

ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL, LA INGESTA DE NUTRIENTES Y HÁBITOS OBESOGÉNICOS EN MUJERES ADULTAS SEGÚN PERFIL ALIMENTARIO

ALORDA, Beatriz; GONZALES, Alejandra Silvina; MINICZ, Soledad Beatriz; MOUMDJIAN, Cristina Viviana; QUINTEROS, Daiana Soledad; SQUILLACE, Celeste.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

Introducción: Argentina presenta alta prevalencia de exceso de peso, identificar los hábitos obesogénicos es importante para poder modificarlos, contemplando los distintos patrones alimentarios.

Objetivo: Asociar el estado nutricional, los hábitos obesogénicos y el consumo de macronutrientes con el perfil alimentario en mujeres adultas.

Materiales y métodos: Estudio de tipo observacional, analítico, transversal y prospectivo, en mujeres adultas. Se utilizó un cuestionario online (Google Forms). Los resultados se analizaron mediante el programa estadístico SPSS 19.0. Variables en estudio: perfil alimentario, edad, estado nutricional, hábitos

obesogénicos, consumo de macronutrientes y fibra, ingesta proteica en g/kg de peso corporal.

Resultados: El 73% tenía normopeso y el 81% era “no vegetariana”. Según el cuestionario de Pardo la mayoría sigue un programa de adelgazamiento basado en la dieta por ende consumen menos calorías, mantienen una alimentación más saludable, consumen menos alcohol, y no comen por bienestar psicológico. El consumo proteico promedio fue de 56,19 g existiendo asociación significativa entre el perfil alimentario y el consumo de proteínas totales y proteínas animales. La ingesta promedio de fibra fue de 17,09 g quedando por debajo de la recomendación dietética. La ingesta de carbohidratos fue de 160,51g y de lípidos 49,30 g, alcanzando ambos la recomendación.

Conclusiones: Son más las mujeres que optan por una alimentación saludable, principalmente las vegetarianas-veganas. La ingesta de proteínas por kg de peso se encuentra disminuida en los diferentes perfiles vegetarianas-veganas en comparación con las no vegetarianas.

Palabras claves: perfil alimentario, vegetarianas, hábitos obesogénicos, proteínas.

ABSTRACT

Introduction: Argentina has a high prevalence of excess weight, identifying obesogenic habits is important to be able to modify them, considering the different eating patterns.

Objectives: To associate nutritional status, obesogenic habits, and macronutrient consumption with the dietary profile in adult women.

Materials and methods: Observational, analytical, transversal and prospective study in adult women. An online questionnaire (Google Forms) was used. The results were analyzed using the SPSS 19.0 statistical programme. Variables under study: food profile, age, nutritional status, obesogenic habits, macronutrient consumption and fiber, protein intake in g/kg body weight.

Results: 73% were normoweight and 81% were "non-vegetarian". According to the Pardo questionnaire most follow a diet-based weight loss program so they consume fewer calories, maintain a healthier diet, consume less alcohol, and don't eat for psychological well-being. Average protein consumption was 56.19 g with significant association between food profile and total protein consumption and animal proteins. The average fiber intake was 17.09 g below dietary recommendation. Carbohydrate intake was 160.51g and lipids 49.30 g, both reaching the recommendation.

Conclusions: More are women opt for healthy eating, mainly vegetarian-vegans. Protein intake per kg of weight is decreased in different vegetarian-vegan profiles compared to non-vegetarian profiles.

Keywords: food profile, vegetarian, obesogenic habits, proteins.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad las enfermedades no transmisibles (ENT) presentan mayor prevalencia mundial generando un mayor gasto a las economías de los países. Clásicamente eran asociadas a los grupos de edad más avanzada, sin embargo los datos reflejan que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Fallecen 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes en el mundo(1).

La obesidad (definida por la OMS como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud) en adultos es uno de los factores de riesgo más importantes vinculado al aumento de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y diversos tipos de cáncer(2). Además, es considerada la enfermedad no transmisible con mayor prevalencia en el mundo.

El sobrepeso y la obesidad constituyen el sexto factor de riesgo de muerte a nivel mundial. Como consecuencia se estima que aproximadamente 3,4 millones de personas fallecen cada año(3). Antiguamente era descrito como un problema de los países desarrollados, sin embargo, este escenario fue modificándose y actualmente se extiende a países de bajos y medianos ingresos(4).

En Argentina, se evidencia una alta prevalencia de exceso de peso lo que genera una disminución en la calidad de vida de quienes la padecen y un incremento en la demanda de bienes y servicios sanitarios. Según datos de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), correspondiente al año 2019, la prevalencia de exceso de peso por autoreporte (sobrepeso + obesidad) fue de 61,6%, superior a las cifras encontradas en la 3era edición de la ENFR (57,9%)

y al comparar con las tres ediciones previas (2005, 2009 y 2013) se observa que la tendencia se mantuvo en ascenso. En cuanto a la prevalencia de sobrepeso, la misma fue de 36,3% manteniéndose constante con respecto a las tres ediciones anteriores. Siendo la prevalencia mayor en varones que en mujeres. En cambio, el porcentaje de obesidad fue de 25,3% resultando un incremento relativo del 21,6% en relación a la ENFR 2013 y del 73,3% respecto de la edición 2005. No se observaron diferencias significativas con respecto al sexo(4).

En la obesidad se han identificado factores de riesgo (FR) no modificables, como los antecedentes familiares, la genética, la edad, el sexo, y factores modificables como la inactividad física, malos hábitos de alimentación, entornos poco saludables (factores socioeconómicos). La interacción de estos factores, originan un desbalance entre el ingreso y el gasto energético, que deja de responder a ajustes corporales, desencadenando a largo plazo una ganancia significativa de la masa grasa y del peso corporal(5).

Poder identificar los hábitos obesogénicos es de suma importancia para poder modificarlos, contemplando los distintos patrones alimentarios que se encuentran actualmente. El cambio en la dieta y/o el estilo de vida debe ser personalizado; pudiendo representar una estrategia efectiva y práctica para perder peso. La ingesta controlada de calorías se asocia a una ingesta de proteínas moderadamente elevada, debido a que este macronutriente aumenta la saciedad en mayor medida que los carbohidratos o las grasas y puede facilitar una reducción en el consumo de energía(6).

Los datos epidemiológicos han relacionado los patrones dietéticos saludables y los estilos de vida con una menor prevalencia de varias afecciones médicas y un envejecimiento de calidad(7–11).

II. OBJETIVOS

En el presente trabajo, según lo expuesto previamente se decidió asociar el estado nutricional, los hábitos obesogénicos y el consumo de macronutrientes con el perfil alimentario en mujeres adultas.

Objetivos específicos:

- Determinar la prevalencia de los distintos perfiles alimentarios.
- Describir los hábitos obesogénicos en la población en estudio.
- Determinar el consumo de kilocalorías, macronutrientes y fibra.
- Evaluar la ingesta proteica en gramos por kilogramo de peso corporal según los distintos perfiles alimentarios.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio y población:

Se realizó un estudio de tipo observacional, analítico, transversal y prospectivo, sobre una muestra no probabilística consecutiva de mujeres adultas mayores de 18 años, aparentemente sanas, que voluntariamente aceptaron formar parte del presente trabajo. Las participantes respondieron una encuesta anónima online a través de un cuestionario de Google Forms (en el mes de septiembre de 2020). La encuesta estaba conformada por tres secciones: la primera sección comprendida por una introducción y preguntas que recababan información antropométrica (peso y talla), edad e información nutricional (para conocer si actualmente transitaban un embarazo o amamantaban, consumo de suplementos vitamínicos y/o minerales y/o proteicos, e ingesta de carnes, huevo y lácteos). La segunda sección comprendida por el cuestionario de Pardo con sus 5 dimensiones (contenido calórico, comer por bienestar psicológico, ejercicio físico; preocupación por una alimentación saludable y consumo de alcohol) para conocer los hábitos obesogénicos, y la tercera sección el recordatorio de 24 hs.

Se excluyeron las encuestas de: mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, las encuestas que estuvieran duplicadas y las incompletas (aquellas donde no se especificaba la cantidad de algún/os alimentos que fueron consumidos en el día).

Aspectos éticos:

El estudio se llevó a cabo respetando las consideraciones éticas de la Declaración de Helsinki con la finalidad de salvaguardar los derechos, la seguridad y el bienestar de las personas encuestadas, así como también respetando la Ley N° 25.326 de Protección de Datos Personales.

Se asume el consentimiento de todas aquellas personas que, siendo notificadas del trabajo de investigación, accedieron a realizar el cuestionario de manera completa y enviada de forma online.

Variables en estudio:

Variable dependiente:

Para evaluar el **perfil alimentario** se utilizó la clasificación de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) donde están establecidas 5 categorías(7):

1. No vegetarianos: consumen cualquier tipo de carne (pescados incluidos) más de 1 vez a la semana. Huevos y lácteos sin límites.
2. Semi-vegetarianos: consumen distintas carnes (pescados incluidos) 1 vez al mes o más, pero no más de 1 vez a la semana. Consumen huevos y lácteos habitualmente (sin autoimponerse límites).
3. Pesco-vegetarianos: consumen pescado 1 vez al mes o más, pero todas las demás carnes menos de 1 vez al mes.
4. Lacto-ovo-vegetarianos: consumen huevos y lácteos 1 vez al mes o más, pero los pescados y todas las demás carnes menos de una vez al mes.
5. Veganos: consumen huevos, lácteos, pescado y otras carnes menos de 1 vez al mes.

Variable Independiente:

Las variables independientes estudiadas fueron:

Edad: la cual fue expresada en años.

Estado nutricional: para determinarlo se utilizó el Índice de Masa Corporal (IMC) según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los datos de peso y talla fueron referidos(12). Se establecieron 4 categorías: bajo peso ($<18.5 \text{ kg/m}^2$), normopeso ($18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($25 - 29.9 \text{ kg/m}^2$) y obesidad (igual o $>30 \text{ kg/m}^2$).

Hábitos obesogénicos: A través del cuestionario de Pardo A. (2004) validado en población española(13), con sus 5 dimensiones, las cuales se detallan a continuación:

1. Contenido calórico de la dieta: recoge, básicamente, la preocupación por el contenido energético o calórico de la dieta
2. Comer por bienestar psicológico: incluye afirmaciones que relacionan la comida con el alivio de algún tipo de malestar psicológico (desánimo, aburrimiento, ansiedad).
3. Ejercicio físico: se refiere a la práctica habitual o sistemática (incluso programada) de ejercicio físico.
4. Preocupación por una alimentación saludable: agrupa afirmaciones relacionadas con el tipo de alimentos (y la forma de prepararlos) que toma una persona preocupada por mantener una alimentación saludable.
5. Consumo de alcohol: refleja la frecuencia con la que se toman bebidas con contenido alcohólico.

El cuestionario se diseñó para ser autoadministrado.

Todas las preguntas incluidas tienen 5 categorías de respuesta: 1) nunca; 2) pocas veces; 3) con alguna frecuencia; 4) muchas veces, y 5) siempre.

Las respuestas se codificaron asignándoles una puntuación de 1 (valor mínimo) a 5 (valor máximo), de modo que la puntuación más alta indica siempre la conducta más saludable.

Las preguntas cuyo texto aparece en cursiva se corrigen puntuando en sentido inverso y son las siguientes:

Contenido calórico: si picoteo, consumo alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc)

Comer por bienestar psicológico: picoteo si estoy baja de ánimo, picoteo si tengo ansiedad y cuando estoy aburrida me da hambre.

Preocupación por una alimentación saludable: como carnes grasas y compro principalmente alimentos precocinados.

Consumo de alcohol: tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino), tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, ginebra, whisky, vodka, tequila, gin, fernet, ron, aperitivos).

Según lo expresado por Pardo et al. dada la naturaleza de las dimensiones encontradas, lo presumible es que todas ellas, a excepción de ejercicio físico, permitan distinguir entre los sujetos que siguen una dieta y los que no la siguen. Es decir, cabe esperar que los sujetos sometidos a un programa de adelgazamiento basado en la dieta puntúen más alto, en comparación con los sujetos no sometidos a tal programa. Por lo tanto, que obtengan un valor de 5 o

más cercano al mismo para las dimensiones de contenido calórico de la dieta, preocupación por una alimentación saludable, comer por bienestar psicológico y consumo de alcohol. Lo que significa que dichas personas consuman menos calorías, mantienen una alimentación más saludable, consuman menos alcohol, y no coman por bienestar psicológico. Consecuentemente, el cuestionario debe ser capaz de distinguir entre unos y otros sujetos.

Cabe esperar que los sujetos sometidos a un programa de adelgazamiento basado en el ejercicio físico, en comparación con los sujetos no sometidos a tal programa, puntúen más alto en la dimensión ejercicio físico. Es decir, que obtengan un valor de 5 o más cercano al mismo.

Consumo de macronutrientes y fibra: se determinó la ingesta diaria de hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra mediante el método de recordatorio de consumo de 24hs realizado a través de un cuestionario autoadministrado(14). El consumo de alimentos recabado fue ingresado al Programa SARA-versión 1.2.12 (Sistema de Análisis y Registro de Alimentos) del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación Argentina y mediante el mismo se calculó el aporte individual de calorías y macronutrientes (carbohidratos, fibra, proteínas y grasas)(15). Los resultados se expresaron en kcal, g o mg/día según corresponda. Además se utilizó como complemento, el Vademecum de Nutrinfo(16), para la composición de algunos alimentos que no se encuentran disponibles en el software SARA.

Ingesta proteica por kilogramo de peso corporal: el consumo total de proteínas fue categorizado en: bajo consumo (<0,8g/kg PC), consumo normal (0,8-1 g/kg PC), alto consumo (> 1g/kg PC)(17)

Análisis estadístico:

Los datos fueron tabulados en hojas de cálculo de Google Docs. Los datos recolectados fueron analizados a través del programa estadístico SPSS 19.0 (SPSS) para Windows.

Las variables categóricas se expresaron como proporciones y las variables cuantitativas continuas como media y desvío estándar con sus rangos correspondientes.

Para evaluar la asociación entre perfil alimentario, estado nutricional, hábitos obesogénicos, consumo, se utilizó el test Tau-b de Kendall, fijando el nivel de significación estadístico en $p < 0,05$.

IV. RESULTADOS

Un total de 203 mujeres fueron encuestadas. La edad media de la muestra fue de 29,33 años (DS \pm 9,66) y con un IMC de 23,16 kg/m² (DS \pm 4,26). (Tabla 1)

Tabla N°1: Descripción de las variables (media, desvío, mínima y máximo)

Variable		X	DS	Mínimo	Máximo
Edad (años)		29,33	9,66	18	64
IMC (kg/m ²)		23,16	4,26	16,80	43,71
Dimensiones de hábitos obesogénicos	Contenido calórico de la dieta	2,80	0,60	1,37	4,62
	Comer por bienestar psicológico	3	0,90	0,33	5
	Ejercicio físico	2,60	1,10	1	5
	Preocupación por una alimentación saludable	4	0,60	1,6	5
	Consumo de alcohol	4	0,70	2	5
	Puntaje total	3,30	0,40	1,87	4,42
Consumo de macronutrientes y fibra	Total de kcal consumidas	1310,58	473,64	409,92	3085,89
	Consumo de proteínas totales (g)	56,19	23,73	7,46	159,09
	Consumo de proteínas vegetales (g)	18,31	10,64	0,24	82,20
	Consumo de proteínas animales (g)	37,33	20,82	0	110,64
	Consumo de lípidos (g)	49,31	26,24	2,55	132,23
	Consumo de hidratos de carbono (g)	160,51	67,52	29,08	419,82
	Consumo de fibra (g)	17,09	8,14	2,47	45,77

X=Media, DS= Desvío estándar

Fuente: elaboración propia.

El 73% presentaba diagnóstico de normopeso, mientras que un 22% tenía sobrepeso y obesidad (13,80% y 8,40% respectivamente). (Tabla 2)

El perfil alimentario de la mayoría de la muestra era “no vegetariano” (81%) el resto presentaba alguna característica de vegetarianismo (19%) siendo el 10,30% semivegetariano y el 6,40% lactoovovegetariano. (Tabla 2)

Tabla N°2: Porcentaje del estado nutricional y perfil alimentario de la muestra

Variable		n	%	IC 95%
Estado nutricional	Bajo peso	10	4,90	1,70-8,14
	Normopeso	148	72,90	66,55-79,27
	Sobrepeso	28	13,80	8,80-18,78
	Obesidad	17	8,40	4,31-12,43
Perfil alimentario	No vegetariana	165	81,30	75,66-86,89
	Semivegetariana	21	10,30	5,90-14,78
	Lactoovovegetariana	13	6,40	2,79-10,01
	Pescovegetariana	2	1	0,12-3,51
	Vegana	2	1	0,12-3,51

Fuente: elaboración propia.

Dentro de las mujeres categorizadas con IMC normal el 80,40% eran no vegetarianas, el resto estaban distribuidas en los distintos perfiles alimentarios, las veganas y pescovegetarianas eran en su totalidad mujeres con normopeso. (Tabla 3)

Al analizar el estado nutricional y los perfiles alimentarios, no se encontró asociación significativa entre ambas variables ($p=0,92$). (Tabla 3)

Tabla N°3: Estado nutricional según perfil alimentario

Perfil alimentario	IMC			
	Bajo peso n=10 n(%)	Normopeso n=148 n(%)	Sobrepeso n=28 n(%)	Obesidad n=17 n(%)
No vegetariana	9 (90)	119 (80,40)	23 (82,14)	14 (82,30)
Semivegetariana	1 (10)	14 (9,45)	3 (10,70)	3 (17,60)
Lactoovovegetariana	0 (0)	11 (7,43)	2 (7,14)	0 (0)
Pescovegetariana	0 (0)	2 (1,35)	0 (0)	0 (0)
Vegana	0 (0)	2 (1,35)	0 (0)	0 (0)

$p= 0,92$

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los **hábitos obesogénicos**, los perfiles alimentarios demostraron asociación entre el perfil alimentario y la dimensión “preocupación por una alimentación saludable” ($p=0,01$). Además se observó otra asociación significativa ($P=0,03$) que refleja la frecuencia con la que se toman bebidas con contenido alcohólico según perfil alimentario, esta dimensión es denominada “consumo de alcohol” y la misma representó un puntaje promedio de 4 ($DS \pm 0,70$) la cual indica que el 50% de la muestra total consumiría bebidas alcohólicas al menos una vez al mes. (Tabla 4) (Tabla 5)

Tabla N°4: Asociación entre el perfil alimentario, con el consumo y con los hábitos obesogénicos

Variables

Consumo de macronutrientes y fibra							
	Kcal totales	Proteínas totales (g)	Proteínas vegetales (g)	Proteínas animales (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)
p	0,953	0,000	0,202	0,000	0,916	0,253	0,112
Dimensión de hábitos obesogénicos							
	Contenido calórico de la dieta	Ejercicio físico	Comer por bienestar psicológico	Preocupación por una alimentación saludable	Consumo de alcohol	Puntaje total	
p	0,273	0,632	0,273	0,019	0,030	0,974	

p significativa < 0,05

Fuente: elaboración propia.

Tabla N°5: Nivel de ingesta proteica según el perfil alimentario

Proteína por kg de Peso Corporal	Perfil alimentario				
	No vegetariana n=165 (n%)	Semivegetariana n=21 (n%)	Lacto-ovo-vegetariana n=13 (n%)	Pesco-vegetariana n=2 (n%)	Vegana n=2 (n%)
Bajo consumo <0,8	60 (36)	11 (52)	9 (69)	1 (50)	1 (50)
Consumo normal 0,8-1	29 (18)	6 (29)	3 (23)	1 (50)	0
Alto consumo >1	76 (46)	4 (19)	1 (8)	0	1 (50)

Fuente: elaboración propia.

Todas las dimensiones a excepción del ejercicio físico, permitirían distinguir entre los sujetos que siguen una dieta y los que no la siguen entonces, en base a estos resultados (Tabla 5) se infiere que la mayoría de la población seguiría un programa de adelgazamiento basado en la dieta por ende consumen menos

calorías, mantienen una alimentación más saludable, consumen menos alcohol, y no comen por bienestar psicológico.

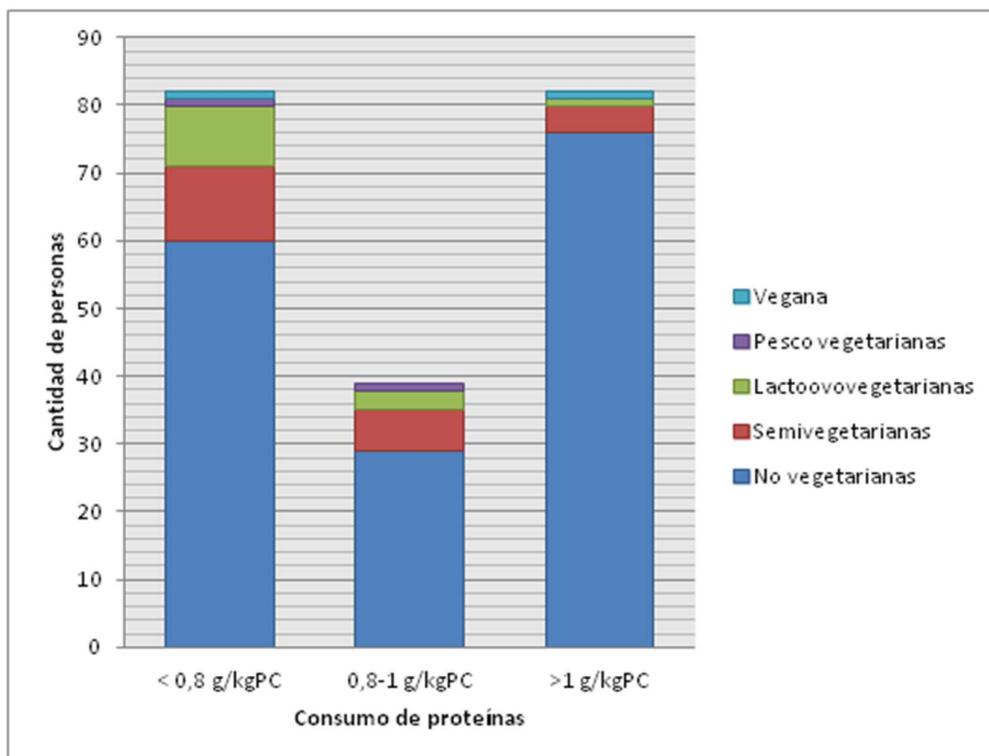
Por otro lado la dimensión ejercicio físico dio un promedio de 2,6 (DS \pm 1,10) lo que significa que aproximadamente más del 60% de la muestra con alguna frecuencia realizan ejercicio físico.

Respecto del consumo de macronutrientes se observó que la media de consumo de las kcal totales fue de 1310,58 kcal (DS \pm 473,64) tomando como referencia un valor mínimo de 410 kcal y un máximo de 3086 kcal (Tabla 1). El consumo **proteico** promedio fue de 56,19 g (DS \pm 23,73) encontrándose asociación significativa entre el perfil alimentario y el consumo de proteínas totales ($p=0,000$). Además, al desglosar a las proteínas según su origen (animal y vegetal), se establece una asociación significativa con las proteínas de origen animal ($p=0,000$). (Tabla 1)(Tabla 4)

Dentro de las mujeres “no vegetarianas” el 36% tenía un consumo de proteínas bajo (menor a 0,8 g por kg peso corporal), mientras que casi el 50% de las mismas tenían un consumo elevado. (Tabla 5)(Gráfico 1)

Casi la mitad de las mujeres semivegetarianas no cubrían el consumo mínimo de proteínas, en las lacto-ovo-vegetarianas sólo el 31% cubría la recomendación. (Tabla 5)(Gráfico 1)

Gráfico n°1: Consumo de proteínas según perfil alimentario



Fuente: elaboración propia.

En cuanto al consumo de **hidratos de carbono** total, la media fue de 160,51 g (DS \pm 67,51) (Tabla 1), representando un 49% del valor calórico total (VCT), superando la recomendación dietética (130 g/día)(18). Todos los perfiles alimentarios superaron este valor, observándose en las veganas un consumo mayor en comparación con el resto de los perfiles (243,70 g \pm 135,40) (Tabla 6). El consumo medio de **lípidos** para el total de la muestra fue de 49,30 g (DS \pm 26,24) (Tabla 1), observándose dentro de los perfiles alimentarios estudiados, una mayor ingesta en veganos con 89,71 g (DS \pm 41,07) y menor consumo en pesco-vegetariano con 42,48 g (DS \pm 15,48) (Tabla 6). Sin encontrarse asociación entre la ingesta de estos dos macronutrientes con los perfiles alimentarios ($p=0,112$). (Tabla 1)(Tabla 4)

El consumo de **fibra** promedio fue de 17,09 g (DS \pm 8,14) (Tabla 1). Siendo su consumo menor a la recomendación dietética (25 g/d para mujeres jóvenes)(17) en casi todos los perfiles alimentarios. El único grupo que alcanzó dicha recomendación fue el de veganas con un consumo medio de 30,60 g (DS \pm 21,50). (Tabla 6)

Tabla N°6: Ingesta promedio de macronutrientes y fibra según perfil alimentario

Perfil alimentario	Hidratos de carbono (g)		Proteínas totales (g)		Proteínas vegetales (g)		Proteínas animales (g)		Lípidos (g)		Fibra (g)	
	X	DS	X	DS	X	DS	X	DS	X	DS	X	DS
No vegetariana	158,90	68,50	59	24,30	17,90	10,20	40,50	20,50	48,90	25,34	16,60	7,50
Semivegetariana	158,80	56,80	48,20	14,50	16,50	7,30	31,60	13,50	48,41	28,81	15,40	7,80
Lactoovegetariana	171,20	66,40	36,40	16,50	21,50	11,60	14,70	13,80	50,71	31,49	24,50	10,50
Pescovegetariana	157,40	24,70	38,10	16,70	16,70	3,60	21,40	13,10	42,48	15,49	17,70	8,70
Vegana	243,70	135,40	53,40	22,50	53,40	22,50	0,00	0,00	89,72	41,08	30,60	21,50

X=Media, DS= Desvío estándar

Fuente: elaboración propia.

V. DISCUSIÓN

Las dietas vegetarianas suelen asociarse con un mejor estado de salud incluyendo una mortalidad más baja, una menor prevalencia de aumento de peso u obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes y algunos tipos de cáncer(11)(19)(20)(21). Varios estudios han demostrado que el IMC aumenta cuando se consume un espectro más amplio de productos animales, notoriamente más alto en los consumidores de carne, más bajo en los veganos e intermedio en los que comían pescado(22)(23). Sin embargo, en el presente trabajo no se pudo demostrar asociación entre el perfil alimentario y el estado nutricional. Lo mismo sucedió en un estudio transversal realizado en Brasil, donde se observó que el IMC fue similar entre ambos grupos y la mayoría era normopeso(24). Los resultados obtenidos indican que la mayoría de las mujeres son normopeso (72,9%) siendo un 80,4% no vegetariana y un 19,8% vegetarianas-veganas. Asimismo, se pudo observar que aquellas mujeres que tenían una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad correspondían al grupo de las no vegetarianas (82,14% y 82,3% respectivamente). De tal manera, podríamos afirmar que los efectos protectores del vegetarianismo contra el sobrepeso pueden deberse a la restricción de los principales grupos de alimentos, y el desplazamiento de calorías hacia grupos de alimentos que son más saciantes(25)(26).

Según el estudio realizado por Gili y cols. en Argentina sobre prácticas de estilo de vida saludables entre vegetarianos y no vegetarianos se observó que la

población vegetariana tenía un menor consumo de tabaco y alcohol en comparación con la población no vegetariana(11), que concuerda con la asociación encontrada en este trabajo: consumo de alcohol y los distintos perfiles alimentarios.

Estos hallazgos pueden estar relacionados con el consumo de nutrientes y los diferentes patrones dietéticos.

Las proteínas son macronutrientes muy importantes en la nutrición. Siendo la dosis recomendada para mujeres es de 0,8 a 1 g de proteína por kg de peso corporal/día(17).

Muchas veces se relacionan las bajas ingestas de proteínas con personas que no consumen alimentos de origen animal (como carnes y derivados)(27)(28)(29). El presente estudio, demostró la asociación entre la ingesta de este macronutriente con el tipo de alimentación, existiendo diferencia en el consumo de proteína total entre los vegetarianos y los que no lo son. Del mismo modo, se observó diferencias en el consumo en cuanto al origen de las proteínas y el perfil alimentario. Estos resultados son similares al estudio del Dr. Nico S. Rizzo en el que la única diferencia que se halló, es que existe un leve consumo de proteínas animal de forma indirecta en alimentos procesados por parte de las veganas (30).

Sin embargo, al analizar la ingesta proteica por kilogramo de peso corporal se observó que un poco más de la mitad de las no vegetarianas cubrían con el requerimiento proteico, mientras que la otra mitad no llegaba a cubrirlo. En el caso del patrón vegetariano se destaca que el 50% de las semivegetarianas no

cubrían con su requerimiento proteico, mientras que solo el 31% las lacto-ovo-vegetarianas alcanzaba el requerimiento. Siendo cifras similares en las veganas.

Cuando comparamos el consumo proteico de las dietas no vegetarianas y vegetarianas-veganos vemos que las investigaciones indican que una variedad de alimentos vegetales que se consumen en el transcurso de un día puede proporcionar todos los aminoácidos esenciales y garantizar una retención y uso adecuados de nitrógeno en adultos sanos(31). Un metanálisis sobre balance de nitrógeno no encontró diferencias significativas en las necesidades de proteínas debido a la fuente de proteína dietética(32). Se podría afirmar que el consumo de proteínas por parte de lacto-ovo-vegetarianas y veganas puede satisfacer los requerimientos nutricionales. Siempre y cuando se realice una alimentación variada y que cubra con las necesidades energéticas(7). En los resultados obtenidos es de resaltar que solo la mitad de las mismas lograron alcanzar los requerimientos diarios. Estos datos concuerdan con los datos aportados por la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2) en donde de igual manera la ingesta de proteínas se encuentran por debajo de las recomendaciones de consumo de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (33).

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de nuestro organismo. Ingestas elevadas, suelen relacionarse con una ganancia de peso a raíz de un aumento de la grasa corporal debido a que los carbohidratos pueden tomar la vía lipogénica de novo y convertirse en grasa(17). En este trabajo de investigación, los datos obtenidos de la muestra arrojaron un valor de ingesta calórica promedio de 1310,58 kcal (DS \pm 473,64) y de 160,51 g (DS \pm 67,51) de

hidratos de carbono, alcanzando la recomendación (130 g/día)(18) representando alrededor del 49% del valor calórico total (VCT). Dicho consumo está en el rango de normalidad del 45-65% del consumo diario total de energía (calorías)(34). Generalmente en los vegetarianos-veganos, este macronutriente suele representar el mayor aporte energético, incluso superior a los no vegetarianos(8). Aunque, en el presente trabajo, no se halló asociación significativa con los perfiles alimentarios. Este resultado se contrapone a los encontrados en estudios similares, donde han estudiado el consumo de macronutrientes en los distintos perfiles alimentarios, en la que los vegetarianos-veganos tuvieron ingestas de carbohidratos superiores a los no vegetarianos, estableciéndose asociación significativa. Asimismo suele asociarse esta ingesta con el consumo elevado de fibra dietética (35)(36)(37)(38).

Rizzo y cols.(30) comprobaron que los vegetarianos tenían una mayor ingesta de fibra en comparación con los no vegetarianos en forma de alimentos ricos en fibra, que suelen asociarse a una menor tasa de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, en este trabajo de investigación no se encontró diferencia significativa ante el consumo de fibra en los distintos perfiles alimentarios, pero efectivamente las veganas tuvieron un 84% mayor consumo de fibra que las no vegetarianas. Con respecto a las vegetarianas estas no alcanzaron la recomendación dietética, quedando las lacto-ovo-vegetarianas por debajo de la misma.

Finalmente, en cuanto a los lípidos, estos macronutrientes son la segunda fuente de energía para nuestro organismo, luego de los carbohidratos. Las Guías Alimentarias establecen como límite superior para este grupo a un 30% del VCT,

el cual representa 67 g diarios de grasas. Según el estudio realizado por Peter Clarys y cols.(28), concluyeron que existe un mejor perfil de ingesta de grasas en veganos que en no vegetarianos. Esta diferencia se debe por un lado a un menor consumo de colesterol, grasas totales, grasas saturadas, y más grasas poliinsaturadas en los veganos y, por el otro, predominan las grasas saturadas en no vegetarianos(28)(8). Si bien el consumo en las encuestadas veganas resultó muy por encima del límite establecido por las GAPA, es de destacar que existe un mejor perfil de lípidos en veganos al consumir alimentos ricos en lípidos de origen vegetal que en no vegetarianos. Ya que se suele asociar las elevadas ingestas de fibra y PUFA (ácidos grasos poliinsaturados) y una menor ingesta de ácidos grasos saturados con un menor riesgo de insuficiencia cardíaca en veganos y vegetarianos (29)(39)

Cabe resaltar como limitaciones del presente trabajo, que en la cantidad de mujeres encuestadas predominaron las “no vegetarianas”, siendo no equitativa la población entre todos los perfiles alimentarios. Así como también la realización de un recordatorio de 24 hs, ya que realizar múltiples recordatorios podrían disminuir los sesgos en la recopilación de la información sobre el consumo de alimentos. Este método requiere de la memoria de las personas acerca de lo consumido el día anterior, por lo que también es un factor a tener en cuenta, ya que la estimación de las porciones consumidas podrían estar subestimadas o sobreestimadas.

Otra de las limitaciones del trabajo, fue que la alimentación diaria de las encuestadas pudo haberse modificado en vista que se encontraban bajo una

medida excepcional del gobierno nacional la normativa ASPO (aislamiento social preventivo y obligatorio).

VI. CONCLUSIÓN

Las mujeres adultas mantienen un peso normal, esto podría deberse a que las medias (hco 49%, prot 17% y lip 33,8% y de un VCT de 1310,5 kcal) de consumo de los macronutrientes se encuentra cercano a los valores recomendados aun así la ingesta de fibra es menor a la recomendada en todos los grupos, a excepción de las veganas, debido a un menor consumo de alimentos refinados y azúcares. Por otro lado, la ingesta de proteínas por kg de peso se encuentra disminuida en los diferentes perfiles vegetarianas-veganos en comparación con las no vegetarianas, concordando con los datos nacionales cuyas recomendaciones no son cubiertas por la población general. Por lo que resulta importante destacar la necesidad de realizar una alimentación guiada por un profesional idóneo para realizar una alimentación completa según el perfil alimentario consumido.

Cada vez son más las mujeres que optan por una alimentación saludable, sobre todo las de perfil vegetarianas-veganos en comparación a las no vegetarianas, esto podría verse reflejado en los resultados obtenidos a partir del cuestionario de hábitos obesogénicos, donde para esta dimensión existe asociación con los perfiles alimentarios. Además, también se observó asociación entre los perfiles y el menor consumo de alcohol esto podría deberse a una mayor conciencia por parte de las mujeres en mantener un consumo moderado de alcohol para mantener una alimentación más saludable.

VII. AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a nuestras tutoras las Lic. María Beatriz Alorda y Lic Celeste Squillace por su guía en el presente trabajo; a la Facultad de Medicina y a la Escuela de Nutrición.

Y especialmente a nuestros familiares, amigos y compañeros por su apoyo incondicional en este viaje que ha sido nuestro paso por la universidad.

VIII. ANEXO

Consumo de alimentos y hábitos

Somos estudiantes del 5to año de la carrera de Lic. en Nutrición de la UBA, estamos realizando nuestro Trabajo Final de Grado enfocado en el consumo de alimentos y hábitos de mujeres adultas que residen en CABA y el conurbano bonaerense.

Las invitamos a participar de la siguiente encuesta, de carácter voluntario y anónimo, cuyas respuestas serán confidenciales y se utilizarán sólo con el objetivo de investigación.

***Obligatorio**

1. Si les interesa recibir una devolución acerca del consumo alimentario, a continuación las invitamos a dejar su e-mail para luego poder contactarnos con ustedes por ese medio.

Opcional

2. Edad: *

3. Peso (Kg): *

4. Altura (metros): *

5. Actualmente, ¿Se encuentra transitando un embarazo o amamantando? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

6. ¿Utiliza habitualmente suplementos nutricionales? vitamínicos y/o minerales y/o proteico. *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

7. En el caso de haber tildado "si" en la pregunta anterior mencione ¿Cuál/es?

8. Consume carne de vaca, cerdo y pollo: *

(Elija sólo una opción)

Marca solo un óvalo.

- 4 veces o más al mes
- Entre 1 a 4 veces al mes
- Menos de 1 vez al mes

9. Consume pescado: *

(Elija sólo una opción)

Marca solo un óvalo.

- 4 veces o más al mes
- Entre 1 a 4 veces al mes
- Menos de 1 vez al mes

10. Consume huevo: *

(Elija sólo una opción)

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al mes o más
- Menos de 1 vez al mes

11. Consume lácteos (leche, yogur, queso): *

(Elija sólo una opción)

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al mes o más
- Menos de 1 vez al mes

(Elija sólo una opción por renglón)

12. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
Soy consciente de las calorías que consumo al cabo del día.	<input type="radio"/>				
Si picoteo, consumo alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.).	<input type="radio"/>				
Los lácteos que tomo son descremados.	<input type="radio"/>				
Me sirvo raciones pequeñas.	<input type="radio"/>				
Cuando tengo hambre entre horas consumo colaciones con pocas calorías.	<input type="radio"/>				
Cuando me antojo de comer algo espero unos minutos antes de hacerlo.	<input type="radio"/>				
Cuando como en un restaurante tengo en cuenta las calorías de los alimentos.	<input type="radio"/>				
Reviso las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen.	<input type="radio"/>				

13. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
Picoteo si estoy baja de ánimo.	<input type="radio"/>				
Picoteo si tengo ansiedad.	<input type="radio"/>				
Cuando estoy aburrida me da hambre.	<input type="radio"/>				

14. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
Hago ejercicio físico regularmente.	<input type="radio"/>				
Realizo un programa de ejercicio físico más una dieta planificada.	<input type="radio"/>				
Destino tiempo cada día para hacer ejercicio.	<input type="radio"/>				

15. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
Al cocinar pongo (o digo que pongan) en la sartén la cantidad mínima de aceite.	<input type="radio"/>				
Como verdura todos los días.	<input type="radio"/>				
Consumo alimentos a la plancha o al horno en vez de frito.	<input type="radio"/>				
Consumo alimentos frescos en vez de platos precocinados.	<input type="radio"/>				
Como carnes grasas.	<input type="radio"/>				
Compro principalmente alimentos precocinados.	<input type="radio"/>				

16. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino).	<input type="radio"/>				
Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, ginebra, whisky, vodka, tequila, gin, fernet, ron, aperitivos).	<input type="radio"/>				

Se le realizarán preguntas referidas a los alimentos que usted consumió en el día de ayer. Es necesario ser lo más específica posible.

17. ¿En el día de ayer desayunó? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 18
 No Ir a la pregunta 49

Desayuno

¿Qué alimentos integraban su desayuno en el día de ayer? A continuación se le realizarán preguntas relacionadas con los alimentos y sus cantidades ingeridas.

18. ¿Bebió infusiones (mate/café/té/mate cocido/etc.) con o sin el agregado de leche o leche sola (sin infusión pero con otros alimentos) durante el desayuno? *

Se incluyen dentro de esta pregunta las leches vegetales.

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 19
 No Ir a la pregunta 28

Infusiones

19. Seleccione el tipo de taza que utilizó para beber la infusión: *

Marca solo un óvalo.



Taza tipo té



Taza tipo desayuno



Taza tipo café (pocillo)

Otros: _____



Mate

20. ¿Consumió leche? *

Están incluidas las bebidas/leches vegetales.

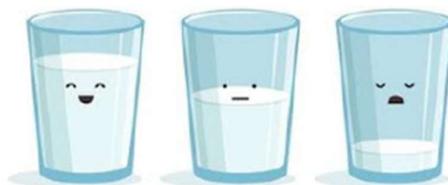
Marca solo un óvalo.

Sí

No

21. Si su desayuno contenía leche líquida indique: ¿Qué tipo de leche utilizó y en qué cantidad?

En el caso de haber usado alguna bebida/leche distinta a las opciones, por favor tilde la opción "Otras bebidas (leches) a base de vegetales" y aclare ¿Cuál? en la siguiente pregunta.



shutterstock.com • 283473800

Marca solo un óvalo por fila.

	1/4 Taza infusión 3/4 taza leche	1/2 Taza infusión 1/2 taza leche	3/4 Taza infusión 1/4 taza leche	Taza completa con leche
Leche de Vaca Entera líquida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche de Vaca Parcialmente Descremada líquida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche de Vaca Descremada líquida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida a base de Almendras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida a base de Maní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras Bebidas (leches) a base de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

vegetales

22. Si utilizó otras bebidas (leches) vegetales indique: En caso de ser comprada: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre), 1/2 o 1/4 o 3/4 tazas (tipo desayuno/tipo té/café/pocillo), 1 tapita, etc.

23. Si utilizó leche en polvo indique: ¿Qué cantidad? y aclare si era entera/descremada/parcialmente descremada.

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre).

24. Indique si utilizó alguno de los siguientes endulzantes: *

En el caso de haber usado algún endulzante distinto a las opciones, por favor tildé la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Azúcar blanca
- Azúcar mascabo
- Edulcorante
- Miel
- No usé ningún tipo de endulzantes
- Otros: _____

25. ¿Qué cantidad?



Marca solo un óvalo por fila.

	Cucharada/s sopera	Cucharada/s tipo postre	Cucharada/s tipo té	Cucharada/s tipo café
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más de 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Si le agregó más de 4 cucharadas, por favor indique: ¿Cuántas?

27. En el caso de haber desayunado sólo leche pero con el agregado de algunos alimentos (avena, copos, semillas, frutas secas, cacao, etc). Indique: ¿Qué alimento/s agregó, en qué cantidad/es y la marca comercial (en el caso de no haberlo adquirido suelto)?

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre), 1/2 o 1/4 o 3/4 tazas (tipo desayuno/tipo té/café/pocillo), 1 tapita, etc.

Bebidas/jugos

28. ¿En el día de ayer consumió alguna bebida/jugo en su desayuno? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 29
 No Ir a la pregunta 34

Bebidas/jugos

29. ¿Qué tipo de bebida/jugo bebió? *

En el caso de haber consumido alguna bebida/jugo distinta a las opciones, por favor tilde la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Jugo Natural (Exprimido)
 Jugo comprado
 Licuado
 Chocolatada
 Otros: _____

30. Bebida/jugo indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En el caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre), 1/2 o 1/4 o 3/4 tazas (tipo desayuno/tipo té/café/pocillo), 1 tapita, etc.

31. Indique si utilizó alguno de los siguientes endulzantes en su desayuno. *
En el caso de haber usado algún endulzante distinto a las opciones, por favor tilde la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Azúcar blanca
- Azúcar mascabo
- Edulcorante
- Miel
- No use ningún tipo de endulzantes
- Otros: _____

32. ¿Qué cantidad?



Marca solo un óvalo por fila.

	Cucharada/s sobera	Cucharada/s tipo postre	Cucharada/s tipo té	Cucharada/s tipo café
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más de 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Si le agregó más de 4 cucharadas, por favor indique: ¿Cuántas?

Yogur

34. ¿En el día de ayer consumió yogur en su desayuno? *

Se incluyen dentro de esta pregunta los yogures veganos.

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 35
- No Ir a la pregunta 39

Yogur

35. ¿Qué tipo de yogur? *

Marca solo un óvalo.

- Entero-comercial
- Descremado-comercial
- Vegano-comercial
- Casero

36. Yogur vegano o no vegano indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Para estimar la cantidad, puede indicar la cantidad que trae el pote (y si no consumió todo el pote aclare qué proporción de ese pote comió ej: 1/2 vaso de 200 ml de yogur griego o si es vegano aclare la marca) o utilizar medidas caseras si es necesario (1 taza tipo desayuno de yogur sabor vainilla La Serenísima bebible o si es vegano aclare la marca).

37. Además de los ingredientes que trae el yogur o al yogur que Ud. haya elaborado, ¿Le incorporó alguno de éstos alimentos? *

En el caso de haber agregado otro/s alimento/s distinto a las opciones, por favor tildar la opción "otros" y aclare ¿cuál/es?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Avena
- Granola
- Cereales azucarados (copos)
- Cereales sin azúcar (copos)
- Frutas frescas (manzana, banana, pera, frutillas, arándanos, etc)
- Frutas secas (nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc)
- Frutas desecadas (pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc)
- Semillas (chía, lino, sésamo, girasol, etc)
- Coco rallado
- Fibra (salvado de trigo, tipo Allbran, salvado de avena u otras)
- No agregué alimentos

Otros: _____

38. ¿Qué cantidad/es de ese/esos alimentos agregados usó? (si usó varios, por favor aclare: ¿Qué alimento/s agregó, en qué cantidad/es y la marca comercial (en el caso de no haberlo adquirido suelto)?)

Para estimar cantidades puede ayudarse utilizando medidas caseras: cantidad de cucharadas (tipo té/café/postre/sopera), cantidad de taza (tipo desayuno/tipo té/pocillo/café), vaso, etc. Por ejemplo: 2 cucharadas soperas de avena, 1/2 taza tipo té de cereales, 1/4 de manzana mediana y 1/4 de kiwi cortado en trozos, etc.

Panes/galletitas/biscochos/facturas

39. ¿En el día de ayer consumió en su desayuno algún panificado? (pan, galletitas, biscochos, etc) *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 40
 No Ir a la pregunta 42

Panes/galletitas/biscochos/facturas

40. ¿Qué tipo de panificado/s consumió? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Pan
 Pan lactal
 Tostadas comerciales
 Biscochos
 Grisines o talitas
 Facturas
 Masitas de panadería o caseras
 Galletas de arroz
 Galletas de agua
 Galletitas dulces
 Galletitas saladas

Otros: _____

41. Panificado/s indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál/es y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Por ejemplo: pan de salvado 1 unidad chica, o pan lactal marca Bimbo 3 rodajas o 1 mignón o 3 galletitas de agua Criollitas.

OTROS
ALIMENTOS

Además de los alimentos mencionados en preguntas anteriores, responda si consumió los siguientes (si no consumió los alimentos que están a continuación, ignore las preguntas, y si falta alguno que no haya sido mencionado le dejamos al final de esta sección el espacio para completar).

42. Quesos veganos o no veganos indique: ¿Es vegano o no vegano? ¿Es entero, descremado? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Por ejemplo: 1 feta tipo cajita de fósforo de queso por salud La Serenísima light o 2 cucharadas tipo té de queso untable descremado Casancrem.

43. Huevo indique: ¿Qué cantidad consumió (1/2 unidad, 1 unidad, etc)? ¿Consumió el huevo entero, sólo clara, sólo yema? Si lo consumió en alguna preparación indicar: ¿En qué preparación, los ingredientes con sus respectivas cantidades y cuánto comió de esa preparación (tamaño de la porción consumida)?

44. Dulce/s / jaleas / membrillos indique: ¿Era común o light? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Para estimar cantidades puede usar medidas casera. Por ejemplo: 2 cucharadas tipo té de dulce de leche La Serenísima repostero o 1 cajita tipo fósforo de dulce de batata con chocolate marca Arcor.

45. Frutas frescas indique: cantidad y tamaño. Por ejemplo: manzana 1 unidad mediana o banana 1 unidad grande.

Fruta fresca: Ananá, arandano, banana, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guayaba, grosella, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, nispero, pomelo, papaya, pelon, pera, quinoto, sandía, uva, zarzamora.

46. Manteca / mantequilla de maní / margarina indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Para estimar cantidades puede usar medidas caseras: ej: 2 cucharadas tipo té de mantequilla de maní King o 3 rulos de manteca La Serenísima, etc.

47. Frutas desecadas y/o frutas secas: Si consumió alguna de ellas o ambas indique cantidad. Por ejemplo: 3 orejones de durazno o nueces 5 unidades

Frutas secas: nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc. Frutas desecadas: pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc.

48. OTROS ALIMENTOS QUE NO HAYAN SIDO MENCIONADOS POR FAVOR ACLARE AQUÍ, INDICANDO TODOS LOS DETALLES POSIBLES: CANTIDAD, MARCA COMERCIAL, SI ES LIGHT, SI ES VEGANO, ETC. EN CASO DE SER UNA PREPARACIÓN CASERA INDICAR LOS INGREDIENTES, SUS CANTIDADES Y CARACTERÍSTICAS Y QUÉ CANTIDAD CONSUMIÓ DE ESA PREPARACIÓN.

Almuerzo

¿En el día de ayer qué alimentos integraban su almuerzo? A continuación se le realizarán preguntas relacionadas con los alimentos y sus cantidades ingeridas.

49. ¿En el día de ayer almorzó? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 50
 No Ir a la pregunta 83

Huevo

50. ¿En el día de ayer consumió huevos en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 51
 No Ir a la pregunta 53

Huevo

51. Tipo y cantidad:

Marca solo un óvalo por fila.

	1/2 unidad	1 unidad	2 unidades	3 unidades	Más de 3 unidades
Huevo de gallina entero (clara y yema)	<input type="radio"/>				
Huevo de gallina (sólo clara)	<input type="radio"/>				
Huevo de gallina (sólo yema)	<input type="radio"/>				
Huevo de codorniz	<input type="radio"/>				

52. Si consumió más de 3 unidades, por favor indique ¿Qué cantidad?

Carnes

Incluye:
Carne de vaca, de cerdo, de pollo, de pescado, etc.

53. ¿En el día de ayer consumió algún tipo de carne en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

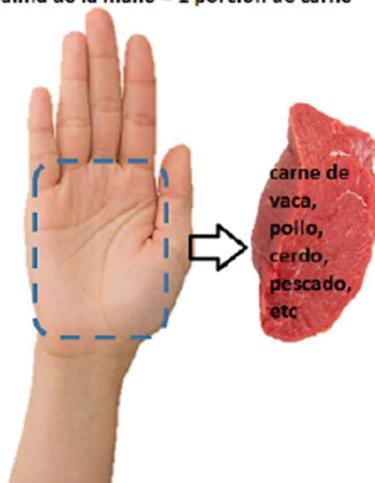
- Sí Ir a la pregunta 54
 No Ir a la pregunta 57

Carnes

Incluye
VACA:
Aguja, asado de tira, bife ancho, bife angosto, bola de lomo, carnaza, cuadrada, cuadril, colita de cuadril, falda, garrón, lomo, nalga, matambre, osobuco, paleta, peceto, roast beef, tapa de asado, tortuguita, vacío, etc.
CERDO
Bondiola, cuadrada, cuadril, carré, lomo, matambre, paleta, panceta, pechito, solomillo, etc.
PESCADOS
Abadejo, anchoa, arenque, atún, bacalao, brótola, caballa, corvina, jurel, lenguado, merluza, pejerrey, pez ángel, raya, rubio, salmón, sardina, etc.

54. ¿Qué tipo de carne y cuánto consumió?

palma de la mano = 1 porción de carne



Marca solo un óvalo por fila.

	1/2 porción	1 porción	1 porción y 1/2	2 porciones	Más de 2 porciones
Vaca	<input type="radio"/>				
Pollo	<input type="radio"/>				
Pescados	<input type="radio"/>				
Cerdo	<input type="radio"/>				
Otros	<input type="radio"/>				

55. En el caso de haber tildado "otros" en la pregunta anterior, por favor indique: ¿Qué tipo de carne era?

56. Si consumió más de 2 porciones, por favor indique: ¿Cuántas?

Cereales
y/o
legumbres

Incluye
CEREALES: arroz (blanco, integral, yamaní, basmati, etc), amaranto, avena, cebada, centeno, maíz, mijo, trigo, trigo sarraceno, quinoa. Pastas secas (como fideos guiseros, mostacholes, moños, tirabuzones, penne rigatti, forati etc). Pastas frescas (como ñoquis, ravioles, etc). Harinas finas y gruesas, sémola, semolín. Almidón de maíz, fécula de papa, fécula de mandioca, harina de arroz. Tapas de empanadas, tartas y pizza.
LEGUMBRES: Lentejas, lentejones, arvejas secas, habas, porotos (negros, alubia, aduki, de manteca, pallares, regina, tape, mung, de soja) garbanzos y sus harinas.
Incluye también tofu, hummus, hamburguesas, milanesas, albóndigas y fideos de legumbres.

57. ¿En el día de ayer consumió cereales y/o legumbres en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 58
 No Ir a la pregunta 64

Cereales
y/o
legumbres

Incluye
CEREALES: arroz (blanco, integral, yamaní, basmati, etc), amaranto, avena, cebada, centeno, maíz, mijo, trigo, trigo sarraceno, quinoa. Pastas secas (como fideos guiseros, mostacholes, moños, tirabuzones, penne rigatti, forati etc). Pastas frescas (como ñoquis, ravioles, etc). Harinas finas y gruesas, sémola, semolín. Almidón de maíz, fécula de papa, fécula de mandioca, harina de arroz. Tapas de empanadas, tartas y pizza.
LEGUMBRES: Lentejas, lentejones, arvejas secas, habas, porotos (negros, alubia, aduki, de manteca, pallares, regina, tape, mung, de soja) garbanzos y sus harinas.
Incluye también tofu, hummus, hamburguesas, milanesas, albóndigas y fideos de legumbres.

58. ¿Qué variedad consumió y cuánto?



Marca solo un óvalo por fila.

	1/4 de plato o 1 unidad de empanada/tarta/pizza	1/2 plato o 2 unidades de empanadas/tarta/pizza	3/4 de plato o 3 unidades de empanadas/tarta/pizza	1 plato o 4 unidades de empanadas/tarta/pizza	Más de 1 plato o más de 4 unidades de empanadas/tarta/pizza
Cereales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59. Si consumió más de 1 plato o más de 4 unidades de empanadas o tarta o pizza ¿Cuántos fueron?

60. ¿Consumió alguna preparación a base de legumbres en el día de ayer?

Marca solo un óvalo por fila.

	1 unidad o 1 cucharada tipo sopera	2 unidades o 2 cucharadas tipo sopera	3 unidades o 3 cucharadas tipo sopera	Más de 3 unidades o cucharadas
Hamburguesas a base de legumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milanesas a base de legumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Albóndigas/falafel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fainá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hummus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

61. En el caso de haber tildado "otros" en la pregunta anterior, por favor indique: ¿Qué tipo de preparación a base de legumbres era?

62. Si consumió más de 3 unidades o cucharadas, por favor indique: ¿Cuántas fueron?

63. Preparación a base de legumbres indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Papa, batata, choclo y mandioca

64. ¿En el día de ayer consumió papa, batata, choclo o mandioca en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 65

No Ir a la pregunta 66

Papa, batata, choclo y mandioca

65. ¿Qué y cuánto consumió? *

Ejemplo 1 unidad pequeña, o mediana o grande de papa, 1 unidad de choclo, 1/4 de plato de papa, 1/2 plato de batata, etc.

Verduras

Dentro de este grupo se contempla verduras como: acelga, achicoria, ají, alcaucil, apio, arvejas frescas, berenjena, berro, brócoli, brotes de soja, cardo, cebolla, cebolla de verdeo, chaucha, coliflor, endivia, escarola, espinaca, espárragos, habas, hinojo, hongos, lechuga, nabo, nabiza, palmito, puerro, rábano, rabanito, radicha, radicheta, remolacha, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zanahoria, zapallito, zapallo, zucchini.
(NO SE CONTEMPLA EN ESTE GRUPO: PAPA - BATATA - CHOCLO - MANDIOCA)

66. ¿En el día de ayer consumió verduras en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 67

No Ir a la pregunta 68

Verduras

67. ¿Cuánto consumió?

Marca solo un óvalo por fila.

	1/4 plato	1/2 plato	3/4 plato	1 plato	1 y 1/2 plato	2 platos	1/2 unidad	1 unidad	1 y 1/2 unidad	2 unidades
Verduras de hojas crudas	<input type="radio"/>									
Verduras de pulpa crudas	<input type="radio"/>									
Verduras de hoja cocidas	<input type="radio"/>									
Verduras de pulpa cocidas	<input type="radio"/>									

Aceite, manteca, aderezos, frutas secas, semillas y acompañamientos (pan, galletas, grisines, otros)

Se incluye además el aceite/manteca que se le agrega a las sartenes, ollas, placas, etc.

68. ¿En el día de ayer consumió algún aceite, manteca, aderezo, frutas secas, semillas o acompañamiento en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 69

No Ir a la pregunta 76

Aceites, manteca, aderezos, frutas secas, semillas y acompañamientos (pan, galletitas, grisines, otros).

Se incluye además el aceite/manteca que se le agrega a las sartenes, ollas, placas, etc.

69. ¿Qué variedad consumió? Si lo que consumió no está entre las siguientes opciones marque "otros" y especifique. *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Aceite
- Mayonesa común
- Mayonesa light
- Ketchup común
- Ketchup light
- Salsa golf común
- Mostaza
- Manteca
- No agregué ningún aderezo/aceite/manteca

Otros: _____

70. En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

71. ¿Cuánto consumió?



Marca solo un óvalo por fila.

	Cucharada/s tipo sopera	Cucharada/s tipo postre	Cucharada/s tipo té	Cucharada/s tipo café
1/2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más de 3 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

72. Si en el cuadro anterior eligió más de 3 cucharadas, por favor indique ¿Cuántas fueron?

73. ¿Qué tipo de panificados consumió? *

Marca solo un óvalo.

- Pan
- Pan lactal
- Tostadas comerciales
- Galletas de arroz
- Galletas de agua
- No consumí panificados
- Otros: _____

74. ¿Qué cantidad consumió? Indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?* Especifique si se trata de un alimento reducido en grasa o sin sal, etc.

Por ejemplo: pan de salvado 1 unidad chica, o pan lactal marca Bimbo 3 rodajas

75. Frutas secas y semillas: ¿Cuánto consumió? aclare si consumió una u otra o si ambas, e indique: ¿Qué cantidad consumió?

Para estimar la cantidad puede utilizar medidas caseras. Por ejemplo: 1 cucharada tipo sopera de sésamo o puñado de frutas secas.

Postres
o
frutas

FRUTAS FRESCA

Ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guayaba, grosella, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, pomelo, papaya, pelón, pera, quinoto, sandía, uva, zarzamora.

FRUTAS SECAS

Nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc.

FRUTAS DESECADAS

Pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc.

POSTRES

Incluye postres comerciales (gelatinas, flanes, postre tipo mousse, postrecitos), golosinas (alfajores, turrone, chocolates, bombones, gomitas, caramelos, etc), productos de pastelería (galletitas, tortas, pasta flora, etc) como también postres elaborados por Ud.

76. ¿En el día de ayer consumió algún postre o fruta en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 77
 No Ir a la pregunta 79

Postres
o
frutas

FRUTAS FRESCA
 Ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guayaba, grosella, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, pomelo, papaya, pelón, pera, quinoto, sandía, uva, zarzamora.
 FRUTAS SECAS
 Nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc.
 FRUTAS DESECADAS
 Pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc.
 POSTRES
 Incluye postres comerciales (gelatinas, flanes, postre tipo mousse, postrecitos), golosinas (alfajores, turrone, chocolates, bombones, gomitas, caramelos, etc), productos de pastelería (galletitas, tortas, pasta flora, etc) como también postres elaborados por Ud.

77. ¿Qué tipo de postre consumió? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Postre comerciales/postres caseros
 Fruta fresca
 Fruta desecada
 Fruta seca
 Golosinas
 Productos de pastelería

Otros: _____

78. ¿Cuánto consumió? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. ej: 1/2 taza de frutillas cortadas en trozos, 1 manzana grande, 1 orejón de durazno, 5 pasas de uvas, 5 almendras, 3 cucharadas de gelatina, 1 potecito de postrecito de 100 gramos, 1 alfajor, 2 bombones, etc.

Bebidas

79. ¿En el día de ayer consumió alguna bebida en su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 80
 No Ir a la pregunta 82

Bebidas

80. ¿Consumió alguna bebida? *

Si la bebida que ingirió no se encuentra en el siguiente listado, por favor tilde la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Agua/agua gasificada (soda)
 Gaseosa o jugo con azúcar
 Gaseosa o jugo light
 Jugo natural (exprimido)
 Bebida que contiene alcohol
 Otros: _____

81. ¿Qué cantidad? *

Puede guiarse con medidas casera, por ej: 1 vaso de jugo Tang. Si por ejemplo el producto viene en lata, aclarar ¿Qué marca comercial y qué cantidad de esa lata bebió (1 lata de Coca-Cola de 250 ml)?

Otros alimentos

82. OTROS ALIMENTOS QUE NO HAYAN SIDO MENCIONADOS Y HAYA CONSUMIDO EN EL ALMUERZO, POR FAVOR ACLARE AQUÍ, INDICANDO TODOS LOS DETALLES POSIBLES: CANTIDAD, MARCA COMERCIAL, SI ES LIGHT, SI ES VEGANO, ETC. EN CASO DE SER UNA PREPARACIÓN CASERA INDICAR LOS INGREDIENTES, SUS CANTIDADES Y CARACTERÍSTICAS Y QUÉ CANTIDAD CONSUMIÓ DE ESA PREPARACIÓN.

MERIENDA

83. ¿En el día de ayer merendó? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 84
 No Ir a la pregunta 115

MERIENDA

¿Qué alimentos integraban su merienda? A continuación se le realizaran preguntas relacionadas con los alimentos y sus cantidades ingeridas.

84. ¿Bebió infusiones (mate/café/té/mate cocido/etc) con o sin el agregado de leche o leche sola (sin infusión pero con otros alimentos) durante la merienda? *

Se incluyen dentro de esta pregunta las leches vegetales.

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 85
 No Ir a la pregunta 94

Infusiones

85. Seleccione el tipo de taza que utilizó para beber la infusión: *

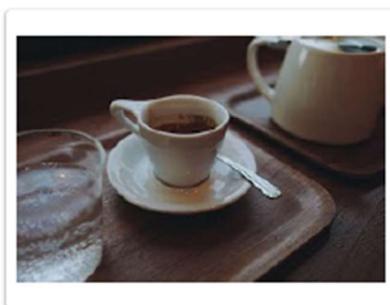
Marca solo un óvalo.



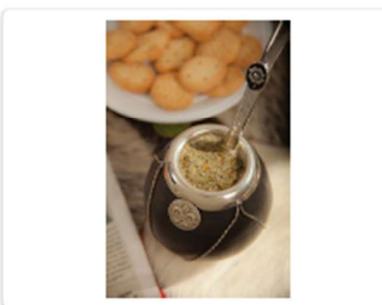
Taza tipo té



Taza tipo desayuno



Taza tipo café (pocillo)



Mate

Otros: _____

86. ¿Consumió leche? *

Están incluidas las bebidas/leches vegetales.

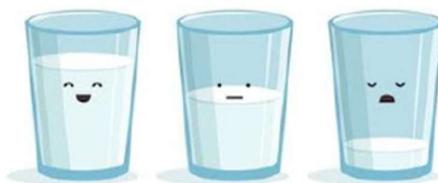
Marca solo un óvalo.

Sí

No

87. Si su merienda contenía leche indique: ¿Qué tipo de leche utilizó y en qué cantidad?

En el caso de haber usado alguna bebida/leche distinta a las opciones, por favor tildé la opción "otras bebidas (leches) a base de vegetales" y aclare ¿Cuál? en la siguiente pregunta.



shutterstock.com • 283473800

Marca solo un óvalo por fila.

	1/4 Taza infusión 3/4 taza leche	1/2 Taza infusión 1/2 taza leche	3/4 Taza infusión 1/4 taza leche	Taza completa con leche
Leche de Vaca Entera líquida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche de Vaca Parcialmente Descremada líquida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche de Vaca Descremada líquida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida a base de Almendras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida a base de Maní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otras Bebidas (leches) a base de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

vegetales

88. Si utilizó otras bebidas (leches) vegetales indique: En caso de ser comprada: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?
Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre), 1/2 o 1/4 o 3/4 tazas (tipo desayuno/tipo té/café/pocillo), 1 tapita, etc.

89. Si utilizó leche en polvo indique: ¿Qué cantidad? y aclare si era entera/descremada/parcialmente descremada.
Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre).

90. Indique si utilizó alguno de los siguientes endulzantes: *
En el caso de haber usado algún endulzante distinto a las opciones, por favor tilde la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Azúcar blanca
- Azúcar mascabo
- Edulcorante
- Miel
- No usé ningún tipo de endulzantes
- Otros: _____

91. ¿Qué cantidad?



Marca solo un óvalo por fila.

	Cucharada/s sopera	Cucharada/s tipo postre	Cucharada/s tipo té	Cucharada/s tipo café
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más de 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

92. Si le agregó más de 4 cucharadas, por favor indique: ¿Cuántas?

93. En el caso de haber merendado sólo leche pero con el agregado de algunos alimentos (avena, copos, semillas, frutas secas, cacao, etc). Indique: ¿Qué alimento/s agregó, en qué cantidad/es y la marca comercial (en el caso de no haberlo adquirido suelto)?

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre), 1/2 o 1/4 o 3/4 tazas (tipo desayuno/tipo té/café/pocillo), 1 tapita, etc.

Bebidas y jugos

94. ¿En el día de ayer consumió alguna bebida/jugo en la merienda? *

Marca solo un óvalo.

- Si Ir a la pregunta 95
- No Ir a la pregunta 100

Bebidas y jugos

95. ¿Qué tipo de bebida/jugo bebió? *

En el caso de haber consumido alguna bebida/jugo distinta a las opciones, por favor tildé la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Jugo Natural (Exprimido)
- Jugo comprado
- Licuado
- Chocolatada
- Otros: _____

96. Bebida/jugo indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En el caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. Ej cantidad de cucharadas (soperas/té/café/postre), 1/2 o 1/4 o 3/4 tazas (tipo desayuno/tipo té/café/pocillo), 1 tapita, etc.

97. Indique si utilizó alguno de los siguientes endulzantes en su merienda *

En el caso de haber usado algún endulzante distinto a las opciones, por favor tildé la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Azúcar blanca
- Azúcar mascabo
- Edulcorante
- Miel
- No use ningún tipo de endulzantes
- Otros: _____

98. ¿Qué cantidad?



Marca solo un óvalo por fila.

	Cucharada/s sopera	Cucharada/s tipo postre	Cucharada/s tipo té	Cucharada/s tipo café
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más de 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

99. Si le agregó más de 4 cucharadas, por favor indique: ¿Cuántas?

Yogur

100. ¿En el día de ayer consumió yogur en su merienda? *

Se incluyen dentro de esta pregunta los yogures veganos.

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 101
 No Ir a la pregunta 105

Yogur

101. ¿Qué tipo de yogur? *

Marca solo un óvalo.

- Entero-comercial
- Descremado-comercial
- Vegano-comercial
- Casero

102. Yogur vegano o no vegano indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Para estimar la cantidad, puede indicar la cantidad que trae el pote (y si no consumió todo el pote aclare qué proporción de ese pote comió ej: 1/2 vaso de 200 ml de yogur griego o si es vegano aclare la marca) o utilizar medidas caseras si es necesario (1 taza tipo desayuno de yogur sabor vainilla La Serenísima bebible o si es vegano aclare la marca).

103. Además de los ingredientes que trae el yogur o el yogur que Ud. haya elaborado, ¿Le incorporó alguno de éstos alimentos? *

En el caso de haber agregado otro/s alimento/s distinto a las opciones, por favor tildar la opción "otros" y aclare ¿cuál?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Avena
- Granola
- Cereales azucarados (copos)
- Cereales sin azúcar (copos)
- Frutas frescas (manzana, banana, pera, frutillas, arándanos, etc)
- Frutas secas (nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc)
- Frutas desecadas (pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc)
- Semillas (chía, lino, sésamo, girasol, etc)
- Coco rallado
- Fibra (salvado de trigo, tipo Allbran, salvado de avena u otras)
- No agregué alimentos

Otros: _____

104. ¿Qué cantidad/es de ese/esos alimentos agregados usó? (si usó varios, por favor aclare: ¿Qué alimento/s agregó, en qué cantidad/es y la marca comercial (en el caso de no haberlo adquirido suelto)?)

Para estimar cantidades puede ayudarse utilizando medidas caseras: cantidad de cucharadas (tipo té/café/postre/sopera), cantidad de taza (tipo desayuno/tipo té/pocillo/café), vaso, etc. Por ejemplo: 2 cucharadas soperas de avena, 1/2 taza tipo té de cereales, 1/4 de manzana mediana y 1/4 de kiwi cortado en trozos, etc.

Panes/galletitas/biscochos/facturas

105. ¿En el día de ayer consumió en su merienda algún panificado? (pan, galletitas, biscochos, etc) *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 106
 No Ir a la pregunta 108

Panes/galletitas/biscochos/facturas

106. ¿Qué tipo de panificado/s consumió? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Pan
 Pan lactal
 Tostadas comerciales
 Biscochos
 Grisines o talitas
 Facturas
 Masitas de panadería o caseras
 Galletas de arroz
 Galletas de agua
 Galletitas dulces
 Galletitas saladas

Otros: _____

107. Panificado/s indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál/es y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Por ejemplo: pan de salvado 1 unidad chica, o pan lactal marca Bimbo 3 rodajas o 1 mignón o 3 galletitas de agua Criollitas.

OTROS
ALIMENTOS

Además de los alimentos mencionados en preguntas anteriores, responda si consumió los siguientes (si no consumió los alimentos que están a continuación, ignore las preguntas, y si falta alguno que no haya sido mencionado le dejamos al final de esta sección el espacio para completar).

108. Quesos veganos o no veganos indique: ¿Es vegano o no vegano? ¿Es entero, descremado? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Por ejemplo: 1 feta tipo cajita de fósforo de queso por salud La Serenísima light o 2 cucharadas tipo té de queso untable descremado Casancrem.

109. Huevo indique: ¿Qué cantidad consumió (1/2 unidad, 1 unidad, etc)? ¿Consumió el huevo entero, sólo clara, sólo yema? Si lo consumió en alguna preparación indicar: ¿En qué preparación, los ingredientes con sus respectivas cantidades y cuánto comió de esa preparación (tamaño de la porción consumida)?

110. Dulce/s / jaleas / membrillos indique: ¿Era común o light? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Para estimar cantidades puede usar medidas casera. Por ejemplo: 2 cucharadas tipo té de dulce de leche La Serenísima repostero o 1 cajita tipo fósforo de dulce de batata con chocolate marca Arcor.

111. Frutas frescas indique: cantidad y tamaño. Por ejemplo: manzana 1 unidad mediana o banana 1 unidad grande.

Fruta fresca: Ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guayaba, grosella, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, pomelo, papaya, pelón, pera, quinoto, sandía, uva, zarzamora.

112. Manteca / mantequilla de maní / margarina indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? Para estimar cantidades puede usar medidas caseras: ej: 2 cucharadas tipo té de mantequilla de maní king o 3 rulos de manteca La Serenisima, etc.

113. Frutas desecadas y/o frutas secas: Si consumió alguna de ellas o ambas indique cantidad. Por ejemplo: 3 orejones de durazno o nueces 5 unidades
Frutas secas: nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc. Frutas desecadas: pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc.

114. OTROS ALIMENTOS QUE NO HAYAN SIDO MENCIONADOS POR FAVOR ACLARE AQUÍ, INDICANDO TODOS LOS DETALLES POSIBLES: CANTIDAD, MARCA COMERCIAL, SI ES LIGHT, SI ES VEGANO, ETC. EN CASO DE SER UNA PREPARACIÓN CASERA INDICAR LOS INGREDIENTES, SUS CANTIDADES Y CARACTERÍSTICAS Y QUÉ CANTIDAD CONSUMIÓ DE ESA PREPARACIÓN.

CENA

¿Qué alimentos integraban su cena? A continuación se le realizarán preguntas relacionadas con los alimentos y sus cantidades ingeridas.

115. ¿El día de ayer cenó? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 116
 No Ir a la pregunta 149

Huevos

116. ¿Consumió huevo en la cena? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 117
 No Ir a la pregunta 119

Huevo

117. Tipo y cantidad:

Marca solo un óvalo por fila.

	1/2 unidad	1 unidad	2 unidades	3 unidades	Más de 3 unidades
Huevo de gallina entero (clara y yema)	<input type="radio"/>				
Huevo de gallina (sólo clara)	<input type="radio"/>				
Huevo de gallina (sólo yema)	<input type="radio"/>				
Huevo de codorniz	<input type="radio"/>				

118. Si consumió más de 3 unidades, por favor indique ¿Qué cantidad?

Carnes

Incluye:
Carne de vaca, de cerdo, de pollo, de pescado, etc.

119. ¿Consumió algún tipo de carne en la cena? *

Marca solo un óvalo.

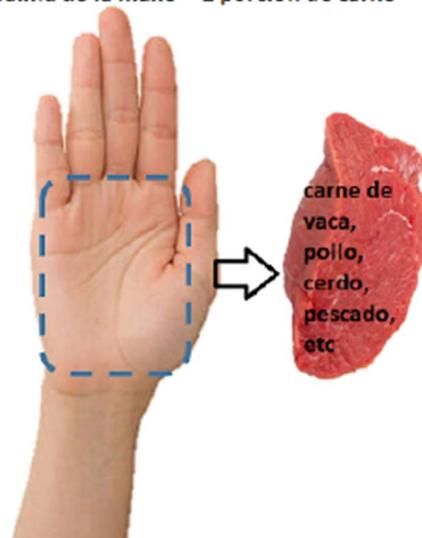
- Sí Ir a la pregunta 120
 No Ir a la pregunta 123

Carnes

Incluye
VACA:
 Aguja, asado de tira, bife ancho, bife angosto, bola de lomo, carnaza, cuadrada, cuadril, colita de cuadril, falda, garrón, lomo, nalga, matambre, osobuco, paleta, peceto, roast beef, tapa de asado, tortuguita, vacío, etc.
CERDO
 Bondiola, cuadrada, cuadril, carré, lomo, matambre, paleta, panceta, pechito, solomillo, etc.
PESCADOS
 Abadejo, anchoa, arenque, atún, bacalao, brótola, caballa, corvina, jurel, lenguado, merluza, pejerrey, pez ángel, raya, rubio, salmón, sardina, etc.

120. ¿Qué tipo de carne y cuánto consumió?

palma de la mano = 1 porción de carne



Marca solo un óvalo por fila.

	1/2 porción	1 porción	1 porción y 1/2	2 porciones	Más de 2 porciones
Vaca	<input type="radio"/>				
Pollo	<input type="radio"/>				
Pescados	<input type="radio"/>				
Cerdo	<input type="radio"/>				
Otros	<input type="radio"/>				

121. En el caso de haber tildado "otros" en la pregunta anterior, por favor indique: ¿Qué tipo de carne era?

122. Si consumió más de 2 porciones, por favor indique: ¿Cuántas?

Cereales
y/o
legumbres

Incluye
CEREALES: arroz (blanco, integral, yamaní, basmati, etc), amaranto, avena, cebada, centeno, maíz, mijo, trigo, trigo sarraceno, quinoa.
Pastas secas (como fideos guiseros, mostacholes, moños, tirabuzones, penne rigatti, forati etc). Pastas frescas (como ñoquis, ravioles, etc). Harinas finas y gruesas, sémola, semolín. Almidón de maíz, fécula de papa, fécula de mandioca, harina de arroz. Tapas de empanadas, tartas y pizza.
LEGUMBRES: Lentejas, lentejones, arvejas secas, habas, porotos (negros, alubia, aduki, de manteca, pallares, regina, tape, mung, de soja) garbanzos y sus harinas.
Incluye también tofu, hummus, hamburguesas, milanesas, albóndigas y fideos de legumbres.

123. ¿En el día de ayer consumió cereales y/o legumbres en su cena? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 124
 No Ir a la pregunta 130

124. ¿Qué variedad consumió y cuánto?



Marca solo un óvalo por fila.

	1/4 de plato o 1 unidad de empanada/tarta/pizza	1/2 plato o 2 unidades de empanadas/tarta/pizza	3/4 de plato o 3 unidades de empanadas/tarta/pizza	1 plato o 4 unidades de empanadas/tarta/pizza	Más de 1 plato o más de 4 unidades de empanadas/tarta/pizza
Cereales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

125. Si consumió más de 1 plato o más de 4 unidades de empanadas o tarta o pizza ¿Cuántos fueron?

126. ¿Consumió alguna preparación a base de legumbres en el día de ayer?

Marca solo un óvalo por fila.

	1 unidad o 1 cucharada tipo sopera	2 unidades o 2 cucharadas tipo sopera	3 unidades o 3 cucharadas tipo sopera	Más de 3 unidades o cucharadas
Hamburguesas a base de legumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milanesas a base de legumbres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Albóndigas/falafel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fainá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hummus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

127. En el caso de haber tildado "otros" en la pregunta anterior, por favor indique: ¿Qué tipo de preparación a base de legumbres era?

128. Si consumió más de 3 unidades o cucharadas, por favor indique: ¿Cuántas fueron?

129. Preparación a base de legumbres indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

Papa, batata, choclo y mandioca

130. ¿En el día de ayer consumió papa, batata, choclo o mandioca en la cena? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 131

No Ir a la pregunta 132

Papa, batata, choclo y mandioca

131. ¿Qué y cuánto consumió? *

Ejemplo una unidad pequeña, o mediana o grande de papa, 1 unidad de choclo, 1/4 de plato de papa, 1/2 plato de batata, etc.

Verduras

Dentro de este grupo se contempla verduras como: acelga, achicoria, ají, alcaucil, apio, arvejas frescas, berenjena, berro, brócoli, brotes de soja, cardo, cebolla, cebolla de verdeo, chaucha, coliflor, endivia, escarola, espinaca, espárragos, habas, hinojo, hongos, lechuga, nabo, nabiza, palmito, puerro rábano, rabanito, radicha, radicheta, remolacha, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zanahoria, zapallito, zapallo, zucchini.
(NO SE CONTEMPLA EN ESTE GRUPO: PAPA - BATATA - CHOCLO - MANDIOCA)

132. ¿Consumió verduras en la cena? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 133

No Ir a la pregunta 134

Verduras

133. ¿Cuánto consumió?

Marca solo un óvalo por fila.

	1/4 plato	1/2 plato	3/4 plato	1 plato	1 y 1/2 plato	2 platos	1/2 unidad	1 unidad	1 y 1/2 unidad	2 unidades
Verduras de hojas crudas	<input type="radio"/>									
Verduras de pulpa crudas	<input type="radio"/>									
Verduras de hoja cocidas	<input type="radio"/>									
Verduras de pulpa cocidas	<input type="radio"/>									

Aceite, manteca, aderezos, frutas secas, semillas y acompañamientos (pan, galletitas, grisines, otros)

Se incluye además el aceite/manteca que se le agrega a las sartenes, ollas, placas, etc.

134. ¿En el día de ayer consumió algún aceite, manteca, aderezo, frutas secas, semillas o acompañamiento en su cena? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 135

No Ir a la pregunta 142

Aceites, manteca, aderezos, frutas secas, semillas y acompañamientos (pan, galletitas, grisines, otros).

Se incluye además el aceite/manteca que se le agrega a las sartenes, ollas, placas, etc.

135. ¿Qué variedad consumió? Si lo que consumió no está entre las siguientes opciones marque "otros" y especifique. *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Aceite
- Mayonesa común
- Mayonesa light
- Ketchup común
- Ketchup light
- Salsa golf común
- Mostaza
- Manteca
- No agregué ningún aderezo/aceite/manteca

Otros: _____

136. En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?

137. ¿Cuánto consumió?



Marca solo un óvalo por fila.

	Cucharada/s tipo sobera	Cucharada/s tipo postre	Cucharada/s tipo té	Cucharada/s tipo café
1/2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más de 3 cucharadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

138. Si en el cuadro anterior eligió más de 3 cucharadas, por favor indique ¿Cuántas fueron?

139. ¿Qué tipo de panificados consumió? *

Marca solo un óvalo.

- Pan
- Pan lactal
- Tostadas comerciales
- Galletas de arroz
- Galletas de agua
- No consumí panificados
- Otros: _____

140. ¿Qué cantidad consumió? Indique: En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió?* Especifique si se trata de un alimento reducido en grasa o sin sal, etc.

Por ejemplo: pan de salvado 1 unidad chica, o pan lactal marca Bimbo 3 rodajas

141. Frutas secas y semillas; ¿Cuánto consumió? aclare si consumió una u otra o si ambas, y determine ¿Qué cantidad consumió?

Para estimar la cantidad puede utilizar medidas caseras. Por ejemplo: 1 cucharada tipo sopera de sésamo o puñado de frutas secas.

Postres
o
frutas

FRUTAS FRESCA
Ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guayaba, grosella, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, pomelo, papaya, pelón, pera, quinoto, sandia, uva, zarzamora.
FRUTAS SECAS
Nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc.
FRUTAS DESECADAS
Pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc.
POSTRES
Incluye postres comerciales (gelatinas, flanes, postre tipo mousse, postrecitos), golosinas (alfajores, turrone, chocolates, bombones, gomitas, caramelos, etc), productos de pastelería (galletitas, tortas, pasta flora, etc) como también postres elaborados por Ud.

142. ¿En el día de ayer consumió algún postre o fruta en su cena? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 143
 No Ir a la pregunta 145

Postres
o
frutas

FRUTAS FRESCA
Ananá, arándano, banana, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guayaba, grosella, higo, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, níspero, pomelo, papaya, pelón, pera, quinoto, sandia, uva, zarzamora.
FRUTAS SECAS
Nuez, almendra, avellana, pistacho, castaña de cajú, etc.
FRUTAS DESECADAS
Pasas de uva, ciruelas desecada, orejones de durazno, etc.
POSTRES
Incluye postres comerciales (gelatinas, flanes, postre tipo mousse, postrecitos), golosinas (alfajores, turrone, chocolates, bombones, gomitas, caramelos, etc), productos de pastelería (galletitas, tortas, pasta flora, etc) como también postres elaborados por Ud.

143. ¿Qué tipo de postre consumió? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Postre comerciales/postres caseros
 Fruta fresca
 Fruta desecada
 Fruta seca
 Golosinas
 Productos de pastelería

Otros: _____

144. ¿Cuánto consumió? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

Para estimar cantidades se puede ayudar con medidas caseras. ej: 1/2 taza de frutillas cortadas en trozos, 1 manzana grande, 1 orejón de durazno, 5 pasas de uvas, 5 almendras, 3 cucharadas de gelatina, 1 potecito de postrecito de 100 gramos, 1 alfajor, 2 bombones, etc.

Bebidas

145. ¿En el día de ayer consumió alguna bebida en su cena? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Ir a la pregunta 146
 No Ir a la pregunta 148

Bebidas

146. ¿Consumió alguna bebida? *

Si la bebida que ingirió no se encuentra en el siguiente listado, por favor tilde la opción "otros" y aclare ¿Cuál?

Marca solo un óvalo.

- Agua/agua gasificada (soda)
 Gaseosa o jugo con azúcar
 Gaseosa o jugo light
 Jugo natural (exprimido)
 Bebida que contiene alcohol
 Otros: _____

147. ¿Qué cantidad? *

Puede guiarse con medidas casera, por ej: 1 vaso de jugo Tang. Si por ejemplo el producto viene en lata, aclarar ¿Qué marca comercial y qué cantidad de esa lata bebió (1 lata de Coca-Cola de 250 ml)?

Otros alimentos

148. OTROS ALIMENTOS QUE NO HAYAN SIDO MENCIONADOS POR FAVOR ACLARE AQUÍ, INDICANDO TODOS LOS DETALLES POSIBLES: CANTIDAD, MARCA COMERCIAL, SI ES LIGHT, SI ES VEGANO, ETC. EN CASO DE SER UNA PREPARACIÓN CASERA INDICAR LOS INGREDIENTES, SUS CANTIDADES Y CARACTERÍSTICAS Y QUÉ CANTIDAD CONSUMIÓ DE ESA PREPARACIÓN.

Colaciones o
picoteo

Incluye: cualquier alimento, preparación y/o golosinas que hayan sido consumidas fuera de los horarios de las comidas principales (Desayuno - Almuerzo - Merienda - Cena)

149. ¿En el día de ayer realizó colaciones o picoteo? *

Marca solo un óvalo.

Sí Ir a la pregunta 150

No Ir a la sección 62 (¡Muchas gracias por participar de esta encuesta!)

Colaciones o
picoteo

Incluye: cualquier alimento, preparación y/o golosinas que hayan sido consumidas fuera de los horarios de las comidas principales (Desayuno - Almuerzo - Merienda - Cena)

150. Por favor aclare ¿Qué alimentos o bebidas consumió? En caso de ser comprado: ¿Cuál y cuánto consumió? ¿Recuerda la marca? ¿Recuerda que características tenía el alimento/bebida (bajo en sodio, en grasa, en azúcares, etc.). En caso de ser de elaboración propia: ¿Qué ingredientes usó y cuáles eran sus cantidades? ¿Cuánto consumió? *

151. ¿Repitió la colación/picoteo en el día? ¿Cuántas veces? *

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Ministerio de Salud de la Nación. Guía práctica Clínica Nacional sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Obesidad en Adultos. 2014 [Internet]. [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000971cnt-2017-06_guia-practica-clinica_obesidad.pdf
4. Ministerio de Salud y Desarrollo social. 4ta. Encuesta Nacional Factores de riesgo [Internet]. [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
5. Hernández Rodríguez J, Domínguez YA, Moncada Espinal OM. Prevalencia y tendencia actual del sobrepeso y la obesidad en personas adultas en el mundo. Rev Cubana Endocrinol [Internet]. 2019;30(3). [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v30n3/1561-2953-end->

30-03-e193.pdf

6. Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp-Plantenga M. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr.* 2008;87(5):1558S - 1561S.
7. Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A, et al. Grupo de trabajo alimentos de la sociedad argentina de nutrición. Alimentación vegetariana [Internet]. Sociedad Argentina de Nutrición. [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf
8. García-Maldonado E, Gallego-Narbón A, Vaquero MP. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutr Hosp.* 2019;36(4):950-961. :
9. Appleby PN KTJ. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr Soc.* 2016; 75:287–293:
10. Rojas Allende D, Figueras Díaz F, Durán Agüero S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición.* 2017;44(3):218-25.
11. Gili RV, Leeson S, Montes-Chañi EM, Xutuc D, Contreras-Guillén IA, Guerrero-Flores GN, et al. Healthy Lifestyle Practices among Argentinian Vegetarians and Non-Vegetarians. *Nutrients.* 2019;11(1):154.
12. Unikel-Santoncini C, Ocampo-Ortega R, Zambrano-Ruiz. Exactitud del autorreporte de peso y talla en mujeres de 15 a 19 años del Estado de

- México. Estado de México Salud Pública de México [Internet]. 2009 [citado 13 de noviembre de 2020]; Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v51n3/09.pdf>
13. Pardo A, Ruiz M, Jódar E, Garrido J, De Rosendo JM, Usán LA. Desarrollo de un cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad. *Nutr Hosp* [Internet]. 2004 [citado 25 de octubre de 2020];19(2):099-109. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v19n2/original8.pdf>
 14. G SC, Serra-Majem L, Ribas-Barba L. What and how much do we eat? 24-hour dietary recall method. *Nutr Hosp*. 2015;31(3):46-48.
 15. Sammán N, PM de Portela ML. Situación actual y perspectivas futuras de las tablas y base de datos sobre composición de alimentos en el marco de las redes latinfoods/infoods. *Diaeta*. 2010;28(132):29-34.
 16. Vademecum [Internet]. *Nutrinfo.com*. Comunidad de Expertos en Nutrición. [citado 25 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.nutrinfo.com/vademecum>
 17. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires 2016 [Internet]. [citado 8 de noviembre de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
 18. Institute of the Medicine of the National Academies. Ingestas dietéticas de referencia para energía, carbohidratos, fibra, grasa, Fatty Acids , colesterol, proteínas y amino ácidos (2005) [Internet]. [citado 11 de noviembre de 2020].

Disponible en:

https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/macronutrients.pdf

19. Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr.* 2009;89(5):1607S.
20. Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets [Internet]. [citado 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1177/0884533610385707>
21. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, Turner-McGrievy G, Gloede L, Green A, et al. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(5):1588S.
22. McEvoy CT, Temple N, Woodside JV. Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. *Public Health Nutr.* 2012;15(12):2287-2294.
23. Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2013;22(2).
24. Fernandes Dourado K, de Arruda Cámara e Siqueira Campos F, Sakugava Shinohara NK. Relation between dietary and circulating lipids in lacto-ovo vegetarians. *Nutr Hosp.* 2011;26(5):959-64.
25. Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser GE. Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care.* 2009;32(5):791.
26. Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Diet and body mass index in

- 38 000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *Int J Obes.* 2003;27(6):728-34.
27. Papier K, Tong TYN, Appleby PN, Bradbury KE, Fensom GK, Knuppel A, et al. Comparison of Major Protein-Source Foods and Other Food Groups in Meat-Eaters and Non-Meat-Eaters in the EPIC-Oxford Cohort. *Nutrients.* 2019;11(4).
28. Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyzer W, et al. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet. *Nutrients.* 2014;6(3):1318.
29. Sobiecki JG, Appleby PN, Bradbury KE, Key TJ. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford study. *Nutr Res.* 2016;36(5):464.
30. Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE. Nutrient Profiles of Vegetarian and Non Vegetarian Dietary Patterns. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(12):1610.
31. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets [Internet]. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* [citado 11 de noviembre de 2020]. Disponible en: [https://jandonline.org/article/S0002-8223\(09\)00700-7/fulltext](https://jandonline.org/article/S0002-8223(09)00700-7/fulltext)
32. Rand William M, Pellet Peter L, Young Vernon R. Meta-analysis of nitrogen balance studies for estimating protein requirements in healthy adults

- [Internet]. [citado 11 de noviembre de 2020]. Disponible en:
<https://academic.oup.com/ajcn/article/77/1/109/4689641>
33. 2da. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2). Indicadores priorizados. Septiembre 2019. Secretaria de Gobierno de Salud [Internet]. FAGRAM. Federación Argentina de Graduados en Nutrición. [citado 11 de noviembre de 2020]. Disponible en:
<https://fagran.org.ar/documentos/seccion/organismos-nacionales/2020/01/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2/>
34. Gal Nancy J, Ford AL, Dahl Wendy J. Datos sobre los Carbohidratos1 [Internet]. [citado 11 de noviembre de 2020]. Disponible en:
<https://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FS/FS25000.pdf>
35. Nebl J, Schuchardt JP, Wasserfurth P, Haufe S, Eigendorf J, Tegtbur U, et al. Characterization, dietary habits and nutritional intake of omnivorous, lacto-ovo vegetarian and vegan runners a pilot study. BMC Nutrition [Internet]. 2019 [citado 11 de noviembre de 2020];5. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7050782/>
36. Deriemaeker P, Alewaeters K, Hebbelinck M, Lefevre J, Philippaerts R, Clarys P. Nutritional Status of Flemish Vegetarians Compared with Non-Vegetarians: A Matched Samples Study. Nutrients. 2010;2(7):770.
37. Appleby PN, Thorogood M, Mann JI, Key TJA. The Oxford Vegetarian Study: an overview. Am J Clin Nutr. 1999;70(3):525s - 531s.
38. Elorinne A-L, Alfthan G, Erlund I, Kivimäki H, Paju A, Salminen I, et al. Food and Nutrient Intake and Nutritional Status of Finnish Vegans and Non-

- Vegetarians. PLoS One. 2016;11(2):e0148235.
39. Shilpa N. Bhupathiraju KLT. Coronary heart disease prevention: Nutrients, foods, and dietary patterns. Clin Chim Acta. 2011;412(17-18):1493.