

CARACTERIZACIÓN DE PREPARACIONES CON MAYOR Y MENOR CONTENIDO DE SAL, ¿QUÉ EMOCIONES Y MOTIVOS DE ELECCIÓN CONSIDERAN LOS ADULTOS JÓVENES QUE NO PERTENECEN AL ÁMBITO DE LA SALUD?

VAZQUEZ, Marisa; GÓMEZ DÍAZ, Yamila Jorgelina; IBARRA, Malvina Malen;
LISAK, Vanesa Analí; PABÓN, Andrea Carmen.

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

RESUMEN

Introducción: La alimentación está condicionada por aspectos de la cultura y es determinante en el estado de salud. En Argentina se consume el doble de sodio recomendado. Existen correlaciones positivas y negativas entre el estado de ánimo y la ingesta de alimentos. Una nueva metodología de evaluación sensorial, Check-All-That-Apply(CATA) permite conocer aspectos valorados por los consumidores.

Objetivos: Caracterizar motivos de elección y emociones relacionadas a 4 preparaciones en adultos jóvenes. Conocer: orden de preferencia, frecuencias de consumo e intención de cambio de relleno por uno con menos sal.

Materiales y métodos: Estudio de corte transversal, observacional y analítico. Muestra conformada por 60 adultos jóvenes, seleccionada con método no

probabilístico por conveniencia. Respondieron una encuesta electrónica con método Check-All-that-Apply(CATA).

Resultados: Los adultos jóvenes tildaron más emociones positivas que neutras y negativas y caracterizaron como preparaciones de comodidad y mayor contenido de sodio a las rellenas con jamón y queso y como saludables a la tarta/empanada de verdura y al sándwich de pollo, lechuga y tomate. El sándwich de jamón y queso resultó el de menor preferencia. La frecuencia de consumo fue diferente entre la tarta/empanada de verdura y el sándwich de pollo, lechuga y tomate. Hubo buena disposición a cambiar el relleno por uno de menor contenido de sal.

Conclusión: Se caracterizaron como preparaciones de comodidad y mayor contenido de sodio: las rellenas con jamón y queso; como saludables: tarta/empanada de verdura y sándwich de pollo, lechuga y tomate. Este último resultó más frecuentemente consumido. Se evidenció una buena predisposición al cambio de relleno.

PALABRAS CLAVE: alimentos, emociones, NaCl, elección, adultos

ABSTRACT

Introduction: Food is conditioned by aspects of culture and is a determining factor in the state of health. In Argentina, twice the recommended sodium is consumed. There are positive and negative correlations between mood and

food intake. A new sensory evaluation methodology, Check-All-That-Apply (CATA) allows to know aspects valued by consumers.

Objectives: To characterize reasons for choice and emotions related to 4 preparations in young adults. Know: order of preference, consumption frequencies and intention to change filling for one with less salt.

Materials and methods: Cross-sectional, observational and analytical study. Sample made up of 60 young adults, selected with a non-probabilistic method for convenience. They answered an electronic survey using the Check-All-that-Apply (CATA) method.

Results: They ticked more positive emotions than neutral and negative. They characterized as comfort preparations and higher sodium content those stuffed with ham and cheese and the vegetable pie / patty and the chicken, lettuce and tomato sandwich as healthy. The ham and cheese sandwich was the least preferred. The frequency of consumption was different between the vegetable pie / patty and the chicken, lettuce and tomato sandwich. There was a willingness to change the filling for one with a lower salt content.

Conclusion: They characterized as comfort preparations and higher sodium content: those stuffed with ham and cheese; as healthy: vegetable pie / patty and chicken, lettuce and tomato sandwich. The latter was more frequently consumed. Good predisposition to change of filling.

KEY WORDS: food, emotions, NaCl, choice, adults.

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos, gustos y preferencias se construyen en los entornos donde somos socializados. En estos lugares circulan y se transmiten aprendizajes y conocimientos sobre alimentación. Estos aprendizajes no siempre son los más saludables, por ejemplo, el comportamiento frente a la alimentación de la población argentina en las últimas décadas se ha modificado, favoreciendo la selección de alimentos listos para consumir con alto contenido de grasas, azúcares y sal. El Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) define a la alimentación saludable como "aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sanas. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia" (1).

Está ampliamente aceptado que la alimentación es un factor determinante en el estado de salud de la población. Los alimentos y nutrientes tienen un rol fundamental en la prevención de enfermedades carenciales y, por otro lado, en el desarrollo de enfermedades por exceso (2). Los hábitos alimentarios de la actualidad han provocado el aumento de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT): la mala alimentación, que incluye el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y alto contenido de azúcar, grasas y sal, así como la ingesta habitual de bebidas azucaradas se ha sumado a otros componentes del estilo de vida como la falta de actividad física, la exposición al humo y consumo de tabaco y el consumo excesivo de alcohol (3).

Anualmente a nivel mundial, el 71% de las muertes se atribuyen a enfermedades cardio y cerebro vasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas. Una alimentación saludable ayuda a disminuir el riesgo de contraer estas enfermedades (4). Para prevenir la hipertensión y reducir el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener el consumo de sal (NaCl) por debajo de 5 gramos diarios, esto equivale a 2 gramos de sodio por día (5). Sin embargo, según los datos del Ministerio de Salud de la Nación, el consumo de sal por persona en Argentina ronda los 12 g diarios (6).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en su Guía técnica para reducir el consumo de sal, establece que la hipertensión arterial constituye el principal factor de riesgo para la carga mundial de morbilidad (7). Se calcula que la hipertensión arterial produce unos 9,4 millones de muertes anuales; esto equivale a más de la mitad de las 17 millones de muertes por año atribuidas a las enfermedades cardiovasculares (8).

Se realizó una revisión bibliográfica para conocer los factores relacionados con el gusto salado, concluyendo que existen factores relacionados con el individuo y también con el alimento. Entre los que se relacionan con el individuo se encuentran: la edad, la condición de salud, la percepción individual, la cultura, las costumbres familiares y los componentes genéticos. En cuanto a los alimentos, se encuentran: la temperatura, la textura y la presencia de otros ingredientes. Encontraron también que existe relación entre el consumo de

alimentos salados y la sensibilidad por el sabor salado y que esto podría moderarse reduciendo el consumo habitual de sal (9).

En el año 2010, en nuestro país se lanzó la Iniciativa Menos Sal Más Vida teniendo como objetivo “disminuir el consumo de sal de la población en su conjunto, para reducir la carga sanitaria que representan las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y renales”. Esta iniciativa se lleva a cabo por medio de 3 estrategias: La primera, concientización a la población sobre la necesidad de reducir el consumo de sal en las comidas; la segunda, reducción progresiva del contenido de sodio en los alimentos procesados, por ejemplo aquella acción donde el Ministerio de Salud de la Nación en conjunto con la Federación Argentina de la Industria del Pan y Afines (FAIPA), el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI), y el auspicio de la Organización Panamericana de la Salud trabajaron en pos de promover la producción artesanal de pan con menos sodio para así prevenir enfermedades derivadas de su consumo excesivo; y, en último lugar, la regulación pertinente. La estrategia de reducción de sodio comenzó por medio de una iniciativa voluntaria de reformulación de sodio en panificados y otros alimentos procesados hace más de una década y esto derivó en la sanción de la Ley Nacional N°26905 en 2013 que, luego de su reglamentación N° 16/2017, se incorporó al Código Alimentario Argentino (CAA) (10).

En las GAPA, se postula como recomendación una ingesta máxima de 1.5 g de sodio por día y se promueve la reducción de ingesta de sodio en 2 de sus 10 mensajes además de incluir en su Gráfica la leyenda "- SAL" (1).

En la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (4° ENFR), por primera vez se tomaron mediciones objetivas de presión arterial en una submuestra con el

objetivo de complementar la prevalencia estimada por autorreporte. Así, al combinar ambos datos obtenidos, la prevalencia de hipertensión arterial fue del 46.6%. Los resultados de la 4° ENFR demostraron que el 16.4% de la población a nivel nacional agregó siempre o casi siempre sal a las comidas luego de la cocción o al sentarse a la mesa. Comparando estos resultados con los de la 3° ENFR realizada en el año 2013, se observó que el mismo porcentaje de la población todavía agrega sal en sus comidas, y casi 7 de cada 10 personas usan sal durante la cocción de los alimentos. Si bien el elevado consumo de sodio es transversal a todos los estratos sociales, en la 4° ENFR se evidenció un mayor uso de sal en la cocción en mujeres y en los quintiles de ingresos más bajos (11). Esto se relacionaría con el hecho de que son las mujeres las que generalmente se encargan de las tareas del hogar, entre ellas la cocina y preparación de alimentos. Se observó que el tiempo dedicado al trabajo doméstico por parte de las mujeres es aproximadamente el doble -y más- que el que los hombres dedican (12).

Según los datos obtenidos en la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2), el consumo excesivo de sodio en su mayoría proviene de alimentos procesados y envasados, existiendo una evidente modificación en el patrón de consumo alimentario producido en los últimos años reemplazando a los alimentos frescos, mínimamente procesados y preparaciones elaboradas en el hogar (13).

Con el objetivo de estudiar el punto de vista de los consumidores y su percepción de riesgo respecto al consumo de sal, se realizaron dos investigaciones en Argentina, una de ellas con grupos focales y la otra por medio de entrevistas en profundidad. Se llegó a la conclusión que en los

participantes no se encontró percepción de riesgo de ingesta excesiva de sodio y, que ellos consideraban que la disminución de dicha ingesta es una medida necesaria sólo en personas con hipertensión. Ambas investigaciones determinaron que una de las causas de ese consumo excesivo es la dificultad de modificar estilos de vida por los aspectos socioculturales y emocionales que inciden en los hábitos alimentarios (14 - 15).

Si bien, la alimentación es necesaria para satisfacer las necesidades fisiológicas y nutrirnos, también es de importancia en el campo de la epidemiología, ya que es un elemento condicionante del proceso salud-enfermedad y un fenómeno económico, social y cultural. Por ello, no podemos afirmar que la alimentación es exclusivamente la satisfacción de una necesidad biológica, es un tema complejo y de múltiples abordajes. Como seres sociales, nos alimentamos para sobrevivir, pero también por gratificación y placer. La alimentación se ve condicionada y atravesada por la cultura, religión, ideologías, aspectos psicológicos de la persona, acceso económico y ecológico – demográfico que determinan la elección de los alimentos más allá del valor nutricional que aportan los mismos. Los aspectos biológicos y culturales están estrechamente vinculados. Todas las representaciones, significados y relaciones construidas socialmente alrededor de cada acto alimentario, conforman lo que se conoce como *cultura alimentaria*. Es por ello que el acto alimentario es diverso dentro de cada sociedad, es un sistema de comunicación muy poderoso y muestra tanto las identidades individuales como colectivas (16 - 18).

Entre los mecanismos neurobiológicos que poseemos, se cree que durante los ataques emocionales se ven activadas las vías del sistema hedónico,

afectando la ingesta de alimentos (19). Existen estudios donde se encontraron correlaciones que pueden ser positivas o negativas entre el estado de ánimo y la ingesta de diferentes alimentos. Por ejemplo, en un estudio centrado en el rol social de la alimentación, se analizó el significado emocional que representa la alimentación en un grupo de personas mayores pertenecientes a la comuna de Hualpén en Chile. Se obtuvo como resultado que las personas le daban gran valor al consumo de platos tradicionales para expresar cariño, recuerdos positivos vividos y regular el estado de ánimo positivo o negativo en situaciones de su vida cotidiana. Con emociones relacionadas a situaciones negativas, estas personas presentaron modificaciones en su alimentación, disminuyendo el consumo de las preparaciones caseras o bien, aumentando la ingesta de las mismas como solución a esa crisis emocional (20). Con el objetivo de identificar las emociones relacionadas con la alimentación, se realizó un estudio con estudiantes universitarios en México. Los investigadores concluyeron que las emociones detectadas con mayor frecuencia durante la ingesta de alimentos en la población estudiada fueron: alegría, alivio, amor, arrepentimiento, asco, culpa, disfrute, felicidad, placer, remordimiento, repulsión y ternura. Por otro lado, encontraron que las emociones experimentadas durante el consumo del 85% de los alimentos fueron en su mayoría emociones agradables tales como disfrute, placer, alegría, felicidad y amor. Además, se detectó que los hombres manifiestan experimentar “placer”, mientras que las mujeres declararon que experimentan “disfrute” con mayor frecuencia. En el consumo de agua y papaya, reportaron emociones neutras como alivio. Finalmente en cuanto a emociones desagradables, los participantes refirieron sentir asco en el consumo de nopales, pescado, atún, pollo guisado y sushi; culpa, en el consumo de refresco y remordimiento en el consumo de pan y frituras. Los

resultados aportan evidencia que sugiere que las emociones agradables representan uno de los factores socioculturales que motiva la conducta alimentaria (21). Con el objetivo de comparar cuáles eran los motivos de elección y las emociones relacionadas con los alimentos en poblaciones con ingresos bajos e ingresos medios, se llevó a cabo un estudio con 320 mujeres entre 22 y 55 años en dos ciudades de la provincia de Buenos Aires. Una de ellas, 9 de Julio (oeste de la Provincia de Buenos Aires) donde encuestaron a una muestra de la población de ingresos medios. La otra ciudad fue La Plata, de allí participaron personas de hogares con ingresos bajos. En ambos grupos, para evaluar las emociones, utilizaron un cuestionario CATA donde se les presentó a las participantes 6 fotografías de productos alimenticios con una lista de 33 emociones y, se utilizó un cuestionario Best-Worse con 23 motivos de elección. Se llegó a la conclusión de que el nivel de ingresos es un factor importante a la hora de elegir los alimentos, y que las emociones negativas fueron seleccionadas con mayor frecuencia en el grupo de bajos ingresos. Así también, se observaron diferencias en relación con las emociones marcadas en base a fotografías de bebidas alcohólicas como vino y cerveza. Mientras que para el grupo de mayores ingresos representaban emociones positivas como amistad, diversión y compartir, para los encuestados de bajos ingresos estas emociones eran negativas, tales como rechazo, decepcionado y molesto (22).

Para determinar qué tanto gusta un producto, por qué gusta y qué hace sentir al usarlo o consumirlo se utiliza la evaluación sensorial. Tiene un campo de aplicación muy amplio y abarca todo lo que se puede percibir a través de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) (23). Además de las técnicas sensoriales como pruebas de preferencia, discriminatorias, descriptivas y hedónicas hay otras metodologías más completas y rápidas (24). Entre estas

nuevas metodologías, se encuentra “CheckAllThatApply” o “Marque todo lo que considera” (CATA). Las preguntas CATA conforman un cuestionario estructurado en el cual se presenta una lista de términos para que los encuestados seleccionen todos los que correspondan a la muestra en estudio. Estos términos pueden contener atributos sensoriales, respuestas hedónicas, respuestas emocionales, intenciones de compra, aplicaciones potenciales, posicionamiento del producto o cualquier otro término que el consumidor pueda asociar con la muestra. Cada consumidor decide de manera subjetiva si tilda o no cada término para cada muestra que se está evaluando. Los términos que seleccionan son aquellos considerados como percibidos y apropiados. Mientras que los que no seleccionan pueden indicar que ese atributo no se percibió, o bien, que el atributo se percibe, pero que el consumidor considera el término como inapropiado para caracterizar la muestra. Dentro de la lista CATA se recomienda la aleatorización de los atributos. En cuanto a la cantidad de términos, si las listas son muy largas pueden llevar a los consumidores a elegir las primeras alternativas sin pensar detenidamente y si la presentación de los términos tiene un orden fijo puede sesgar los resultados, por lo que deben evitarse. A diferencia de las metodologías clásicas, CATA no requiere de jueces entrenados y puede ser utilizada directamente con los consumidores. Esto hace que resulte más económica y requiera menos tiempo de implementación. Uno de los mayores desafíos de la metodología consiste en la selección de los términos y la cantidad adecuada a incluir en el cuestionario. Dentro de un rango de 10 a 30 términos y entre 4 a 6 muestras, la longitud de la lista no modificaría la percepción de facilidad de la tarea. Sin embargo, se recomienda no utilizar una cantidad excesiva de términos que incluyan sinónimos y antónimos, pero sí incluir conceptos para las características

sensoriales relevantes (25 - 27). Esta metodología, utilizada en varios países, puede aplicarse en diversos grupos de alimentos, productos comestibles, suplementos y bebidas con diferentes propósitos, como por ejemplo: para desarrollar nuevos productos, tal es el caso de la producción de alimentos saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles donde utilizaron este método para ampliar las características sensoriales de dos muestras de bizcochos artesanales (28). También se utilizó CATA en un estudio que analizó el gusto de los niños por las verduras. Para cada muestra se realizó primero una evaluación hedónica donde degustaron y calificaron 14 verduras diferentes y luego describieron las muestras usando CATA que incluía tanto descriptores sensoriales (aroma, sabor y textura) como descriptores hedónicos por ejemplo, delicioso y asqueroso (29). Para conocer diferentes aspectos que los consumidores valoran en un alimento o preparación, un estudio describió, a través del método CATA las características sensoriales de dos tipos de salchichas secas elaboradas con carne de llama y cerdo (30). En otro estudio se utilizó CATA para identificar atributos que podrían emplearse para mejorar nutricionalmente una hamburguesa (31). También se utilizó esta metodología para que los consumidores puedan describir los perfiles sensoriales de cinco nuevos cultivares de mandarina, en este caso se combinaron pruebas de aceptabilidad y CATA resultando patrones de preferencia por segmentos de consumidores. Un número importante de encuestados prefirió las nuevas variedades de mandarinas frente a las comerciales, lo que permite que puedan ser introducidas en el mercado (32).

Se han desarrollado instrumentos para medir los motivos de elección que consideran los consumidores al elegir sus alimentos. Uno de los instrumentos mayormente empleado es el Cuestionario de Elección de Alimentos (FCQ, por

su sigla en inglés: FoodChoiceQuestionnaire) originalmente diseñado por Steptoe y colaboradores en 1995 para la población de Gran Bretaña. Este cuestionario se ha modificado, adaptado y ha sido evaluado en varios trabajos realizados en diferentes países, pero no había sido desarrollado un cuestionario de estas características en Argentina hasta el año 2012. Elorriaga y colaboradores elaboraron un cuestionario donde se detectaron 9 factores denominados: "Salud, valor nutritivo y contenido natural", "Precio y accesibilidad en los comercios", "Control de peso", "Ecología", "Comodidad en la preparación", "Estado de ánimo", "Religión", "Apariencia y aspectos extrínsecos" y "Atractivo Sensorial" (33).

En el marco del proyecto UBACyT 20020170100502BA, previamente se estudiaron las emociones relacionadas a comidas con mayor y menor contenido de sal en estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud con metodología cualitativa (técnica de grupos focales). Los participantes les dieron mayor relevancia a las emociones positivas relacionadas con preparaciones con menor contenido de sal (34). Como parte del mismo proyecto, se estudió la importancia de los motivos de elección de alimentos en estudiantes de la Universidad de Buenos Aires de carreras no relacionadas con la salud con metodología cualitativa (técnica de grupos focales) con la intención de explorar hábitos alimentarios, importancia de elección de alimentos en general y relacionados con el contenido de NaCl, e implicancias del consumo de sal para la salud. Se concluyó que el factor "bajo contenido de sodio en preparaciones" no es importante para las personas que participaron de esta investigación y que la reducción del consumo de sal no es considerada como una estrategia preventiva. La mayoría manifestó que no le daba importancia al bajo contenido de NaCl al momento de seleccionar sus alimentos (35). Según

nuestro conocimiento, no se realizaron trabajos con la metodología CATA para caracterizar preparaciones específicas relacionadas a un nutriente.

II. OBJETIVOS

Objetivo general:

Caracterizar los motivos de elección y las emociones relacionadas a las preparaciones con mayor y con menor contenido de cloruro de sodio (NaCl) en consumidores adultos.

Objetivos específicos:

- Identificar los motivos de elección de las 4 preparaciones con mayor y menor contenido de sal y las emociones relacionadas a través de CATA.
- Conocer el orden de preferencia de elección, las frecuencias de consumo de las preparaciones estudiadas y la intención de cambio de relleno con mayor contenido sal a uno con menor contenido de sal.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Trabajo realizado en el marco del proyecto UBACyT 20020170100502BA.

1 - Diseño: El diseño del estudio fue de corte transversal, observacional y analítico.

2 - Participantes: Se incluyeron en el estudio 60 participantes, con edades comprendidas entre 18 y 45 años.

La muestra se seleccionó con el método no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión:

- Edad (18 a 45 años)
- Consumir carnes.

Criterios de exclusión:

- Ser docente del área de la salud o profesional de la salud.
- Ser estudiante de alguna carrera de Ciencias de la Salud.
- Tener conocimientos acerca del sodio (haber realizado cursos de alimentación saludable, ser hipertenso o estar bajo tratamiento nutricional antihipertensivo).

3 - Desarrollo del estudio

Metodología

Se trabajó con la encuesta desarrollada y utilizada previamente en estudiantes universitarios de carreras relacionadas con salud. Estructurada en 5 secciones.

La primera sección se basa en el método CATA o “marque todo lo que corresponda” con fotos de 4 preparaciones seleccionadas: tarta/empanada de jamón y queso; sándwich de pollo, lechuga y tomate; tarta/empanada de verdura; y sándwich de jamón y queso. Los atributos son 39,22 de ellos corresponden a emociones, están clasificadas en **emociones positivas**: a

gusto; para compartir; feliz; bien; satisfecha/o; de buen humor; segura/o; deseosa/o; tranquila/o; buena/o; cariñosa/o; interesada/o; **emociones neutras:** indiferente; falta de interés; apatía; nostálgica/o y **emociones negativas:** rechazo; culpable; decepcionada/o; aburrida/o; agresiva/o; disgustada/o. 17 ítems corresponden a motivos de elección: nutritivos; rico en proteínas; rico en fibras, en vitaminas y en minerales; contengan ingredientes naturales; no contengan ingredientes artificiales; caros; baratos; buena relación calidad-precio; se puedan comprar cerca de donde vivo, trabajo o estudio; bajo en grasas; se hayan producido sin alterar el equilibrio de la naturaleza; fáciles de preparar; no requieran tiempo para prepararlo; se puedan cocinar de forma muy simple; tengan un sabor agradable; mayor contenido de sal; y menor contenido de sal.

La segunda sección corresponde al orden de preferencia de elección de las 4 preparaciones en una escala de 1 (mayor preferencia) a 4 (menor preferencia).

La tercera sección consiste en indicar la frecuencia de consumo de esas 4 preparaciones, entre las opciones “Nunca”; “1-3 veces por semana”; “4-7 veces por semana”; “Quincenal”.

En la cuarta sección se indaga sobre cuán dispuestos estarían los encuestados en cambiar una preparación con relleno de jamón y queso -mayor contenido de sodio- por otra con relleno de verdura -menor contenido de sodio- utilizando una escala de 1 (Poco dispuesto/a) a 10 (Muy dispuesta/o).

La última sección recolecta los datos sociodemográficos:

- Género: Categorizado en femenino, masculino y otros.
- Edad: Categorizada en años.

- Trabajo: Categorizada en “No”; “Si, menos de 8 hs por día” y “Si, 8 hs o más hs por día”.
- ¿Con quién vive?: Categorizada en: “Solo/a”; “Con padres y hermanos/as”; “En pareja”; “Otra”.
- ¿Con qué frecuencia consume comidas elaboradas en el hogar?: Categorizada en “Todos los días de la semana”; “Entre 4 y 6 veces por semana”; “Hasta 3 veces por semana” y “Nunca”.
- ¿Con qué frecuencia consume comidas compradas fuera del hogar?: Categorizada en: “Todos los días de la semana”; “Entre 4 y 6 veces por semana”; “Hasta 3 veces por semana” y “Nunca”.

Procedimiento y participantes

Se invitó de manera personal (Anexo I) a adultos entre 18 y 45 años, que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión, a participar de este estudio. Se les informó acerca del procedimiento y, una vez que éstos dieron su consentimiento por escrito, se procedió al envío del enlace de la encuesta electrónica que respondieron de manera auto-administrada.

Análisis de datos

Las variables cuantitativas se describieron con medidas de tendencia central y dispersión. En el caso de la edad se utilizó mediana con rango intercuartílico. Mientras que las variables categóricas se expresaron como frecuencias absolutas y relativas.

Para evaluar las diferencias entre los niveles de selección de los atributos para las diferentes preparaciones, se utilizó la prueba de Kruskal Wallis.

Se condujo un Análisis de Correspondencias para visualizar la asociación entre los distintos atributos y preparaciones (Chi-cuadrado).

Para comparar los órdenes de preferencia de las preparaciones, así como sus frecuencias de consumo se aplicó la prueba de Kruskal Wallis.

En todos los casos se trabajó con un nivel de significación del 5%. Se utilizará el programa estadístico IBM SPSS Statistics 20 (SPSS Inc, Chicago, IL).

IV. RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 60 adultos, de los cuales el 52% son de género masculino. Las edades de los participantes, comprendidas entre 18 y 45 años, con una mediana de 29 años y un rango intercuartílico de 12. El 87% trabaja media jornada o jornada completa. Entre los participantes que viven acompañados, la mayoría es con pareja e hijos. Todos los participantes manifestaron que consumen comidas elaboradas en el hogar y la mitad de ellos con una frecuencia diaria, mientras que ningún participante manifestó que nunca consume preparaciones hogareñas. Respecto a las comidas elaboradas fuera del hogar, sólo 3 participantes refirieron consumirlas todos los días (TABLA 1).

TABLA 1: Datos sociodemográficos de los participantes

| Variable | Categorización | Frecuencia absoluta (n) | Frecuencia relativa (%) |
|----------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| Género | Masculino | 31 | 51,67 |

| | | | |
|--|------------------------------|----|-------|
| | Femenino | 29 | 48,33 |
| | Otro | 0 | 0 |
| Trabajo | No | 8 | 13,33 |
| | Si, menos de 8 hs al día | 25 | 41,67 |
| | Si, 8 o más hs al día | 27 | 45 |
| Con quién vive | Solo/a | 7 | 11,67 |
| | En pareja | 29 | 48,33 |
| | Padres y hermanos | 14 | 23,33 |
| | Otros | 10 | 16,67 |
| Con qué frecuencia consume comidas elaboradas en el hogar | Todos los días de la semana | 30 | 50 |
| | Entre 4 y 6 veces por semana | 19 | 31,67 |
| | Hasta 3 veces por semana | 11 | 18,33 |
| | Nunca | 0 | 0 |
| Con qué frecuencia consume comidas compradas fuera del hogar | Todos los días de la semana | 3 | 5 |
| | Entre 4 y 6 veces por semana | 5 | 8,33 |
| | Hasta 3 veces por semana | 35 | 58,33 |
| | Nunca | 17 | 28,33 |

Fuente: elaboración propia.

Al analizar los valores encontrados se evidenció que en todas las preparaciones, las emociones positivas fueron más tildadas que las neutras y negativas.

Con respecto a la Preparación 1 -tarta/empanada de jamón de queso- dentro de las emociones positivas, la más tildada fue “para compartir”. Las emociones neutras y negativas fueron poco tildadas. En la Preparación 2 -sándwich de pollo, tomate y lechuga- “a gusto” y “bien” fueron las emociones positivas más elegidas. En función de la frecuencia de tildado para la Preparación 3 -tarta/empanada de verdura-, las emociones fueron poco tildadas y no se encontró predominio de ninguna de ellas. Finalmente, en la Preparación 4 -sándwich de jamón y queso- “para compartir” fue la más seleccionada. Entre los motivos de elección más elegidos en las 4 preparaciones, se encuentran, “tengan un sabor agradable” y “comprar cerca de donde vivo, trabajo o estudio”. En el caso de las opciones “fáciles de preparar”, “se puedan cocinar de forma muy simple” y “no requieran tiempo para prepararlos” fueron las más tildadas en 3 preparaciones, a excepción de la tarta/empanada de verdura. En la Preparación 2, aparte de los ya mencionados, fue más seleccionado el motivo “nutritivos”. En la Preparación 3, los más elegidos fueron “nutritivos”, “bajo en grasas”, “rico en fibra, vitaminas y minerales” y “contengan ingredientes naturales” y en la Preparación 4, “buena relación calidad - precio” fue la más escogida. En cuanto al contenido de sal, las Preparaciones 1 y 4 se tildaron con más frecuencia “mayor contenido de sal” y en las Preparaciones 2 y 3, “menor contenido de sal” (TABLA 2).

TABLA 2: Frecuencia de atributos seleccionados según preparación.

| Atributos | Preparación 1 | Preparación 2 | Preparación 3 | Preparación 4 | Total |
|----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| Emociones Positivas | | | | | |
| a gusto | 23 | 24 | 12 | 22 | 81 |

| | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|
| para compartir | 26 | 15 | 23 | 26 | 90 |
| feliz | 13 | 14 | 18 | 13 | 58 |
| bien | 18 | 24 | 17 | 22 | 81 |
| satisfecha/o | 13 | 22 | 17 | 15 | 67 |
| de buen humor | 13 | 10 | 9 | 15 | 47 |
| segura/o | 4 | 13 | 12 | 10 | 39 |
| deseosa/o | 16 | 9 | 8 | 7 | 40 |
| tranquilo/ tranquilidad | 5 | 7 | 9 | 7 | 28 |
| buena/o | 20 | 22 | 18 | 22 | 82 |
| cariñosa/o | 3 | 1 | 4 | 3 | 11 |
| interesada/o | 9 | 9 | 6 | 8 | 32 |
| Emociones Neutras | | | | | |
| indiferente | 3 | 5 | 5 | 4 | 17 |
| falta de interés | 5 | 5 | 12 | 4 | 26 |
| apatía | 2 | 3 | 2 | 1 | 8 |
| nostálgico | 2 | 0 | 3 | 2 | 7 |
| Emociones Negativas | | | | | |
| rechazo | 1 | 3 | 6 | 2 | 12 |
| culpable | 2 | 2 | 1 | 4 | 9 |
| decepcionada/o | 0 | 1 | 3 | 1 | 5 |

| | | | | | |
|---|----|----|----|----|-----|
| aburrida/o | 3 | 4 | 9 | 2 | 18 |
| agresiva/o | 4 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| disgustada/o | 2 | 2 | 5 | 0 | 9 |
| Motivos de elección de comidas | | | | | |
| nutritivos | 5 | 25 | 31 | 3 | 64 |
| ricos en proteínas | 7 | 23 | 18 | 5 | 53 |
| ricos en fibra, en vitaminas y en minerales | 1 | 13 | 26 | 2 | 42 |
| contengan ingredientes naturales | 3 | 18 | 26 | 5 | 52 |
| no contengan ingredientes artificiales | 2 | 18 | 18 | 2 | 40 |
| caros | 5 | 1 | 4 | 7 | 17 |
| baratos | 12 | 16 | 10 | 22 | 60 |
| buena relación calidad-precio | 17 | 22 | 18 | 26 | 83 |
| comprar cerca de trabajo, vivo o estudio | 28 | 29 | 25 | 29 | 111 |
| bajos en grasas | 3 | 17 | 29 | 4 | 53 |
| sin alterar el equilibrio de la naturaleza | 0 | 4 | 12 | 1 | 17 |
| fáciles de preparar | 41 | 35 | 17 | 39 | 132 |
| no requieran tiempo para prepararlos | 24 | 25 | 16 | 27 | 92 |
| se puedan cocinar de forma muy simple | 39 | 30 | 20 | 36 | 125 |

| | | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|-----|
| tenga un sabor agradable | 31 | 28 | 25 | 30 | 114 |
| mayor contenido de sal | 13 | 1 | 1 | 19 | 34 |
| menor contenido de sal | 1 | 15 | 13 | 2 | 31 |

Preparación 1: tarta / empanada de jamón y queso.

Preparación 2: sándwich de pollo, lechuga y tomate.

Preparación 3: Tarta / empanada de verdura.

Preparación 4: sándwich de jamón y queso.

Fuente: elaboración propia.

Para incluir atributos en el análisis se consideró que hayan sido tildados en:

- a) Más del 10% del total de posibles selecciones. Con 60 consumidores y 4 preparaciones habría un total posible de selección igual a 240 (60x4). En ese caso se consideran los atributos con 24 o más elecciones; o en
- b) Más del 15% del total de posibles selecciones para una sola preparación. Con 60 consumidores se consideran los atributos con 9 o más selecciones (21).

Los atributos que cumplieron con los requisitos resultaron ser 29: "a gusto", "para compartir", "feliz", "bien", "satisfecha/o", "de buen humor", "segura/o", "deseosa/o", "tranquilo/ tranquilidad", "buena/o", "interesada/o", "falta de interés", "aburrída/o", "nutritivos", "rico en proteínas", "rico en fibra, vitaminas y minerales", "contengan ingredientes naturales", "no contengan ingredientes artificiales", "baratos", "buena relación calidad/ precio", "comprar cerca de donde trabajo, vivo o estudio", "bajo en grasas", "sin alterar el equilibrio de la naturaleza", "fáciles de preparar", "no requieran tiempo para prepararlos", "se puedan cocinar de forma muy simple", "tenga un sabor agradable", "mayor contenido de sal" y "menor contenido de sal".

Para evaluar las diferencias entre los niveles de selección de los atributos (SI = se tilda / NO = no se tilda) para las diferentes preparaciones se utilizó la prueba de Kruskal Wallis.

Del análisis de los resultados, se desprende que los atributos que dieron diferencias significativas fueron 11: “nutritivos”, “ricos en proteínas”, “ricos en fibra, vitaminas y minerales”, “contengan ingredientes naturales”, “no contengan ingredientes artificiales”, “bajo en grasas”, “se hayan producido sin alterar el equilibrio de la naturaleza”, “fáciles de preparar”, “se puedan cocinar de forma muy simple”, “mayor contenido de sal” y “menor contenido de sal” (TABLA 3).

TABLA 3: Diferencias entre los niveles de selección de los atributos (SI / NO) para las diferentes preparaciones.

| ATRIBUTO por PREPARACIONES | p VALOR |
|----------------------------|---------|
| A gusto | 0,076 |
| Para compartir | 0,125 |
| Feliz | 0,673 |
| Bien | 0,488 |
| Satisfecha/o | 0,297 |
| De buen humor | 0,494 |
| Segura/o | 0,114 |
| Deseosa/o | 0,113 |
| Tranquila/o | 0,732 |
| Buena/o | 0,847 |
| Interesada/o | 0,835 |
| Falta de interés | 0,070 |
| Nutritivo | <0,0001 |

| | |
|---|---------|
| Rico en proteínas | <0,0001 |
| Rico en fibras, vitaminas y minerales | <0,0001 |
| Contengan ingredientes naturales | <0,0001 |
| No contenga ingredientes artificiales | <0,0001 |
| Baratos | 0,059 |
| Buena relación calidad/precio | 0,293 |
| Se puedan comprar cerca de donde trabajo, vivo o estudio | 0,869 |
| Bajo en grasas | <0,0001 |
| Se hayan producido sin alterar el equilibrio de la naturaleza | <0,0001 |
| Fáciles de preparar | <0,0001 |
| No requieran tiempo para prepararlos | 0,178 |
| Se pueden cocinar de forma muy simple | 0,003 |
| Tengan un sabor agradable | 0,706 |
| Mayor contenido de sal | <0,0001 |
| Menor contenido de sal | <0,0001 |

Fuente: elaboración propia.

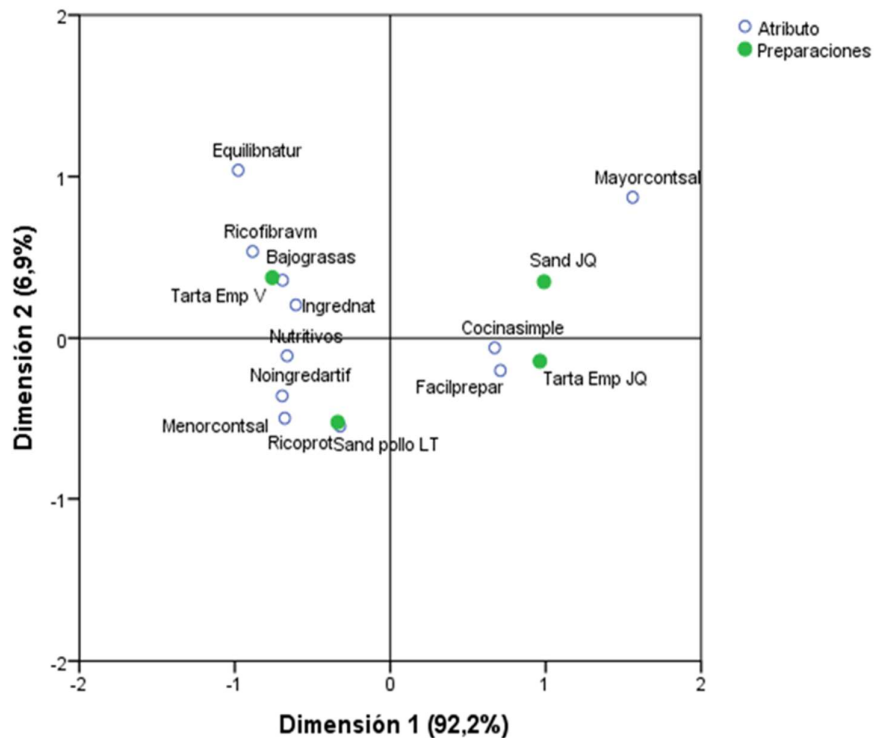
Luego, se realizó un Análisis de Correspondencias para visualizar la asociación de los 11 atributos que tuvieron diferencias significativas y la variable Preparaciones.

Se rechazó la hipótesis de independencia entre las variables Preparaciones y Atributos (Chi-cuadrado 226,6 – $p < 0,0001$). Por lo tanto, el análisis de correspondencia simple es apropiado. Las dos primeras dimensiones explican el 99,1% de la variación de los datos.

El Gráfico 1 representa las coordenadas de correspondencias. La primera coordenada (horizontal) logra explicar el 92,2% de la inercia total de los datos; mientras que la segunda dimensión logra explicar el 6,9%.

La primera componente ordena a las preparaciones en función a salud, valor nutritivo y contenido natural versus su comodidad en la preparación. En el semiplano derecho aparecen la tarta/empanada de jamón y queso y el sándwich de jamón y queso mientras que en el semiplano izquierdo aparecen el sándwich de pollo, lechuga y tomate y la tarta/empanada de verdura. La segunda componente pondera el mayor contenido de sal del sándwich de jamón y queso en contraste con el menor contenido de sal del sándwich de pollo, lechuga y tomate.

Gráfico 1. Mapa del Análisis por Correspondencia de Preparaciones y Atributos.



3 - Orden de preferencia

Las preparaciones sándwich de pollo, lechuga y tomate; tarta/empanada de verdura y tarta/empanada de jamón y queso tuvieron orden de preferencia similar mientras que el sándwich de jamón y queso tuvo la menor preferencia (Kruskal Wallis, $p < 0,0001$) (TABLA 4).

TABLA 4: Orden de preferencia de las preparaciones (1 = mayor preferencia - 4 = menor preferencia).

| Preparación | Orden de preferencia | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tarta / empanada de jamón y queso | 9 | 18 | 28 | 5 |
| Sándwich de pollo, lechuga y tomate | 26 | 13 | 14 | 7 |
| Tarta / empanada de verdura | 18 | 16 | 9 | 17 |
| Sándwich de jamón y queso | 7 | 13 | 9 | 31 |

Fuente: elaboración propia.

4 - Frecuencia de consumo

Hubo diferencias estadísticamente significativas en la indicación de frecuencias de consumo de las preparaciones. (Kruskal Wallis, $p = 0,016$). La frecuencia de consumo es diferente entre la tarta/empanada de verdura y el sándwich de pollo, lechuga y tomate (TABLA 5).

TABLA 5: Frecuencia de consumo por preparación.

| Preparación | Frecuencia de consumo | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-----------|
| | Nunca | 1 - 3 veces por semana | 4 - 7 veces por semana | Quincenal |
| Tarta / empanada de jamón y queso | 16 | 15 | 6 | 23 |
| Sándwich de pollo, lechuga y tomate | 7 | 23 | 10 | 20 |
| Tarta / empanada de verdura | 22 | 21 | 5 | 12 |
| Sándwich de jamón y queso | 9 | 25 | 8 | 18 |
| Total | 54 | 84 | 29 | 73 |

Fuente: elaboración propia.

5 - Disposición al cambio de relleno

Hubo una disposición promedio a cambiar el relleno de jamón y queso (mayor contenido de sal) del sándwich, tartas y/o empanadas por uno de verdura (menor contenido de sal) de 7,32 puntos (DS 2,7) para escala de 1 a 10 (1 = poco dispuesta/o y 10 = muy dispuesta/o).

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación caracteriza, a través de la metodología CATA, los motivos de elección y emociones relacionadas a preparaciones con mayor y menor contenido de sal en adultos jóvenes.

En este trabajo, el número de participantes fue 60 y es adecuado para CATA según Ares G y colaboradores (36).

Todos los encuestados manifestaron consumir comidas elaboradas en el hogar y la mitad de ellos con una frecuencia diaria, mientras que ningún participante manifestó que nunca consume preparaciones hogareñas. Esto resulta llamativo ya que según los datos obtenidos en la ENNyS 2, existe una evidente modificación en el patrón de consumo alimentario producido en los últimos años donde se ven reemplazados los alimentos frescos, mínimamente procesados y preparaciones elaboradas en el hogar por alimentos procesados (13). Así también, sólo 3 participantes refirieron consumir comidas elaboradas fuera del hogar todos los días. Esto puede deberse al reciente confinamiento por la pandemia COVID-19. En un estudio realizado a una muestra de personas mayores de 18 años en el periodo de confinamiento en España, se evidenció una tendencia hacia el mayor aumento de preparar comidas en el hogar, consumo de alimentos saludables y menor consumo de alimentos de menor valor nutricional (37).

En todas las preparaciones, las emociones positivas fueron más tildadas que las neutras y negativas. Esta información coincide con los resultados de un estudio realizado en México, en el cual se detectó que durante el consumo del 85% de los alimentos la mayoría de las emociones experimentadas fueron agradables. Además, estos resultados sugirieron que las emociones positivas representan uno de los factores socioculturales que motivan la conducta

alimentaria (21). En otro estudio, realizado en Estados Unidos en 2018 con estudiantes universitarios de 1° año, se concluyó que tanto las emociones positivas como negativas se asocian de forma significativa con las elecciones alimentarias (38).

Si bien, los participantes han asociado la empanada / tarta de verdura y el sándwich de pollo, lechuga y tomate con las frases “rico en fibras, vitaminas y minerales”, “bajo en grasas” y “nutritivos” identificándolos de esta manera como preparaciones saludables, los resultados reflejan que la frecuencia de consumo es diferente entre la tarta / empanada de verdura y el sándwich de pollo, lechuga y tomate. Siendo menor en la tarta / empanada de verdura. Esto puede deberse a distintas limitaciones percibidas en torno a las preparaciones con verduras y a la facilidad para preparar y/o consumir alimentos ultraprocesados. Se estudiaron las percepciones y actitudes respecto al consumo de frutas y verduras y los elementos que facilitan o dificultan ese consumo (grupos focales en población adulta del Área Metropolitana de Buenos Aires), y se concluyó que las principales barreras percibidas son la falta de tiempo para preparar comidas a base de verduras, el no tener conocimientos sobre cómo utilizar las verduras en diferentes preparaciones, las costumbres y la publicidad de los alimentos ultraprocesados (39). Además, toda esta información puede vincularse con el hecho de que la cultura alimentaria determina la elección de los alimentos más allá del valor nutricional que aportan los mismos. Los consumidores realizan sus elecciones alimentarias en relación con el contexto social en el que se desarrollan. El estilo de vida, las rutinas cotidianas y exigencias laborales marcan una tendencia hacia la simplificación de las prácticas alimentarias caseras (18).

Si bien los participantes del estudio no tienen formación sobre nutrición ni otras carreras de la salud, la mayoría ha identificado como preparación con mayor contenido de sodio al sándwich de jamón y queso. Un estudio realizado por medio de entrevistas en profundidad a jóvenes y profesionales de la salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), con metodología cualitativa, constató que los jóvenes pudieron identificar los alimentos con alto contenido de sodio mientras que los profesionales que participaron afirmaron que en las poblaciones con las que trabajan hay pocos conocimientos sobre alimentos con elevado contenido de sal, los riesgos que conlleva su consumo excesivo y falta de conciencia sobre la importancia preventiva que tiene respetar la ingesta diaria recomendada de sodio (15).

Con respecto al orden de preferencia, el sándwich de jamón y queso fue el que quedó en último lugar en relación con las demás preparaciones. En Colombia se realizó un estudio con estudiantes universitarios con el objetivo de identificar las preferencias y frecuencia de consumo de carnes procesadas o derivados cárnicos. Entre los productos con mayor frecuencia de consumo diario se encontró el jamón a pesar de que no fue elegido entre los de mayor preferencia (40). En un estudio cualitativo (técnica proyectiva) se intentó conocer la preferencia y motivos de la elección de alimentos/preparaciones alimenticias de los estudiantes durante su estadía en las facultades de la UBA. Los participantes prefirieron bebidas frías y calientes, sándwiches, barras de cereales, milanesas y galletitas dulces. Como motivo de esas preferencias referían: “me gusta”, tiene un “precio adecuado” y el alimento es “práctico-fácil de comer” (41).

En los encuestados hubo buena disposición a cambiar el relleno de jamón y queso con mayor contenido de sal del sándwich, tarta y/o empanada, por uno de verdura con menor contenido de sal. En contraposición, no se advirtió intención de cambio en un estudio realizado en Colombia con una población conformada por mujeres entre los 30 y 60 años, diagnosticadas con hipertensión arterial con un tiempo igual o superior a 5 años. Las mujeres refirieron haber cambiado sus hábitos alimentarios tras su diagnóstico por una dieta baja en sodio en base a las recomendaciones dadas por el personal de salud (42).

Una de las posibles limitaciones del estudio es que los datos obtenidos en la encuesta son los referidos por los participantes y no necesariamente su conducta.

VI. CONCLUSIONES

Este estudio permitió caracterizar a la tarta / empanada de verdura y el sándwich de pollo, lechuga y tomate como preparaciones saludables y a la tarta / empanada y sándwich de jamón y queso como preparaciones de comodidad y con mayor contenido de sodio.

Hubo buena predisposición al cambio de relleno de una preparación con mayor contenido a otra con menor contenido de sodio, el sándwich de jamón y queso fue la preparación de menor preferencia y el sándwich de pollo, lechuga y tomate el de mayor frecuencia de consumo.

El presente estudio podría replicarse en otras poblaciones con características diferentes para aumentar el conocimiento sobre las motivaciones de los

consumidores al elegir sus alimentos y sus emociones asociadas. Esta información podría ser útil a la hora de diseñar estrategias de intervención orientadas a lograr una alimentación saludable y reducción del consumo de preparaciones con alto contenido de sodio.

VII. AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a las personas que accedieron a participar en este Trabajo Final de Grado brindando su tiempo y predisposición para responder las encuestas, ya que sin su aporte no habría sido posible la realización.

Agradecemos a la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires y a todos sus docentes, por guiarnos en el aprendizaje y formación. A nuestra Directora de trabajo final de grado Dra. Marisa Vázquez por orientarnos y acompañarnos a lo largo de este trayecto en la realización del Trabajo Final de Grado.

A nuestras familias y amigos por el acompañamiento y apoyo continuo durante estos años de formación.

VIII. ANEXOS

ANEXO I: Invitación a posibles participantes para responder el cuestionario.

Hola, ¿Cómo estás?

En el marco de nuestro Trabajo Final de Grado estamos realizando una encuesta electrónica sobre los motivos de elección y las emociones relacionadas con preparaciones alimenticias.

Las integrantes de este grupo somos estudiantes del último año de la carrera Licenciatura en nutrición de la UBA.

Necesitamos completar 60 encuestas electrónicas y quisiéramos contarte entre las/os participantes.

La encuesta no tiene respuestas correctas o incorrectas. Es súper sencilla, corta, no te va a llevar más de 15 minutos.

La participación es voluntaria. Si estás interesada/o, y tenés entre 18 y 45 años, consumes carne, no sos docente ni profesional del área de salud, no sos estudiante de carrera de salud, ni tenés conocimientos sobre el sodio o tratamiento para hipertensión, te vamos a pedir **que nos firmes el consentimiento informado**. Ahí vas a encontrar teléfonos útiles por si tenés alguna duda al respecto. Te agradecemos tu colaboración.

Un saludo y a disposición para cualquier consulta o comentario.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Risso Patrón V, Bichara P, Bustos A, Abrodos N, Sánchez D, Hansen E, Gitz E, Flores G, Gadze A, Sammartino G, Di Marco Entio V, Zarza M, Coton N. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina; 2018. 143p. Disponible en: [Guías alimentarias para la población Argentina](#)
2. Salas-Salvadó J, Bonada i Sanjaume A, Casañas R, Saló i Solá ME, Burgos Peláez R. Nutrición y dietética clínica. 4ta edición: Editorial Elsevier España; 2019.
3. Dirección de Municipios y comunidades saludables. Boletín virtual de municipios y entornos saludables. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación; 2018. 25 p. Disponible en: [Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | Boletín 12 - Municipios y entornos saludables](#)
4. Organización Mundial de la Salud. Non communicablediseases.[internet] 13 de abril de 2021. [consultado: 04/06/2021]. Disponible en: [Non communicablediseases](#)
5. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana.[internet] 31 de agosto de 2018. [consultado: 04/06/2021]. Disponible en: [Alimentación sana](#)

6. Ministerio de Salud de la Nación. Recomendaciones para reducir el consumo de sal. [internet] [consultado el 06/11/2021]. Disponible en:

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/informacion-de-interes-para-tu-salud/sal>

7. SHAKE menos sal, más salud. Guía técnica para reducir el consumo de sal. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud; 2018. 60 p. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Catalogación (CIP). Disponible en:[Guía técnica para reducir el consumo de sal](#)

8. Forouzanfar MH, Alexander L, Anderson HR, Bachman VF, Biryukov S, et. al. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The Lancet [internet] 2015 [consultado: 17/08/2021]; 386(10010):2287-2323. Disponible en: [Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013](#)

9. López Ortiz NC. El gusto por el sabor salado. PerspectNutHum [Internet] 2014 [consultado: 04/06/2021]; 16(1):99-109. Disponible en:[El gusto por el sabor salado](#)

10. Ministerio de Salud. Menos Sal más Vida [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2015. [consultado: 04/06/2021]. Disponible en: [Menos Sal+ Vida](#)

11. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: INDEC, Secretaría de Salud de la Nación; 2019 [consultado: 05/09/2021]. Disponible en: [4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo - Resultados definitivos](#)
12. Chisaro F, García LP, Gattás MF, Mandaglio A, Galarza N, Paiva M. “Si no lo hago yo, no lo hace nadie”. Elecciones alimentarias y trabajo doméstico ¿una cuestión de género?. DIAETA [internet] 2019 [consultado: 05/09/2021]; 39(174). Disponible en: [DIAETA | “Si no lo hago yo, no lo hace nadie”. Elecciones alimentarias y trabajo doméstico ¿una cuestión de género?](#)
13. Ministerio de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados 2019. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2019. [consultado: 07/05/2021]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-2019.pdf>
14. Vázquez MB, Lema SN, Contarini A, Kenten C. Sal y salud, el punto de vista del consumidor Argentino obtenido por la técnica de grupos focales. RevChilNutr [internet] 2012 [consultado: 08/07/2021]; 39(4):185-190. Disponible en: [Sal y salud, el punto de vista del consumidor Argentino obtenido por la técnica de grupos focales](#)
15. Lema SN, Longo EN, Vázquez MB. Sal y Salud: conocimientos y percepción de riesgo según jóvenes y profesionales de la salud. DIAETA

- [internet] 2016 [consultado: 08/07/2021]; 34(154):5-16. Disponible en: [Sal y Salud: conocimientos y percepción de riesgo según jóvenes y profesionales de la salud](#)
16. Aguirre P. Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. Salud Colectiva [internet] 2016 [consultado: 17/08/2021]; 12(4):463-472. Disponible en: [Vol. 12 Núm. 4 \(2016\): Alimentación | Salud Colectiva](#)
17. Zafra Aparici E. Educación alimentaria: salud y cohesión social. Salud Colectiva [internet] 2017 [consultado: 17/08/2021]; 13(2):295-306. Disponible en: [Educación alimentaria: salud y cohesión social](#)
18. Vaca Narvaja SM. Una mirada psico-sociocultural de la Nutrición. En Ciencias Psicosociales. Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado del sitio OCW de la Universidad Nacional de Córdoba. [consultado: 04/06/2021]. Disponible en: <http://www.ocw.unc.edu.ar/facultad-de-ciencias-medicas/ciencias-psicosociales/actividades-y-materiales/una-mirada-psico-sociocultural-de-la-nutricion>
19. Serin Y, Şanlıer N. Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. J Psychiatric Nurs [internet] 2018 [consultado: 23/08/2021]; 9(2):135-146. Disponible en: [https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD-23600-REVIEW-SERIN\[A\].pdf](https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD-23600-REVIEW-SERIN[A].pdf)
20. Troncoso-Pantoja C, Alarcón-Riveros M, Amaya-Placencia A. Significado emocional de la alimentación en personas mayores. Rev. Fac. Med.

- [internet] 2019 [consultado: 23/08/2021]; 67(1):51-5. Disponible en: [0120-0011-rfmun-67-01-51.pdf \(scielo.org.co\)](http://scielo.org.co/0120-0011-rfmun-67-01-51.pdf)
21. Peña Fernández E, Reidl Martínez LM. Las emociones y la conducta alimentaria. Acta de investigación psicol [internet] 2015 [consultado: 05/09/2021]; 5(3). Disponible en: [Las Emociones y la Conducta Alimentaria](#)
22. Sosa M, Cardinal P, Contarini A, Hough G. Food choice and emotions: Comparison between low and middle income populations. FoodResearch International [internet] 2014 [consultado: 05/09/2021]; 76(2):253-260. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodres.2014.12.031>
23. Severiano-Pérez P. ¿Qué es y cómo se utiliza la evaluación sensorial?. Inter disciplina [internet] 2019 [consultado: 07/10/2021]; 7(19):47-68. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-57052019000300004&script=sci_arttext
24. Ruiz-Capillas C, Herrero AM. Sensory Analysis and Consumer Research in New Product Development. Foods [internet] 2021 [consultado: 05/09/2021]; 10(3):582. Disponible en: [Sensory Analysis and Consumer Research in New Product Development](#)
25. Varela P, Ares G. Sensory profiling, the blurred line between sensory and consumer science. A review of novel methods for product characterization. Food research international [internet] 2012 [consultado: 15/08/2021]; 48(2):893-908. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996912002487>

26. Jaeger S, Paisley A, Antúnez L, Vidal L, Silva Cadena R, Giménez A, Ares G. Check-all-that-apply (CATA) questions for sensory product characterization by consumers: Investigations into the number of terms used in CATA questions. Food quality and preference [internet] 2015 [consultado: 15/08/2021]; 42:154-164. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329315000348>
27. Meyners M, Castura J. Check-All-That-Apply Questions. Novel techniques in sensory characterization and consumer profiling [internet] 2014 [consultado: 15/08/2021]; 271-305. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/284046937_Check-All-That-Apply_Questions
28. Jiménez M, Margalef M, Marrupe S. Formulación y caracterización sensorial de bizcochos artesanales saludables. DIAETA [internet] 2021 [consultado: 04/06/2021]; 93(174). Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/diaeta/seccion.php?n=76>
29. Estay K, Panc S, Zhongc F, Capitained C, Guinarda J. A cross-cultural analysis of children's vegetable preferences. Appetite [internet] 2019 [consultado: 23/08/2021]; 142(104346). Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/173070/A-cross-cultural-analysis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Ramos M, Jordán O, Tuesta T, Silva M, Silva R, Salvá B. Características fisicoquímicas, mecánicas y sensoriales de salchichas secas tipo cabanossi elaboradas con carne de llama (Lama glama) y cerdo (Sus scrofa domestica). Rev. chil. nutr. [internet] 2020 [consultado:

23/08/2021]; 47(3). Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000300411&lang=pt

31. Díaz Torres R, Águeda PriasMogro L, Mera Morales C. Caracterización sensorial de una hamburguesa precocida-congelada, usando carne caprina, perejil (*Petroselinumcrispum*) y albahaca (*Ocimumbasilicum*). Revista Cumbres [internet] 2017 [consultado: 23/08/2021]; 3(2):41-50. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/364d/052aa706aa340aef4be7a6afb1254db1f8f7.pdf>
32. Tarancón P, Tárrega A, Aleza P, Besada C. Consumer Description by Check-All-That-Apply Questions (CATA) of the Sensory Profiles of Commercial and New Mandarins. Identification of Preference Patterns and Drivers of Liking. Foods [internet] 2020 [consultado: 08/07/2021]; 9 (4): 468. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2304-8158/9/4/468>
33. Elorriaga N, Colombo ME, Hough G, Watson DZ, Vázquez MB. ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?. DIAETA [internet] 2012 [consultado: 04/06/2021]; 30(141):16-24. Disponible en: <https://digital.cic.gba.gob.ar/bitstream/handle/11746/6278/Qu%C3%A9%20factores%20influyen.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Lema S, Guzelj MN, Watson DZ, Vázquez MB. Emociones asociadas a preparaciones alimenticias a mayor y menor contenido de sal (cloruro de sodio) en estudiantes de carreras relacionadas con salud de la Universidad de Buenos Aires. DIAETA [internet] 2021 [consultado:

04/06/2021]; 39(174). Disponible en:
<http://aadynd.org.ar/dieta/seccion.php?n=130>

35. Vázquez MB, Cueto MA, Lo Pizzo FR, Rodríguez Busson MM, Scardini MB. ¿Qué motivos de elección de alimentos consideran importantes los estudiantes de la Universidad de Buenos Aires de carreras no relacionadas con la salud? Revista Nutrición Investiga [internet] 2019 [consultado: 15/5/2021]; 4(2). Disponible en:

http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19b/an/856_c.pdf

36. Ares G, Cárdega A, Izquierdo L, Jaeger SR Investigation of the number of consumers necessary to obtain stable sample and descriptor configurations from check-all-that-apply (CATA) questions. FoodQualPrefer [internet] 2014 [consultado: 05/11/2021]; 31:135-141, doi: 10.1016/j.foodqual.2013.08.012

37. Pérez Rodrigo C, GianzoCitores M, GotzoneHervás B, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, ArancetaBartrina J, Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. RevEspNutr Comunitaria [internet] 2020 [consultado: 04/10/2021]; 26(2):1-16. Disponible en:

[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19(1).pdf)

38. Ashurst J, van Woerden I, Dunton G, Todd M, Ohri-Vachaspati P, Swan P, et al. The Association among Emotions and Food Choices in First-Year College Students Using mobile-Ecological Momentary Assessments. BMC PublicHealth [Internet] 2018 [consultado:

15/10/2021];

18(1):573.

Disponible

en:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29716572/>

39. Castronuovo L, Tiscornia MV, Gutkowski P, Allemandi L. Obstáculos y facilitadores percibidos para el consumo de frutas y verduras: estudio cualitativo. Rev. argent. salud pública [Internet] 2019 [consultado: 18/10/2021]; 10 (41):14-21. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2019000400014&lng=es&nrm=iso&tlng=es
40. Rodríguez-Espinosa H, Restrepo-Betancur LF, Urango LA. Preferencias y frecuencia de consumo de derivados cárnicos por parte de estudiantes universitarios de Medellín, Colombia. RevEspNutrHumDiet [Internet] 2015 [consultado: 06/11/21]; 19(4):204-211. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000400004&lng=es.
41. Vázquez MB, Colombo ME, Lema S, Watson DZ. Estudiantes universitarios: ¿Qué comen mientras estudian?. DIAETA [internet] 2014 [consultado: 06/11/2021]; 32(146):26-29. Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/descargas/diaeta/03-Vazquez.pdf>
42. Arboleda M LM, Velásquez JE V. Conocimientos y hábitos alimentarios en mujeres diagnosticadas con hipertensión arterial del municipio de Sonsón- Colombia. RevChilNutr [Internet] 2015 [consultado: 15/10/2021]; 42(4):357–61. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000400006