



**PERFIL DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN
ADMINISTRATIVOS DE CABA Y SU ADECUACIÓN A LA
RECOMENDACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS
PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA.**

AUTORES:

ABOY, S. Fátima
CELIS, M. Sol
CIURÓ, Gisela
GATIUS, Aldana

DIRECTORA:

Dra. MARTÍN, María Angélica

Ciudad Autónoma de Buenos Aires
JUNIO 2016

RESUMEN

Introducción: Las ECNT se constituyen actualmente como las principales causas de muerte. Según la OMS, cinco de los diez factores de riesgo para el desarrollo de ECNT están relacionados con la alimentación; el bajo consumo de frutas y verduras es uno de ellos. Los ambientes laborales pueden constituirse como estrategias para alentar la adopción de hábitos saludables, pero también pueden contribuir a generar un patrón de alimentación poco saludable. Por esto resultó relevante indagar sobre el consumo de frutas y verduras en un grupo específico de trabajadores. **Objetivo:** Describir el perfil de consumo de frutas y verduras y analizar la adecuación a la recomendación de las GAPA 2016, en un grupo de empleados administrativos que desempeñan su actividad laboral en oficinas de CABA. **Material y métodos:** Diseño descriptivo de tipo transversal comparativo. La muestra quedó conformada por 167 administrativos. El muestreo empleado fue no probabilístico de tipo bola de nieve. Se utilizó como instrumento de recolección de datos una encuesta anónima, de tipo online. **Resultados:** La población consume con mayor frecuencia verduras en relación a frutas. La porción diaria promedio del grupo fue de $2,62 \pm 2,02$. Sólo el 13,2 % cubre la recomendación de las GAPA. Un cuarto de la población consume sólo 1 porción o menos entre frutas y verduras. **Conclusión:** La población se adecua en un 52,35 % a la recomendación de las nuevas GAPA 2016. El 86,8 % no cubre la recomendación de 5 porciones entre frutas y verduras.

Palabras claves: Enfermedades crónicas no transmisibles - Consumo de frutas y verduras - Administrativos - Guías Alimentarias para la Población Argentina.

ABSTRACT

Introduction: The NCCDs are the main causes of death. According to OMS, five out of the ten risk factors for developing NCCD are related with food: low consumption of fruits and vegetables is one of them. The working environments can be considered strategic to encourage the adoption of healthy habits, but they can also generate a pattern of unhealthy nutrition. That is why it was considered relevant to investigate the fruit and vegetable consumption in a specific group of workers. **Objective:** Describe the profile of fruits and vegetable consumption and analyze the adaptation to the GAPA 2016 recommendation, in a group of office workers in CABA. **Material and methods:** Descriptive, comparative and transversal study. The sample covers 167 office workers. The sampling was not probabilistic, snowball type. An anonymous online survey was used as an instrument of data collection. **Results:** The Population group consumes more often vegetables than fruits, The daily average portion of the group is $2,62 \pm 2,02$. Only 13.2% reach the GAPA recommendation. One quarter of the Population group consumes just 1 portion or less between fruits and vegetables. **Conclusions:** The population group covers only 52,35% of the new GAPA 2016 recommendation. The 86.8% does not cover the recommendation of 5 portions of fruits and vegetables.

Key words: Non-communicable chronic diseases – Consumption of fruits and vegetables - office workers - Dietary Guidelines for Population Argentina