

Comportamiento alimentario de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la población Argentina. Año 2006

Feeding behavior of professors and investigators from Salta Public University and its adequateness to Argentine population feeding guides. 2006

Couceiro, M., Passamai, I., Cabianca, G., Contreras, N., Rada, J., Valdiviezo, M., Villagrán, E. y Zimmer, M.

CIUNSa (Consejo de Investigaciones). IIENPo (Instituto de Investigaciones en Evaluación Nutricional de Poblaciones); Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Salta (Salta, República Argentina). Avenida Bolivia 5150. (4400) Salta. República Argentina

Dirección para correspondencia: Prof. Mónica Couceiro. Avenida Bolivia 5150. (4400) Salta. República Argentina. E-mail: couceirm@unsa.edu.ar

Resumen

En Argentina, se concibieron las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) como un instrumento educativo que transmiten conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en 10 mensajes prácticos que facilitan la selección y consumo de los mismos. 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 auto referidos y observados de docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta. El estudio estuvo constituido por 96 docentes investigadores dependientes del Consejo de Investigaciones de la Universidad Nacional de Salta, 57% de los cuales eran menores de 51 años. El 68% correspondió al sexo femenino. El consumo calórico del grupo estudiado fue de 2085 ± 603 kcal. Las comidas de mayor omisión fueron merienda y cena, Predominó el desayuno incompleto (sólo alimentos líquidos). El 56% de las docentes realiza actividad física. Más del 60% de docentes no cumple con las recomendaciones de lácteos, un 28% consume productos descremados, más frecuente en mujeres. Resultó mayor el consumo de frutas y verduras en el sexo femenino, sin embargo éstas no llegan a cubrir las cantidades sugeridas.

Sólo el 23% consume carnes en las frecuencias recomendadas (3 veces/semana). 24% consume fiambres más de 1 vez por semana predominando en el sexo masculino. Las vísceras (hígado y riñón) son alimentos que no forman parte de la alimentación de los investigadores. El 60% retira grasa visible manifestado principalmente en el sexo femenino. 44% emplea aceite de oliva y 33% de semillas como condimentos. 26% emplea manteca para untar. Un 22% consume frutas secas y semillas. El 83% de los docentes consumen menos de la cantidad de grasas y aceites recomendada.

Más del 50% de los investigadores refirieron no agregar sal a las preparaciones ya servidas. No cubren, en un 85% las cantidades diarias de azúcares y dulces recomendadas. Los investigadores, no exceden las cantidades máximas recomendadas en el consumo de bebidas alcohólicas. Solamente 12,5% de los investigadores refirieron cumplir con el consumo de más de dos litros agua al día. Destinan en un 62% de los casos menos de 10 minutos en desayunar.

Abstract

In Argentina, The Feeding Guides for Argentine population are an educative instrument to transmit scientific knowledge about nutritional demands and food composition in 10 messages that facilitate food selecting and consumption. This research compared 96 professors and investigators referred feeding behavior and the compliment of main and secondary messages of the Feeding Guides for Argentine population. 57% of investigators were smaller of 51 years old. 68% female and 32% male. The mean calories consumption was 2085 + - 603 kcal. The meals of greater omission were afternoon light meal and supper. Predominate incomplete breakfast (only liquid foods). 56% has physical activity More than 60% does not fulfill the lacteal recommendations. Females eat more vegetables and fruits, besides this consumption don't is enough to cover recommendations. 23% consume meats 3 times a week. 24% consume cold cuts once a week predominating in males. The visceral intake (liver and kidney) are not present in professors intake. 60 % take off visible fat, principally females. 44% use olive oil and 33% use seeds oils like seasoning. 26% use butter to grease. 22% consume dry fruits and seeds. 83% of professors consume less than the amount of fats and oils recommended. More than 50% of the investigators referred not adding salt to the preparations already served. They do not cover, in a 85% the daily amounts of sugar recommendations. They do not exceed the recommended ammonts of alcoholic drinks. Only 12.5% of the investigators referred to fulfill the consumption of two liters water. 62% of the cases took breakfast only in 10 minutes.

Introducción

El Informe sobre la salud en el mundo 2002 (OMS 2002) expuso las circunstancias en las cuales, en la mayor parte de los países, algunos factores de riesgo muy importantes son responsables de gran parte de la morbilidad y la mortalidad. En el caso de las enfermedades no transmisibles, los factores de riesgo más importantes son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, escasa ingesta de frutas y hortalizas, exceso de peso u obesidad, falta de actividad física y consumo de tabaco. Cinco de estos factores de riesgo están estrechamente asociados a la mala alimentación y la falta de actividad física.

En respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002, fue aprobada en el año 2004 en la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, cuya meta general es promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física. Para ello, los gobiernos deben suministrar información a los consumidores para facilitarles la adopción de decisiones saludables y disponer de programas apropiados de promoción de la salud y educación sanitaria. En particular, la información destinada a los consumidores debe adecuarse a los niveles de alfabetización, a las dificultades de comunicación y a la cultura local, y ha de ser comprensible para todos los sectores de la población.

Una buena base para la adopción de medidas es la difusión y comprensión de conocimientos adecuados sobre la relación entre el régimen alimentario, la actividad física y la salud, los expertos gubernamentales, las organizaciones no gubernamentales y comunitarias, como así también las industrias deben formular y transmitir mensajes consecuentes, coherentes, sencillos y

claros. Dichos mensajes han de comunicarse por diversos canales, atento a que es posible influir concretamente en los comportamientos desde las escuelas, los entornos laborales y las instituciones docentes y religiosas (OMS 2004).

En Argentina, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), se enmarcan dentro de los objetivos generales del Plan Nacional para mejorar la alimentación y nutrición (PNAN) y fueron publicadas en noviembre del año 2000 por la Asociación de Nutricionistas y Dietistas Nutricionistas, con el aval y/o auspicio del Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación, Secretaría de Políticas Sociales, Ministerio de Desarrollo Social y Medio Ambiente, OPS/OMS, como así también de Unidades Académicas Universitarias. Las mismas, concebidas como un instrumento educativo, transmiten conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en 10 mensajes prácticos que facilitan la selección y consumo de los mismos, basándose en la evidencia científica y en relación al consumo deficiente o excesivo de nutrientes críticos (grasas, colesterol, hierro, calcio, sodio, hidratos de carbono, energía total, fibras, vitaminas A y C) (Argentina. Ministerio de Salud y Acción Social 1996).

Dichas recomendaciones están dirigidas a la población sana, a través de mensajes breves, claros y concretos, culturalmente aceptables y fundamentados en la alimentación habitual de los argentinos; respondiendo al propósito de una “guía alimentaria” que según De Palma V. y cols. (Lema S., Longo E., Lopresti A 2004), consiste en *“proveer información comprensible para que todo individuo seleccione los alimentos necesarios, para desarrollarse y funcionar en condiciones óptimas de salud y bienestar”*.

Por lo tanto las GAPA, constituyen un recurso a partir del cual, permiten a la población argentina, adoptar hábitos alimentarios saludables, traduciendo los conocimientos científicos sobre nutrición y alimentación, adecuándolos a la vida cotidiana.

A los fines de acompañar los mensajes educativos, se seleccionó como soporte pedagógico y logotipo de identificación, la “Gráfica de la Alimentación Saludable” diseñada especialmente para nuestro país y puesta a prueba, junto con otras dos gráficas, en distintos grupos de personas de todas las provincias (366 personas de diferentes edades y ocupaciones y 250 nutricionistas). La gran mayoría eligió esta gráfica por reunir las siguientes características:

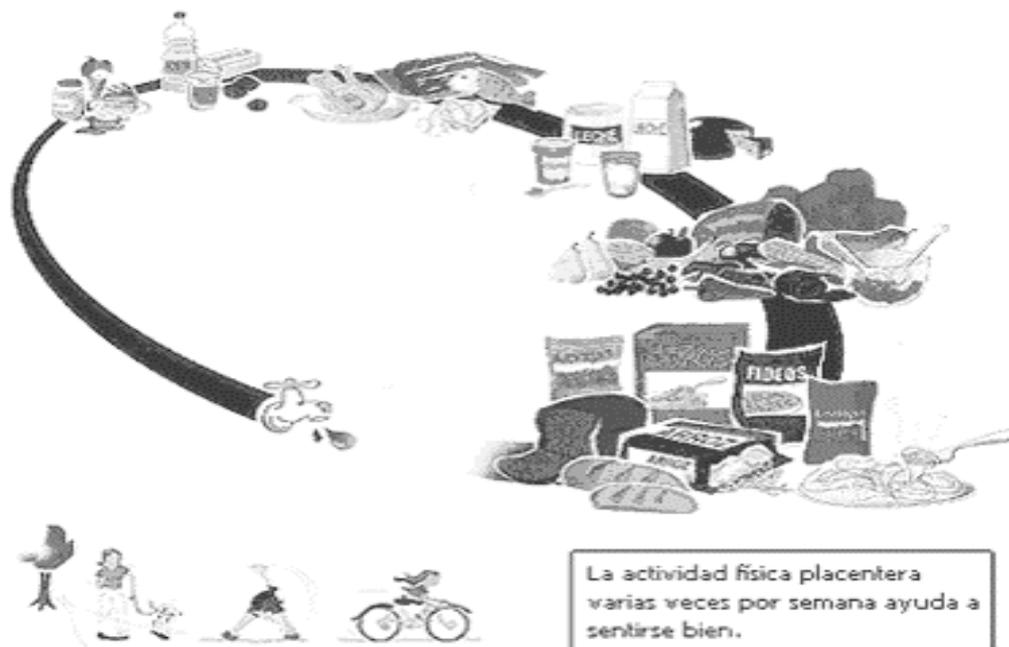


Figura 1. Guías Alimentarias para la Población Argentina (Gráfica)
Figure 1. feeding Guides por Argentine Population (Graphics)

1. Transmite con claridad la idea de “alimentación completa, variada y de proporción entre los diferentes grupos que la componen y al interior de cada grupo, de manera “llamativa”, “original” y “atractiva”.
2. Refleja los hábitos alimentarios de la población a quien está dirigida, transmitiendo la idea de “movimiento” y aludiendo la relación “alimentación - salud”
3. Incluye el agua como elemento vital
4. Evoca la idea de “un camino que conduce a una alimentación saludable” - “Una fuente de vida que fluye y nutre”

La valoración sobre la salud no sólo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de vida y trabajo. Existen varios elementos que afectan la salud de los trabajadores en su ambiente laboral. La alimentación es uno de los factores claves que condicionan el desarrollo físico e intelectual, la salud, el rendimiento y la productividad. El trabajador ha de armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o psíquica repercute en los requerimientos metabólicos (Puyalto Ballart, 1995).

Cabe recordar que una alimentación sana, variada y equilibrada es una, sino la mejor, manera de prevenir ciertas enfermedades. Sin embargo, los nuevos estilos de vida han provocado que se abandonen determinados hábitos saludables de alimentación que durante muchos años han formado parte de nuestra historia y tradición. En la sociedad actual, los desequilibrios y desajustes alimentarios están relacionados con la falta de tiempo para cocinar, el ritmo de vida actual y la enorme oferta alimenticia que hace difícil la toma de decisiones adecuadas, y conduce a que muchas personas no sigan una alimentación equilibrada, y por tanto, no ingieran todos los nutrientes que necesitan en las cantidades adecuadas.

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 auto referidos y observados de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta.

Material y método

La muestra en estudio estuvo constituida por 96 docentes investigadores dependientes del Consejo de Investigaciones de la Universidad Nacional de Salta, que accedieron voluntariamente a realizar un estudio antropométrico, alimentario y bioquímico y que desempeñan sus funciones en distintas Facultades

Para la recolección de la información alimentaria se utilizaron dos formularios semi estructurados, el primero, auto administrado; referido a antecedentes personales, familiares y comportamientos alimentarios. El segundo instrumento incluyó frecuencia de consumo cualitativo (que constaba de un listado de 53 alimentos agrupados en base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina); y un registro de recordatorio de 24 horas. Esta información fue obtenida a través de entrevista, aplicada por personal capacitado para tal fin.

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.

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 los mismos 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.

Resultados

El grupo en estudio estuvo conformado por 96 docentes investigadores, 57% de los cuales eran menores de 51 años; con una edad promedio de $43,5 \pm 7,9$ años para los menores de 51 años; y $55,5 \pm 3,7$ años para los de 51 años y más. El 68% correspondió al sexo femenino.

MENSAJE Nº 1

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

Mensajes secundarios

- *Si es posible realice cuatro comidas diarias. Pruebe empezar sus actividades con un buen desayuno.*
- *La actividad física placentera varias veces por semana ayuda a sentirse bien.*
- *Se puede controlar el peso comiendo. Consulte a un nutricionista.*

El consumo calórico del grupo estudiado fue de 2085 ± 603 kcal, observándose una diferencia entre varones y mujeres de 285 kcal, (2275 ± 530 kcal para los primeros y 1990 ± 618 kcal para los segundos). Esta diferencia es estadísticamente significativa por el sexo (prueba *t*, $P \leq 0,05$), no así considerando la edad.

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

Al indagar la omisión de comidas diarias, se puso en evidencia que la merienda y la cena son las comidas de mayor omisión; siendo las mujeres las que menos realizan las cuatro comidas diarias. Los hombres se caracterizaron por omitir merienda y cena. Los docentes de Ciencias de la Salud (60%) fueron los que menos omitieron comidas. Se destaca que, si bien esta Facultad es la de menor omisión registrada, el consumo de alimentos no cubre con el promedio de calorías recomendadas para edad y sexo.

Si bien los docentes refieren “no omitir comidas”; cabe aclarar que esta consideración es imprecisa por cuanto se observó que tienen arraigado el hábito del “picoteo” atribuyéndole al mismo el valor de una comida principal, siendo mayor la proporción en mujeres que en varones, según lo obtenido de los resultados del registro de 24 horas.

A pesar de estar comprobado científicamente la importancia del desayuno para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual, el análisis de la composición del mismo, obtenido del registro de 24 hs, demostró el predominio del desayuno incompleto (sólo alimentos líquidos), en el 53% de las mujeres y 56% de los varones, no aportando las calorías y nutrientes necesarios lo que dificultaría en cierta medida alcanzar la ingesta recomendada por las GAPA.

El total de personas que realizan desayunos completos son 13; 28 lo hacen en forma medianamente adecuada, es decir incluyen alimentos líquidos y algunos sólidos.

En cuanto a actividad física es referida por un 56% de las docentes.

MENSAJE Nº 2

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

Mensajes secundarios

- *Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos.*
- *Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general enteros.*

Al indagar el 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. Si bien manifestaron consumirlos, en la práctica se pudo apreciar que no lo hacen en forma diaria. Es de mencionar el hecho que 14 docentes expresaron consumir mayores cantidades a las sugeridas.

En términos generales predominó el consumo de productos enteros y sólo el 28% de los investigadores registró el consumo de productos descremados, desconociéndose los motivos del mismo, pudiéndose relacionar con aspectos estéticos o razones de salud.

Discriminando por sexo la ingesta de alimentos de este grupo, el 56% de los hombres manifestó consumir leche; las mujeres en cambio refirieron consumo de queso y yogurt (55% y 28%).

MENSAJE Nº 3

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

Mensajes secundarios

- *Se recomiendan comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.*
- *Trate de comer por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.*

El consumo de verduras y frutas fue mayor en el sexo femenino con un 75% y 73% respectivamente.

Al analizar las recomendaciones del consumo diario de este grupo, se puede mencionar que el 78% de las mujeres estudiadas consumen menor cantidad.

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.

En cuanto a la frecuencia diaria de consumo de frutas, el 57% de los docentes no llegan a cubrir las cantidades sugeridas.

A pesar de haber realizado el relevamiento de los datos en distintas estaciones del año, se pudo observar que independientemente de esta característica, los entrevistados las incluyeron crudas, por lo menos una vez al día.

MENSAJE Nº 4

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

Mensajes secundarios

- *Recuerde que el mondongo, el hígado y el riñón son también carnes.*
- *Coma huevo: tres unidades semanales son suficientes.*
- *Modere el consumo de fiambres y embutidos.*

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%, siendo comportamiento más notorio en las mujeres.

El 56% de ambos sexos describieron comer pollo menos de 2 veces por semana y un 60% dicen comer pescado menos de 2 veces por semana.

El consumo de fiambres mayor a 1 vez por semana fue referido por un 24% de los estudiados, predominando en el sexo masculino.

Las vísceras (hígado y riñón) son alimentos que no forman parte de la alimentación de los investigadores (77% de los casos).

El 66% de los encuestados dicen consumir huevo menos de 3 veces por semana, con predominio en el sexo femenino.

En cuanto a las cantidades recomendadas el 41% las cumple, el 11% consume en forma conjunta carne y huevo, no practicando el reemplazo de estos alimentos.

Retirar grasa visible es manifestado por un 60%, principalmente del sexo femenino.

MENSAJE Nº 5

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

Mensajes secundarios

- *Es muy recomendable el consumo de maníes y almendras, sin salar, nueces y semillas de sésamo.*

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.

El uso de grasas se limitó a un 26% que únicamente lo utiliza para untar, prefiriendo en este caso manteca.

Las frutas secas y semillas fueron incorporadas por un 22% de docentes con predominio del sexo masculino, cabe aclarar que sobresale el consumo de maní salado más de dos veces por semana.

Solamente un 8% se adecuó a las cantidades sugeridas de este grupo de alimentos, sin tener en cuenta el agregado de frutas secas.

El 83% de los docentes consumen menos de la cantidad de grasas y aceites recomendada, predominando esta característica en la Facultad de Ciencias de la Salud.

MENSAJE N° 6

ES BUENO DISMINUIR EL CONSUMO DE AZUCAR Y SAL

Mensajes secundarios

- *Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.*
- *Prefiera agua, soda y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.*
- *Pruebe cocinar sus alimentos sin sal y condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar su sabor.*

Más del 50% de los docentes estudiados refirieron no agregar sal a las preparaciones ya servidas.

El consumo de bebidas azucaradas no es frecuente, sólo el 33% realizan.

El consumo de golosinas no excede las recomendaciones en un 47% de los casos y es nulo en el 35% de los entrevistados.

El 85% de los docentes no cubren las cantidades diarias de azúcares y dulces recomendadas.

MENSAJE N° 7

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

Mensajes secundarios

- *Entre los cereales puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas). Y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.*
- *Prefiera los panes, harinas y pastas integrales.*
- *Modere el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.*

Más del 50% de los docentes incorpora diariamente pan integral a su alimentación.

Un 68% de docentes manifestaron consumo de bollos, tortillas y bizcochos salados, alimentos de gran contenido graso, un 19% en forma diaria, manifestada mayormente por las mujeres. Cabe aclarar que este tipo de productos responden a características culturales de nuestra población, consumiéndose acompañados de mate cebado fuera de los horarios de las comidas principales.

Es de destacar que un 44% consumen panes y galletas integrales en forma diaria, siendo práctica notoria del sexo femenino. El sexo masculino consume mayor cantidad diaria de pan blanco (64,5%).

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.

El consumo diario de una cucharada de legumbres no se cumple. La frecuencia de consumo es semanal o mensual para ambos sexos, siendo las lentejas y los porotos los más utilizados.

El consumo diario de cereales, se observó en uno de cada diez investigadores.

MENSAJE N° 8

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

Tan sólo un 19% de investigadores manifestaron consumir diariamente bebidas alcohólicas, no excediendo las cantidades máximas recomendadas.

MENSAJE Nº 9

ES BUENO TOMAR ABUNDANTE AGUA POTABLE DURANTE TODO EL DIA.

Solamente 12 investigadores refirieron cumplir con el consumo de más de dos litros agua al día. Un 46% bebe entre 4 y 8 vasos medianos. El 42% consume menos de un litro diario.

MENSAJE Nº 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 docentes manifestaron comer habitualmente solos. El 62% de los docentes tardan menos de 10 minutos en desayunar.

Discusión y conclusiones

El aporte energético de la alimentación de los docentes estudiados demostró que se cumple con la recomendación de comer con moderación, sin embargo algunos valores llevan a pensar en una excesiva preocupación por el consumo calórico por parte de algunos entrevistados, consideración reforzada por la auto referencia de realizar regimenes hipocalóricos por cuanto más de la mitad no cubren el Valor Calórico recomendado para su edad y sexo.

Uno de cada dos docentes no presentó variedad en sus comidas, lo que hablaría de una dieta monótona. Una alimentación correcta, variada y completa, permite, por un lado, que el organismo funcione con normalidad, cubriendo necesidades biológicas básicas, y por otro lado, previniendo o al menos reduciendo el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, medio y largo plazo.

En todas las facultades, se observaron cifras superiores al 40% de omisión de comidas, siendo las menos realizadas la merienda y la cena. La merienda, tan arraigada y simbólica en la edad infantil, no lo es así en el adulto, comportamiento más frecuente en aquellos profesionales que trabajan en turno tarde; como así también las limitaciones que imponen los horarios de trabajo no permiten a menudo reunirse en familia en horario de la cena (Puyalto Ballart, E. 1995).

Forma parte del comportamiento alimentario de los investigadores la realización de colaciones a media mañana y media tarde, compuesta generalmente por mate cebado, café, bollos, tortillas, bizcocho y galletitas, alimentos que aportan hidratos de carbono y grasas.

La ausencia de una ingesta de alimento suficiente al comienzo de la jornada, conlleva a ingerir en el lugar de trabajo el tradicional “bocadillo”, representando una pausa que permite la recuperación de la fatiga psicofísica sustituyendo nutricionalmente al desayuno insuficiente.

La presencia de alimentos excesivamente grasos, como los que integran las colaciones mencionadas, podrían provocar trastornos generales (hipertensión, falta de atención, somnolencia) y digestivos (epigastria, dispepsia, aerofagia, etc.); perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual (Puyalto Ballart, E. 1995).

Alrededor de la mitad de los investigadores manifestaron realizar actividad física varias veces a la semana, característica observada predominantemente en los hombres.

Predominó el consumo de productos lácteos enteros. El uso de productos descremados fue más frecuente en las mujeres, al igual que el consumo de verduras y frutas en sus variados colores.

El consumo de carnes rojas y blancas no respondió a la frecuencia semanal sugerida en los mensajes de las GAPA. Alrededor de un tercio de los docentes nunca consumen pescados ni vísceras.

Es costumbre de los varones incorporar fiambres en su alimentación más de una vez por semana, al igual que el huevo, no respondiendo a lo recomendado.

La práctica de retirar las grasas visibles de las carnes la cumplen los dos tercios de los docentes, siendo más referida por las mujeres; quienes a su vez prefieren el uso de aceite de oliva

y semillas para condimentar las preparaciones. En general no se incorporan grasas para la cocción ni es frecuente el consumo de frutas secas y semillas.

Un alto número de investigadores refirió no agregar sal a las preparaciones servidas, ni un consumo excesivo de bebidas azucaradas y golosinas.

Se destaca un alto porcentaje de docentes que incorporaron panes integrales en forma diaria. No es práctica habitual el consumo de legumbres.

No fue frecuente el consumo de bebidas alcohólicas, pero sí deficiente el consumo diario de cantidades adecuadas de agua potable.

En términos generales un alto porcentaje de docentes destinaron poco tiempo para desayunar, lo cual se relacionaría con la composición del mismo, ya que un desayuno compuesto sólo por alimentos líquidos insume menos tiempo para su realización. La mayoría almuerza en compañía de familiares y/o compañeros de trabajo. Sin embargo es de destacar que el tiempo dedicado a la realización de comidas principales es dejado de lado por cumplir con los horarios laborales.

Partiendo de la premisa que una mala alimentación y nutrición trae problemas a la salud y genera pérdidas de productividad, accidentes y altos costos de salud laboral que afectan a las instituciones, se sostiene que existen soluciones posibles, ventajosas y económicas para instrumentar en el ámbito de trabajo, las que además de beneficiar a la salud individual del trabajador poseen un valiosísimo retorno a la comunidad.

Debiera concebirse al ámbito laboral como uno de los sitios donde pueda trabajarse el cambio de hábitos alimentarios, aceptando que resulta imposible pretender que un trabajador se alimente adecuada y saludablemente y realice actividad física, sin incorporar dichas rutinas a la jornada laboral.

Consideraciones finales

Desde el año 2000, en que se comenzó con la difusión de las GAPA, no se conocen evaluaciones que revelen el avance de la población destinataria en el cumplimiento de los 10 mensajes, por lo tanto el presente trabajo representa un importante aporte al conocimiento de los comportamientos alimentarios de población adulta, en la cual los estilos de vida desempeñan un papel fundamental, ya que condicionan el grado de exposición a factores de riesgo de patología crónica

Bibliografía

- Argentina. Ministerio de Salud y Acción Social. (1996) Plan Nacional para Mejorar la Alimentación y Nutrición. Argentina.
- De Palma V., Rodríguez M., Forum B. y cols. (1996) Lineamientos generales para la elaboración de Guías Alimentarias. Una propuesta del INCAP. Instituto de Nutrición de centro América y Panamá.
- Grande Covian F., Varela G. (1991) En busca de la “dieta” ideal. Publicaciones: Serie “Divulgación” N° 12. Fundación Española de la Nutrición. Madrid.
- Lema S., Longo E., Lopresti A. (2004). Guías alimentarias para la Población Argentina. Lineamientos metodológicos y criterios técnicos. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. FAGRAN. Buenos Aires.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra, 2002.
- Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra.
- Pinheiro A. C., Atalah E. (2005) Propuesta de una metodología de análisis de la calidad global de la alimentación. En: Rev. Med. Chile; 133:175-182

Puyalto Ballart, E. (1995). Alimentación y actividad laboral. En *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. Serra Majen, L. Aranceta Bartrina, J. Mataix Verdú, J. y cols. Ed. Masón, Barcelona, p. 375.