal. (2)

El sexto grupo, está conformado por alimentos que no son de consumo diario, ya que su exceso aumentan el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, debido a que contienen elevadas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, aditivos, conservantes y colorantes. Este grupo está constituido por galletitas, dulces, embutidos, chacinados, productos de pastelerías, gaseosas azucaradas, margarinas, aderezos y entre otros. (2)

## 1.2. Alimentos procesados y ultraprocesados.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define a los productos alimentarios procesados como *“aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos”*. Generalmente este tipo de alimentos conservan parte de la estructura y/o características organolépticas que los identifica, ya que mantienen componentes del alimento original. Por ejemplo: verduras enlatadas, pescados enlatados, entre otros. (3)

En cuanto a los productos ultraprocesados, los define como aquellos que son “*elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero*”. Este tipo de alimentos los encontramos en forma de snacks, bebidas, para ser consumidos de forma inmediata o presentan un periodo corto de cocción. Además, estos contienen ingredientes como conservantes, edulcorantes, resaltadores de color y/o sabor, emulsionantes, estabilizantes y entre otros, que poseen la función de otorgar mayor durabilidad al producto y que los mismos sean apetecibles. (3)

Estos alimentos son poco saludables, y dentro de ellos podemos identificar a bebidas gaseosas, jugos azucarados, galletitas, papas fritas, cereales de desayuno, sopas deshidratadas o enlatadas, caldos, salsas, chocolates, golosinas, productos de pastelería y panadería, entre otros. (3)

## 2. Encuesta Nacional de Nutrición y salud (ENN yS 2)

La encuesta nacional de nutrición y salud (ENN yS 2) impulsada por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación Argentina en entre los años 2018- 2019, proporciona información sobre aspectos relacionados con la salud y la nutrición, entre ellos la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios, la ingesta de alimentos y nutrientes a través de un recordatorio de 24 hs, índices antropométricos y otras variables que han permitido evaluar el estado nutricional de la población que vive en la República Argentina. Además indaga sobre la lactancia materna, vacunación, la alimentación en entornos escolares, etiquetado nutricional, publicidad de alimentos, la actividad física y enfermedad celíaca. (4)

### 2.1. Metodología

La ENNyS es una encuesta que representa a los individuos que residen en localidades urbanas de igual a 5000 habitantes o más, en la República Argentina. Se trata de una muestra probabilística estratificada por región y con cuatro fases de selección aleatoria. La muestra posibilita representar a las seis grandes regiones del país. (4)

Esta encuesta dividió a la población de estudio en tres subgrupos poblacionales, lactantes de 0 a 23 meses, en niños, niñas y adolescentes

(NNyA) del rango etario de 2 a 17 años y adultos hombres y mujeres de 18 años o más. (4) La recolección de datos fue realizada de forma electrónica mediante tablets. Esta contó con tres etapas, la primera de ellas implicó división según grupo etario, la recolección de información sociodemográfica y el recordatorio de 24 hs. La segunda etapa, implicó mediciones antropométricas según grupos de edad. La tercera etapa, mediciones bioquímicas de sangre y orina de cada grupo de edad. (4)

## 2.2. Frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos.

En relación a la población adulta, conformada por hombres y mujeres de 18 años o más, refirió que el 33% consumió frutas una vez por día al menos en los últimos tres meses. (4)

Por una parte, el 37,8% de la población reportó haber consumido verduras al menos una vez al día en los últimos tres meses. Sin embargo, en el grupo de mayores de 18 años se observó mayor frecuencia de consumo (40,8%). (4)

Por otra parte, 4 de cada 10 individuos refirieron haber consumido leche, yogur y/o queso al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses. (4)

En cuanto a las carnes, 5 de cada 10 individuos refirieron haber consumido carne roja, carne de ave y/o huevo al menos una vez al día durante los últimos tres meses. Mientras que, el 25% de la población refirió haber consumido pescado fresco y/o enlatado al menos una vez por semana. (4)

Por último, en relación al último grupo de alimentos que se encuentra conformado por alimentos de consumo opcional u ocasional, el 36,7% de la población refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día en los últimos tres meses. (4)

Además en la población adulta, el 13,4% mencionó haber consumido productos de pastelería, galletitas dulces u otros al menos una vez al día, el 10,5% haber consumido productos de copetín dos veces por semana o más, y 3 de cada 10 refirió haber consumido golosinas, dos veces por semana o más, tomando como referencia los últimos tres meses. (4)

### 3. Alimentación saludable en la mujer

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la mujer debe alimentarse adecuadamente a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil. Debido a que si planea tener hijos, una alimentación saludable le otorga mayores posibilidades de tener un estado de salud óptimo y que sus hijos nazcan sanos. (5)

#### 3.1. Etapa reproductiva

La FAO recomienda, que durante esta etapa de la vida todas las mujeres tengan una alimentación balanceada y adecuada que logre cubrir con las recomendaciones de macro y micro nutrientes. Además, sugiere el consumo de alimentos ricos en hierro, hidratarse con abundante agua segura, utilizar sal yodada al cocinar. (5)

### 4. El ciclo menstrual

Cingolani, Horacio y Houssay, Alberto, en Fisiología Humana de Houssay, definen al ciclo menstrual como “*La expresión repetitiva de la actividad del eje hipotálamohipofisoovárico juntamente con los cambios estructurales y funcionales que ocurren en los tejidos blanco: útero, trompas, endometrio vagina, mamas.*” (8)

La mujer durante toda la vida reproductiva, es decir, desde la pubertad hasta el climaterio experimenta una serie de cambios morfo-funcionales de forma cíclica, los cuales caracterizan al ciclo menstrual. Este es regulado por interacciones del eje hipotálamo-hipófisis, los ovarios y el aparato genital. (6)

Este ciclo tiene una duración de 28 días. Éste comienza con un periodo de 3 a 7 días, en el que se produce el sangrado uterino denominado menstruación. (7)

#### 4.1. Fases del ciclo menstrual

En el ciclo menstrual se pueden identificar los cambios ocurridos en los folículos del ovario y en la capa endometrial del útero. Por una parte, el ciclo

ovárico se divide en tres: fase folicular, este periodo tiene la duración de 3 a 10 días, en la cual se desarrolla el crecimiento de los folículos del ovario. Ovulación, luego de la maduración de folículos, periodo en el cual el ovario libera los ovocitos. Fase lútea, esta fase se caracteriza por la transformación del folículo roto en un cuerpo lúteo, el cual se denomina de esta forma debido a su pigmentación amarilla por los depósitos de lípidos. En esta última etapa, el cuerpo lúteo secreta hormonas, ya que se prepara en caso de que se produzca el embarazo. De lo contrario, el cuerpo lúteo deja de ser funcional y el ciclo comienza nuevamente. (7)

Por otra parte, el ciclo uterino regulado por las hormonas ováricas se divide en la menstruación, fase proliferativa y fase secretora. La primera mencionada, se caracteriza por el sangrado menstrual originado en el útero y se produce durante en la fase folicular del ciclo ovárico. En segunda instancia, la fase proliferativa se asocia con la última parte de la fase folicular, en la cual se agrega una nueva capa de células al endometrio. En última instancia, durante la fase secretora, la fase lútea del ciclo ovárico, el endometrio engrosado se transforma en una estructura secretora preparándose para el posible embarazo. En el caso de que no se produzca el embarazo, las capas superficiales del endometrio se pierden durante la menstruación, ya que el ciclo vuelve a iniciar. (7)

#### 4.2. Frecuencia, duración y regularidad de la menstruación

Un estudio realizado por Maritza Rojas et. al, describe la clasificación frecuencia, duración y regularidad de la menstruación de la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO). (9)

Frecuencia de la menstruación: Frecuente: < 24 días, Normal: entre 24-38 días, Infrecuente: > 38 días. (9)

Duración del sangrado: Corto: < 4,5 días. Normal: entre 4,5-8 días. Prolongado: > 8 días. (9)

Regularidad de la menstruación, variación entre ciclo a ciclo durante 12 meses:  
a. Ausente: no sangrado o máximo de 1 día, b. Regular: variación entre  $\pm 2$ -20 días, c. Irregular: variación  $> 20$  días. (9)

##### 5. Estudios sobre la alimentación durante el ciclo menstrual.

En relación a la etapa reproductiva y a los hábitos alimentarios de la mujer, un estudio realizado por Ines Kammoun en el año 2017, sobre los hábitos alimentarios de las mujeres durante el ciclo menstrual, mostró en las mujeres una disminución significativa del peso durante la fase periovulatoria, y un incremento del consumo de calorías durante las fases ovulatoria y lútea del ciclo menstrual. (10)

Así también, un estudio de investigación realizado por Anna Gorczyca en el año 2015, sugiere que las mujeres no presentan cambios significativos en la ingesta de grasas y carbohidratos a lo largo del ciclo menstrual. Sin embargo, evidencia una mayor ingesta de proteínas de origen animal y un aumento del apetito y deseo por ciertos alimentos, como golosinas, durante la fase lútea del ciclo menstrual. (11) Siguiendo con ésta línea de análisis, la investigación realizada por Larissa Almenara Silva dos Santos, sostiene que las mujeres presentan una ingesta deficiente de todos los grupos de alimentos, excepto del grupo de carnes, a lo largo de todo el ciclo menstrual (lo que puede sugerir hábitos alimentarios inadecuados) y menciona que el ciclo menstrual podría interferir, aumentando la ingesta de alimentos poco saludables. (12)

Un estudio realizado por Helena Alves de Carvalho, sugiere que los nutricionistas deben considerar los cambios en la ingesta durante las distintas fases del ciclo menstrual. Principalmente, han reportado notables cambios de peso, bioquímicos y en la conducta alimentaria en la fase lútea. En esta fase se ha identificado consumo excesivo de alimentos poco saludables salados, dulces y chocolates. (13). Asimismo, otro estudio desarrollado en Australia, identificó un mayor consumo de cereales, pasteles, postres, bebidas, alimentos con alto contenido de azúcar y snacks salados durante la etapa premenstrual que posmenstrual. (17)

En relación con los estudios planteados, otra investigación realizada por Stephanie Collins Reed et. al. se ha demostrado que las mujeres durante la fase lútea desean en mayor medida alimentos que contienen grasas saladas/ hidratos de carbono, grasas dulces / hidratos de carbono y proteínas / grasas que en la fase folicular. Así también, en mujeres con trastorno disfórico premenstrual se ha evidenciado un mayor deseo por este tiempo de alimentos en la fase lútea en comparación con fase folicular. Además, se ha identificado que el deseo general por el alcohol fue relativamente bajo en ambos grupos, sin embargo, el grupo con trastorno disfórico premenstrual mostró un mayor deseo en comparación con el otro grupo. (14)

Además, otro estudio reciente realizado por Luciana Bronzi de Souza, et. al. evidenció que el deseo por alimentos ricos en azúcar, sal y grasa, como chocolate, pasteles, meriendas y postres fueron mayores durante el período premenstrual, aunque no se reflejó una mayor ingesta energética ni una alteración en la distribución de macronutrientes. Si bien, se observó una mayor ingesta de hidratos de carbono, proteínas, fibras y calcio durante la fase lútea la misma no fue significativa. Principalmente sin diferencia estadística en la ingesta por grupo de alimentos, ni en las medidas antropométricas. (18)

De forma similar, un estudio realizado por Leila Cheikh Ismail evidenció que la ingesta energética media fue mayor en la fase premenstrual que en la fase menstrual. Aunque la ingesta de macronutrientes no varió durante las diferentes fases del ciclo menstrual, es decir, no hubo diferencias significativas entre las tres etapas del ciclo. (15) Al mismo tiempo, otra investigación desarrollada por M. Bryant en Estados Unidos, sostiene que en mujeres con Síndrome Premenstrual el consumo de energía y la ingesta de macronutrientes fueron similares entre las fases del ciclo. Por el contrario, en mujeres que no presentaron Síndrome Premenstrual las ingestas fueron mayores antes de la menstruación, aunque las diferencias fueron estadísticamente significativas. (16)

## **Objetivo general**

- ❖ Identificar y analizar los hábitos alimentarios de las mujeres de 20 a 35 años durante y posterior al periodo menstrual, de Zona Norte del Gran Buenos Aires, en el periodo de Octubre de 2021 a Mayo de 2022.

## **Objetivos específicos**

- ❖ Registrar la última menstruación en mujeres de 20 a 35 años de Zona Norte de GBA.
- ❖ Categorizar la frecuencia y duración de la menstruación en mujeres de 20 a 35 años de Zona Norte del GBA.
- ❖ Estimar el consumo de los diferentes grupos de alimentos en mujeres, de 20 a 35 años de Zona Norte del GBA, durante y posterior al período de menstruación.
- ❖ Categorizar la frecuencia de consumo de los diversos grupos de alimentos en mujeres, 20 a 35 años de Zona Norte del GBA, durante y posterior al período de menstruación.
- ❖ Determinar qué tipo de productos ultraprocesados consumen las mujeres, 20 a 35 años Zona Norte del GBA, durante y posterior al periodo de menstruación.
- ❖ Estimar los factores que determinan la elección de los productos ultraprocesados durante el ciclo menstrual, en mujeres de 20 a 35 años de Zona Norte del GBA.
- ❖ Comparar el consumo de los diferentes grupos de alimentos en mujeres, 20 a 35 años de Zona Norte del GBA, durante y posterior al periodo de menstruación.

## **Metodología**

### **Enfoque**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido a que la recolección de datos permite probar la hipótesis, las mujeres de 20 a 35 años durante el período de menstruación aumentarían el consumo de alimentos

ultraprocesados en relación a las posteriores fases del ciclo menstrual, con base en la medición numérica. (22)

### Alcance

El presente trabajo de investigación poseerá un alcance descriptivo, ya que pretende identificar y analizar los hábitos alimentarios de la población de estudio durante el periodo de octubre de 2021 a mayo de 2022. (22).

### Diseño de Investigación

La presente investigación es no experimental, ya que se realizará sin manipular de forma deliberada las variables, debido a que pretende observar los fenómenos en su contexto natural. El diseño de investigación es transversal, debido a que se recolectarán datos en un solo momento en una población determinada. (22)

### Población

Todas las mujeres en edad fértil que residen en Zona Norte de Gran Buenos Aires en el período de Octubre de 2021 a Mayo de 2022

### Criterios de inclusión y exclusión

#### Inclusión

Se incluyeron aquellas personas:

- ❖ De sexo femenino.
- ❖ De 20 a 35 años de edad.
- ❖ Residen en Zona Norte de Gran Buenos Aires.
- ❖ Que accedan a participar del estudio aceptando el consentimiento informado.

#### Exclusión

Se excluyeron aquellas personas:

- ❖ Que estén embarazadas.
- ❖ Que estén hospitalizadas.

- ❖ Que presentan amenorrea primaria.
- ❖ Que presenten menopausia.

### Eliminación

- ❖ Que el cuestionario utilizado para la recolección de información esté incompleto.

### Unidad de análisis/ muestro

Mujer de 20 a 35 años que reside en Zona Norte del Gran Buenos Aires.

### Muestra

Mujeres de entre 20 a 35 años que residen en Zona Norte del GBA en el período de octubre de 2021 a mayo de 2022.

### Tipo de muestreo

No probabilístico, por lo que la elección de los elementos no dependen de la probabilidad, sino de causas relacionadas con los propósitos del investigador. La selección de las unidades de muestreo se realiza por conveniencia del investigador. (22)

### Hipótesis

Las mujeres de 20 a 35 años durante el periodo de menstruación aumentarían el consumo de alimentos ultraprocesados en relación a las posteriores fases del ciclo menstrual.

### Cuadro de operacionalización de variables

Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención del dato
Características Sociodemográficas	Edad	Tiempo que ha vivido una persona. (23)	Cualitativa ordinal	20 a 25 años	Cuestionario de elaboración propia
				26 a 30 años	
				31 a 35 años	
Género	Género son construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados en un determinado contexto sociocultural para todas las personas. Además, el género hace referencia a las relaciones entre las personas y a la distribución del poder en esas relaciones. (24)	Cualitativa nominal	Masculino	Cuestionario de elaboración propia	
			Femenino		
			Transgenero		
			No binario		
Lugar de Residencia	Lugar en que se reside. (25)	Cualitativa nominal	Tigre	Cuestionario de elaboración propia	

				San Fernando	
				San Isidro	
				Vicente López	
				Escobar	
	Ocupación	Ocupación. Trabajo, empleo, oficio. (26)	Cualitativa nominal	Trabajadora en relación de dependencia	Cuestionario de elaboración propia
				Trabajadora independiente	
				Estudiante	
				Ama de casa	

	<p>Nivel de estudio alcanzado</p>	<p>Nivel. Grado o altura que alcanzan ciertos aspectos de la vida social (27).  Estudio. Trabajo empleado en aprender y cultivar una ciencia o arte. (28)</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>Primario incompleto</p> <hr/> <p>Primario completo</p> <hr/> <p>Secundario incompleto</p> <hr/> <p>Secundario completo</p> <hr/> <p>Terciario incompleto</p> <hr/> <p>Terciario completo</p> <hr/> <p>Universitario incompleto</p> <hr/> <p>Universitario completo</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	-----------------------------------	---	----------------------------	---	---

	Fecha de la última menstruación	Fecha .Tiempo en que se hace o sucede algo. (29) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cuantitativa discreta	Día en el que inició la última menstruación	Cuestionario de elaboración propia
	Frecuencia de la menstruación	Frecuencia. Número de veces que se repite un proceso periódico por unidad de tiempo (31) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. (30)	Cualitativa ordinal	Frecuente: < 24 días (9)	Cuestionario de elaboración propia
Normal: entre 24-38 días					
Infrecuente: > 38 días.					
	Duración de la menstruación.	Duración. Tiempo que dura algo o que transcurre entre el comienzo y el fin de un proceso (32). Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cualitativa ordinal	Corto: < 4,5 días.	Cuestionario de elaboración propia
Normal: entre 4,5-8 días.					
Prolongado: > 8 días. (9)					

Consumo de alimentos según GAPA	Frecuencia de consumo de fruta durante la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Fruta. Se denomina al producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. (33)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia
				Consume de 4 a 6 días a la semana	
			Consume de 2 a 3 días a la semana		
			Consume 1 día a la semana		
			No consume		
	Frecuencia de consumo de fruta posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Fruta. Se denomina el producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. (33)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia
				Consume de 4 a 6 días a la semana	
				Consume de 2 a 3 días a la semana	
				Consume 1 día a la semana	

				No consume	
	Cantidad de porciones de frutas consumidas durante la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Fruta. Se denomina al producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. (33)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>1</p> <p>2 a 3</p> <p>4 a 6</p> <p>7 o más</p>	Cuestionario de elaboración propia
	Cantidad de porciones de frutas consumidas posterior a la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Fruta. Se denomina al producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. (33)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (5)</p>	Cualitativa ordinal	<p>1</p> <p>2 a 3</p> <p>4 a 6</p> <p>7 o más</p>	Cuestionario de elaboración propia

	<p>Frecuencia de consumo de hortalizas y verduras durante la menstruación</p>	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)  Hortaliza. Se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural.  Verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas para la alimentación. (33)  Durante. Denota simultaneidad (34)  Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>Consume todos los días</p> <hr/> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <hr/> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <hr/> <p>Consume 1 día a la semana</p> <hr/> <p>No consume</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
	<p>Frecuencia de consumo de hortalizas y verduras posterior a la menstruación</p>	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)  Hortaliza. Se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural.  Verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas para la alimentación. (33)  Posterior. Que ocurre después de un momento dado (35).  Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>Consume todos los días</p> <hr/> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <hr/> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		de la vagina (30)		Consume 1 día a la semana No consume	
Cantidad de porciones de hortalizas y verduras consumidas durante la menstruación	Cantidad. Cierta número de unidades. (36) Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37) Hortaliza. Se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural. Verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas para la alimentación. (33) Durante. Denota simultaneidad (34) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cualitativa ordinal	1 2 a 3 4 a 6 7 o más	Cuestionario de elaboración propia	
Cantidad de porciones de hortalizas y verduras consumidas posterior a la menstruación	Cantidad. Cierta número de unidades. (36) Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37) Hortaliza. Se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural. Verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas	Cualitativa ordinal	1 2 a 3	Cuestionario de elaboración propia	

		<p>para la alimentación. (33)          Posterior. Que ocurre después de un momento dado (35)          Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>4 a 6</p> <p>7 o más</p>	
Frecuencia de consumo de legumbres, cereales y vegetales feculentos durante la menstruación	frecuencia de consumo de cereales y vegetales feculentos durante la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)          Cereales. Se entiende por Cereales, las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc (38).          Feculentos: Que contiene fécula (39).          Durante. Denota simultaneidad (34)          Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	Cuestionario de elaboración propia
	frecuencia de consumo de legumbres durante la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31) (30)          Legumbres. La denominación se reserva para designar a las frutas y semillas de las leguminosas. (33)          Durante. Denota simultaneidad (34)          Menstruación. La menstruación es el proceso en el</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p>	

		ón	cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)		Consume de 2 a 3 días a la semana Consume 1 día a la semana No consume	
Frecuencia de consumo de legumbres, cereales y vegetales feculentos posterior a la menstruación	frecuencia de consumo de cereales y vegetales feculentos posterior a la menstruación	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31) Cereales. Se entiende por Cereales, las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc. (38) Feculentos: Que contiene fécula. (39) Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia	
				Consume más de 2 veces a la semana		
Consume 1 vez por semana						
Consume 1 vez cada 15 días						
No consume						
Frecuencia de consumo de legumbres posterior a la	frecuencia de consumo de legumbres posterior a la	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31) Legumbres. La denominación se reserva para designar a las frutas y semillas de las leguminosas. (33) Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia	
				Consume de 4 a 6 días a la semana		

		menstruación	Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)		<p>Consumo de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consumo 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	
Cantidad de porciones de cereales, legumbres y vegetales feculentos consumidos durante la menstruación	Cantidad de porciones de cereales y vegetales feculentos consumidos durante la menstruación		<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas (37).</p> <p>Cereales. Se entiende por Cereales, las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc.</p> <p>Feculentos: Que contiene fécula. (38)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración propia
					2 a 3 porciones	
más de 4 porciones						
Cantidad de porciones de legumbres consumidas durante la menstruación	Cantidad de porciones de legumbres consumidas durante la menstruación		<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (36) .</p> <p>Legumbres. La denominación se reserva para designar a las frutas y semillas de las leguminosas. (33)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración propia
					2 a 3 porciones	

		la vagina (30)		más de 4 porciones	
Cantidad de porciones de cereales, legumbres y vegetales feculentos consumidos posterior a la menstruación	Cantidad de porciones de cereales y vegetales feculentos consumidos posterior a la menstruación	Cantidad. Cierta número de unidades. (36) Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37) . Cereales. Se entiende por Cereales, las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc. (38) Feculentos: Que contiene fécula. (39) Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración propia
				2 a 3 porciones	
más de 4 porciones					
Cantidad de porciones de legumbres consumidas posterior a la menstruación	Cantidad de porciones de legumbres consumidas posterior a la menstruación	Cantidad. Cierta número de unidades. (36) Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37) Legumbres. La denominación se reserva para designar a las frutas y semillas de las leguminosas. (33) Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35). Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración propia
				2 a 3 porciones	
				más de 4 porciones	
Frecuencia de consumo de leche, yogur o queso durante la menstruación	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31) Leche. Sin calificativo alguno, se entiende el	Cualitativa ordinal	Consumo todos los días	Cuestionario de elaboración propia	

		<p>producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie. (40)</p> <p>Queso. Se entiende el producto fresco o madurado que se obtiene por separación del suero de la leche o de la leche reconstituida (enteras, parcial o totalmente descremadas), coaguladas por acción del cuajo y/o enzimas específicas, complementada o no por bacterias específicas o por ácidos orgánicos permitidos a este fin, con o sin el agregado de sustancias colorantes permitidas, especias o condimentos u otros productos alimenticios (40).</p> <p>Yogur. El producto incluido en la definición cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbóticos de <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> y <i>Streptococcus salivarius</i> subsp. <i>termophilus</i> a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias ácido-lácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado (40)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. (30)</p>		<p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	
	Frecuencia de consumo de leche, yogur o queso posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Leche. Sin calificativo alguno, se entiende el</p>	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia

		<p>producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie. (40)</p> <p>Queso. Se entiende el producto fresco o madurado que se obtiene por separación del suero de la leche o de la leche reconstituida (enteras, parcial o totalmente descremadas), coaguladas por acción del cuajo y/o enzimas específicas, complementada o no por bacterias específicas o por ácidos orgánicos permitidos a este fin, con o sin el agregado de substancias colorantes permitidas, especias o condimentos u otros productos alimenticios (40).</p> <p>Yogur. El producto incluido en la definición cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbóticos de <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> y <i>Streptococcus salivarius</i> subsp. <i>termophilus</i> a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias ácido-lácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado (40).</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. (30)</p>		<p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p>	
				<p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p>	
				<p>Consume 1 día a la semana</p>	
				<p>No consume</p>	

	<p>Cantidad de porciones de leche, yogur o queso consumidas durante la menstruación</p>	<p>Cantidad. Cierta número de unidades (36)  Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)  Leche. Sin calificativo alguno, se entiende el producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie. (40)  Queso. Se entiende el producto fresco o madurado que se obtiene por separación del suero de la leche o de la leche reconstituida (enteras, parcial o totalmente descremadas), coaguladas por acción del cuajo y/o enzimas específicas, complementada o no por bacterias específicas o por ácidos orgánicos permitidos a este fin, con o sin el agregado de substancias colorantes permitidas, especias o condimentos u otros productos alimenticios. (40)  Yogur. El producto incluido en la definición cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbóticos de <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp.bulgaricus y <i>Streptococcus salivarius</i> subsp.termophilus a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias ácido-lácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado. (40)  Durante. Denota simultaneidad (34)  Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>1</p> <hr/> <p>2 a 3</p> <hr/> <p>4 o más</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	---	---	----------------------------	--	---

	Cantidad de porciones de leche, yogur o queso consumidas posterior la menstruación		<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)  Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)  Leche. Sin calificativo alguno, se entiende el producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie (40)  Queso. Se entiende el producto fresco o madurado que se obtiene por separación del suero de la leche o de la leche reconstituida (enteras, parcial o totalmente descremadas), coaguladas por acción del cuajo y/o enzimas específicas, complementada o no por bacterias específicas o por ácidos orgánicos permitidos a este fin, con o sin el agregado de substancias colorantes permitidas, especias o condimentos u otros productos alimenticios. (40)  Yogur. El producto incluido en la definición cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbóticos de <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp.bulgaricus y <i>Streptococcus salivarius</i> subsp.termophilus a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias ácido-lácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado. (40)  Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)  Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	1		
					2 a 3		
						4 o más	
Frecuencia de consumo de diversas	Frecuencia de consumo de diversas carnes ( incluyendo pescado) durante la	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31) Carne. Se entiende la parte comestible de los	Cualitativa ordinal	Consumes todos los días	Cuestionario de elaboración		

	carnes, incluyendo pescado, y huevo durante la menstruación	menstruación	<p>músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. (41)</p> <p>Pescado. Pez comestible sacado del agua por cualquiera de los procedimientos de pesca.</p> <p>Durante Denota simultaneidad. (41)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		Consume de 4 a 6 días a la semana	ón propia		
			Consume de 2 a 3 días a la semana					
					Consume 1 día a la semana			
					No consume			
	Frecuencia de consumo de huevos durante la menstruación	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)	Huevos. Con la designación general de Huevos, sólo podrán expendirse los huevos frescos de gallina. (41)	Durante. Denota simultaneidad (34)	Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia
							Consume de 4 a 6 días a la semana	
							Consume de 2 a 3 días a la semana	
							Consume 1 día a la semana	
							No consume	

	Frecuencia de consumo de diversas carnes, incluyendo pescado, y huevo posterior a la menstruación	Frecuencia de consumo de diversas carnes ( incluyendo pescado) posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Carne. Se entiende la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. (41)</p> <p>Pescado. Pez comestible sacado del agua por cualquiera de los procedimientos de pesca. (41)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	Cuestionario de elaboración propia
	Frecuencia de consumo de huevos posterior a la menstruación	Frecuencia de consumo de huevos posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Huevos. Con la designación general de Huevos, sólo podrán expendirse los huevos frescos de gallina. (41)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 vez por semana</p>	Cuestionario de elaboración propia

					No consume	
Cantidad de porciones de diversas carnes, incluyendo pescado, y huevos consumidas durante la menstruación	Cantidad de porciones de carnes (incluyendo pescado) consumidas durante la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)  Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)  Carne. Se entiende la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. (41)  Pescado. Pez comestible sacado del agua por cualquiera de los procedimientos de pesca (41).  Durante. Denota simultaneidad (34)  Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina. (30)</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración propia	
				2 a 3 porciones		
				más de 4 porciones		
Cantidad de porciones de huevos consumidos durante la menstruación	Cantidad de porciones de huevos consumidos durante la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades.  Porción. Número considerable e indeterminado de cosas.  Huevos. Con la designación general de Huevos, sólo podrán expendirse los huevos frescos de gallina. (41)  Durante. Denota simultaneidad (34)  Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	1 unidad diaria	Cuestionario de elaboración propia	
				2 a 3 unidades		
				más de 4 unidades		
Cantidad de porciones de diversas carnes,	Cantidad de porciones de carnes (incluyendo pescado) consumidas posterior a la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)  Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (35)  Carne. Se entiende la parte comestible de los</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración	

	incluyendo pescado, y huevos consumidas posterior a la menstruación		<p>músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena (41).</p> <p>Pescado. Pez comestible sacado del agua por cualquiera de los procedimientos de pesca. (41)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado (35).</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>2 a 3 porciones</p>	propia			
					<p>más de 4 porciones</p>				
	Cantidad de porciones de huevos consumidos posterior a la menstruación	Cantidad. Cierta número de unidades. (36)	Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)	Huevos. Con la designación general de Huevos, sólo podrán expendirse los huevos frescos de gallina. (41)	Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)	Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)	Cuestionario de elaboración propia		
								Cualitativa ordinal	1 unidad diaria
									2 a 3 unidades
Frecuencia de consumo aceites, frutos secos y semillas durante la menstruación	Frecuencia de consumo aceites durante la menstruación	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)	Se consideran Aceites alimenticios o Aceites comestibles, los admitidos como aptos para la alimentación por el presente y los que en el futuro sean aceptados como tales por la autoridad sanitaria nacional.	Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia		
						Consume de 4 a 6 días a la semana			

			<p>semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el presente. (42)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	
		<p>Frecuencia de consumo de frutos secos y semillas durante la menstruación</p>	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Frutos secos. Se conoce como fruto seco aquel fruto que en su composición natural (sin manipulación), contiene menos de un 50% de agua. Poseen, por lo general, una cáscara dura, como la almendra, las castañas, la nuez, pistachos y avellanas. (43)</p> <p>Las semillas son plantas embrionarias que constituyen el origen nutricional de la planta, es por ello que contienen concentraciones de vitaminas, minerales, proteínas, aceites esenciales, hidratos de carbono y fibra (43).</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

	Frecuencia de consumo aceites, frutos secos y semillas posterior a la menstruación	Frecuencia de consumo aceites posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Se consideran Aceites alimenticios o Aceites comestibles, los admitidos como aptos para la alimentación por el presente y los que en el futuro sean aceptados como tales por la autoridad sanitaria nacional.</p> <p>Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el presente (42).</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia
			Consume de 4 a 6 días a la semana			
			Consume de 2 a 3 días a la semana			
			Consume 1 día a la semana			
			No consume			
	Frecuencia de consumo de frutos secos y semillas posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Frutos secos. Se conoce como fruto seco aquel fruto que en su composición natural (sin manipulación), contiene menos de un 50% de agua. Poseen, por lo general, una cáscara dura, como la almendra, las castañas, la nuez, pistachos y avellanas. (43)</p> <p>Las semillas son plantas embrionarias que constituyen el origen nutricional de la planta, es por ello que contienen concentraciones de vitaminas, minerales, proteínas, aceites esenciales, hidratos de carbono y fibra. (43)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento</p>	Cualitativa ordinal	Consume todos los días	Cuestionario de elaboración propia	
		Consume de 4 a 6 días a la semana				
		Consume de 2 a 3 días a la semana				

			<p>dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>Consumo 1 día a la semana</p>	
					<p>No consume</p>	
	Cantidad de aceites, frutos secos y semillas consumidas durante la menstruación	Cantidad de aceites consumido durante la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Se consideran Aceites alimenticios o Aceites comestibles, los admitidos como aptos para la alimentación por el presente y los que en el futuro sean aceptados como tales por la autoridad sanitaria nacional.</p> <p>Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el presente. (42)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	
					2 a 3 porciones	
					más de 4 porciones	
		Cantidad de frutos secos y semillas consumidas durante la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Frutos secos. Se conoce como fruto seco aquel fruto que en su composición natural (sin manipulación),</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración propia

			<p>contiene menos de un 50% de agua. Poseen, por lo general, una cáscara dura, como la almendra, las castañas, la nuez, pistachos y avellanas (43)</p> <p>Las semillas son plantas embrionarias que constituyen el origen nutricional de la planta, es por ello que contienen concentraciones de vitaminas, minerales, proteínas, aceites esenciales, hidratos de carbono y fibra (43).</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>2 a 3 porciones</p> <p>más de 4 unidades</p>	
Cantidad de aceites, frutos secos y semillas consumidas posterior a la menstruación	Cantidad de aceites consumido posterior a la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Se consideran Aceites alimenticios o Aceites comestibles, los admitidos como aptos para la alimentación por el presente y los que en el futuro sean aceptados como tales por la autoridad sanitaria nacional.</p> <p>Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el presente. (42)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>1 porción diaria</p> <p>2 a 3 porciones</p> <p>más de 4 porciones</p>	Cuestionario de elaboración propia	
	Cantidad de frutos secos y semillas consumidas posterior a la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades (36).</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p>	Cualitativa ordinal	1 porción diaria	Cuestionario de elaboración	

			<p>Frutos secos. Se conoce como fruto seco aquel fruto que en su composición natural (sin manipulación), contiene menos de un 50% de agua. Poseen, por lo general, una cáscara dura, como la almendra, las castañas, la nuez, pistachos y avellanas. (43)</p> <p>Las semillas son plantas embrionarias que constituyen el origen nutricional de la planta, es por ello que contienen concentraciones de vitaminas, minerales, proteínas, aceites esenciales, hidratos de carbono y fibra (43).</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>2 a 3 porciones</p> <p>más de 4 porciones</p>	propia
Frecuencia de consumo de dulces y grasas (alimentos ultraprocesados) durante la menstruación	Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados dulces durante la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Dulce. Que causa cierta sensación suave y agradable al paladar, como la producida por la miel, el azúcar, etc. (45)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	Cuestionario de elaboración propia	

		Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados salados durante la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Alimentos ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Salado. Dicho de un alimento: Que tiene más sal de la necesaria. (46)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p> <p>No consume</p>	Cuestionario de elaboración propia
	Frecuencia de consumo de dulces y grasas (alimentos ultraprocesados) posterior a la menstruación	Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados dulces posterior a la menstruación	<p>Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31)</p> <p>Alimentos ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Dulce. Que causa cierta sensación suave y agradable al paladar, como la producida por la miel, el azúcar, etc. (45)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado (35).</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el</p>	Cualitativa ordinal	<p>Consume todos los días</p> <p>Consume de 4 a 6 días a la semana</p> <p>Consume de 2 a 3 días a la semana</p> <p>Consume 1 día a la semana</p>	Cuestionario de elaboración propia

			cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)		No consume	
	Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados salados posterior a la menstruación	Frecuencia. Repetición mayor o menor de un acto o de un suceso. (31) Alimentos ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3) Salado. Dicho de un alimento: Que tiene más sal de la necesaria. (46) Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)		Cualitativa ordinal	Consume todos los días Consume de 4 a 6 días a la semana Consume de 2 a 3 días a la semana Consume 1 día a la semana No consume	Cuestionario de elaboración propia
	Cantidad de dulces y grasas (alimentos ultraprocesados) consumidos durante la menstruación	Cantidad de alimentos ultraprocesados dulces consumidos durante la menstruación	Cantidad. Cierta número de unidades. (36) Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37) Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3) Dulce. Que causa cierta sensación suave y agradable al paladar, como la producida por la miel, el azúcar, etc. (45) Durante. Denota simultaneidad (34) Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de	Cualitativa ordinal	1 porción diaria 2 a 3 porciones más de 4 porciones	Cuestionario de elaboración propia

			la vagina (30)			
		Cantidad de alimentos ultraprocesados salados consumidos durante la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Alimentos ultraprocesados. Elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. (3)</p> <p>Salado. Dicho de un alimento: Que tiene más sal de la necesaria. (46)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>1 porción diaria</p> <hr/> <p>2 a 3 porciones</p> <hr/> <p>más de 4 porciones</p>	Cuestionario de elaboración propia
	Cantidad de dulces y grasas (alimentos ultraprocesados) consumidos posterior a la menstruación	Cantidad de alimentos ultraprocesados dulces consumidos posterior a la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Dulce. Que causa cierta sensación suave y agradable al paladar, como la producida por la miel, el azúcar, etc. (45)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>1 porción diaria</p> <hr/> <p>2 a 3 porciones</p> <hr/> <p>más de 4 porciones</p>	Cuestionario de elaboración propia

		Cantidad de alimentos ultraprocesados salados consumidos posterior a la menstruación	<p>Cantidad. Cierta número de unidades. (36)</p> <p>Porción. Número considerable e indeterminado de cosas. (37)</p> <p>Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Salado. Dicho de un alimento: Que tiene más sal de la necesaria. (46)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa ordinal	<p>1 porción diaria</p> <p>2 a 3 porciones</p> <p>más de 4 porciones</p>	Cuestionario de elaboración propia
	Tipo de productos ultraprocesados consumidos durante la menstruación	Tipo de productos ultraprocesados dulces consumidos durante la menstruación	<p>Tipo. Clase, índole, naturaleza de las cosas. (47)</p> <p>Producto. Cosa producida. (48)</p> <p>Alimentos ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Dulce. Que causa cierta sensación suave y agradable al paladar, como la producida por la miel, el azúcar, etc. (45)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	Cualitativa nominal	<p>Golosinas: caramelos, alfajores, gomitas, chupetines, entre otros.</p> <p>Chocolates</p> <p>Galletitas dulces</p> <p>Cereales de desayuno azucarados</p>	Cuestionario de elaboración propia

					Helados	
					Mermelada, dulce de leche, entre otros	
					Gaseosas o jugos azucarados	
					Productos de pastelería (torta, facturas, medialunas, churros, etc)	
		Tipo de productos ultraprocesados salados consumidos durante la menstruación	Tipo. Clase, índole, naturaleza de las cosas. (47) Producto. Cosa producida. (48) Alimentos ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento	Cualitativa nominal	Productos de copetín (snacks): papas fritas, palitos salados, maní salado, chizitos, entre otros.	Cuestionario de elaboración propia

			<p>natural. (3)</p> <p>Salado. Dicho de un alimento: Que tiene más sal de la necesaria. (46)</p> <p>Durante. Denota simultaneidad (34)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	<p>Embutidos, chazinados y fiambres: salchichas, chorizos, morcillas, jamón cocido, jamón crudo, quesos, salame milán, paleta, entre otros</p>
				<p>Galletitas saladas</p>
				<p>Carnes procesadas: hamburguesas, patitas de pollo, bastones de pescados, entre otros.</p>
				<p>Aderezos: mayonesa, ketchup, salsa golf, mostaza, entre otros</p>
				<p>Margarinas y/o manteca</p>

					<p>Sopas instantáneas y/o caldos</p> <p>Salsas listas para consumir</p> <p>Comidas listas para consumir: pizzas, empanadas, entre otras</p> <p>Productos de panadería y/o panificados industrializados.</p>	
	Tipo de productos ultraprocesados consumidos posterior a la menstruación	Tipo de productos ultraprocesados dulces consumidos posterior a la menstruación	<p>Tipo. Clase, índole, naturaleza de las cosas. (47)</p> <p>Producto. Cosa producida. (48)</p> <p>Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)</p> <p>Dulce. Que causa cierta sensación suave y agradable al paladar, como la producida por la miel, el azúcar, etc. (45)</p>	Cualitativa nominal	<p>Golosinas: caramelos, alfajores, gomitas, chupetines, entre otros.</p> <p>Chocolates</p> <p>Galletitas dulces</p>	

			<p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>		<p>Cereales de desayuno azucarados</p> <p>Helados</p> <p>Mermelada, dulce de leche, entre otros</p> <p>Gaseosas o jugos azucarados</p> <p>Productos de pastelería (torta, facturas, medialunas, churros, etc)</p>	
		<p>Tipo de productos ultraprocesados salados consumidos posterior a la menstruación</p>	<p>Tipo. Clase, índole, naturaleza de las cosas. (47)</p> <p>Producto. Cosa producida. (48)</p> <p>Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<p>Productos de copetín (snacks): papas fritas, palitos salados, maní salado, chizitos, entre otros.</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

			<p>natural. (3)</p> <p>Salado. Dicho de un alimento: Que tiene más sal de la necesaria. (46)</p> <p>Posterior. Que ocurre después de un momento dado. (35)</p> <p>Menstruación. La menstruación es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina (30)</p>	<p>Embutidos, chacinados y fiambres: salchichas, chorizos, morcillas, jamón cocido, jamón crudo, quesos, salame milán, paleta, entre otros</p>
				Galletitas saladas
				<p>Carnes procesadas: hamburguesas, patitas de pollo, bastones de pescados, entre otros.</p>
				<p>Aderezos: mayonesa, ketchup, salsa golf, mostaza, entre otros</p>
				Margarinas y/o manteca

					<p>Sopas instantaneas y/o caldos</p> <p>Salsas listas para consumir</p> <p>Comidas listas para consumir: pizzas, empanadas, entre otras</p> <p>Productos de panadería y/o panificados industrializados.</p>	
	Factores que determinan la elección de los productos ultraprocesados	<p>Factor. Elemento o causa que actúan junto con otros. (49)</p> <p>Determinar. Ser causa de que algo ocurra o de que alguien se comporte de un modo determinado (50)</p> <p>Elección: Acción y efecto de elegir. (51)</p> <p>Producto. Cosa producida. (48)</p> <p>.</p> <p>Alimentos Ultraprocesados: son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan</p>	Cualitativa nominal	<p>Sus características sensoriales (sabor, olor, textura, consistencia, apariencia, entre otros)</p> <p>Su precio accesible</p>	Cuestionario de elaboración propia	

		en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural. (3)		<p>Su alta disponibilidad en kioscos, almacenes, supermercados, entre otros.</p> <p>Su poco tiempo de cocción o que se encuentran listos para consumir</p> <p>Su caducidad (fecha de vencimiento)</p> <p>Por costumbre (es un producto familiar)</p> <p>Su publicidad</p> <p>Su Packaging (envase/ envoltorio/paquete)</p> <p>Sus propiedades nutricionales</p>	
--	--	--	--	---	--

### Recolección de Datos

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario de elaboración propia en Google Forms, el cual contó con el consentimiento informado, una sección de preguntas sociodemográficas y otra sección con preguntas relacionadas al ciclo menstrual, frecuencias de consumo, cantidades de consumo y otros interrogantes relacionados con los hábitos alimentarios durante y posterior a la menstruación. Para la difusión del cuestionario se ha compartido el enlace del mismo por medio de Whatsapp, Instagram y Facebook.

En primera instancia, se realizó una prueba piloto de la cual han participado 5 mujeres. Esta prueba permitió realizar modificaciones pertinentes para la recolección de datos definitiva.

En segunda instancia, 149 mujeres participaron de la encuesta. Teniendo en cuenta los criterios de inclusión, exclusión y eliminación la población de análisis se redujo a 114 participantes. Por medio de la base de datos creada en Excel se evidenciaron y analizaron los resultados, elaborando tablas y gráficos, con el objetivo de poder identificar y analizar los hábitos alimentarios de las mujeres. Además, se llevaron adelante análisis univariados y bivariados.

### Aspectos éticos

La participación en el estudio es voluntaria, es decir, ninguna mujer tiene obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio cuando lo desee. Además, la información brindada será confidencial, por lo que la identidad de las participantes no será publicada durante la realización del estudio, ya que los datos serán utilizados sólo con fines estadísticos.

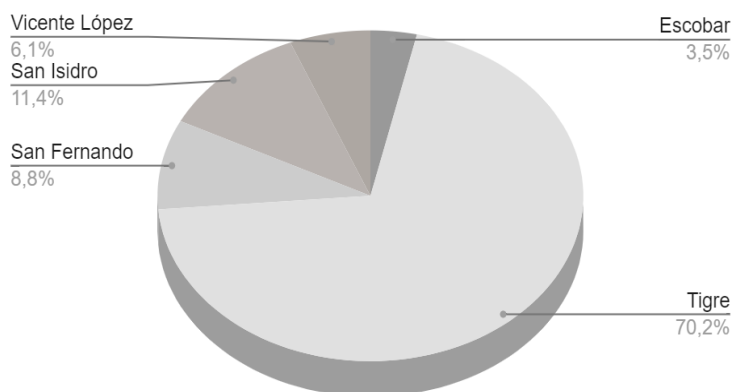
En relación a lo antes mencionado, las mujeres que desean participar del estudio serán informadas sobre éste mediante el consentimiento informado, y solo podrán participar de la investigación una vez aprobado el consentimiento informado.

## **Resultados**

### **Características sociodemográficas de la población en estudio**

La muestra evaluada quedó conformada por 114 mujeres, de 20 a 35 años, del Noroeste de la provincia de Buenos Aires. La mayoría (70%) reside en el municipio de Tigre como se evidencia en el gráfico 1.

**Gráfico 1. Distribución porcentual de la muestra según lugar de residencia (n=114).**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En relación a otras características sociodemográficas de la población en estudio se puede mencionar que, el 38% (n= 43) corresponde al rango etario de 31 a 35 años, el 37% (n = 42) de 20 a 25 años y el 25% (n= 29) de 26 a 31 años. En cuanto al máximo nivel de estudio alcanzado, gran parte de las mujeres (40%) ha finalizado los estudios terciarios y/o universitarios, y 1 de cada 3 mujeres posee una carrera terciaria o universitaria incompleta como se observa en tabla 1.

**Tabla 1. Distribución de la muestra según máximo nivel de estudio alcanzado (n=114).**

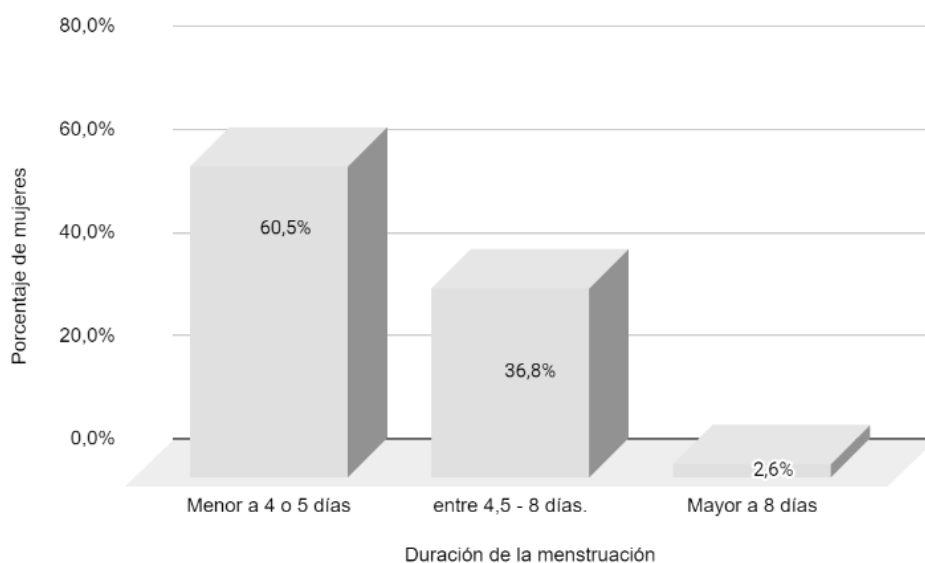
Máximo nivel de estudio alcanzado	Frecuencia	Porcentaje
Primario incompleto	0	0%
Primario completo	2	2%
Secundario Incompleto	11	10%
Secundario completo	23	20%
Terciario/ universitario incompleto	38	34%
Terciario/ Universitario completo	40	35%
<b>Total</b>	<b>114</b>	<b>100%</b>

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

### **Características del ciclo menstrual de la población en estudio**

Por una parte, en cuanto a la duración del ciclo menstrual de las mujeres en estudio se puede identificar, en el gráfico 2, que la menstruación de más de la mitad de las mujeres (n=69) posee una duración menor a 4 o 5 días.

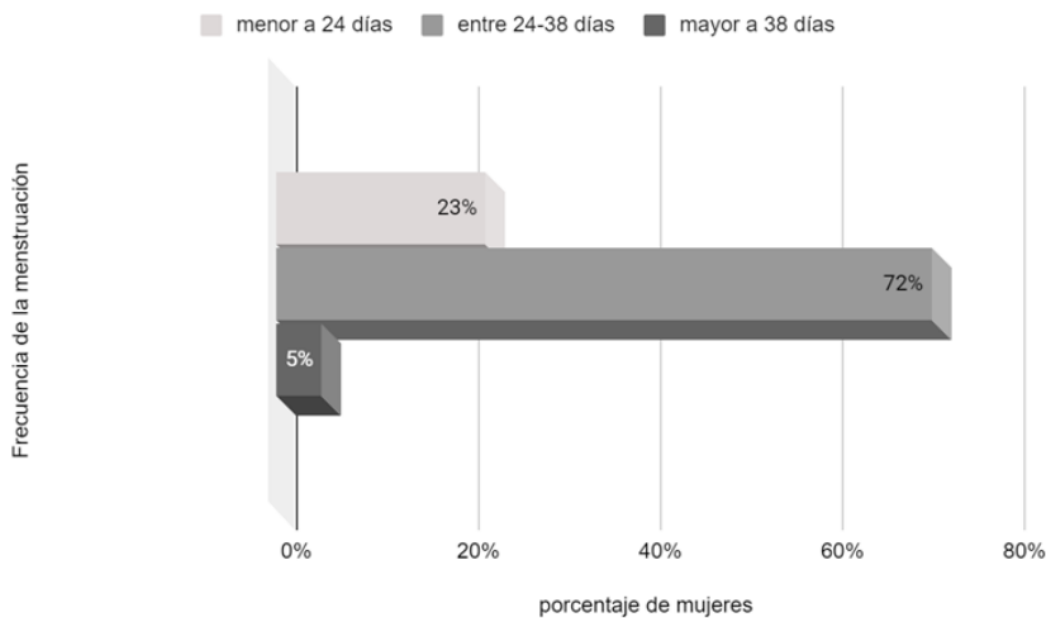
**Gráfico 2. Distribución porcentual de mujeres según duración de la menstruación (n=114)**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Por otra parte, la mayoría de la población (72% n= 82), como se observa en el gráfico 3, posee una frecuencia normal de la menstruación de entre 24 a 38 días.

**Gráfico 3. Distribución porcentual de mujeres según la frecuencia de la menstruación (n=114)**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados

### **Características de la alimentación durante el ciclo menstrual**

En primer lugar, en la tabla 2 se presenta la frecuencia de consumo de los diferentes grupos alimentos durante el periodo menstrual, en la cual se identifica que la mitad de la población en estudio (n=57) consume productos lácteos diariamente. Además, una cuarta parte de las mujeres en estudio (n=31) consumen carnes todos los días, siendo los grupos de lácteos y carnes los que poseen mayor frecuencia de consumo semanal.

En segundo lugar, se puede observar que ninguna de las mujeres encuestadas manifiesta consumir diariamente productos ultraprocesados dulces, verduras y hortalizas, ya que reconocen consumir estos grupos de alimentos con otras frecuencias.

En tercer lugar, la tabla 2 muestra que 4 de cada 10 mujeres (n= 46) no consumen semillas y frutos secos. Además, más de un tercio de la población (n=42) no consume legumbres.

**Tabla 2. Porcentaje de consumo de alimentos en mujeres, según frecuencia semanal durante la menstruación. (n =114)**

Alimentos	Consume todos los días	Consume de 4 a 6 días a la semana	Consume de 2 a 3 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Frutas	24%	1%	27%	31%	17%
Verduras y Hortalizas	0%	47%	37%	12%	4%
Cereales y Vegetales Feculentos	12%	29%	54%	0%	6%
Legumbres	10%	13%	40%	0%	37%
Lácteos: Leche, yogur y queso	50%	0%	28%	15%	7%
Carnes	27%	30%	22%	10%	11%
Huevo	24%	25%	26%	16%	10%
Aceite	23%	22%	40%	0%	16%
Semillas y Frutos secos	11%	11%	38%	0%	40%
Productos ultraprocesados salados	12%	15%	37%	26%	10%
Productos ultraprocesados dulces	0%	28%	40%	24%	7%

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

**Referencia de tabla 2. Alimentos ultraprocesados salados:** Snacks (papas fritas, palitos salados, etc.) Embutidos, chacinados y fiambres (salchichas, chorizos, jamón, quesos, etc.). Galletitas saladas. Carnes procesadas (hamburguesas, patitas de pollo, etc.). Aderezos (mayonesa, ketchup, etc.) Margarinas y/o manteca. Sopas instantáneas y/o caldos. Productos de panadería y/o panificados industrializados. **Alimentos ultraprocesados dulces:** Golosinas. Chocolates. Galletitas dulces. Cereales de desayuno azucarados. Helados. Mermelada, dulce de leche, etc. Gaseosas o jugos azucarados. Productos de pastelería.

En relación a la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos posterior a la menstruación, la tabla 3 muestra que las mujeres en estudio no consumen diariamente productos ultraprocesados dulces, verduras y hortalizas, al igual que durante el periodo menstrual.

En cuanto al consumo diario aparente de productos lácteos, durante el periodo posterior a la menstruación, disminuyó un 1%. Del mismo modo, el consumo de carnes diariamente descendió 2%. Sin embargo, estos grupos de alimentos continúan siendo los más consumidos diariamente.

De forma similar que durante la menstruación, se evidencia que los grupos de alimentos menos consumidos son los de semillas y frutos secos, que incrementan su falta de consumo un 2%, y el de legumbres. Éste último, continúa formando parte de los grupos de alimentos menos consumidos, a pesar de que un 7% de las mujeres encuestadas que refieren no consumir legumbres durante la menstruación afirman hacerlo durante el periodo posterior a la menstruación.

En ambos períodos analizados, una de cada diez mujeres (n=13) no consume carnes.

**Tabla 3. Porcentaje de consumo de alimentos en mujeres según frecuencia semanal posterior a la menstruación.**

Alimentos	Consume todos los días	Consume de 4 a 6 días a la semana	Consume de 2 a 3 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Frutas	25%	0%	35%	32%	9%
Verduras y Hortalizas	0%	53%	34%	10%	3%
Cereales y Vegetales Feculentos	10%	33%	54%	0%	4%
Legumbres	9%	14%	47%	0%	30%
Lácteos: Leche, yogur y queso	49%	0%	31%	14%	6%
Carnes	25%	30%	25%	8%	11%
Huevo	23%	25%	31%	14%	8%
Aceite	23%	23%	39%	0%	16%

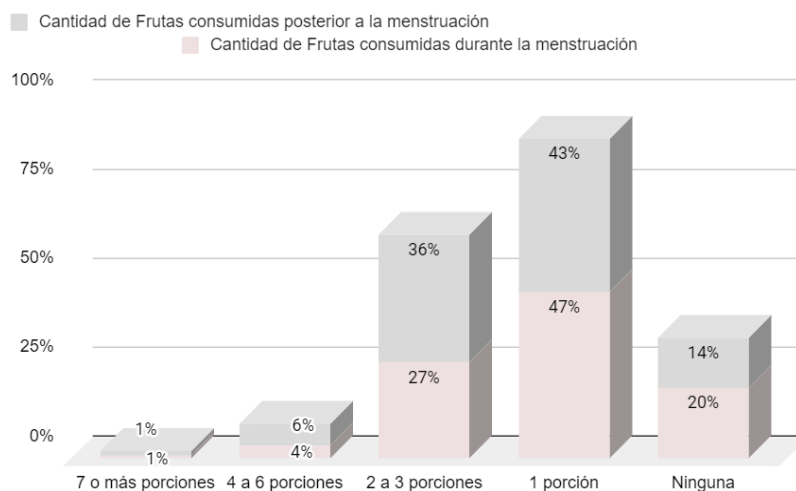
<b>Semillas y Frutos secos</b>	11%	11%	36%	0%	42%
<b>Productos ultraprocesados salados</b>	8%	14%	38%	30%	11%
<b>Productos ultraprocesados dulces</b>	0%	17%	38%	33%	12%

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

**Referencia de tabla 3. Alimentos ultraprocesados salados:** Snacks (papas fritas, palitos salados, etc.) Embutidos, chacinados y fiambres (salchichas, chorizos, jamón, quesos, etc.). Galletitas saladas. Carnes procesadas (hamburguesas, patitas de pollo, etc.). Aderezos (mayonesa, ketchup, etc.) Margarinas y/o manteca. Sopas instantáneas y/o caldos. Productos de panadería y/o panificados industrializados. **Alimentos ultraprocesados dulces:** Golosinas. Chocolates. Galletitas dulces. Cereales de desayuno azucarados. Helados. Mermelada, dulce de leche, etc. Gaseosas o jugos azucarados. Productos de pastelería.

En cuanto a la cantidad de frutas consumidas, como se puede evidenciar en el gráfico 4, las mujeres presentaron menor consumo durante la menstruación, debido a que cercano a la mitad de la población (n= 54) consumió una porción de fruta y una de cada cinco mujeres no consumió frutas durante este periodo. Mientras que durante el periodo posterior a la menstruación, el consumo de 6 a 4 porciones incrementó un 2%, el consumo 2 a 3 porciones aumentó un 9% y el no consumo disminuyó un 6%.

**Gráfico 4. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de frutas durante y posterior a la menstruación (n=114).**



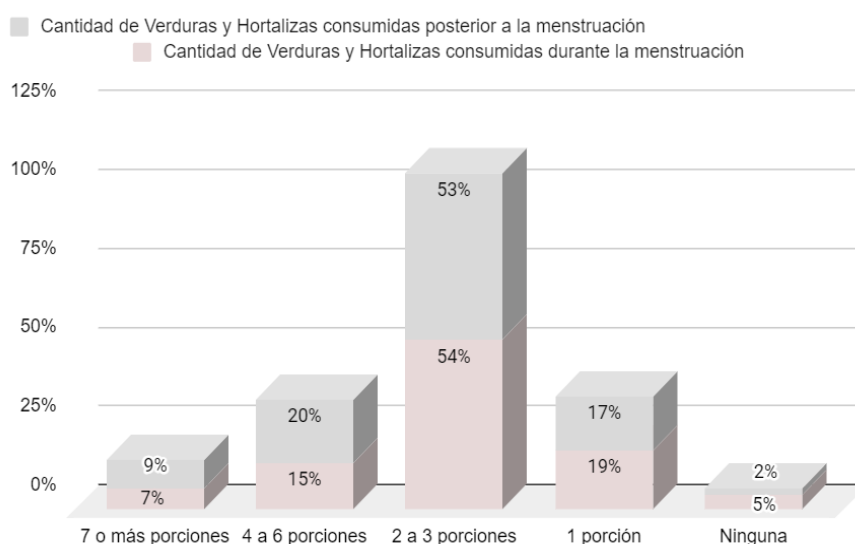
**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Referencia de gráfico 4. Una porción equivale a una fruta mediana o 1 taza.

En el gráfico 5, se puede identificar un descenso del consumo de verduras y hortalizas durante la menstruación. En relación a la cantidad de porciones, el consumo de 7 o más porciones incrementaron un 9% y de 4 a 6 porciones aumentó un 5% durante el periodo posterior a la menstruación en relación al periodo menstrual.

Mientras que el consumo de 1 porción y de 2 a 3 porciones no presentó modificaciones significativas entre ambos periodos. En tanto al no consumo disminuyó un 3% en el periodo posterior a la menstruación.

**Gráfico 5. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de verduras y hortalizas durante y posterior a la menstruación (n=114).**



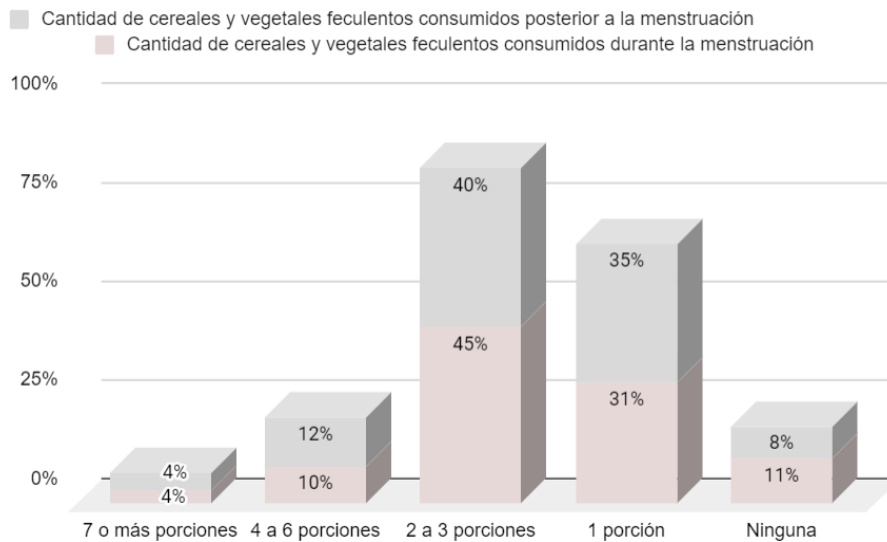
**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En el gráfico 6, no se evidencian diferencias significativas en el consumo de cereales y vegetales feculentos entre el periodo menstrual y el posterior.

Durante la menstruación, un gran porcentaje de mujeres, cercano a la mitad de la población (n= 51), refirieron haber consumido de 2 a 3 porciones de cereales o vegetales feculentos.

En contraposición, una de cada diez mujeres no consumió cereales y/o vegetales feculentos.

**Gráfico 6. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de cereales y vegetales feculentos durante y posterior a la menstruación (n=114).**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

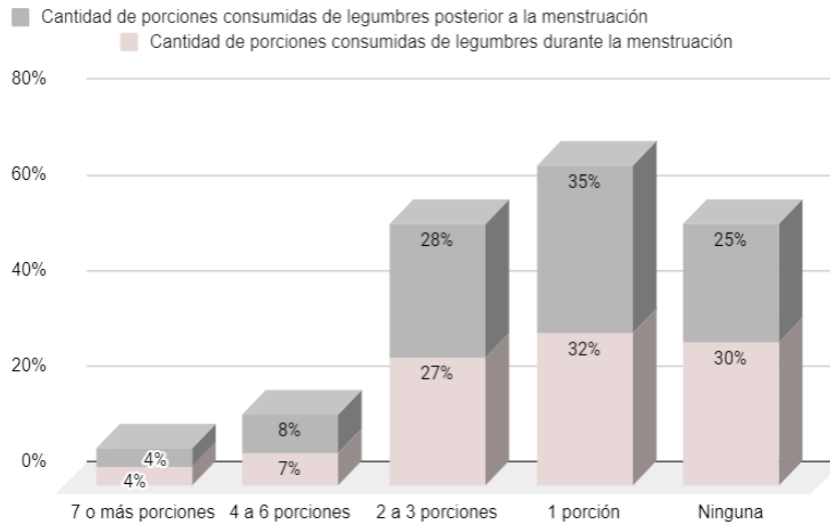
Referencia de gráfico 6. 1 porción equivale a 60 g de pan (1 mignón) o ½ plato de cereales o 1 papa mediana o 1/2 choclo.

Partiendo del gráfico 7, se puede evidenciar que el consumo de legumbres no se modificó en gran magnitud entre el periodo menstrual y periodo posterior.

A pesar de lo mencionado, este grupo de alimentos es uno de los que manifiesta menor consumo. Durante el periodo menstrual, una de cada cuatro mujeres (n=34) refieren no haber consumido legumbres.

Por el contrario, durante el periodo posterior a la menstruación se puede observar que aumentó la cantidad de consumo, reflejado en el descenso de un 5% en ninguna porción y el aumento de otras porciones.

**Gráfico 7. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de legumbres durante y posterior a la menstruación (n=114).**



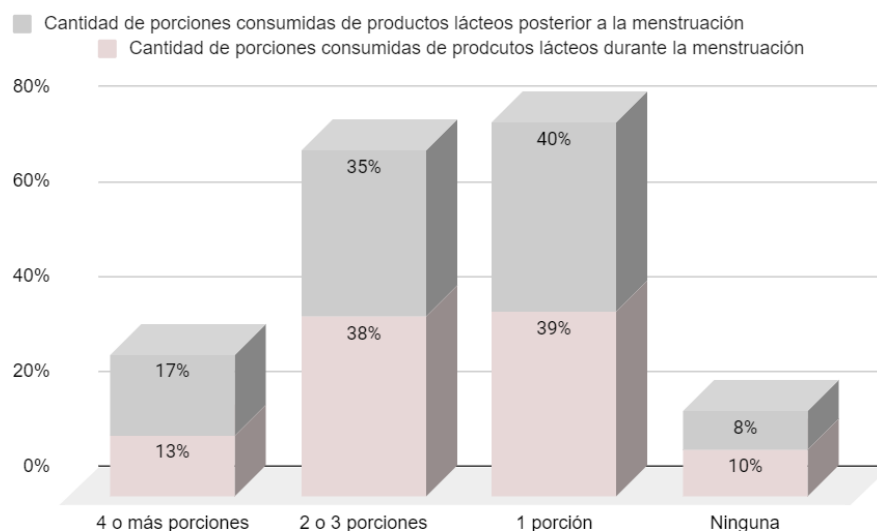
**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Referencia de gráfico 7. 1 porción equivale a 125 g de legumbres.

En base al gráfico 8, se puede identificar que 1 de cada 3 mujeres (n=43) consumieron entre 2 o 3 porciones de productos lácteos durante el periodo menstrual, consumo que disminuyó un 3% durante el periodo posterior.

Además, gran parte de la población estudiada (n=45) consumió 1 porción de productos lácteos durante el periodo menstrual, y durante el periodo posterior se identificó que disminuyó un 1% de la cantidad de consumo.

**Gráfico 8. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de productos lácteos durante y posterior a la menstruación (n=114).**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

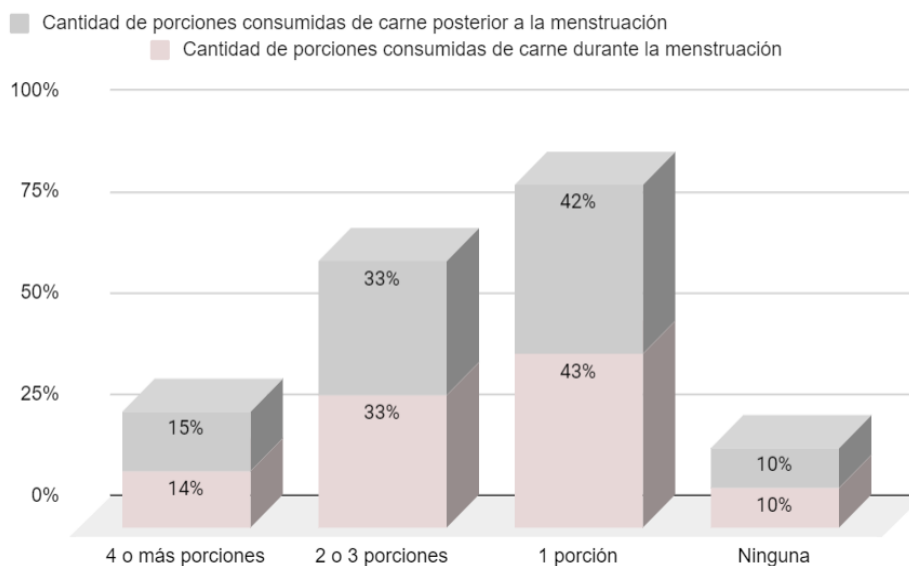
Referencia de gráfico 8: 1 porción equivale a 1 taza de leche líquida, 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso tipo caja de fosforo o 1 cucharada grande de queso crema.

En cuanto a las carnes, en el gráfico 9 no se constató grandes diferencias en el consumo de este grupo de alimento durante la menstruación y posterior a ésta. En relación con lo planteado, un tercio de la población consumió de 2 a 3 porciones de carnes durante todo el ciclo menstrual.

Además, se puede destacar que cuatro de cada diez mujeres consumió 1 porción de carne durante la menstruación (n = 49) y posterior a la menstruación (n=48).

Por el contrario, una décima parte de la población en estudio (n=11) refirió no consumir carnes durante todo el ciclo menstrual.

**Gráfico 9. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de carnes durante y posterior a la menstruación (n=114).**



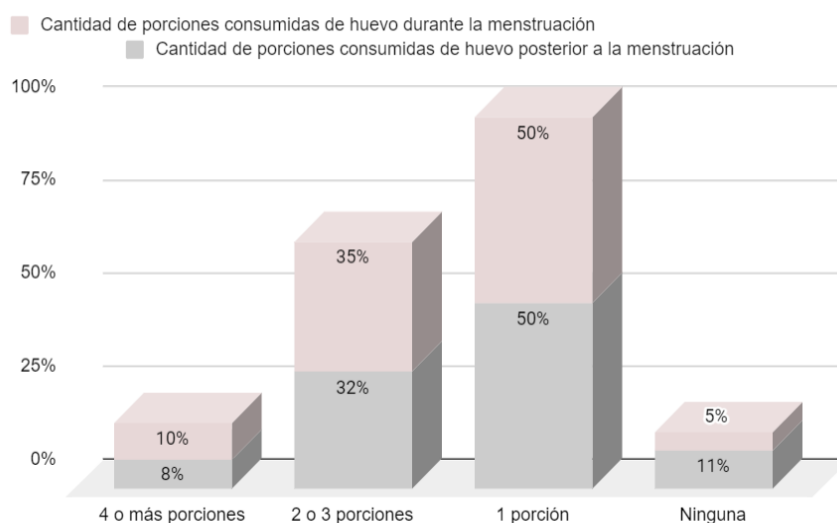
**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Referencia de gráfico 9. 1 porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, cerdo, entre otros) o 1 huevo.

A partir del gráfico 10, se puede reconocer que la mitad de las mujeres en estudio (n=57) consumió 1 porción de huevo en ambas etapas del ciclo menstrual.

Así también, más de un tercio de la población en estudio consumió de 2 a 3 porciones de huevos durante y posterior a la menstruación.

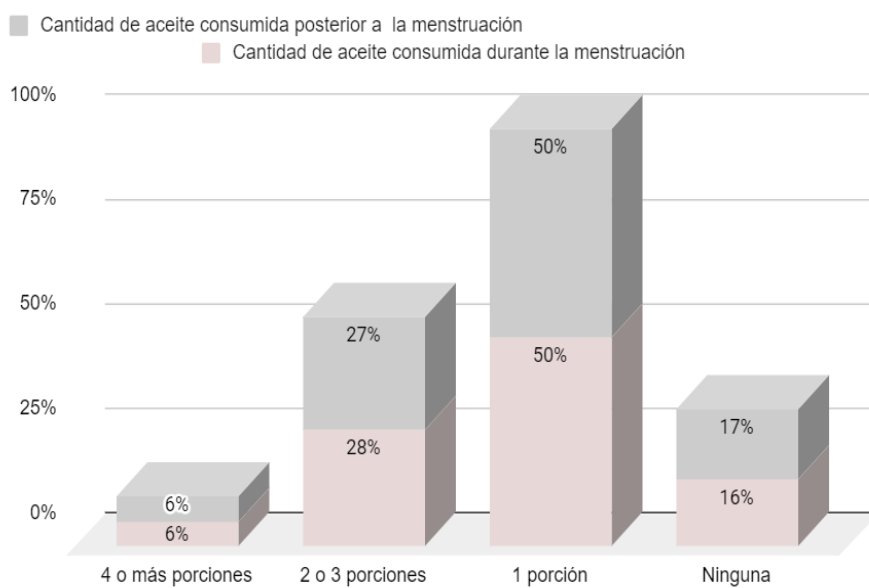
**Gráfico 10. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de huevos durante y posterior a la menstruación (n=114).**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En cuanto al consumo de aceite, reflejado en el gráfico 11, no varió considerablemente entre las dos etapas analizadas del ciclo menstrual. Cabe señalar que la mitad de la población refirió consumir 1 porción durante y posterior a la menstruación.

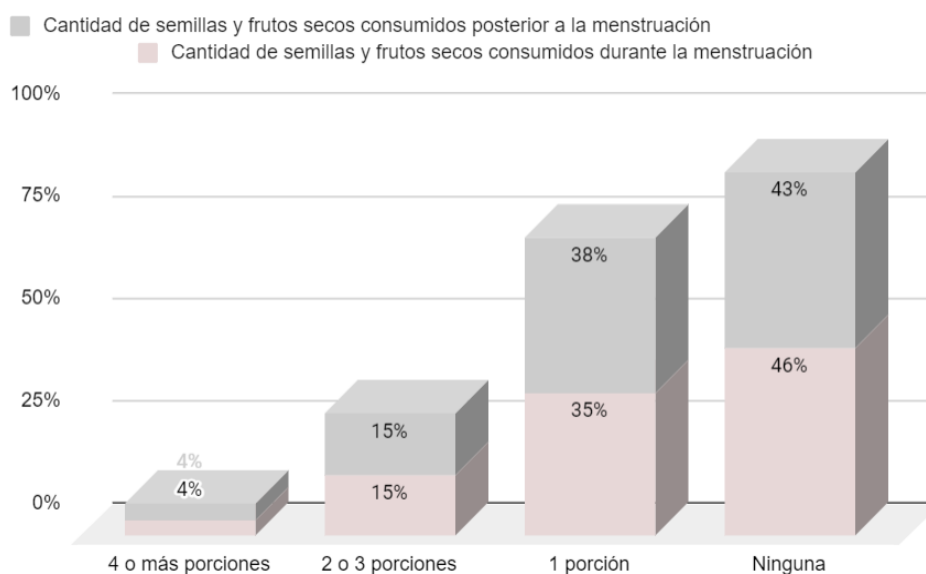
**Gráfico 11. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de aceite durante y posterior a la menstruación (n=114).**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Con respecto al consumo de semillas y frutos secos, el gráfico 12 muestra que cerca de la mitad de la población no consume este grupo de alimentos durante la menstruación (n =52) y posterior a la menstruación (n=50). Mientras que más de un tercio de la población refirió consumir 1 porción durante ambos periodos.

**Gráfico 12. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de semillas y frutos secos durante y posterior a la menstruación (n=114).**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En lo que respecta a la cantidad de consumo de productos ultraprocesados salados durante la menstruación, se puede identificar en la tabla 4 que los productos más consumidos fueron los panes y snacks salados, debido a que cercano a un tercio de las mujeres encuestadas refirieron haber consumido entre 2 o 3 porciones de estos productos, y 1 de cada 3 mujeres 1 porción de los mismos.

En contraste con lo mencionado, el grupo conformado por aderezos, manteca y margarinas ha sido el menos consumido, 43 mujeres encuestadas afirman no haber consumido estos productos.

**Tabla 4. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de productos ultraprocesados salados durante la menstruación (n=114).**

	<b>4 o más porciones</b>	<b>2 o 3 porciones</b>	<b>1 porción</b>	<b>Ninguna</b>
<b>Snacks salados</b>	4%	27%	37%	32%
<b>Carnes procesadas y/o embutidos</b>	5%	20%	41%	34%
<b>Aderezos, manteca y margarinas</b>	6%	19%	37%	38%
<b>Fiambres</b>	3%	18%	43%	36%
<b>Panes</b>	8%	32%	39%	21%

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En cuanto a la cantidad de consumo de productos ultraprocesados salados durante el periodo posterior a la menstruación, se puede evidenciar en la tabla 5 que los panes fueron de los productos más consumidos, al igual que en el periodo menstrual. A pesar de esto, se puede observar que las mujeres disminuyeron un 7% el consumo de 2 a 3 porciones y aumentaron el consumo de 1 porción un 7%.

El grupo conformado por aderezos, manteca y margarinas al igual que en periodo menstrual es uno de los menos consumidos, 42 mujeres encuestadas afirman no haber consumido estos productos.

En tanto al resto de los alimentos que se muestran en la tabla 5, no se observaron grandes modificaciones en el consumo durante este periodo en comparación con el periodo menstrual.

**Tabla 5. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de productos ultraprocesados salados posterior a la menstruación (n=114)**

	<b>4 o más porciones</b>	<b>2 o 3 porciones</b>	<b>1 porción</b>	<b>Ninguna</b>
<b>Snacks salados</b>	5%	20%	42%	33%
<b>Carnes procesadas y/o embutidos</b>	4%	24%	39%	33%
<b>Aderezos, manteca y margarinas</b>	6%	18%	39%	37%
<b>Fiambres</b>	4%	15%	49%	32%
<b>Panes</b>	8%	25%	46%	21%

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En relación al consumo de productos ultraprocesados dulces durante el periodo menstrual, se puede identificar en la tabla 6 que el grupo de alfajores y galletitas fueron los más consumidos, debido a que casi un cuarto de las mujeres encuestadas consumió de 2 a 3 porciones y cuatro de cada diez mujeres 1 porción.

Mientras que cerca de la mitad de la población en estudio no consumió bebidas azucaradas (n= 55) y bombones, gomitas y caramelos (n=50) durante la menstruación.

**Tabla 6. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de productos ultraprocesados dulces durante la menstruación (n=114).**

	4 o más porciones	2 o 3 porciones	1 porción	Ninguna
<b>Bombones, gomitas y caramelos</b>	6%	24%	26%	44%
<b>Alfajores y galletitas</b>	7%	24%	41%	28%
<b>Productos de pastelería</b>	5%	24%	39%	32%
<b>Helado</b>	4%	23%	32%	41%
<b>Bebidas azucaradas</b>	11%	21%	20%	48%
<b>Dulces , mermeladas y jaleas</b>	6%	17%	43%	34%

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Durante el periodo posterior a la menstruación, no se identificaron cambios significativos en la cantidad de porciones consumidas de productos ultraprocesados dulces, como se observa en la tabla 7.

Del mismo modo que durante el periodo menstrual, el grupo de alfajores y galletitas fueron los más consumidos. Sin embargo, en el consumo de 4 o más porciones disminuyó un 3%, de 2 a 3 porciones descendió un 5% e incrementó el consumo de 1 porción un 7%.

Así también, el grupo de bombones, gomitas y caramelos es uno de los menos consumidos. Un 12% de las mujeres encuestadas disminuyó el consumo de 2 o 3 porciones, incrementando un 8% el consumo de 1 porción y un 4% de no consumo.

**Tabla 7. Distribución porcentual de mujeres según cantidad de consumo de productos ultraprocesados dulces posterior a la menstruación (n=114).**

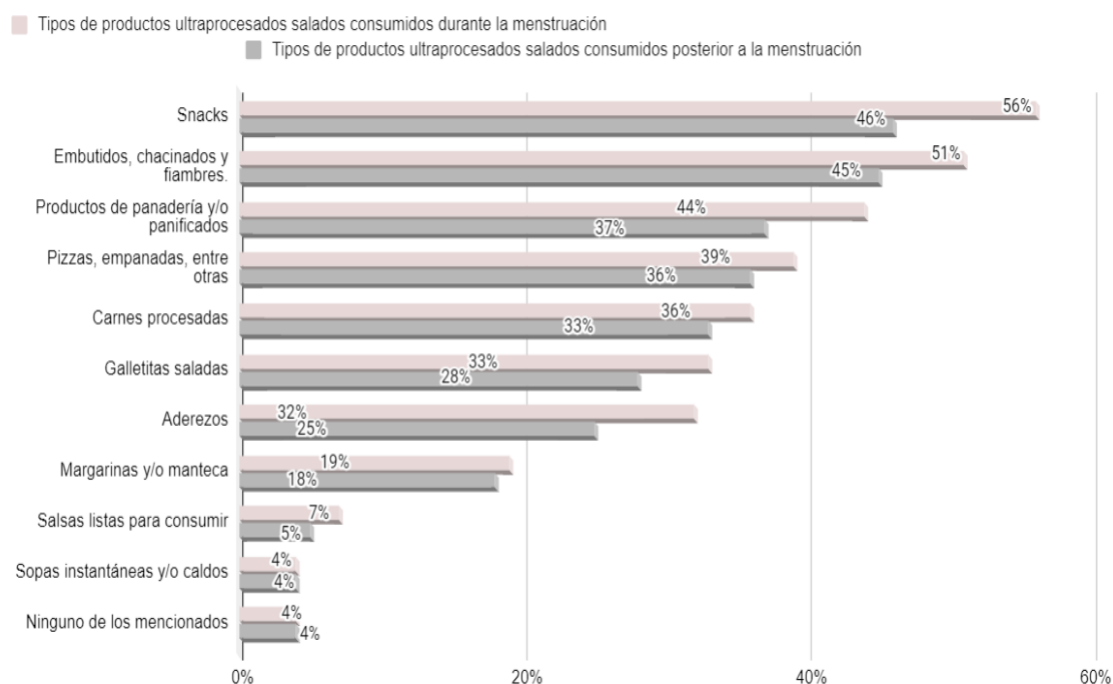
	<b>4 o más porciones</b>	<b>2 o 3 porciones</b>	<b>1 porción</b>	<b>Ninguna</b>
<b>Bombones, gomitas y caramelos</b>	6%	12%	34%	48%
<b>Alfajores y galletitas</b>	4%	19%	48%	29%
<b>Productos de pastelería</b>	5%	20%	40%	35%
<b>Helado</b>	3%	17%	35%	45%
<b>Bebidas azucaradas</b>	9%	18%	27%	46%
<b>Dulces , mermeladas y jaleas</b>	3%	16%	45%	36%

**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

En primer lugar, en el gráfico 13 se puede observar que durante el periodo menstrual más de la mitad de la población en estudio refirió haber consumido snacks (n= 64) y el grupo conformado por embutidos, chacinados y fiambres (n= 58). En segundo lugar, teniendo en cuenta el orden de importancia que se refleja en el gráfico, las mujeres (n=50) han seleccionado los productos de panadería y panificados.

Durante el periodo posterior a la menstruación, los snacks continuaron siendo los más elegidos, pero descendió su elección un 10%. De igual manera los embutidos, chacinados y fiambres continuaron siendo uno de los grupos más elegidos, a pesar de que su elección disminuyó un 6%. Por último, la elección de los productos de panadería y panificados descendió un 7% (n =42), teniendo una elección similar al de alimentos listos para consumir ( n=41) como pizzas, empanadas, hamburguesas, entre otros.

**Gráfico 13. Comparación entre los tipos de productos ultraprocesados salados consumidos durante la menstruación y posterior a este periodo (n=114)**



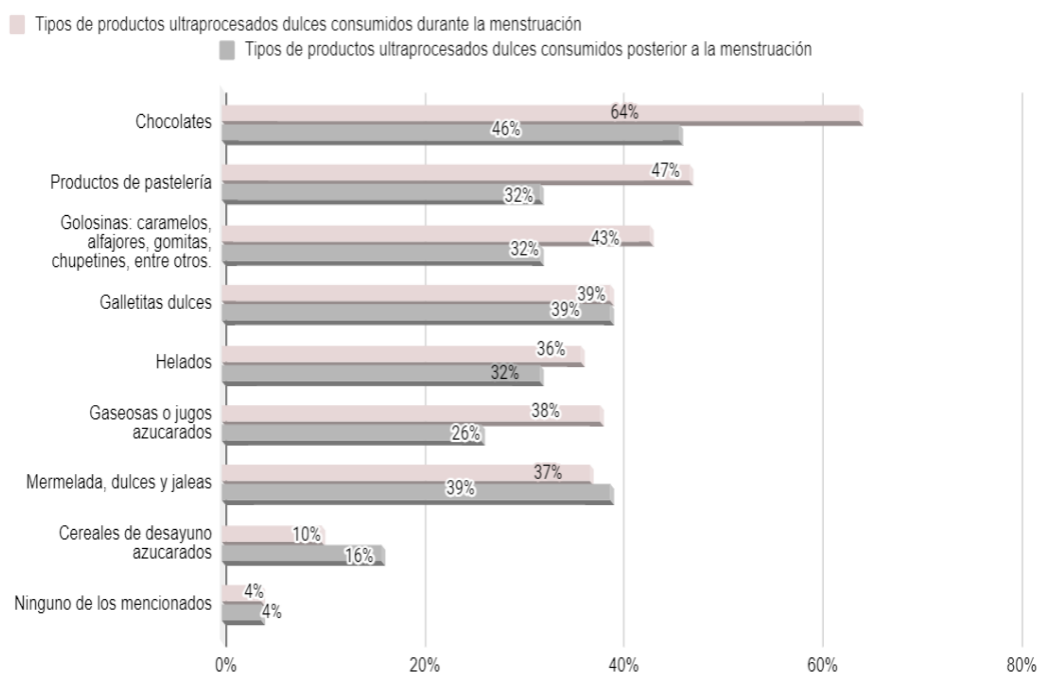
**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Referencias de gráfico 13: Snacks: papas fritas, palitos salados, maní salado, chizitos, entre otros. Embutidos, chacinados y fiambres: salchichas, chorizos, morcillas, jamón cocido, jamón crudo, quesos, salame milán, paleta, entre otros. Carnes procesadas: hamburguesas, patitas de pollo, bastones de pescados, entre otros. Aderezos: mayonesa, kétchut, salsa golf, mostaza, entre otros

Continuando con el análisis de los productos ultraprocesados, en el gráfico 14 se puede observar que durante el periodo menstrual más de la mitad de la población en estudio refirió haber consumido chocolates (n= 73). Así también, se destaca la elección de productos de pastelería (n=54) y golosinas, caramelos, gomitas, alfajores, entre otros (n=49).

Durante el periodo posterior a la menstruación, los chocolates permanecen siendo los más reconocidos (n= 52), a pesar de que su elección disminuyó un 18%. Además, por el contrario del periodo menstrual, los productos de mayor elección fueron las galletitas (n=45) dulces, mermeladas, jaleas y dulces (n=44).

**Gráfico 14. Comparación entre los tipos de productos ultraprocesados dulces consumidos durante la menstruación y posterior a este periodo (n=114)**



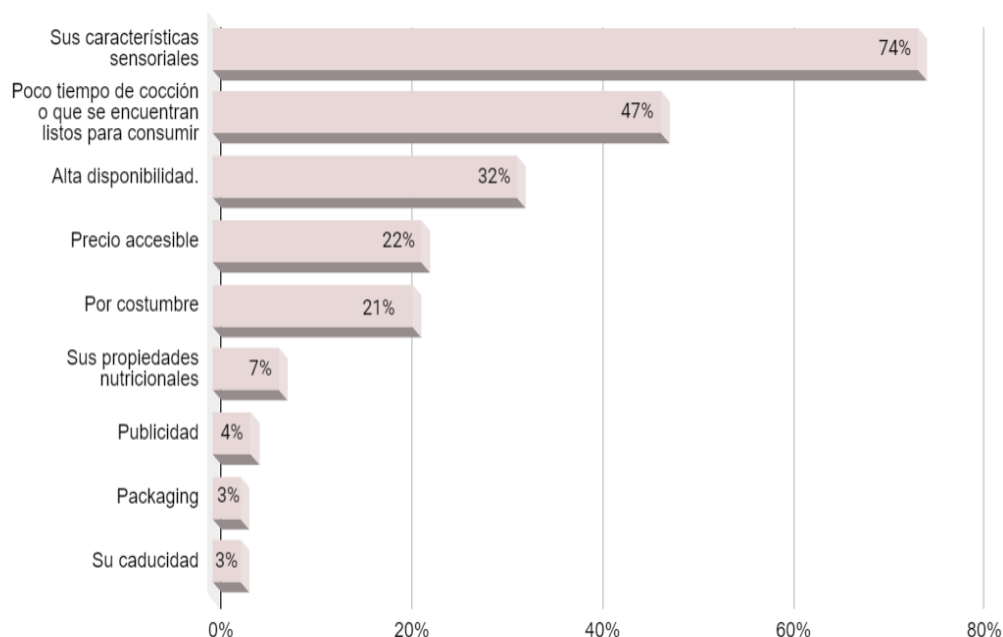
**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Referencia gráfico 14. Productos de pastelería: torta, facturas, medialunas, churros, etc.

Por último, en el gráfico 15 se puede identificar que tres cuartas partes de la población en estudio refirieron consumir productos ultraprocesados por sus características sensoriales, es decir, sabor, olor, textura, consistencia, apariencia, entre otros.

Además, casi la mitad de la población en estudio refirió elegir productos ultraprocesados por el poco tiempo de cocción de los mismos o que ya se encuentran listos para consumir (n=54). Otro factores que se mostró preponderante fue la alta disponibilidad de estos alimentos en kioscos, almacenes, supermercados, entre otros (n = 36)

**Gráfico 15. Distribución de los factores que determinan la elección de los productos ultraprocesados (n=114)**



**Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados**

Referencia gráfico 15. Características sensoriales: sabor, olor, textura, consistencia, apariencia, entre otros.  
Alta disponibilidad: en kioscos, almacenes, supermercados, entre otros. Caducidad (fecha de vencimiento).Packaging: Envase/ envoltorio/paquete.

## **Discusión**

Cabe destacar que el presente estudio aborda un tema actual, y que hasta el momento en Argentina no se han evidenciado investigaciones similares que permitan analizar los hábitos alimentarios de las mujeres durante el ciclo menstrual.

Según la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO), la frecuencia normal de la menstruación es de 24 a 38 días y la duración normal entre 4 a 8 días. El presente trabajo ha evidenciado que la mayoría de las mujeres en estudio (n=82) poseen una frecuencia normal de la menstruación de entre 24 a 38 días. En cuanto a la duración del ciclo menstrual más de la mitad de las mujeres (n=69) posee una duración menor a 4 o 5 días, duración corta del sangrado, y tan solo más de un tercio de las mujeres (n=42) presenta una duración normal del periodo.

De forma similar, un estudio realizado en Venezuela demostró que la frecuencia de la menstruación resultó normal en el 95% de las mujeres encuestadas, mientras que la duración del sangrado menstrual resultó anormal en el 42,3 % de la población estudiada, correspondiendo 41,7 % a sangrado menstrual corto. (9)

En relación a la alimentación, según la Organización Mundial de la Salud una dieta saludable debe incluir frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Por lo que recomienda consumir diariamente al menos 400g de frutas y verduras, exceptuando los tubérculos feculentos. (1) En relación a lo mencionado, la encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS 2), refirió que en la población adulta, conformada por hombres y mujeres de 18 años o más, el 33% consumió frutas y 40,8 % verduras al menos una vez por día. (4)

En contraposición, en el presente estudio se ha evidenciado que tan solo un cuarto de las mujeres (n=28) consumió diariamente frutas durante y posterior a la menstruación. En cuanto a las verduras y hortalizas, el total de la población encuestada (n=114) no consumió diariamente este grupo de alimentos en ambos periodos en estudio.

Así también, la ENNyS 2 evidenció que 4 de cada 10 individuos consumió leche, yogur y/o queso al menos una vez al día. (4) En cuanto a este grupo de alimentos, el presente estudio demostró que la mitad de la población consume diariamente lácteos durante y posterior al periodo menstrual.

En cuanto a las carnes, la ENNyS sostiene que 5 de cada 10 individuos consumieron carne roja, carne de ave y/o huevo al menos una vez al día durante los últimos tres meses (4) En este sentido, éste trabajo constato que un cuarto de las mujeres encuestadas consumió carnes diariamente.

En tanto a los productos ultraprocesados dulces, la ENNyS 2 mostró que el 36,7% de la población refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar diariamente y un 13,4% haber consumido productos de pastelería, galletitas dulces u otros de forma diaria. (4) Mientras que, ésta investigación ha demostrado que el total de las mujeres (n=114) no consumen productos

ultraprocesados dulces diariamente, durante y posterior a la menstruación, en los que se incluyen bebidas azucaradas, productos de pastelería, galletitas dulces, entre otros.

En cuanto a los productos ultraprocesados salados, la ENNYS informó que el 10,5% de la población adulta consumió productos de copetín 2 veces por semana o más. (4) En cambio, en ésta investigación se puede evidenciar que más de un tercio de la población consume de dos a tres veces a la semana productos ultraprocesados salados durante y posterior a la menstruación, en los que se incluyen los productos de copetín.

Un estudio, realizado en Paris, demostró cambios en los hábitos dietéticos durante el ciclo menstrual, caracterizados por el aumento en la ingesta calórica total, incremento de la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas en las fases ovulatoria y lútea. (10) De forma similar, el presente trabajo ha demostrado un aumento en cantidad de consumo de algunos grupos de alimentos, frutas, verduras y hortalizas, legumbres, durante estas fases del ciclo menstrual. Evidenciado menor cantidad de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal durante la menstruación, fase folicular. (10)

Sin embargo, la información proporcionada por el presente estudio permitió identificar que la ingesta de algunos grupos de alimentos, carnes, huevo, cereales, lácteos, aceite, semillas y frutos secos no se ha modificado durante el ciclo menstrual de forma significativa. De manera similar, existen diversos estudios que sostiene que no se ha evidenciado cambios sustanciales en la ingesta de alimentos durante las diferentes etapas del ciclo menstrual. Asimismo, un estudio realizado en Emiratos Árabes Unidos evidenció que la ingesta energética media fue mayor en la fase premenstrual que en la fase menstrual. Aunque la ingesta de macronutrientes no varió durante las diferentes fases del ciclo menstrual, es decir, no hubo diferencias significativas entre las tres etapas del ciclo. (15)

En relación al análisis planteado en el párrafo anterior, otra investigación desarrollada en Estados Unidos, sostiene que en mujeres con Síndrome Premenstrual el consumo de energía y la ingesta de macronutrientes fueron

similares entre las fases del ciclo. Por el contrario, en mujeres que no presentaron Síndrome Premenstrual las ingestas se incrementaron antes de la menstruación, aunque las diferencias fueron estadísticamente significativas. (16)

Continuando con ésta línea de análisis, una investigación realizada en Brasil mostró que las mujeres presentaron una ingesta deficiente de todos los grupos de alimentos, excepto del grupo de carnes que presentó un consumo óptimo, en la fase folicular y en la fase lútea en base a las recomendaciones de la Guía Pirámide de Alimentos de Brasil. (12) Del mismo modo, en la actual investigación se puede identificar que cerca de tres cuartos de las mujeres encuestadas refirieron no haber consumido diariamente frutas, carnes, huevo, y aceite durante todo el ciclo menstrual, así identificando una ingesta diaria insuficiente de estos grupos de alimentos.

En relación al consumo de carnes, otro estudio realizado en Estados Unidos evidenció un aumento en la ingesta de proteínas, específicamente proteínas de origen animal, durante la fase lútea del ciclo menstrual. A pesar de ello, en la presente investigación no se constató grandes diferencias en el consumo de los alimentos fuentes de proteínas de origen animal, carnes, lácteos y huevos, durante el ciclo menstrual. (11)

Retomando con las ingestas insuficientes, diversos estudios realizados en mujeres deportistas han comprobado que las reducciones en la ingesta calórica y la composición corporal, durante el periodo de competencias deportivas, pueden modificar el ciclo menstrual. En este sentido, un estudio realizado en Estados Unidos sostiene que la ingesta calórica insuficiente puede ocasionar amenorrea, debido a que la restricción de energía se encuentra asociada con alteraciones en las hormonas reproductivas. (19) De manera análoga, otro estudio realizado en Japón asegura que la ingesta suficiente de hidratos de carbono podría conducir a una mejor función menstrual (20)

En relación a los estudios mencionados en el párrafo anterior, éste trabajo ha permitido identificar el consumo de alimentos fuente de carbohidratos, reconociendo que 5 de cada 10 mujeres (n=62) consume cereales y vegetales

feculentos de dos a tres veces a la semana a lo largo de todo el ciclo menstrual y un 40% refirió haber consumido de dos a tres porciones. Además, cerca de la mitad de la población en estudio (n=53) consumió verduras y hortalizas de 4 a 6 veces a la semana durante la menstruación y un 53% (n=61) refirió haber consumido verduras y hortalizas posterior a la menstruación. En cuanto a la cantidad de consumo, la mitad de la población refirió consumir de 2 a 3 porciones.

En cuanto al consumo de productos ultra procesados, diversos estudios evidenciaron mayor deseo y consumo de este grupo de alimentos durante la fase lútea. Los resultados arrojados por un estudio, realizado en Estados Unidos, manifestó que las mujeres con trastorno disfórico premenstrual, mostraron un mayor deseo por alimentos con alto contenido de grasas durante la fase lútea en comparación con la fase folicular y, en consecuencia, consumieron más calorías durante la fase lútea. (14)

Además, una investigación realizada en Brasil ha identificado consumo excesivo de alimentos poco saludables salados, dulces y chocolates durante la fase lútea. (13) De igual forma, un estudio desarrollado en Australia identificó un mayor consumo de cereales, pasteles, postres, bebidas, los alimentos con alto contenido de azúcar y snacks salados durante la etapa premenstrual que posmenstrual. (17)

Así también, otro estudio reciente realizado en Brasil, evidenció que el deseo por alimentos ricos en azúcar, sal y grasa, como chocolate, pasteles, meriendas y postres fueron mayores durante el período premenstrual, aunque no se reflejó una mayor ingesta energética ni una alteración en la distribución de macronutrientes. (18)

En contraposición, el presente estudio permitió identificar que más de un tercio de las mujeres analizadas consumen de 2 a 3 días a la semana productos ultraprocesados dulces y salados durante todo el ciclo menstrual. En cuanto a la cantidad de consumo de alimentos ultraprocesados salados no se identifican cambios significativos durante el ciclo menstrual. Mientras que se ha identificado mayor consumo de productos ultraprocesados dulces durante la

menstruación, fase folicular. Los tipos de alimentos más consumidos durante la menstruación fueron chocolates, productos de pastelería y panadería, golosinas, caramelos, alfajores, gomitas, chupetines snacks, embutidos, chacinados y fiambres.

Por último, es importante mencionar que las principales fortalezas del presente estudio son los datos recolectados que han permitido analizar los hábitos alimentarios de la población en estudio. Para ello, el instrumento utilizado para recolección de datos fue fundamental debido a que fue sencillo de responder, rápido, económico, de fácil acceso y fue diseñado en base a las características propias de la población en estudio. Además, se debe destacar que ésta investigación ha considerado el estudio de un amplio grupo etario considerando la etapa reproductiva de la mujer.

Sin embargo, ésta investigación presenta como limitante el número de mujeres participantes (n=114) y la recolección de datos en un solo momento, impidiendo evaluar la alimentación de las mujeres en simultaneo con el ciclo menstrual. Además, el instrumento que se utilizó para evaluar la frecuencia y cantidad de consumo de los distintos grupos de alimentos tiene un sesgo de memoria, el cual no proporciona datos cuantitativamente precisos.

A partir de los hallazgos del presente estudio, es de suma importancia para el área de nutrición tener presente las modificaciones en los hábitos alimentarios de las mujeres durante el ciclo menstrual. Además, resultarían interesante futuras investigaciones que involucren al área de ginecología, endocrinología, nutrición y entre otras áreas de la salud que permitan identificar qué factores determinan los cambios en la ingesta durante el ciclo menstrual y principalmente las preferencias por ciertos alimentos, como los productos ultraprocesados, durante la menstruación. De este modo, facilitando la elaboración de estrategias que permitan abordar a las mujeres en edad fértil, de forma interdisciplinar entre los profesionales de la salud.

## **Conclusión**

El presente estudio evidenció que el total de las mujeres encuestadas no consumieron diariamente verduras y hortalizas, que los grupos de legumbres y de semillas y frutos secos fueron los de menor consumo, y los grupos de carnes y lácteos fueron los de mayor consumo.

Se han identificado cambios en los hábitos alimentarios durante el ciclo menstrual, dentro de los cuales se evidenció mayor frecuencia y cantidad de consumo de productos ultraprocesados dulces durante la menstruación. Los principales factores que determinaron su consumo fueron las características sensoriales, el poco tiempo de cocción o que se encuentran listos para consumir y la alta disponibilidad.

Resultaría interesante que los hallazgos de esta investigación permita a los profesionales de la salud, principalmente a los nutricionista, elaborar estrategias para abordar a las mujeres considerando los cambios en la ingesta durante el ciclo menstrual.



## Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación Sana. [Online].; 2018 [cited 2022 06 26]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
2. Ministerio de Salud. Manual para la aplicación de las Guías alimentarias para la población argentina. C.A.B.A: Ministerio de Salud; 2018.
3. Organización Panamericana de la salud (OPS). Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Ecuador;; S.A.
4. Ministerio de salud y desarrollo social. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS). Argentina: Dirección nacional de promoción de la salud y el control de enfermedades no transmisibles. Dirección nacional de maternidad, infancia y adolescencia.; 2019.
5. FAO. Lámina educativa "Las 5 claves para mantener los alimentos seguros". Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. S.A.
6. Macías ASA. La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. Revista Archivo Médico de Camaguey. 2017 Marzo-Abril; 21(2).
7. Silverthm DU. Fisiología humana: Un enfoque integrado. 4th ed. Buenos Aires: Medica Panamericana; 2010.
8. Houssay A. Fisiología humana de Hossay. 7th ed. Buenos Aires: Ateneo; 2010.
9. Rojas M. Estudio preliminar sobre caracterización del ciclo menstrual en mujeres de una región de Venezuela. Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela. 2014 Marzo; 74(1).
10. Kammoun I. Change in women's eating habits during the menstrual cycle. Annales . d'Endocrinologie. 2016.
11. Gorczyca AM. Changes in macronutrient, micronutrient, and food group intakes throughout . the menstrual cycle in healthy, premenopausal women. Author manuscript. 2016 April; 55.
12. Almenara Silva dos Santos L. Estado nutricional e consumo alimentar de mulheres jovens . na fase lútea e folicular do ciclo menstrual. Revista de Nutricao. 2011 Abril; 24.
13. Alves de Carvalho Sampaio H. Aspectos nutricionais relacionados ao ciclo menstrual. . Revista de Nutricao. 2002 Septiembre; 15.
14. Collins Reed S. Chnages in mood, cognitive performance and appetite in the late luteal . ando follicular phases of the menstrual cycle in women with and without PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder). Author Manuscript. 2009 June.
15. Cheikh Ismail L. Energy and nutrient intakes during different phases of the mentrual cycle in . females in the United Arab Emirates. Annals of ntrition and metabolism. 2009 March.

- 16 Bryant M. Modest changes in dietary intake across the menstrual cycle: implications for food intake reserch. The British journal of nutrition. 2006 Nov; 96.
- 17 Cross G. Changes in nutrient intake during the menstrual cycle of overweight women with premenstrual syndrome. The British journal of nutrition. 2001 Apr; 85.
- 18 Bronzi de Souza L. A ingestão de alimentos e os desejos por comida mudam durante o ciclo menstrual das mulheres jovens? Rev. Bras. Ginecol. Obstet. 2018 Nov; 40.
- 19 Miyamoto M. Dietary intake and menstrual cycle changes in international level young athletes. J Sports Med Phys Fitness. 2021 Jun; 61.
- 20 Halliday T. Dietary Intake, Body Composition, and Menstrual Cycle Changes during Competition Preparation and Recovery in a Drug-Free Figure Competitor: A Case Study. Nutrients. 2016 Nov; 8.
- 21 Tada Y. The Impact of Menstrual Cycle Phases on Cardiac Autonomic Nervous System Activity: An Observational Study Considering Lifestyle (Diet, Physical Activity, and Sleep) among Female College Students. J Nutr Sci Vitaminol. 2017; 63.
- 22 Sampieri R. Metodología de la investigación. 6th ed. Mexico DF: Mc Graw Hill Education; 2014.
- 23 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021 [cited 2021 11 10. Available from: <https://dle.rae.es/edad?m=form>.
- 24 OMS. Organización mundial de la Salud. [Online].; 2018 [cited 2021 11 20. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>.
- 25 RAE. Real Academia Española. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/residencia>.
- 26 RAE. Real academia española. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/ocupaci%C3%B3n?m=form>.
- 27 RAE. Real academia española. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/nivel?m=form>.
- 28 RAE. Real academia española. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/estudio?m=form>.
- 29 RAE. Real academia española. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/fecha?m=form>.
- 30 Fondo de población de las Naciones Unidas. UNFPA. [Online].; 2022 [cited 2022 02 15. Available from: <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>.

- 31 RAE. Real academia española. Frecuencia. 31. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/frecuencia>.
- 32 RAE. Real academia española. Duración. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/duraci%C3%B3n?m=form>.
- 33 ANMAT. Codigo alimentario argentino. [Online]. [cited 2021 11 20. Available from: [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/Capitulo\\_XI.pdf](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/Capitulo_XI.pdf).
- 34 RAE. Real Academia Española. Durante. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/durante?m=form>.
- 35 RAE. Real academia española. Posterior. [Online].; 2011 [cited 2011 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/posterior?m=form>.
- 36 REA. Real academia española. cantidad. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/cantidad?m=form>.
- 37 RAE. Real academia española. Porción. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/porci%C3%B3n>.
- 38 ANMAT. Codigo alimentario Argentino. Capítulo IX. [Online].; s.a [cited 2021 11 20. Available from: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo\\_IX.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo_IX.pdf).
- 39 RAE. Real acadademia Española. Feculento. [Online].; 2021 [cited 2021 11 20. Available from: <https://dle.rae.es/feculento?m=form>.
- 40 ANMAT. Codigo alimentario argentina. CAPITULO VIII. Alimentos lácteos. [Online]. [cited 2021 11 20. Available from: [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO\\_VIII\\_Lacteos\(actualiz10-06\).pdf](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO_VIII_Lacteos(actualiz10-06).pdf).
- 41 ANMAT. Codigo alimentario argentino. Capitulo VI. Alimentos carneos y afines. [Online]. [cited 2021 11 20. Available from: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo\\_VI.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo_VI.pdf).
- 42 ANMAT. Codigo alimentario argentino. Capitulo XVII. Alimentos grasos. [Online]. [cited 2021 11 20. Available from: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo\\_07.htm](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo_07.htm).
- 43 Ministerio de Producción y Trabajo. Presidencia de la Nación Argentina. [Online].; 2016. Available from: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha\\_54\\_Frutos\\_Secos.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_54_Frutos_Secos.pdf).

**ANEXOS**



## ANEXO 1

### Consentimiento informado

Mi nombre es Gabriela Analia Castaño, actualmente me encuentro realizando mi trabajo integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, en la Universidad Isalud, el cual estudia la alimentación durante el ciclo menstrual y su objetivo es identificar y analizar los hábitos alimentarios de las mujeres de 20 a 35 años, durante y posterior al periodo menstrual, de Zona Norte de Gran Buenos Aires, en el periodo de Octubre de 2021 a Mayo de 2022.

Para llevar adelante esta investigación, necesitaré realizar una encuesta a mujeres que reúnan ciertos requisitos específicos (edad de 20 a 35 años y residan en Zona Norte de GBA), debido a que permitirán identificar y analizar los hábitos alimentarios de la población de estudio. La selección de las mujeres que participarán de la investigación se realizará al azar, y si bien el presente estudio no las beneficiará directamente, es fundamental destacar que otorgará información importante sobre hábitos alimentarios de las mujeres durante el ciclo menstrual, y podrá contribuir con futuras investigaciones.

La participación del estudio demandará aproximadamente 15 minutos, y el procedimiento del estudio implicará: 1) responder una serie de preguntas de información demográfica, 2) responder una serie de preguntas en relación a la frecuencia, cantidad y tipo de alimentos consumidos. Además, sobre los factores que determinan el consumo de algunos tipos de alimentos. El procedimiento del estudio implica que no habrá riesgos o daños previsibles, el cual fue evaluado y aprobado previamente por la Universidad Isalud.

Su participación en el estudio es voluntaria, es decir, no tienen ninguna obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio cuando lo desee. La información brindada será confidencial, por lo que su identidad no será publicada durante la realización del estudio, ya que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos.

Le solicito que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo establecido en el consentimiento informado y habiendo comprendido el mismo, firmar al pie:

Yo ....., en mi carácter de encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Ante cualquier duda, puede comunicarse al mail [gabriela.castano921@gmail.com](mailto:gabriela.castano921@gmail.com)

Desde ya muchas gracias por tu colaboración.

## ANEXO 2

### **Cuestionario utilizado para la recolección de datos**

Alimentación durante el ciclo menstrual

Mi nombre es Gabriela Analia Castaño, actualmente me encuentro realizando mi trabajo integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, en la Universidad Isalud, el cual estudia la alimentación durante el ciclo menstrual y su objetivo es identificar y analizar los hábitos alimentarios de las mujeres de 20 a 35 años, durante y posterior al periodo menstrual, de Zona Norte de Gran Buenos Aires.

La participación del estudio demandará aproximadamente 15 minutos, y el procedimiento del estudio implicará: 1) responder una serie de preguntas de información demográfica, 2) responder una serie de preguntas en relación a la frecuencia, cantidad y tipo de alimentos consumidos. Además, sobre los factores que determinan el consumo de algunos tipos de alimentos.

Su participación en el estudio es voluntaria, es decir, no tienen ninguna obligación de participar y tiene derecho a abandonar el estudio cuando lo desee. La información brindada será confidencial y los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos.

Le solicito que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo establecido en el consentimiento informado y habiendo comprendido el mismo.

Ante cualquier duda, puede comunicarse al mail [gabriela.castano921@gmail.com](mailto:gabriela.castano921@gmail.com) Desde ya muchas gracias por tu colaboración

---

\*Obligatorio

En mi carácter de encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta:

- Acepto participar de la encuesta
- No acepto participar de la encuesta

## Información personal

Indica tu género

- Femenino
- Masculino
- Transgénero
- No binario

Indica dentro de que rango etario se encuentra tu edad

- de 20 a 25 años
- de 26 a 30 años
- de 31 a 35 años

Lugar de residencia

- Escobar
- Tigre
- San Fernando
- San Isidro
- Vicente López



Indique su ocupación

- Trabajadora en relación de dependencia
- Trabajadora independiente
- Estudiante
- Realiza tareas en su hogar

Indique su nivel de estudio

- Primario incompleto
- Primario completo
- Secundario incompleto
- Secundario completo
- Terciario incompleto
- Terciario completo
- Universitario incompleto
- Universitario completo

### Información sobre el ciclo menstrual

Indica fecha de tu última menstruación

Día/mes/año

¿Cuál es la frecuencia tu menstruación?

- < 24 días ( frecuencia menor a 24 días)
- entre 24-38 días
- > 38 días (frecuencia mayor a 38 días)

¿Cuánto suele durar tu menstruación?

- < 4,5 días (menos de 4 o 5 días)
- entre 4,5 - 8 días.
- > 8 días (más de 8 días)

### Frecuencia y cantidad de alimentos consumidos

Frecuencia y cantidad de alimentos consumidos durante la menstruación (período de sangrado) y a lo largo del ciclo menstrual

**¿Cuál es la frecuencia de consumo de frutas durante la menstruación (período de sangrado) y posterior a la menstruación?**

	Consume todos los días	Consume de 3 a 2 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Frutas consumidas durante el periodo de menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas consumidas posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Qué cantidad de porciones de frutas consumís durante y posterior a la menstruación?**

(Una porción equivale a una fruta mediana o 1 taza)

	Ninguna	1 porción	2 a 3 porciones	4 a 6 porciones	7 o más porciones
Cantidad de frutas consumidas durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de frutas consumidas posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Cuál es la frecuencia de consumo de hortalizas y verduras durante la menstruación y posterior a la menstruación?**

Ejemplos de hortalizas: cebolla, calabaza, aji, tomate, berenjena, etc.

	Consumo todos los días	Consumo de 4 a 6 días a la semana	Consumo de 3 a 2 días a la semana	Consumo 1 día a la semana	No consume
Hortalizas y verduras durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hortalizas y verduras posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Qué cantidad de porciones de hortalizas y verduras consumís durante y posterior a la menstruación?**

	Ninguna	1 porción	2 a 3 porciones	4 a 6 porciones	7 o más porciones
Cantidad de hortalizas y verduras consumidas durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de hortalizas y verduras consumidas posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Cuál es la frecuencia de consumo de cereales, vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca) y legumbres durante y posterior a la menstruación?**

	Consumo todos los días	Consumo de 4 a 6 días a la semana	Consumo de 3 a 2 días a la semana	No consume
Consumo de cereales y vegetales feculentos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Consumo de cereales y vegetales feculentos posterior a la menstruación

Consumo de legumbres durante la menstruación

Consumo de legumbres posterior a la menstruación

**¿Qué cantidad de porciones de cereales, vegetales feculentos y legumbres consumís durante y posterior a la menstruación?**

( 1 porción equivale a 60 g de pan ( 1 mignón) o 1/2 de cereales o 125 g de legumbres o 1 papa mediana o 1/2 choclo)

Ninguna  1 porción  2 a 3 porciones  4 a 6 porciones  7 o más porciones

Cantidad de porciones de cereales y vegetales feculentos consumidos durante la menstruación

Cantidad de porciones de cereales y vegetales feculentos consumidos posterior a la menstruación

Cantidad de porciones de legumbres consumidas durante la menstruación

Cantidad de porciones de legumbres consumidas posterior a la menstruación

**¿Cuál es tu frecuencia de consumo de leche yogur y queso durante y posterior a la menstruación?**

	Consume todos los días	Consume de 3 a 2 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Consumo de leche, yogur y queso durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de leche, yogur y queso posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Qué cantidad de porciones de leche, yogur y queso consumís durante y posterior a la menstruación?**

( 1 porción equivale a 1 taza de leche líquida, 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso tipo caja de fosforo o 1 cucharada grande de queso crema )

	Ninguna	1 porción	de 2 a 3 porciones	4 o más
Cantidad de porciones de leche, yogur y queso consumidos durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de porciones de leche, yogur y	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

queso consumidos posterior a la menstruación.

**¿Cuál es la frecuencia de consumo de carnes (carnes rojas, blancas e incluso pescado) y huevos durante y posterior la menstruación?**

	Consume todos los días	Consume de 4 a 6 días a la semana	Consume de 3 a 2 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Consumo de carnes durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de carnes posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de huevos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de huevos posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**¿Qué cantidad de porciones de carnes (rojas, blancas y pescado) y huevos consumís durante y posterior a la menstruación?**

(1 porción equivale a: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, cerdo, entre otros) o 1 huevo

	Ninguna	1 porción	2 a 3 porciones	4 o más
Cantidad de porciones de de carnes (rojas, blancas y pescado) durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de porciones de de carnes (rojas, blancas y pescado) posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de porciones de huevos consumidas durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de porciones de huevos consumidas posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Cuál es tu frecuencia de consumo de aceites, frutos secos y semillas durante y posterior la menstruación?**

	Consume todos los días	Consume de 4 a 6 días a la semana	Consume de 3 a 2 días a la semana	No consume
Consumo de aceites durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de aceites posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de semillas y frutos secos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo de semillas y frutos secos posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Qué cantidad de aceites, frutos secos y semillas consumidas durante y posterior a la menstruación?**

1 porción de aceite: 1 cucharada sopera. 1 porción de semillas: 1 cucharada sopera. 1 porción de frutas secas: 1 puñado (puño cerrado)

	Ninguna	1 porción diaria	2 a 3 porciones	más de 4 porciones
Cantidad de aceites consumida durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de aceites consumida posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de semillas y frutos secos consumidos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de semillas y frutos secos consumidos posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados salados durante la menstruación y posterior a ella?**

Ejemplos de alimentos ultraprocesados: Snacks (papas fritas, palitos salados, etc.) Embutidos, chazinados y fiambres (salchichas, chorizos, jamón, quesos, etc.). Galletitas saladas. Carnes procesadas (hamburguesas, patitas de pollo, etc). Aderezos (mayonesa, ketchup, etc.) Margarinas y/o manteca. Sopas instantáneas y/o caldos. Productos de panadería y/o panificados industrializados

	Consume todos los días	Consume de 4 a 6 días a la semana	Consume de 3 a 2 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados salados durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados salados posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Qué cantidad de alimentos ultraprocesados salados consumidos durante y posterior a la menstruación?**

(1 puñado de papas fritas/ chizitos/ palitos/ maní/ = 1 porción, 1 hamburguesa /salchicha = 1 porción, 3 patitas de pollo/bastones de pescado = 1 porción, 1 cucharada sopera de mayonesa/mostaza/salsa golf/ ketchup/ manteca/ margarina = 1 porción, 2 fetas de jamón/ queso/paleta/salame = 1 porción, 1 flautita/ mignoncito/ pan árabe= 1 porción)

	<b>No consumo</b>	<b>1 porción diaria</b>	<b>de 2 a 3 porciones</b>	<b>más de 4 porciones</b>
Cantidad de snack (papas fritas/ chizitos/ palitos/ maní) consumidos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de snack (papas fritas/ chizitos/ palitos/ maní) consumidos posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de carnes procesadas o embutidos (hamburguesa, salchicha, patitas de pollo, bastones de pescado, etc) consumidos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de carnes procesadas o embutidos (hamburguesa, salchicha, patitas de pollo, bastones de pescado, etc) consumidos posterior la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de aderezos y/o manteca / margarina consumida durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de aderezos y/o manteca / margarina consumida posterior a la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de fiambre consumido durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de fiambre consumido posterior a la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de pan consumido durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de pan consumido posterior a la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados dulces durante la menstruación y posterior a ella?**

Ejemplo de productos ultraprocesados: Golosinas. Chocolates. Galletitas dulces. Cereales de desayuno azucarados. Helados. Mermelada, dulce de leche, etc. Gaseosas o jugos azucarados. Productos de pastelería.

	Consume todos los días	Consume de 4 a 6 días a la semana	Consume de 3 a 2 días a la semana	Consume 1 día a la semana	No consume
Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados dulces durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados dulces posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**¿Qué cantidad de alimentos ultraprocesados dulces consumidos durante y posterior a la menstruación?**

(1 bombón = 1 porción, 1 puñado de caramelos o gomitas = 1 porción, 1 alfajor = 1 porción, 3 galletitas dulces = 1 porción, 1 factura /medialuna/ churro = 1 porción, 1 porción de torta, 1 conito/cucurucho/ palito de helado = 1 porción, 1 vaso de gaseosa o jugo azucarado = 1 porción, 1 cucharada sopera de dulce de leche/Mermelada/jalea = 1 porción)

	No consumo	1 porción diaria	de 2 a 3 porciones	más de 4 porciones
Cantidad de bombones, gomitas y caramelos consumidos durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de bombones, gomitas y caramelos consumidos posterior la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de alfajores y galletitas consumidos durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de alfajores y galletitas consumidos posterior a la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de productos de pastelería (facturas, torta, churro, etc.) consumidos durante la menstruación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad de productos de pastelería (facturas, torta, churro, etc.) consumidos posterior a la	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

menstruación.

Cantidad de helado consumido durante la menstruación.

Cantidad de helado consumido posterior a la menstruación.

Cantidad bebida azucarada (gaseosa, jugo, etc) consumida durante la menstruación

Cantidad bebida azucarada (gaseosa, jugo, etc) consumida posterior a la menstruación

Cantidad de dulce (dulce de leche/Mermelada/jalea) consumido durante la menstruación.

Cantidad de dulce (dulce de leche/Mermelada/jalea) consumido posterior la menstruación.

**¿Qué tipo de productos ultraprocesados salados consumidos durante y posterior a la menstruación?**

	Snacks: papas fritas, palitos salados, mani salado, chizitos, entre otros.	<input type="radio"/>
	Embutidos, chazinados y fiambres: salchichas, chorizos, morcillas, jamón cocido, jamón crudo, quesos, Galletitas saladas	<input type="radio"/>
	Carnes procesadas: hamburguesas, patitas de pollo, bastones de pescados, entre otros.	<input type="radio"/>
	Aderozos: mayonesa, kétchut, salsa golf, mostaza, entre otros	<input type="radio"/>
	Margarinas y/o manteca	<input type="radio"/>
	Sopas instantáneas y/o caldos	<input type="radio"/>
	Salsas listas para consumir	<input type="radio"/>
	Comidas listas para consumir: pizzas, empanadas, entre otras	<input type="radio"/>
	Productos de panadería y/o panificados industrializados.	<input type="radio"/>
	Ninguno de los mencionados	<input type="radio"/>
Tipo de productos ultraprocesados salados consumidos durante la menstruación		<input type="radio"/>
Tipo de productos ultraprocesados		<input type="radio"/>

salados  
consumido  
s posterior  
a la  
menstruaci  
ón

**¿Qué tipo de productos ultraprocesados dulces consumidos durante y posterior a la menstruación?**

	Golosinas: caramelos, alfajores, gomitas, chupetines, entre otros.	Chocolates	Galletitas dulces	Cereales de desayuno azucarados	Helados	Mermelada, dulce de leche, entre otros	Gaseosas o jugos azucarados	Productos de pastelería (torta, facturas, medialunas, churros, etc)	Ninguno de los mencionados
Tipo de productos ultraprocesados dulces consumidos durante la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipo de productos ultraprocesados dulces consumidos posterior a la menstruación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## ¿Cuáles son los principales factores que determinan tu elección por los productos ultraprocesados?

Elegí como máximo 3 opciones

- Sus características sensoriales (sabor, olor, textura, consistencia, apariencia, entre otros)
- Su precio accesible
- Su alta disponibilidad en kioscos, almacenes, supermercados, entre otros.
- Su poco tiempo de cocción o que se encuentran listos para consumir
- Su caducidad (fecha de vencimiento)
- Por costumbre (es un producto familiar)
- Su publicidad
- Su Packaging (envase/ envoltorio/paquete)
- Sus propiedades nutricionales

