

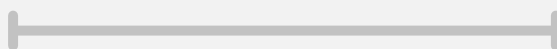
Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: Ximena Capmany

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA POBLACIÓN ADMINISTRATIVA DE UN CENTRO PRIVADO DE SALUD, PERTENECIENTES A LA CIUDAD DE BUENOS AIRES, AÑO 2020.

2019

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez



Citar como: Capmany X. Actividad física y hábitos alimentarios en la población administrativa de un centro privado de salud, pertenecientes a la Ciudad de Buenos Aires, año 2020. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2019.

Dedicatoria

En primer lugar, quiero agradecer a mi Profesora Vanesa Rodríguez quien supo guiarme en este último año, brindándome sus conocimientos y herramientas necesarias para poder realizar la Tesis.

También quiero agradecer al centro privado de salud en donde trabajo, que me permitió acceder al personal para que participaran en mi Investigación y por último a mi familia y amigos que siempre estuvieron para apoyarme y acompañarme

INDICE

Resumen.....	5
INTRODUCCIÓN	6
Planteamiento del Problema.....	10
Preguntas de Investigación.....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos específicos.....	11
Viabilidad de la Investigación.....	11
Justificación.....	11
MARCO TEORICO.....	13
Estado del Arte.....	19
METODOLOGIA.....	28
Objetivo General.....	28
Objetivos específicos.....	28
Población.....	29
Unidad de Análisis.....	29
Muestreo.....	29
Criterios de inclusión:	30
Criterios de Exclusión:	30
Criterios de eliminación:.....	30
Hipótesis.....	30
Recolección de Datos	31
Operacionalización de Variables	33
Resultados.....	40
Discusión.....	50
Conclusión.....	51

BIBLIOGRAFIA.....	52
ANEXO 1 Formulario de recolección de datos.....	55
ANEXO 2 Frecuencia de Consumo	56
ANEXO 3. Cuestionario de Conocimiento	59
ANEXO 4 Mensajes GAPA. (guías alimentarias para la Población Argentina).....	60
ANEXO 5 Consentimiento Informado.....	62
Anexo 6 Consentimiento Informado Helsinki.....	63

Resumen.

Introducción: Hasta el momento en la Argentina no se han encontrado estudios que describan que prácticas alimentarias tienen los empleados administrativos que realizan actividad física, por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es demostrar que los empleados administrativos que realizan actividad física adhieren a prácticas alimentarias saludables. **Metodología:** Estudio de tipo Observacional, descriptivo, transversal y prospectivo. Se utilizaron dos cuestionarios de Google Forms uno para la recolección de datos, conformado por cuatro sesiones (Sexo, edad, Lugar de residencia y nivel de estudios alcanzados) y otro formulario de frecuencia de consumo (se seleccionaron grupos de alimentos referidos a 4 de los mensajes de las GAPA) y un cuestionario de conocimiento de 11 preguntas de elaboración propia.

Resultados: La muestra la conformaron 30 administrativos hombres y mujeres de 20 a 40 años. Según el cuestionario de frecuencia de consumo, las Frutas más consumidas son los cítricos y la Pera, dado que el 23% y 12% de la muestra lo consumen diariamente. La Banana es consumida en un 20% y la Manzana en un 10% entre 4 a 6 veces por semana. Las verduras más consumidas son la cebolla en un 26% y el tomate en un 20%, cuya frecuencia es diaria. La Papa, batata y las verduras de hojas verdes son consumidos entre 4 a 6 veces por semana entre un 26% y 30% de la población respectivamente, por lo tanto, casi un 80% de la muestra no consume a diario 5 frutas y verduras. Solo un 26% de la muestra consume diariamente leche y queso de pasta blanda, mientras que nadie consume a diario yogur. El 50% de la muestra consume sal en sus comidas y el otro 50% no lo hace. Las bebidas azucaradas consumidas diariamente en mayor cantidad son los jugos en polvo. **Conclusión:** La mayoría de la muestra en estudio, presenta hábitos alimentarios inadecuados según las recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina (GAPA).

Palabras claves: Gapa, alimentación, actividad física

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la OMS, se define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, cuando se habla de ejercicio, se trata de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable. (1) Un ejemplo de hacer ejercicio es la caminata diaria durante un determinado tiempo, hacer una o dos horas de gimnasio, o pasear en bicicleta en el parque. (2) Finalmente, cuando se trata de practicar deporte se trata de la actividad física especializada, con un carácter competitivo que requiere un entrenamiento físico diario y que está reglamentado. Es aquí cuando hablan de entrenar en un equipo de fútbol, correr varias horas durante la semana para participar en un maratón, tener una rutina de natación para prepararse para una competencia, etc. (2)

Cualquiera de las formas anteriores de activación física que una persona realice le puede beneficiar para su salud. Lo importante es que en su vida haya movimiento y no sea parte de las estadísticas de sedentarismo que hay en el mundo. (2)

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. (3)

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (3)

La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total. (3)

La ingesta de grasas saturadas debería representar menos del 10% de la ingesta

calórica total, y la ingesta de grasas trans, menos del 1%; para ello, el consumo de grasas se debería modificar a fin de reducir las grasas saturadas y trans, en favor de grasas no saturadas, con el objetivo final de suprimir las grasas trans producidas industrialmente. (3)

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total

Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta. (3)

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025. (3)

En la Argentina las guías alimentarias para la población argentina (GAPA), transmiten conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en 10 mensajes prácticos que facilitan la selección y consumo de estos basándose en evidencia científica y en relación con el consumo deficiente o excesivo de diferentes nutrientes (grasas, colesterol, hierro, calcio, sodio, energía total, hidratos de carbono, vitaminas A y C, fibra). (4)

Por lo tanto, las Gapa (guías alimentarias para la población argentina) traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. (4)

Se realizó un estudio sobre el Comportamiento alimentario de empleados en una Universidad de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la población argentina, año 2006. (5)

La muestra fue constituida por 96 empleados, accedieron voluntariamente a realizar un estudio antropométrico, alimentario y bioquímico. (5)

Para la recolección de la información alimentaria se utilizaros dos formularios semi estructurados, el primero auto administrado, referente a antecedentes familiares, personales y comportamientos alimentarios. El segundo instrumento incluyó frecuencia de consumo cualitativo (listado de 53 alimentos agrupados en base a las guías Alimentarias para la población argentina) y un registro de 24hs por medio de una entrevista. (5)

Los comportamientos alimentarios indagados fueron: número de comidas realizadas en el día, utilización de grasas y aceites para la preparación de alimentos, consumo de agua, agregado de sal a las comidas servidas y práctica de actividad física programada. (5)

Para el análisis de frecuencia de consumo se agruparon las categorías de respuesta en diaria, semanal y mensual, en el recordatorio de 24 horas se consignaron todos los alimentos ingeridos y horarios de estos del día previo a la entrevista; utilizando los programas Diet Plan y SPSS 7.5. Los resultados se presentan considerando la adecuación al cumplimiento de los 10 mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. (5)

A partir de las recomendaciones de las GAPA tendientes a promover una alimentación saludable, el presente trabajo tuvo por finalidad comparar las prácticas alimentarias y comprobar el cumplimiento de los mensajes principales y secundarios de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, a partir de comportamientos de los empleados de la Universidad Nacional de Salta. (4) (5)

Como conclusión se evidencio que no cumplían con la mayoría de los mensajes establecidos por las guías alimentarias de la población argentina (GAPA) (4)

En un estudio realizado de nivel de actividad física en personal de empleados en la Universidad Tecnología de Pereira en el año 2008, se confirmó que la población estudiada realizaba caminatas, seguida por otras actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa, pero no se cumplió con los criterios internacionales de adecuación, establecidos para un nivel de actividad física saludable. (6) Por otro lado otro estudio realizado en Chile sobre los estilos de vida y estado nutricional en empleados, determino que la mayor parte de las personas estudiadas consumían diariamente desayuno y almuerzo y una baja proporción la cena, que

en la mayoría de los casos era reemplazada por una once (tradicional comida chilena servida a media tarde-noche cuando se toma té, café o leche junto con tortas, postres varios y diversas variedades de pan). Una parte importante de esta población tenía tres tiempos de comida al día, a lo que se agregaba en cerca de la mitad de los casos, una colación. Los patrones de alimentación no presentaron diferencias en función del estado nutricional, salvo mayor frecuencia de colaciones en personas normo pesó. Las encuestas reflejaron baja frecuencia de consumo de frutas, lácteos, pescados, verduras y leguminosas con menos de un 20 % de la muestra cumpliendo con las recomendaciones del ministerio de salud. (7)

Hasta el momento en la Argentina no se han encontrado estudios que describan que prácticas alimentarias tienen los empleados administrativos que realizan actividad física, por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es demostrar que los empleados administrativos que realizan actividad física adhieren a practicas alimentarias saludables.

Tema

Hábitos alimentarios y Actividad física

Planteamiento del Problema

¿Los empleados administrativos que trabajan en un centro privado de salud que realizan actividad física, que practicas alimentarias tienen?

Preguntas de Investigación

- ¿Los empleados administrativos consumen a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores?
- ¿Los empleados administrativos consumen diariamente leche, yogurt o queso?
- ¿Los empleados administrativos recibieron recomendaciones nutricionales, sobre prácticas alimentarias?
- ¿Los empleados administrativos agregan sal a sus comidas?
- ¿Qué tipo de bebidas azucaradas consumen los empleados administrativos?

Objetivo General

Conocer las practicas alimentarias de los empleados que trabajan en un centro Privado de salud que realizan actividad física en el periodo 2020

Objetivos específicos

Identificar si la población consume a diarios 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Evaluar si los empleados administrativos consumen diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremados.

Identificar si recibieron recomendaciones nutricionales, sobre prácticas alimentarias saludables

Evaluar el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Evaluar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de azúcar.

Viabilidad de la Investigación

La presente Investigación fue viable ya que se dispuso de los recursos humanos y económicos para ser llevados a cabo. Su costo fue bajo y se accedió a lo población mediante el envío de cuestionarios de Google, forms. La recopilación de datos y su análisis se llevó a cabo en un tiempo prudencial, se conto con la bibliografía actualizada sobre el tema.

Justificación

La actividad física y las buenas practicas alimentarias son cada vez más elegidas por las personas como estilo de vida, esta investigación se considera relevante ya que permite conocer las practicas alimentarias de los

administrativos hombres y mujeres de un centro privado de salud de entre 30 y 40 años y la realidad de sus conocimientos con respecto a las mismas, el objetivo de esta investigación es contribuir a futuras investigaciones y estudios sobre el tema.

MARCO TEORICO

Alimento

En términos del Codex Alimentarius, es toda sustancia elaborada, semielaborada o natural, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solo como medicamentos. (8) En términos del Código alimentario argentino (Ley 18.284): es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre, aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación " alimento" incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo. (8)

Alimentación Sana

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Por otra parte, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; sin embargo, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (3)

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. Por ende, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. (3)

Dieta sana

Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados). (3)

Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.

Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas tipo café al ras) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas. (3)

Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar. (3)

Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada. (3)

Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. (3)

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

Incluir verduras en todas las comidas; como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas; comer frutas y verduras frescas de temporada; y comer una selección variada de frutas y verduras. (3)

Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta, Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso: limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria; limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas , en particular grasas poliinsaturadas. (3)

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede: cocinar al vapor o hervir, en vez de freír; reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol; ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial. (3)

Sal, sodio y potasio

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año. Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza por medio de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa). (3)

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos; no poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa; limitar el consumo de tentempiés salados; y escoger productos con menor contenido de sodio. La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas. (3)

Azúcares

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud. El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. (3)

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucarados y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas); y comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados. (3)

Actividad Física.

Se define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, por ende, sólo el hecho de moverse para barrer, lavar un baño, trapear, sentarse o pararse continuamente en el trabajo puede considerarse actividad física. (2)

Ejercicio.

Actividad física planeada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable, ejemplo: caminata diaria durante un determinado tiempo, realizar una o dos horas de gimnasio, o pasear en bicicleta. (2)

Deporte.

Actividad física especializada, con un carácter competitivo que requiere un entrenamiento físico diario y que está reglamentado, ejemplo: entrenar en un equipo de fútbol, tener una rutina de natación, correr varias horas durante la semana para participar en una maratón, etc. (2)

Cualquiera de las formas anteriores de activación física que una persona realice le puede beneficiar para su salud. Lo importante es que en su vida haya movimiento y no sea parte de las estadísticas de sedentarismo que hay en el mundo. (2)

Estado del Arte.

Una investigación realizada en 2008 en la Universidad Tecnológica de Pereira en Colombia evaluó una muestra de hombres y mujeres, por medio del instrumento de evaluación del nivel de actividad física (IPAQ Corto) al que se le aplicó el algoritmo de Craig (modificado) para evaluar o no lo adecuado de estos niveles. Los resultados fueron que la mayor parte de la población evaluada realizaba caminata, seguida por otras actividades físicas de intensidad media o vigorosa, pero no cumplen con los criterios internacionales de adecuación, establecidos para un nivel de actividad física saludable. (6)

Se selecciono aleatoriamente una muestra de 140 empleados (76 docentes y 64 administrativos) de la base de datos en Excel suministrada por la Oficina de Personal de la Institución. (6)

Una vez seleccionados los participantes en este estudio, fueron visitados en sus dependencias para exponerles los alcances de la investigación, y luego de firmar el consentimiento informado, mediante entrevista personal se aplicaron las fichas para determinación del riesgo cardiovascular, el instrumento International Physical Activity Questionary (IPAQ) , así como el instrumento para evaluar actitud, conocimientos y barreras hacia la Actividad física, basados en la teoría de Prochaska y Diclemente, diseñado por Agita Sao Paulo y utilizado por el Grupo en una investigación anterior en población risaraldense, se tuvieron en cuenta sólo los resultados del IPAQ corto para determinar el nivel de práctica de actividad física de la población, y el algoritmo de Craig propuesto por Agita Sao Paulo y modificado por Zapata y cols. , para establecer su nivel de adecuación (sedentarios, irregularmente activos A y B, activos, muy activos). La información recolectada fue procesada en una base de datos que se diseñó en Microsoft office Excel 2007, la cual se exportó al programa SPSS versión 17.0 (6)

Los resultados fueron: los encuestados 86 (61,4%) (59 docentes y 27 administrativos) eran hombres y 54 (38,6%) (17 y docentes y 37 administrativos)

eran mujeres. El 48% oscilan entre los 41 y 50 años, seguidos por el 28% que oscila entre los 51 y 60 años y 23% que están entre los 31 y 40 años. (6)

Los resultados de Nivel de actividad física según IPAQ: Con relación al nivel de actividad física, el 75% de los administrativos encuestados no realizan actividades vigorosas, el 76,6% ninguna actividad moderada y 25% no caminan, del total de 113 actividades que manifestaron realizar. El 40,8% de los docentes encuestados no realizan actividades vigorosas, el 61,8% ninguna actividad moderada y el 22,4% no caminan, del total de las 95 actividades que manifestaron hacer. (6)

Actividad física vigorosa:

El 25% de los administrativos realizan actividades físicas vigorosas, de los cuales el 12,6% las hacen tres o más días a la semana. Del total de administrativos que realiza Actividad física vigorosa, el 18,9% lo hace durante 1 hora o más al día, y el 6.3% menos de una hora. Los docentes por su parte, 59.2% realizan actividades físicas vigorosas, de los cuales el 28.9% las hacen tres o más días a la semana. 36.8% las realizan durante 1 hora o más al día, y 19.7% menos de una hora; el 2.6 no respondió. (6)

Actividad física moderada:

El 76.6% de administrativos indicaron no realizar actividades físicas moderadas. Del 23.4% restantes que la realizan, el 4.7%, los hacen 5 días o más en la semana; respecto al tiempo por sesión que dedican quienes realizan actividad física moderada, el 64.2% manifiesta más de una hora de actividad y el 14.3%, 30 minutos, mientras que, en el personal docente, el 61.8% no refirieron actividades físicas moderadas. Del 38.2%, hay un 5.2% que realizan actividad física moderada 5 o más días en la semana; con relación al tiempo de sesión, el 34.3% emplea más de una hora realizándola; el 37.8%, de 30 a 45 minutos, y el 24%, 20 minutos o menos; el 3.4% no respondió. (6)

Caminata:

El 75% del personal administrativo indico caminar por lo menos 10 minutos continuos entre 1 y 7 días a la semana, de los cuales el 20.3% lo hacen 5 días o más; el 40.6% manifiesta que invierte más de una hora al día y el 32.8% manifestaron caminar entre 10 y 45 minutos al día, en los días que lo hacen. 1.6% no respondieron. Respecto al personal docente el 77.6% indicaron caminar 10 minutos continuos, entre 1 y 7 días a la semana; el 40.8% camina 5 días o más; el 11.8% invierte más de una hora al día y los demás entre 10 y 50 minutos. El 1.3% no respondió. (6)

Permanecer sentado:

El 64.5% de los docentes y El 75% de los administrativos permanecen sentados menos de 8 horas un día de la semana, de los cuales el 60.4% de los administrativos y el 7.9% de los docentes, lo hicieron 2 horas o menos. El 25% del personal administrativo y el 35.5% de los docentes, permanecen sentados 8 horas o más. (6)

El 20.3% de los administrativos y el 32.9% de los docentes están en un nivel activo y muy activo, siendo niveles adecuados de actividad física, en tanto los demás son irregularmente activos y sedentarios. (6)

Con respecto al género y el nivel de actividad física adecuado, la proporción de hombres fue mayor en ambos grupos, en el nivel inadecuado en el caso de los administrativos también fue mayor el porcentaje de mujeres.

El 79.7% de los administrativos y el 67.1% de los docentes que realizan actividad física, lo realizan de manera incorrecta, por lo tanto, no cumplen con los criterios de adecuación planteados por los estándares internacionales definidos por el CDC de Atlanta y Agita Sao Paulo, algoritmo de Craig. (6)

Otro estudio realizado en Chile tuvo como objetivo investigar los estilos de vida y el estado nutricional de empleados de empresas públicas y privadas, la metodología utilizada fue contratar a 10 empresas de las regiones metropolitanas del sector público, privado y mixto, en cada empresa se propuso realizar un control a todos los funcionarios de salud estandarizado y gratuito. Se realizó una charla inicial sobre la importancia de los estilos de vida en la salud. Se invitó al personal a inscribirse voluntariamente en un programa de promoción de salud en el interior de su empresa y en su jornada laboral, que consistía en una encuesta inicial, mediciones antropométricas, muestra de sangre y la entrega de resultados al personal. (7)

En cada empresa se estableció un circuito de evaluación que incluía cuatro módulos, para obtener en condiciones estandarizadas la información, por profesionales previamente entrenados. Se aplicó una encuesta similar a la encuesta nacional de salud, que incluye datos demográficos, antecedentes mórbidos, autopercepción de estado nutricional, tabaquismo, sedentarismo y características de la alimentación, agregando 4 preguntas sobre hábitos alimentarios. (7)

Se consideraron sedentarias personas que realizaban actividad física menos de tres veces por semana durante media hora, los datos arrojaron una alta prevalencia de sedentarismo, en hombres un 84.9% y en mujeres un 89.5%. (7)

Los hábitos alimentarios se evaluaron a través de la frecuencia de consumo de cada tiempo de comida y mediante una encuesta de frecuencia de consumo semanal de los principales grupos de alimentos de "Guías de Alimentación para la población Chilena" del MINSAL, las que se consideraron como valor de referencia. (7)

Los resultados que surgieron de este estudio fueron que había una alta prevalencia de sedentarismo, en hombres un 84.9% y en mujeres un 89.5% y la mayor parte de las personas estudiadas consumían diariamente desayuno y almuerzo y una baja proporción la cena, que en la mayoría de los casos era

reemplazada por una once (tradicional comida chilena servida a media tarde-noche cuando se toma té, café o leche junto con tortas, postres varios y diversas variedades de pan) La mayor parte de esta población tenía tres tiempos de comida al día, a lo que se agregaba en casi la mitad de los casos, una colación. Los patrones de alimentación no presentaron diferencias en función del estado nutricional, salvo mayor frecuencia de colaciones en personas normo peso. (7)

Las encuestas reflejaron baja frecuencia de consumo de frutas, lácteos, pescados, verduras y leguminosas con menos de un 20 % de la muestra cumpliendo con las recomendaciones del ministerio de salud, se observó en todos los grupos una alta frecuencia de consumo de frituras y pasteles y azúcares refinados, lácteos, verduras, frutas y pescados, y un alto consumo de azúcar, grasas y alimentos que los contienen. Esta selección de alimentos se traduce en una baja ingesta de fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3 y una alta ingesta de grasas totales y saturadas, que, en conjunto con el sedentarismo, favorecen el exceso de peso y las enfermedades crónicas. (7)

Se realizó un estudio sobre el Comportamiento alimentario de empleados en una Universidad de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la población argentina, año 2006. (5)

La muestra fue constituida por 96 empleados, accedieron voluntariamente a realizar un estudio antropométrico, alimentario y bioquímico. (5)

Para la recolección de la información alimentaria se utilizaron dos formularios semi estructurados, el primero auto administrado, referente a antecedentes familiares, personales y comportamientos alimentarios. El segundo instrumento incluyó frecuencia de consumo cualitativo (listado de 53 alimentos agrupados en base a las guías Alimentarias para la población argentina) y un registro de 24hs por medio de una entrevista. (5)

Los comportamientos alimentarios indagados fueron: número de comidas realizadas en el día, utilización de grasas y aceites para la preparación de alimentos, consumo de agua, agregado de sal a las comidas servidas y práctica

de actividad física programada. (5)

Para el análisis de frecuencia de consumo se agruparon las categorías de respuesta en diaria, semanal y mensual, en el recordatorio de 24 horas se consignaron todos los alimentos ingeridos y horarios de estos del día previo a la entrevista; utilizando los programas Diet Plan y SPSS 7.5. Los resultados se presentan considerando la adecuación al cumplimiento de los 10 mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. (5)

- ***MENSAJE N.º 1***

ES BUENO COMER CON MODERACION E INCLUIR ALIMENTOS VARIADOS EN CADA COMIDA

El 47% de las mujeres y 37% de los hombres cumplen con la variedad sugerida en este mensaje. (5)

- ***MENSAJE N.º 2***

ES BUENO CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR Y QUESOS. ES NECESARIO EN TODAS LAS EDADES

Con respecto al consumo de cantidades diarias recomendadas de productos lácteos, se pudo observar que no cumple con las mismas, el 62% de los varones y 60% de las mujeres. (5)

- ***MENSAJE N.º 3***

ES BUENO COMER DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS DE TODO TIPO Y COLOR

El análisis de los recordatorios de 24 hs, demostraron que un 66% no responden al mensaje principal de incluir en forma diaria verduras de distintos colores. (5)
En cuanto a la frecuencia diaria de consumo de frutas, el 57% de los empleados no logran cubrir las cantidades recomendadas diarias. (5)

- **MENSAJE N.º 4**

ES BUENO COMER UNA AMPLIA VARIEDAD DE CARNES ROJAS Y BLANCAS RETIRANDO LA GRASA VISIBLE.

La frecuencia de consumo de carne vacuna arrojó los siguientes valores: el 23% responde al mensaje (3 veces por semana), el 37% en menor frecuencia, y exceden lo sugerido un 36%. (5)

Con respecto a las cantidades recomendadas el 41% las cumple, el 11% consume carne y huevo conjuntamente, retirar la grasa visible es realizada en un 60%, principalmente del sexo femenino. (5)

- **MENSAJE N.º 5**

ES BUENO PREPARAR LAS COMIDAS CON ACEITE PREFERENTEMENTE CRUDO Y EVITAR LA GRASA PARA COCINAR.

Entre el tipo de aceite crudo usado para condimento se destaca en un 44% el de oliva y 33% el de semillas, siendo de mayor elección entre las mujeres.

La grasa solo se limitó a la manteca en un 26% que únicamente se utiliza para untar. (5)

- **MENSAJE N.º 6**

ES BUENO DISMINUIR EL CONSUMO DE AZUCAR Y SAL

Mas de 50% de los empleados indicaron no agregar sal a las preparaciones servidas. (5)

El consumo de bebidas azucaradas, solo el 33% la realizan.

El 85% de los empleados no cubren las cantidades diarias de azúcares y dulces recomendado (5)

- ***MENSAJE N.º 7***

ES BUENO CONSUMIR VARIEDAD DE PANES, CEREALES, HARINAS, FECULAS Y LEGUMBRES

Un 44% consumen panes y galletas integrales diariamente, siendo en mayor medida el sexo femenino, el sexo masculino consume mayor cantidad de pan blanco (64.5%) (5)

En cuanto a los productos de pastelería el 48% no excede las cantidades recomendadas por el mensaje, mientras que el 45% no los incorpora a su alimentación. (5)

El consumo diario de una cucharada de legumbres no se cumple. (5)

- ***MENSAJE N.º 8***

ES BUENO DISMINUIR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS Y EVITARLO EN NIÑOS, ADOLESCENTES, EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES

Sólo un 19% de investigadores manifestaron consumir diariamente bebidas alcohólicas, no excediendo las cantidades máximas recomendada. (5)

- ***MENSAJE N.º 9***

ES BUENO TOMAR ABUNDANTE AGUA POTABLE DURANTE TODO EL DIA.

Solamente 12 empleados indicaron cumplir con el consumo de más de dos litros agua por día. Un 46% bebe entre 4 y 8 vasos medianos. El 42% consume menos de un litro diario. (5)

- **MENSAJE N.º 10**

***ES BUENO APROVECHAR EL MENSAJE DE LAS COMIDAS PARA EL
ENCUENTRO Y DIALOGO CON OTROS***

Cabe aclarar que, solamente se consignan los datos referidos al desayuno y almuerzo. Nueve empleados manifestaron comer habitualmente solos. El 62% de los empleados tardan menos de 10 minutos en desayunar. (5)

METODOLOGIA

Objetivo General

Conocer las practicas alimentarias de los empleados que trabajan en un centro Privado de salud que realizan actividad física en el periodo 2020

Objetivos Específicos

Identificar si la población consume a diarios 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Evaluar si los empleados administrativos consumen diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremados.

Identificar si recibieron recomendaciones nutricionales, sobre prácticas alimentarias saludables

Evaluar el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Evaluar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de azúcar.

Diseño de Investigación.

El diseño de investigación es Observacional descriptivo, ya que los datos se recolectaron mediante la observación y descripción de la realidad. (9)

El estudio es transversal ya que se realiza en un momento determinado (año 2019/2020) y no existen periodos de seguimiento, es no experimental, ya que no hay manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles resultados.

(9)

Prospectivo: Porque el estudio se inicia en un periodo temporal concreto y a partir de ese momento se comienza a recoger los datos, en este caso el periodo de recolección de datos se realizó entre 2019/2020. (9)

Enfoque.

El enfoque es Cuantitativo, ya que el investigador decide, lo investigado es tratado como objeto pasivo, la realidad es objetiva, el problema es acotado, específico, el diseño es orientado al resultado, datos sólidos y repetibles, Conclusiones tendientes a la generalización. (9)

Alcance.

El alcance es Descriptivo, ya que en esta investigación se busca describir los hábitos alimentarios y la actividad física de un centro privado de salud. (9)

Población.

Administrativos hombres y mujeres que realizan actividad física que viven en CABA.

Unidad de Análisis.

Hombres y mujeres Administrativos que realizan actividad física que trabajan en un centro privado de salud en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires de 20 a 40 años.

Muestreo.

No probabilístico por conveniencia.

Criterios de Selección.

Criterios de inclusión: Administrativos que realizan actividad física

Que realicen actividad física 2 o 3 veces por semana, que tengan entre 20 y 40 años

Criterios de Exclusión: Mujeres Embarazadas o periodo de lactancia

Personas que presenten lesiones, personas con Discapacidad

Criterios de eliminación: No completa el formulario

No se entiende la letra, No firman el consentimiento.

Hipótesis.

Los empleados administrativos de un centro privado de salud que realizan actividad física adhieren a prácticas alimentarias saludables.

Recolección de Datos

En principio se entregó a los participantes del estudio un Consentimiento Informado (Anexo 5) y también el Consentimiento de Helsinki aprobado (Anexo 6)

Se realizó la recolección de los datos necesarios mediante el cuestionario de Google forms, conformándose por cuatro secciones (Sexo, edad, lugar de residencia y Nivel de estudios alcanzados.). (Anexo 1)

Se contacto a 30 empleados administrativos, hombres y mujeres de 20 a 40 años, pertenecientes a un centro privado de salud, mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de Google forms

Para la recolección de datos se adjuntó por correo electrónico un cuestionario de frecuencia de consumo por Google forms (Anexo 2)

El cuestionario de frecuencia de consumo hacía referencia a 4 de los mensajes de las (GAPA) guías alimentarias para la población argentina: (4)

- Identificar si la población consume a diarios 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Evaluar si los empleados administrativos consumen diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremados.
- Evaluar el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Evaluar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de azúcar.

El listado de alimentos fue diseñado bajo los criterios de investigación y la bibliografía consultada. La frecuencia de consumo seleccionada fue en la unidad de tiempo: semanal.

El cuestionario de conocimiento, consto de 11 preguntas abiertas, referidas a los mensajes GAPA (Anexo 3) (Anexo 4) (4)

Al finalizar la recolección de la información necesaria, los datos obtenidos se volcarán en una base de datos Excel, siendo posteriormente analizados estadísticamente. Los datos que se consideraron para realizar los gráficos son los Porcentajes. Se hicieron análisis de tablas Bivariadas.

Se realizó un análisis cuantitativo descriptivo y un análisis comparativo de la frecuencia de consumo de los alimentos en estudio con respecto de recomendación propuesta por los mensajes GAPA (guías alimentarias para la población argentina) (4)

Para la realización del Indicador se tomo en cuenta los datos obtenidos de los de los cuestionarios de Google forms de frecuencia de consumo de alimentos, ya que los mismos hacen referencia a 4 de los mensajes GAPA y al cuestionario de conocimiento sobre las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina (Anexo 2 y 3) (4)

Indicador de Adecuación a las recomendaciones de las Guías Alimentarias de la Población Argentina:

- Cumplimiento de 1 a 3 mensajes: Hábitos alimentarios Inadecuados a las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina.
- Cumplimiento de 1 a 5 mensajes: Hábitos alimentarios moderadamente adecuados a las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina
- Cumplimiento de más de 6 mensajes: Hábitos alimentarios adecuados a las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina.

Operacionalización de Variables

	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Técnico/ Instrumento	Clasificación
	Edad	Lapso que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia. (10)	Edad (años)	-20 a 30 años -31 a 40 años	Entrevista/ Cuestionario Google Forms	Privada, Cuantitativa, Policotómica, Intervalar Ordinal
	Sexo	Sexo Son las características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como macho y hembra. Se reconoce a partir de datos corporales genitales; el sexo es una construcción natural, con la que se nace. (11)	Sexo	-Femenino -Masculino	Entrevista/ Cuestionario Google Forms	Privada, Cualitativa, Nominal, Dicotómica
	Lugar de residencia	Lugares los cuales se encuentran diseñados para que sean habitados, pueden ser utilizados como viviendas temporales ó permanentes. (12)	-Lugar de Residencia	-Capital Federal -Provincia de Buenos Aires	Entrevista/ Cuestionario Google Forms	Cualitativa Nominal Privada dicotómica

Dimensión	Variable	Definición	Indicador	Categoría	Instrumento	Clasificación
Ingesta	Consumo de frutas y verduras	Componentes indispensables para una alimentación saludable. (13)	-Consume verduras de hoja verde -Consume Tomate, pepino, Calabaza -Consume Papa, Batata -Consume Cebolla Zanahoria -Consume manzana -Consume Banana -Consume Cítricos -Consume - Pera -Consume Durazno -Consume Frutillas, cerezas.	*No *1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días	Cuestionario de frecuencia de Consumo Google Forms	Privada Policotomica Cuantitativa Ordinal Intervalar
	Consumo de Lácteos y derivados	Se entiende la leche obtenida de vacunos o de otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana. (14)	-Consume leche -Consume yogurt -Consume quesos	*No *1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días	Cuestionario de frecuencia de Consumo Google Forms	Privada Policotomica Cuantitativa Ordinal Intervalar

Dimensión	Variable	Definición	Indicador	Categoría	Instrumento	Clasificación
Ingesta	Consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sodio	Se entiende con el nombre de Sal, sin agregado alguno, el producto comercialmente puro o purificado, que químicamente se designa con el nombre de cloruro de sodio. (15)	-Agrega sal a las comidas -Agrega sal a las comidas en el plato servido -Consume productos de Copetin	*Si/No	Cuestionario de frecuencia de Consumo de Consumo Google Forms	Privada Dicotómica Cualitativa Nominal
Ingesta	Consumo de bebidas azucaradas / Alimentos con alto contenido de azúcar	Con el nombre de Azúcar, se identifica a la sacarosa natural. Se la extrae de vegetales como: caña de azúcar (género Saccharum y sus variedades), remolacha azucarera (Beta vulgaris L., variedad rapa), (16)	¿Consume alguna de estas bebidas azucaradas? -Gaseosa -Agua saborizada -Jugo en Polvo -Bebidas deportiva.	Si/No	Cuestionario de frecuencia de Consumo de Consumo Google Forms	Privada Dicotómica Cualitativa Nominal

Dimensión	Variable	Definición	Indicador	categoría	Instrumento	Clasificación
Ingesta	Consumo de bebidas azucaradas/ Alimentos con alto contenido de azúcar	Con el nombre de Azúcar, se identifica a la sacarosa natural. Se la extrae de vegetales como: caña de azúcar (género Saccharum y sus variedades), remolacha azucarera (Beta vulgaris L., variedad rapa), (16)	En caso afirmativo, Indique la frecuencia .	*1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días	Cuestionario de frecuencia de Consumo Google forms.	Privada Policotómica Cualitativa Nominal
Conocimiento	Conocimientos sobre ingesta de frutas	Es el resultado de una correlación entre un sujeto cognoscente (alguien que conoce) y un objeto cognoscible (algo que puede conocerse), es decir, que no hay sujeto sin objeto. y viceversa; pero, al mismo tiempo, esa correlación no es reversible, porque la función de cada uno de esos elementos es intransferible al otro. (17)	¿Conoce la recomendación diaria de frutas?	Si/No	Cuestionario Estructurado autoadministrado	Privada Dicotómica Cualitativa Nominal

Dimensión	Variable	Definición	Indicador	Categoría	Instrumento	Clasificación
Conocimiento	Conocimientos sobre ingesta de frutas	Es el resultado de una correlación entre un sujeto cognoscente (alguien que conoce) y un objeto cognoscible (algo que puede conocerse), es decir, que no hay sujeto sin objeto. y viceversa; pero, al mismo tiempo, esa correlación no es reversible, porque la función de cada uno de esos elementos es intransferible al otro. (17)	¿Si su respuesta fue positiva indique cual es la correcta?	*1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días	Cuestionario Estructurado autoadministrado	Privada Policotomica Cuantitativa Intervalar
	Conocimientos sobre ingesta de verduras		¿Conoce la recomendación diaria de verduras?	Si/No		Privada Dicotomica Cualitativa Nominal
	Conocimientos sobre ingesta de Leche, yogurt o queso		¿Si su respuesta fue positiva indique cual es la correcta?	*1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días		Privada Policotomica Cuantitativa Intervalar
			Conoce cuantas porciones por semana se debe consumir de queso.	Si/No		Privada Policotomica Cuantitativa Intervalar

Dimensión	Variable	Definición	Indicador	Categoría	Instrumento	Clasificación
Conocimiento	Conocimientos sobre ingesta de Leche, yogurt o queso	Es el resultado de una correlación entre un sujeto cognoscente (alguien que conoce) y un objeto cognoscible (algo que puede conocerse), es decir, que no hay sujeto sin objeto. y viceversa; pero, al mismo tiempo, esa correlación no es reversible, porque la función de cada uno de esos elementos es intransferible al otro. (17)	Si su respuesta fue positiva indique cual es la correcta	*1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días	Cuestionario Estructurado autoadministrado.	Privada Policotomica Cualitativa Nominal
			¿Conoce cuantas veces por semana debe consumir de Leche?	Si/ No		Privada Policotomica Cualitativa Nominal
			Si su respuesta fue positiva indique cual es la correcta	*1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días		Privada Policotomica Cuantitativa Ordinal Intervalar
	Conocimientos sobre Hidratación		¿Conoce la recomendación de Hidratación?	Si/No		Privada Policotomica Cualitativa Nominal

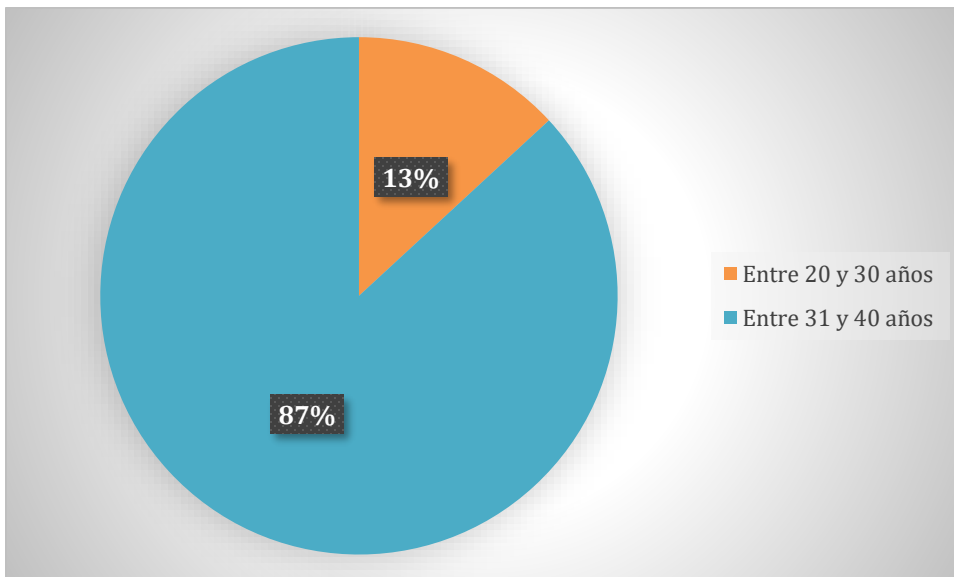
Dimensión	Variable	Definición	Indicador	Categoría	Instrumento	Clasificación
Conocimiento	Conocimientos sobre Hidratación	Es el resultado de una correlación entre un sujeto cognoscente (alguien que conoce) y un objeto cognoscible (algo que puede conocerse), es decir, que no hay sujeto sin objeto. y viceversa; pero, al mismo tiempo, esa correlación no es reversible, porque la función de cada uno de esos elementos es intransferible al otro. (17)	Si su respuesta fue positiva indique cual es la correcta	*Consumir menos de 1 litro diario *Consumir entre 1y 2 litros diario *Consumir más de 2 litros diario	Cuestionario Estructurado Autoadministrado.	Privada Policotomica Cuantitativa Ordinal Intervalar
	Conocimientos sobre Consumo de Carne		¿Conoce la recomendación de consumo de Carne?	Si/No		Privada Policotomica Cualitativa Nominal
			Si su respuesta fue positiva indique cual es la correcta	*1-3 Veces por semana *4-6 veces por semana *Todos los días		Privada Policotomica Cuantitativa Ordinal Intervalar
	Conocimientos sobre la recomendación de actividad física diaria		¿Indique cuál es la recomendación diaria correcta?	*1 vez por semana *2 a 3 veces por semanas *Todos los días		Privada Policotomica Cuantitativa Ordinal Intervalar

Resultados.

El grupo estudiado se conformo de 30 personas administrativas, hombres y mujeres, pertenecientes a un centro Privado de Salud, como muestra el Grafico N°1 la muestra estaba conformada por un 13% que tenía entre 20 y 30 años y un 86% entre 31 y 40 años, residentes un 50% en capital federal y el otro 50% pertenecientes a la Provincia de Buenos aires.

Considerando la distribución de genero predominaron las mujeres en un 90% mientras que los hombres solo conformaron el 10% de la muestra. Con respecto al nivel de estudio un 43% alcanzaron estudios Universitarios.

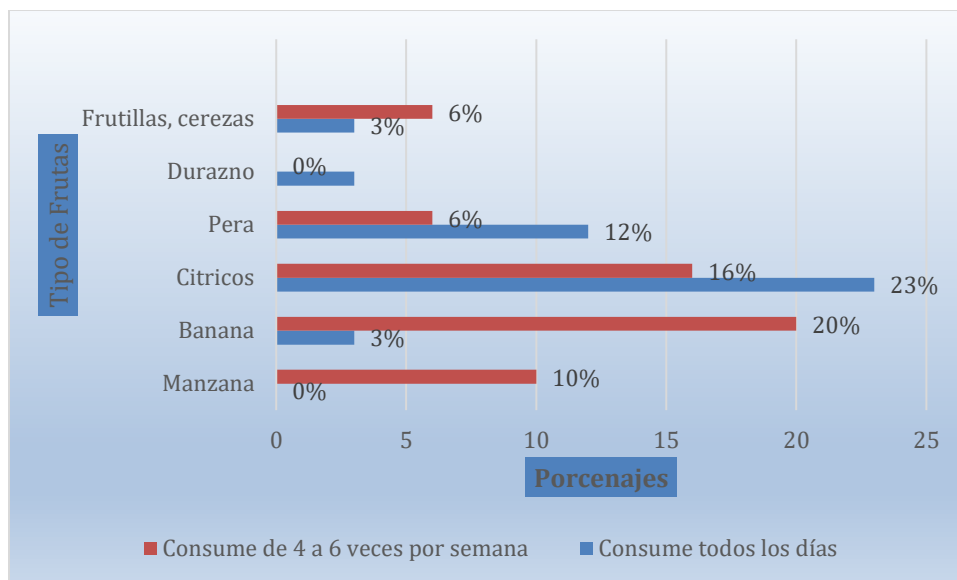
Gráfico N.º1. Distribución de la muestra según edad (n:30)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada.

Gráfico N°2. Frecuencia de Consumo diaria de Frutas (n:30)

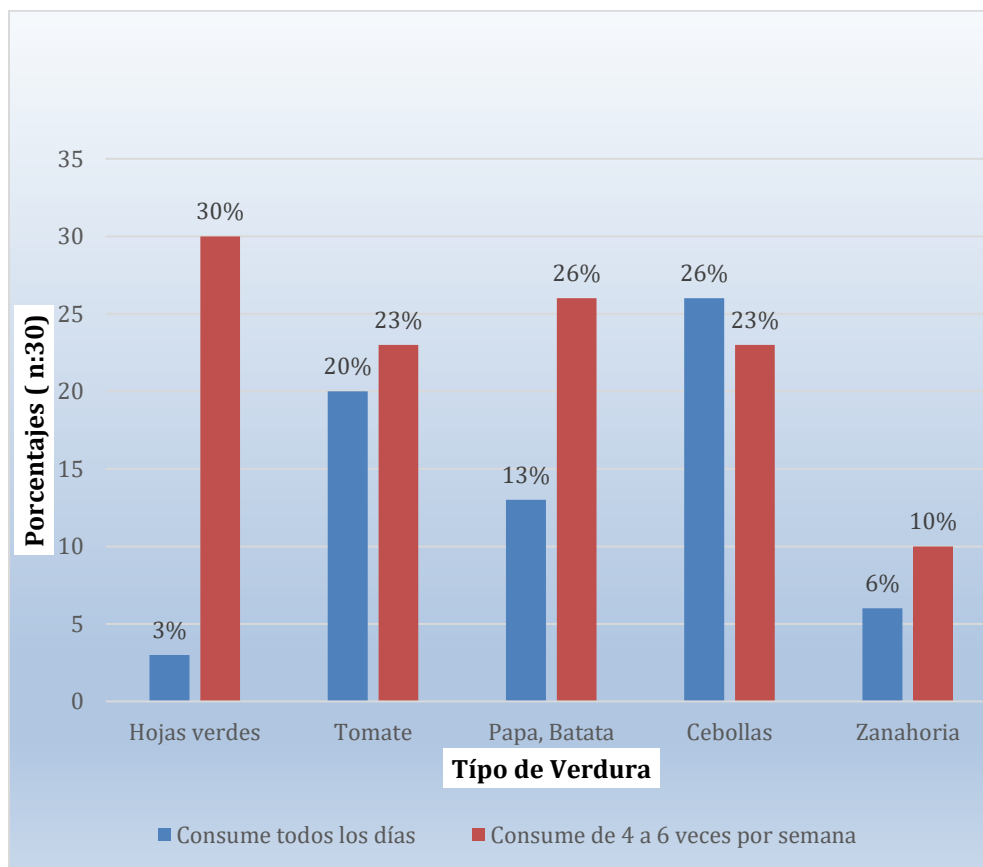
De los resultados obtenidos en el grafico N°2 se puede observar que solo un 23% de la población consume Cítricos todos los días, la Pera es consumida solo en un 12% diario. La Banana es consumida en un 20% y la Manzana en un 10% entre 4 a 6 veces por semana.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada.

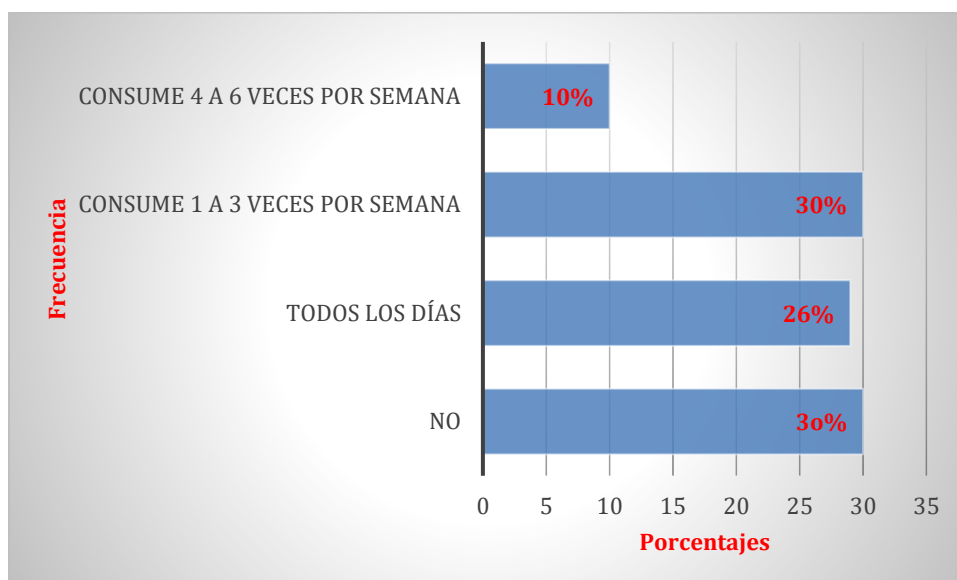
Gráfico N°3. Frecuencia de Consumo diaria de Verduras. (n:30)

De los resultados Obtenidos en el Grafico N°3 se puede observar que solo un 26% de la población consume diariamente cebolla y tomate en un 20%. Los tubérculos (Papa y Batata) y las verduras de hojas verdes son consumidos entre 4 a 6 veces por semana entre un 26% y 30% de la población respectivamente.



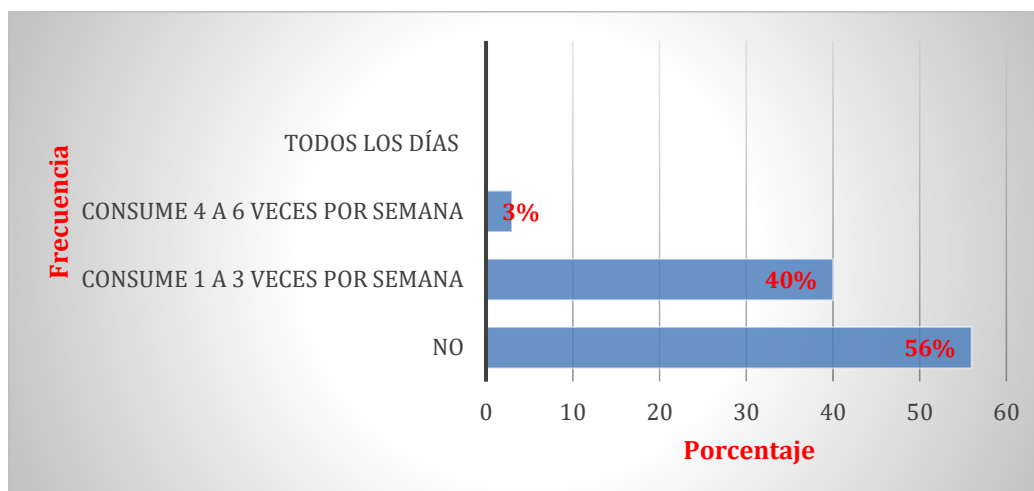
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada.

Gráfico N°4. Frecuencia de Consumo de leche Semanal (n:30)



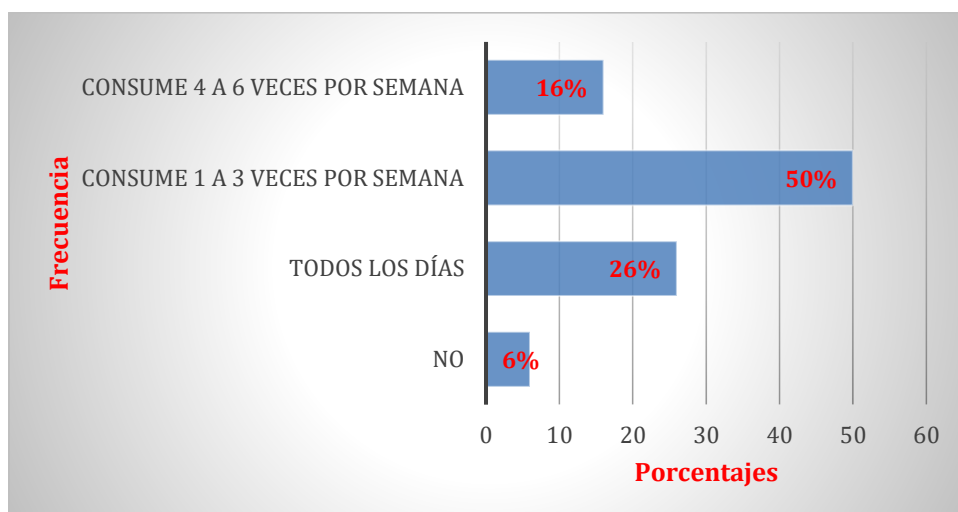
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Gráfico N°5. Frecuencia de Consumo de Yogurt Semanal (n:30)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Gráfico N°6. Frecuencia de Consumo de Quesos Semanal (Pastablanda)
(n:30)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Tabla N°1. Frecuencia de Consumo de Quesos Semanal (Pasta Semidura)

Consumo de Queso (Pasta Semidura)	%
NO	40
Consume 1 a 3 veces por Semana	60
Consume de 4 a 6 veces por Semana	-
Todos los días	-

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Tabla N°2. Frecuencia de Consumo de Quesos Semanal (Pasta Semiblanda)

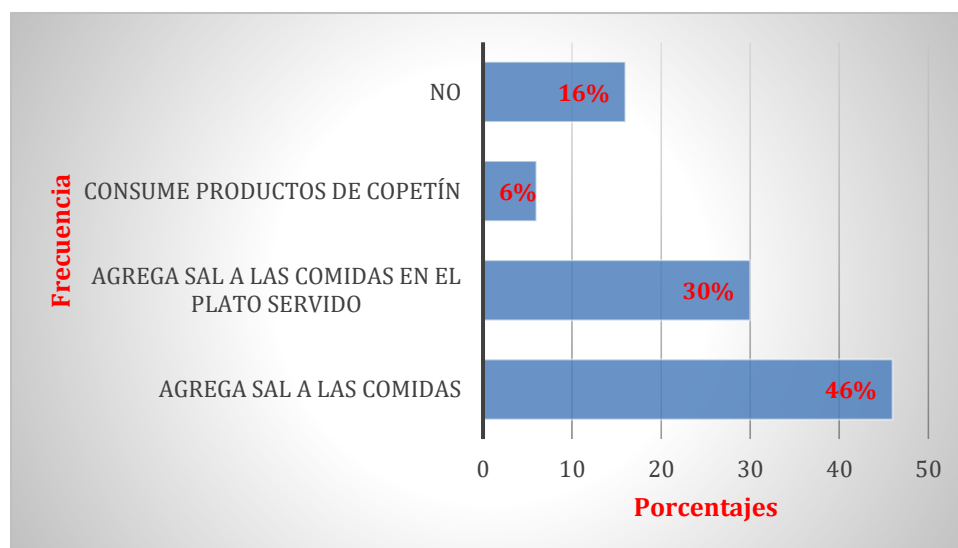
Consumo de Queso (Pasta Semi Blanda)	%
NO	70
Consume 1 a 3 veces por Semana	26
Consume 4 a 6 veces por Semana	3
Todos los días	-

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Podemos concluir que de los encuestados (30 personas) solo un 26% consumen diariamente leche, ninguno consume yogurt, con respecto a los quesos, un 26% consumen solo de Pasta blanda diariamente.

Gráfico N°7 Frecuencia de Consumo de Sal (n:30)

Con los datos obtenidos en el Grafico N°.7 se puede concluir que casi un 50% de la población consume sal en sus comidas, un 36% agrega sal a sus comidas y solo un 16% no consume sal.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Tabla N°3 Frecuencia de Consumo de Bebidas azucaradas (%) (n:30)

De los resultados obtenidos en la tabla N.°3 se puede observar que un 23% consume diariamente jugo en polvo, un 43% consume gaseosa y un 26% aguas saborizadas de 4 a 6 veces por semana, las menos consumidas son las bebidas deportivas (3%) de 1 a 3 veces por semana.

Frecuencia de Consumo	Gaseosa	Agua saborizada	Jugo en Polvo	Bebidas deportivas
Todos los días	0	0	23	0
Consume de 1 a 3 veces por semana	43	26	13	3
Consume de 4 a 6 veces por Semana	6	3	6	0
No consume	50	70	56	96

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Tabla N°4. Conocimientos de las recomendaciones de Consumo de Frutas y verduras (n:30)

Al indagar sobre los conocimientos de la recomendación diaria de Frutas y verduras, el 46% indico no conocerla mientras que el el 44% indico que se debe consumir entre 4 y 6 veces por semana.

Conocimientos de la recomendación de Consumo de Frutas y verduras	%
No	46
Todos los días	0
Consume 1 a 3 veces por Semana	0
Consume 4 a 6 veces por Semana	44

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada

Conocimientos sobre las recomendaciones establecidas por las guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

En cuanto a la Hidratación y su recomendación un 75% indico que se debe consumir diariamente 2 litros de agua y un 13% indico no conocer la recomendación.

En el caso de los Lácteos un 33% refirió no conocerla y un 26% refirió que se debe consumir todos los días, al indagar sobre el agregado de sal, un 44% de la muestra indico que se debe consumir como condimento, y un 40% refirió no conocer la recomendación, en cuanto a la recomendación de las carnes un 50% refirió no conocer su recomendación y el 37% indico que se debe consumir entre 1 y 3 veces por semana. Con respecto a los Cereales preferentemente integrales, un 80% de la muestra refirió no conocerla. Un 80% de la población indico no conocer la recomendación de Alcohol.

En referencia la Actividad física un 27% señalo no conocer su recomendación y un 57% de la muestra señalo que se debe realizar todos los días.

Finalmente, en cuanto a la recomendación del consumo diario de comidas un 47% indico que se deben realizar 4 comidas el %37 señalo que se deben realizar 4 comidas y 2 colaciones.

Tabla N°5 Indicador de Adecuación a las recomendaciones de las Guías Alimentarias de la Población Argentina (GAPA) (n: 30)

De los resultados obtenidos en la tabla N.°5 se puede observar que un 80% de la muestra presenta hábitos alimentarios inadecuados y que no se cumple con los estándares de Adecuación (cumplir con más de 6 mensajes) de las guías alimentarias para la población argentina (GAPA)

Indicador	Variables	Resultado expresado en %
Hábitos alimentarios Inadecuados a las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina (GAPA)	Cumplimiento de 1 a 3 recomendaciones de las GAPA	80%
Hábitos alimentarios moderadamente Adecuados a las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina (GAPA)	Cumplimiento de 4 a 5 recomendaciones de las GAPA	26%
Hábitos alimentarios Adecuados a las recomendaciones de las guías Alimentarias para la población argentina (GAPA)	Cumplimiento de 6 o más recomendaciones de las GAPA	0%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la población estudiada.

Discusión

El trabajo de Investigación realizado evidencio que un gran porcentaje de la muestra no cumplía con la recomendación establecida por las guías Alimentarias de la Población Argentina, se observó que la mayoría no consumía la recomendación de frutas y verduras diaria, el consumo de lácteos no respondió a la frecuencia semanal establecida por los mensajes de las GAPA, cuando se consulto sobre la recomendación de Cereales Integrales un 80% de la muestra indico no conocerla, en cuanto a la recomendación de Agua la mayoría indico que se debe consumir 2 litros diarios. (4)

En un estudio realizado en Salta se observó que el 60% de la muestra no cumplía con las recomendaciones diarias de lácteos de los mensajes ni tampoco con el de Frutas y Verduras que solo lo alcanzaron en un 40%, por lo tanto, ambos estudios arrojan resultados similares, mas de la mitad de la población no cumplen con los mensajes GAPA de las recomendaciones de Frutas, verduras y lácteos. (5) (4)

La presente Investigación presenta limitaciones ya que requiere de la memoria del encuestado en cuanto a la Ingesta semanal de consumo de diferentes alimentos, otra limitación fue el número muestral logrado, ya que el mismo se afectó por la Pandemia, por lo que no se pudo tener acceso a la muestra total, porque la dotación del Hospital se encontraba con menos personal.

Fortalezas: Poder relacionar la frecuencia de consumo de la muestra con los mensajes de las GAPA. (4)

Una mala alimentación y nutrición trae problemas de Salud, es nuestro deber brindar educación Alimentaria, otorgando las herramientas necesarias para empoderar, modificar hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de la persona.

Conclusión.

De los 30 (n:30) administrativos hombres y mujeres de 20 a 40 años que viven en CABA, se concluyó que:

Las Frutas más consumidas son los cítricos y la Pera, dado que el 23% y 12% de la muestra lo consumen diariamente. La Banana es consumida en un 20% y la Manzana en un 10% entre 4 a 6 veces por semana.

Las verduras más consumidas son la cebolla en un 26% y el tomate en un 20%, cuya frecuencia es diaria. Los tubérculos (Papa y Batata) y las verduras de hojas verdes son consumidos entre 4 a 6 veces por semana entre un 26% y 30% de la población respectivamente, por lo tanto, casi un 80% de la muestra no consume a diario 5 frutas o verduras según la recomendación establecida por las guías alimentarias argentinas. (4)

Solo 9 personas consumen diariamente leche, ninguno consume yogurt, con respecto a los quesos, 6 personas consumen solo de Pasta blanda diariamente, por consiguiente, el mayor porcentaje de la muestra no cumple con la recomendación de consumo diario de este grupo de alimentos según las guías Alimentarias argentinas, que recomiendan que se deben consumir diariamente 3 porciones de leche, yogurt o queso. (4)

El 50% de la muestra consume sal en sus comidas y el otro 50% no lo hace

Las bebidas azucaradas consumidas diariamente en mayor cantidad son los jugos en polvo en un 23%, un 43% consume gaseosa y un 26% aguas saborizadas de 4 a 6 veces por semana, las menos consumidas son las bebidas deportivas (3%) de 1 a 3 veces por semana.

Podemos concluir que, de la muestra en estudio, empleados administrativos hombres y mujeres de un centro privado de salud, la mayoría presenta hábitos alimentarios inadecuados según las recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) y que no se llega a cumplir con 6 de los mensajes establecidos por las mismas. (4)

BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Online].; 2020. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
2. Amerike Instituto Universitario. Las diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte. [Online].; 2018. Available from: <https://amerike.edu.mx/las-diferencias-entre-actividad-fisica-ejercicio-y-deporte/>.
3. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. [Online].; 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
4. Ministerio de Salud Argentina. Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. [Online]. Available from: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>.
5. Couceiro M,PI,CG,CN,RJ,VM. Comportamiento alimentario de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la Población Argentina. [Online].; 2006. Available from: <http://www.didac.ehu.es/antropo/15/15-2/Couceiro.pdf>.
6. Carlos Danilo Zapata Valencia JWm,CENG. Nivel de Actividad Física en personal de empleados de la Universidad Tecnológica de pereira. Investigaciones Andina. 2008; 12(20).

7. Rinat Ratner^{1a} JSPHDREA. Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. Revista medica de Chile. 2008 Nov; 136(11).
 8. Organización Panamericana de la Salud. Educación en inocuidad de alimentos: Glosario de términos. [Online]. Available from: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10433:educacion-inocuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-de-alimentos&Itemid=41278&lang=es.
 9. Dr. Roberto Hernández Sampieri DCFCDMdBPL. Metodología de La Investigación. Sexta ed. Mexico; 2014.
-
- 1 Diccionario Médico. Edad. [Online].; 2020. Available from:
0. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>.
 - 1 FAO. Vocabulario referido a genero. [Online]. Available from:
1. <http://www.fao.org/3/x0220s/x0220s01.htm>.
 - 1 Humanidades. Residencia. [Online].; 2020. Available from:
2. <https://conceptodefinicion.de/residencia/>.
 - 1 Ministerio de Producción y trabajo. Frutas y Hortalizas. [Online].; 2017.
3. Available from:
http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_59_Frutas_Hortalizas.pdf.
 - 1 Código Alimentario Argentino. Alimentos Lácteos Capítulo VIII. [Online].;
4. 2019. Available from:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_viii_lacteosactualiz_2019-03.pdf.
 - 1 Código Alimentario Argentino. CORRECTIVOS Y COADYUVANTES/
5. Capítulo VI. [Online]. Available from:

http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/Capitulo_16.htm.

1 Codigo Alimentario Argentino. Alimentos Azucarados. Capitulo X. [Online].;

6. 2019. Available from:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_x_azucaradosactualiz_2019-05.pdf.

1 Roberto Hernández Sampieri NEZSCPM. El Conocimiento. [Online].; 2017.

7. Available from:

https://www.esup.edu.pe/descargas/valotario_coem/2017/1%20Hernandez-Zapata%20y%20Mendoza-Metodologia%20Investigacion.pdf.

ANEXO 1. Formulario de recolección de datos

INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

Marque la respuesta correcta con una X

Sexo	Femenino	Masculino

Edad	Entre 20 y 30 años	Entre 31 y 40 años

Lugar de Residencia	Capital Federal	Provincia de Buenos Aires

Nivel de Estudios	Primario	Secundario	Terciario	Universitario

ANEXO 2. Frecuencia de Consumo

Marque la Opción correcta con una X

¿Consume frutas?

Tipo de Frutas	NO	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
Banana				
Manzana				
Mandarina				
Naranja				
Pera				
Durazno				
Otros				

En caso de responder todos los días, ¿Cuántas frutas por día consume?

¿En caso de responder otros, indicar cuáles?

¿Consume verduras?

Marque la Opción correcta con una X

Tipo de Verduras	NO	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
Lechuga				
Tomate				
Cebollas				
Zanahoria				
Zapallo				
Papa				
Batata				
Calabaza				
Otros				

¿En caso de responder otros, indique cuáles?

¿Agrega condimentos a la comida? ¿Cuales?

En caso de que agregue sal, marcar con una x la correspondiente:

Agrega sal a las comidas cuando cocina.	Agrega sal a las comidas en el plato servido.	Consume productos de copetín

En caso de que consuma productos de copetín, indique que productos y cuantas veces por semana.

¿Consumes leche, yogurt o queso, preferentemente descremados?

Marcar con una x la correspondiente:

Leche	No	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días

Yogurt	NO	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días

Quesos	NO	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
Pasta Blanda (Tipo Port salud)				
Pasta Semiblandos (Tipo Mar del plata)				
Pasta Dura (Tipo reggianito)				

¿Consume bebidas azucaradas? Marcar con una x la correspondiente.

Tipo	No	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
Gaseosas				
Aguas saborizadas				
Jugos en polvo				
Bebidas deportivas				
Jugos listos para consumir				

Las guías alimentarias para la población argentina constituyen una herramienta para favorecer los comportamientos alimentarios y nutricionales saludables:

ANEXO 3. Cuestionario de Conocimiento

¿Conoces cuáles son las recomendaciones de hidratación?

¿Conoces la recomendación de frutas y verduras?

¿Conoces la recomendación de Leches, queso y yogurt?

¿Conoces la recomendación del uso de la sal?

¿Conoces las recomendaciones del consumo de la carne?

¿Conoces cuál es la recomendación diaria de beber agua?

¿Conoces la recomendación, de los cereales preferentemente integrales?

¿Conoces como es preferible consumir el aceite?

¿Conoces cuáles son las recomendaciones de alcohol?

¿Conoces cuál es la recomendación de actividad física diaria?

¿Conoces cuantas comidas recomiendan realizar diariamente?

ANEXO 4. Mensajes GAPA. (guías alimentarias para la Población Argentina)

MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

MENSAJE 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
3. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
3. En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

ANEXO 5. Consentimiento Informado.

Mi nombre es Ximena Capmany, estoy cursando el último año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición en la facultad de Isalud, estoy realizando mi Tesis, la misma describe La Actividad física y los hábitos alimentarios en la población administrativa de un centro privado de salud, pertenecientes a la Ciudad de Buenos Aires, año 2019/2020. Te adjunto el siguiente formulario de Frecuencia de consumo diario de diferentes tipos de alimentos para que marques con una x el/los que correspondan.

La decisión de participar es absolutamente voluntaria.

Gracias por su colaboración.

Ximena Capmany (encuestadora).....

(Firma)

Yo..... (Nombre y apellido) en mi carácter de respondiente habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta.

DNI Fecha.....

Firma...

Anexo 6. Consentimiento Informado Helsinki

DECLARACIÓN DE HELSINKI DE LA AMM – PRINCIPIOS ÉTICOS PARA LAS INVESTIGACIONES MÉDICAS EN SERES HUMANOS

La participación de personas capaces de dar su consentimiento informado en la investigación médica debe ser voluntaria. Aunque puede ser apropiado consultar a familiares o líderes de la comunidad, ninguna persona capaz de dar su consentimiento informado debe ser incluida en un estudio, a menos que ella acepte libremente.

26. En la investigación médica en seres humanos capaces de dar su consentimiento informado, cada participante potencial debe recibir información adecuada acerca de los objetivos, métodos, fuentes de financiamiento, posibles conflictos de intereses, afiliaciones institucionales del investigador, beneficios calculados, riesgos previsibles e incomodidades derivadas del experimento, estipulaciones post estudio y todo otro aspecto pertinente de la investigación. El participante potencial debe ser informado del derecho de participar o no en la 5/9 participante potencial debe ser informado del derecho de participar o no en la investigación y de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin exponerse a represalias. Se debe prestar especial atención a las necesidades específicas de información de cada participante potencial, como también a los métodos utilizados para entregar la información. Después de asegurarse de que el individuo ha comprendido la información, el médico u otra persona calificada apropiadamente debe pedir entonces, preferiblemente por escrito, el consentimiento informado y voluntario de la persona. Si el consentimiento no se puede otorgar por escrito, el proceso para lograrlo debe ser documentado y atestiguado formalmente. Todas las personas que participan en la investigación médica deben tener la opción de ser informadas sobre los resultados generales del estudio.

27. Al pedir el consentimiento informado para la participación en la investigación, el médico debe poner especial cuidado cuando el participante potencial está vinculado con él por una relación de dependencia o si consiente bajo presión. En una situación así, el consentimiento informado debe ser pedido por una persona calificada adecuadamente y que nada tenga que ver con aquella relación.

28. Cuando el participante potencial sea incapaz de dar su consentimiento informado, el

médico debe pedir el consentimiento informado del representante legal. Estas personas no deben ser incluidas en la investigación que no tenga posibilidades de beneficio para ellas, a menos que ésta tenga como objetivo promover la salud del grupo representado por el participante potencial y esta investigación no puede realizarse en personas capaces de dar su consentimiento informado y la investigación implica sólo un riesgo y costo mínimos.

29. Si un participante potencial que toma parte en la investigación considerado incapaz de dar su consentimiento informado es capaz de dar su asentimiento a participar o no en la investigación, el médico debe pedirlo, además del consentimiento del representante legal. El desacuerdo del participante potencial debe ser respetado.

30. La investigación en individuos que no son capaces física o mentalmente de otorgar consentimiento, por ejemplo, los pacientes inconscientes, se puede realizar sólo si la condición física/mental que impide otorgar el consentimiento informado es una característica necesaria del grupo investigado. En estas circunstancias, el médico debe pedir el consentimiento informado al representante legal. Si dicho representante no está disponible y si no se puede retrasar la investigación, el estudio puede llevarse a cabo sin consentimiento informado, siempre que las razones específicas para incluir a individuos con una enfermedad que no les permite otorgar consentimiento informado hayan sido estipuladas en el protocolo de la investigación y el estudio haya sido aprobado por un comité de ética de investigación. El consentimiento para mantenerse en la investigación debe obtenerse a la brevedad posible del individuo o de un representante legal.

31. El médico debe informar cabalmente al paciente los aspectos de la atención que tienen relación con la investigación. La negativa del paciente a participar en una investigación o su decisión de retirarse nunca debe afectar de manera adversa la relación médico-paciente.

32. Para la investigación médica en que se utilice material o datos humanos identificables, como la investigación sobre material o datos contenidos en biobancos o depósitos similares, el médico debe pedir el consentimiento informado para la recolección, almacenamiento y reutilización. Podrá haber situaciones excepcionales en las que será imposible o impracticable obtener el consentimiento para dicha investigación. En esta situación, la investigación sólo puede ser realizada después de ser considerada y aprobada por un comité de ética de investigación.