

Febrero 2018

**PERCEPCIÓN DE LOS/AS LICENCIADOS/AS EN NUTRICIÓN
DE LA CIUDAD DE VILLA GESELL
CON RESPECTO A LAS PROPIEDADES
DE LA HARINA DE ALMENDRAS Y
SU INCORPORACIÓN A LA DIETA**



Tutora: Lic. Lisandra Viglione

Asesoramiento metodológico: Dra. Mg. Vivian Minnaard

Lic. Guillermina Riba

*“ ¿A quién pertenece el
conocimiento que enseñamos, quién
se beneficia con la educación y que
podemos hacer de modo que sea
más crítica y democrática? ”*

Michael Apple

*Este trabajo está dedicado a mi abuelita,
que me enseñó que con perseverancia y
paciencia, los sueños son posibles.*

A mi papá en primer lugar, por guiarme y acompañarme en mi camino, desde el comienzo, cuando elegí esta carrera, escuchándome las lecciones orales, todos los fines de semana, demostrándome lo valioso que es estudiar y formarse. Espero que hoy lo vea desde el cielo.

A mi mamá, por desear esto más que yo y Por darme la vida, principalmente.

A Vero, Lucre, Pablo, Eric, Vicky, Paola, Gabriela, Filomena, María Eugenia, Eugenia Llano, Emi, Nacho y Lola, quienes me brindaron todo su apoyo, en todo momento, por escucharme, brindarme su tiempo, acercarse para ofrecerme todo lo que estuvo a su alcance.

A mis alumnos, por escucharme, y confiar en mí en todo momento, por darme respeto y amor,

A todos los docentes, mis compañeros de lucha. Especialmente a Betina y Sebastián, por acompañarme en esta etapa.

A todas las Licenciadas en Nutrición, por el tiempo invertido en las entrevistas, durante largas noches de estudio, para que esto se pueda concretar.

A todos mis amigos, Susana, Lorena, Katy, Celeste, Carla, Sandra, Marcela, Ana, Gladys, los que me regaló Dios, los del colegio, de la facultad, y de la vida. A todos los que me acompañaron en esta etapa. Gracias a estos hermanos que me dio la vida, porque simplificaron mi camino, porque estuvieron en todo momento para compartir charlas. Porque es una etapa donde elegimos esta pequeña familia para confiar nuestra vida. Gracias al Asesoramiento Metodológico de la Facultad por guiarme durante toda mi tesis de graduación, en especial a Guillermina Riba, y Lisandra Viglione, que, pese a la distancia, estuvieron siempre en contacto para brindarme su ayuda.

A mis compañeras de esta última etapa, María Emilia y Mariel, por tomarse gran parte de su tiempo para leer cada renglón de mi tesis, y brindarme sus consejos. Gracias por dedicarme su tiempo, por empujarme a terminar, por sostenerme, por enseñarme a saber que siempre se puede dar un poco más de lo que uno cree, y principalmente gracias por escucharme.

Las enfermedades no transmisibles causan la mayor combinación de muertes y discapacidad a nivel mundial, representan alrededor del 60% de todas las muertes. Argentina no escapa a esta realidad, siendo la dieta y la nutrición fundamentales para promover el estado de salud, como factores determinantes de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), a su vez modificables.

Si se toma en cuenta, que los frutos secos poseen elevado valor nutritivo y los beneficios asociados al perfil nutricional de la almendra, se presenta a la harina de almendras, como una alternativa a las dietas sin gluten, como así también para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

El objetivo general: consiste en evaluar la percepción que tienen los/as Licenciados en Nutrición con respecto a las propiedades de la harina de almendras y su incorporación a la dieta.

Materiales y métodos: El estudio es de tipo cualitativo, descriptivo, y de corte transversal. La población sujeta a estudio está compuesta por Licenciados en Nutrición de la ciudad de Villa Gesell. La muestra es no probabilística por conveniencia, conformada por 10 Licenciados en Nutrición de Villa Gesell. Los datos se recolectan por medio de entrevistas con preguntas abiertas durante el transcurso del mes de febrero de 2018.

Resultados: De los datos recolectados a través de la encuesta se observa que, frente al conocimiento de diferentes tipos de harinas libres de gluten, el 90% de los entrevistados refieren conocer y recomendar las de arroz y maíz en primer lugar, siendo indicadas para intolerancias al gluten. La mayoría de la muestra cree con respecto a la harina de almendras, que son: saludables por su aporte de calcio, alto contenido de grasas, como ácidos grasos esenciales. Por otra parte, se deduce que en el 30% de los casos no las conocen como harinas y el 70% las recomienda en preparaciones. Señalan al marketing como el factor que más influye en el consumo; a la industrialización, los aditivos y los costos en segundo lugar como factores obstaculizadores. Además, un 50% de los Licenciados citan a internet como principal fuente de consulta.

Conclusiones: La harina de almendras no está difundida, incluso en la población de Licenciados en Nutrición. Los que la conocen, la recomiendan sólo para intolerancias y para diabéticos indicándolas en preparaciones. Siendo el factor que más influye el marketing, se recomienda educar a la población en materia de nutrición, para elaborarla en sus hogares y así evitar elevados costos obteniendo los beneficios

PALABRAS CLAVES: Harina de almendra-propiedades- ECNT- Licenciado en Nutrición

Non-communicable diseases cause the greatest combination of deaths and disability worldwide, accounting for around 60% of all deaths. Argentina does not escape this reality, being the diet and nutrition fundamental to promote the state of health, as determinants of chronic non-communicable diseases (ECNT), in turn modifiable.

If you take into account that nuts have high nutritional value and the benefits associated with the nutritional profile of almonds, it is presented to almond flour, as an alternative to gluten-free diets, as well as for the prevention of diseases. Chronicities not transmissible.

The general objective: consists of evaluating the perception of the Graduate In Nutrition with respect to the properties of the almond flour and its incorporation into the diet.

Materials and methods: The study is qualitative, descriptive, and cross-sectional. The population subject to study is composed of Graduate In Nutrition of the city of Villa Gesell. The sample is not probabilistic for convenience, formed by 10 Graduate In Nutrition of Villa Gesell. The data is collected through interviews with open questions during the month of February 2018.

Results: From the data collected through the survey it is observed that, in front of the knowledge of different types of gluten-free flours, 90% of the interviewees report knowing and recommending the ones of rice and corn in the first place, being indicated for intolerances to gluten. The majority of the sample believes with respect to almond flour, which are: healthy for their contribution of calcium, high in fat, such as essential fatty acids. On the other hand, it is deduced that in 30% of the cases they are not known as flours and 70% recommend them in preparations. They point to marketing as the factor that most influences consumption; to industrialization, additives and costs second as impeding factors. In addition, 50% of Graduate Cite the Internet as the main source of consultation.

Conclusions: Almond flour is not widespread, even in the population of Graduate in Nutrition. Those who know it, recommend it only for intolerances and for diabetics indicating them in preparations. Being the factor that most influences the marketing, it is recommended to educate the population on nutrition, to elaborate it in their homes and thus avoid high costs obtaining the benefits.

KEY WORDS: Almond flour-properties- ECNT- Graduate In Nutrition

| | |
|---|----|
| <i>Introducción</i> | 1 |
| <i>Capítulo 1</i> | |
| Enfermedades crónicas no transmisibles: | 5 |
| <i>Capítulo 2</i> | |
| Almendras: Propiedades, beneficios para la salud, y obtención de harinas..... | 16 |
| <i>Diseño metodológico</i> | 25 |
| <i>Análisis de datos</i> | 30 |
| <i>Conclusiones</i> | 72 |
| <i>Bibliografía</i> | 76 |

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of almonds. The almonds are light brown with a distinct, textured surface. They are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the foreground and background, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the natural color and texture of the nuts.

Introducción

El cuidado de la salud, no escapa a las problemáticas del mundo actual y para ello, debe tenerse en cuenta las estrategias para la prevención de enfermedades y promoción de la salud (Goldstein, 2008).¹

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener el estado de salud a lo largo de toda la vida y es uno de los factores determinantes de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Estas enfermedades han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la principal amenaza para la salud humana e incluyen las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas y eso los convierte en componentes fundamentales de las actividades de prevención. Las investigaciones ponen de manifiesto el decisivo papel que juegan los hábitos de vida, entre ellos los alimentarios, en el nivel de salud de los individuos (López & Valeff; Cremona, 2010).²

“...Las enfermedades no transmisibles causan la mayor combinación de muertes y discapacidad a nivel mundial, representan alrededor del 60% de todas las causas de muertes y son responsables del 44% de las muertes prematuras en el mundo. La OMS estima que, en el mundo, las muertes debidas a las enfermedades no transmisibles aumentarán un 17% en los próximos diez años. Son la primera causa de muerte en Argentina al igual que en el resto del mundo... (Tiscornia, Iglesias , & Ponce, 2015)...”³

Son problemas de salud que requieren manejo durante años. Estas comparten cuestiones fundamentales, dentro de los cuales se pueden mencionar que son persistentes y requieren a través del tiempo algún nivel de manejo de atención de salud; aumentan continuamente en todo el mundo, y ningún país es inmune a su repercusión; engendran consecuencias económicas y sociales cada vez más graves en todo el mundo y amenazan los recursos de atención de salud de los distintos países; pueden reducirse, si se actúa sobre aquellos factores modificables e innovaciones en la atención de salud (Barragan & Moiso, 2010).⁴

Los países de ingresos bajos y medios son los que más sufren, en todos los países, se observa, como reflejo, los determinantes socioeconómicos. La pobreza

¹Este autor estudia temas referentes a la Salud y prevención de enfermedades.

²Estos autores relacionan en sus trabajos las Conductas alimentarias y los factores de riesgo cardiovascular para la Fundación Bioquímica Argentina.

³Estos autores exponen los factores que influyen ECNT, para la fundación interamericana del corazón.

⁴Estos autores desarrollan en sus trabajos características de las enfermedades crónicas no transmisibles.

expone a la gente a factores de riesgo de las ENT y, a su vez, estas enfermedades resultantes tienden a agravar las situaciones que llevan a las familias a la pobreza.

“Se deben en gran medida a cuatro factores de riesgo comportamentales que se han afianzado de forma generalizada como parte de la transición económica, los rápidos procesos de urbanización y los modos de vida del siglo XXI: el consumo de tabaco, las dietas no saludables, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol... (OMS, 2010).”⁵

Pueden ser evitadas, si se garantiza un ambiente en el que se implementen políticas públicas poblacionales eficaces que garanticen hábitos saludables como la alimentación apropiada por reducción de sodio, grasas trans y azúcares y el control del peso, la actividad física regular, la reducción del consumo de tabaco y exposición a humo de tabaco ajeno y la reducción del consumo de alcohol.

Por consiguiente; el impacto que tiene la alimentación está directamente relacionado con la calidad de vida y la prevención de las ECNT, siendo uno de los factores modificables más importantes.

Si se toma en cuenta, que los frutos secos son un componente saludable en la dieta, por su elevado valor nutritivo y sus apreciadas características organolépticas.

Los beneficios en el consumo se encuentran asociados en gran parte al perfil nutricional de la almendra, en particular a sus contenidos en tocoferol, ácidos oleicos, fitoesteroles y compuestos fenólicos (Chen & Blumberg).⁶

Son ricos en fósforo, contiene un alto contenido de vitamina E, B2 y B7, además de vitaminas A, B1, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D y K. Posee aminoácidos y ácidos grasos esenciales (Omega 6 y 9), que, entre otras cosas, protegen el sistema cardiovascular. Regula la presión arterial, gracias a su contenido en potasio, y se recomienda en los casos de hipertensión, además es imprescindible para cuidar nuestro corazón. Resulta muy beneficiosa para personas diabéticas con dificultades para regular sus niveles de glucosa en sangre.

Puede ser utilizada en productos de alto valor nutritivo debido a su alto contenido de proteínas; su valor nutricional sumado a su exquisito sabor permite que puedan ser empleadas en diversas formas, como almendras enteras, laminadas, rodajas,

⁵ Los autores publicaron un informe para la OMS sobre situación mundial de las enfermedades no transmisibles.

⁶ Los autores desarrollan investigaciones sobre los beneficios de la harina de almendras.

confitadas, o también ser utilizado en muchos productos de panadería como galletas, tortas y pasteles (Fasoli, 2011).⁷

La sustitución parcial de la harina de trigo por harina de almendras en las formulaciones tradicionales de productos de panadería, permitiría mejorar el valor nutritivo de estos productos, su reemplazo parcial podría ser una alternativa para disminuir el uso de materias primas tradicionales que son en gran parte importadas y con precios ascendentes (Henao & Aristizábal, 2009).⁸

Ante lo expuesto, el presente trabajo, tiene como problema de investigación:

- ¿Qué percepción tienen las/os Licenciados en Nutrición de Villa Gesell sobre las propiedades de la harina de almendras, y su incorporación a la dieta?

El objetivo general planteado es:

- Evaluar la percepción que tiene las/os Licenciados en Nutrición de Villa Gesell sobre las propiedades de la harina de almendras, y su incorporación a la dieta, durante el periodo de febrero de 2018.

Los objetivos específicos son:

- ✓ Conocer los tipos de harinas libres de gluten, que la población de referencia, indica para su consumo.
- ✓ Identificar la percepción que poseen, sobre los beneficios nutricionales y para la salud, de la harina de almendras, en la población de referencia.
- ✓ Analizar los factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas.
- ✓ Conocer las fuentes de información que utilizan los profesionales para actualizarse sobre la oferta y promover el consumo de harina de almendras.
- ✓ Identificar los productos sugeridos por las/os Licenciados en Nutrición, para el consumo de harina de almendras.

⁷El autor realiza un informe sobre la utilización de almendras de forma industrial y tecnológica, para obtención de diferentes productos.

⁸ Los autores describen en su publicación, productos elaborados a base de harina almendras.

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of almonds. The almonds are a warm, golden-brown color and are scattered across the frame, some in sharp focus and others blurred, creating a textured, organic pattern. The lighting is soft, highlighting the natural ridges and curves of the nuts.

Capítulo I

Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades crónicas no transmisibles, también conocidas como ECNT, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ECNT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (31 millones) de las muertes por ENT. Los grupos de riesgo de las ECNT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países (Uzal, 2013)⁹.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) representan el mayor desafío del siglo XXI para la salud y el desarrollo, tanto por el sufrimiento humano que ocasionan, como por los perjuicios que provocan en el entramado socioeconómico de los países, sobre todo de los de ingresos bajos y medianos. El mundo se encuentra en un momento histórico decisivo para las ECNT¹⁰. De los 38 millones de muertes por enfermedades no transmisibles registradas en 2012, más del 40% de ellas (16 millones) fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad. La mayoría de las muertes por ENT son prevenibles (Chestnov, 2014).¹¹

La mortalidad prematura por ENT¹² realmente se puede reducir de forma considerable en el mundo entero. Las defunciones por enfermedades cardiovasculares han disminuido drásticamente en muchos países de ingresos altos gracias a políticas gubernamentales que facilitan la incorporación de modos de vida más saludables y la prestación de servicios de atención de salud equitativos. Es indispensable que esta tendencia positiva se mantenga y, de ser posible, cobre más fuerza en los países desarrollados y se reproduzca en los países de ingresos bajos y medianos.

“...Las ECNT se ven favorecidas por los efectos de la globalización en la comercialización y el comercio, el rápido proceso de urbanización y el envejecimiento de la población, factores todos ellos sobre los que el individuo tiene escaso control y sobre los que el sector tradicional de la salud tampoco tiene gran influencia. Si bien los cambios de comportamiento individuales son importantes, para hacer frente a las ENT es fundamental que las más altas instancias de gobierno ejerzan su liderazgo, que se formulen políticas con la participación de todos los departamentos gubernamentales y que se avance hacia la cobertura sanitaria universal.”. (Chan, 2014).¹³

⁹ Esta autora realiza un trabajo de investigación sobre hábitos de compra grado de información de alimentos funcionales ECOOP y autopercepción de factores de riesgo de ECN; tesis de Nutrición, 2013; Universidad Fasta.

¹⁰ ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

¹¹ Este autor estudia las principales causas de las ECNT.

¹² ENT: Enfermedades No Transmisibles.

¹³ Esta autora fundamenta en su discurso las causas de la problemática mundial de salud.

Las consecuencias humanas, sociales y económicas de las ENT se dejan sentir en todos los países, pero son devastadoras particularmente en las poblaciones pobres y vulnerables. Reducir la carga mundial de ENT es una prioridad absoluta y una condición necesaria para un desarrollo sostenible. Son la principal causa de muerte en el mundo entero, habiendo causado 38 millones (el 68%) de los 56 millones de defunciones registradas en 2012. Más del 40% de ellas (16 millones) fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad. Casi las tres cuartas partes de todas las defunciones por ENT (28 millones) y la mayoría de los fallecimientos prematuros (el 82%) se produjeron en países de ingresos bajos y medios (OMS, 2014).¹⁴

“...Para el período 2011-2025, las pérdidas económicas acumulativas debidas a ENT en los países de ingresos bajos y medios, en la hipótesis de que se mantenga la situación actual, se estiman en US\$ 7 billones. Este costo descomunal de la inacción sobrepasa con creces el costo anual de implementar un conjunto de intervenciones de fuerte impacto para reducir la carga de ENT (esto es, US\$ 11.200 millones por año)... (López & Valeff; Cremona, 2010)¹⁵”

La Argentina no está exenta de esta problemática. De acuerdo a publicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECNT representan el 80% del total de muertes y el 76% de los años de vida. En 2013 la principal causa de muerte fueron las enfermedades cardiovasculares, seguidas por los tumores. La relevancia de los factores de riesgo de las ENT ya ha sido asimismo observada en ediciones anteriores de la ENFR¹⁶ en 2005 y 2009.

A pesar de este escenario desalentador, estas enfermedades son prevenibles en gran medida. Se estima que, en caso de eliminar los principales factores de riesgo de las ECNT, un 80% de las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 podrían evitarse, como así también un 40% de los cánceres. Existen intervenciones costo efectivas dirigidas tanto a la población en su conjunto como a las personas en particular. El enorme impacto de esta problemática excede la capacidad de respuesta del sector salud exclusivamente (Konfino, 2009).¹⁷

Las políticas y acciones intersectoriales para la prevención y control de las ENT. A partir de esto la OMS desarrolló el Plan de Acción Global para la Prevención y Control

¹⁴ OMS, 2014. Informes realizados por expertos de OMS, acerca de ECNT.

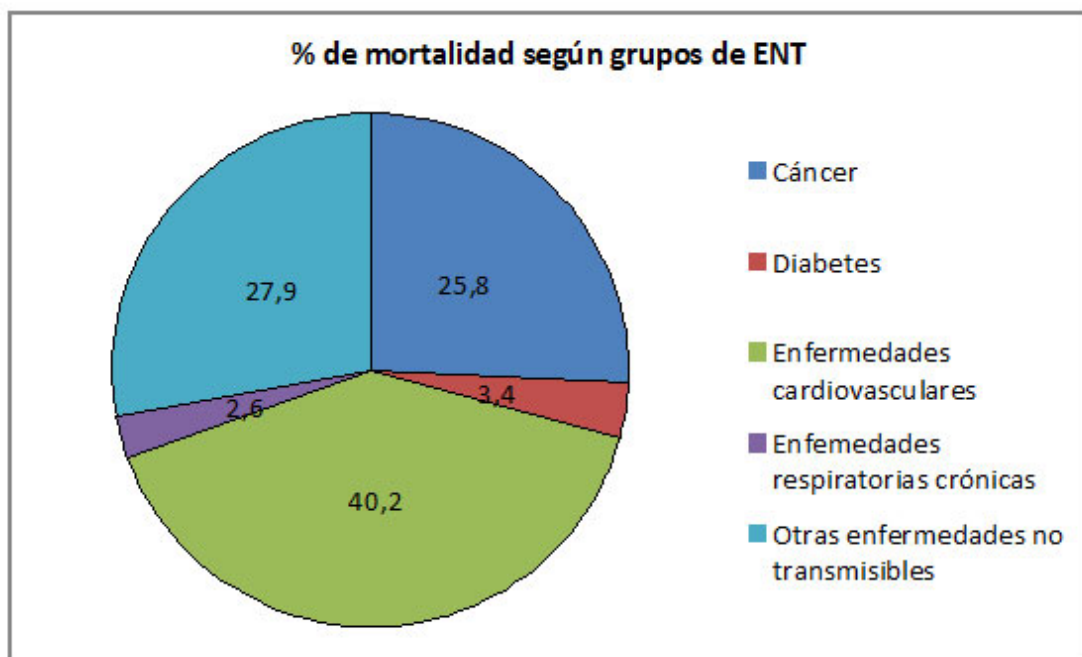
¹⁵ OMS, 2010. informe de orientación sobre la situación mundial de *Enfermedades no Transmisibles*.

¹⁶ ENFR: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo.

¹⁷ Este autor publica los resultados de las investigaciones realizadas en la población Argentina sobre ECNT.

de las ENT 2013-2020, La organización Panamericana de la Salud (OPS) desarrolló el Plan de Acción para la Prevención y el Control de las ENT en las Américas 2013-2019. En la misma se comprometen a fortalecer y promover medidas multisectoriales con todos los sectores pertinentes del gobierno y la sociedad, incluida la integración en las agendas económicas, académicas y de desarrollo (INDEC, 2015)¹⁸.

Figura N°1: Porcentaje de Mortalidad en Argentina 2013 según grupos de ECNT



Fuente: Dirección de Estadísticas e Información en Salud (2013).

En cuanto a factores de riesgo y factores protectores: se espera reducir la prevalencia de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles y fortalecer los factores protectores, y abordar los determinantes sociales, económicos y ambientales de la salud. Dar respuesta de sistemas de salud: para mejorar la cobertura, el acceso equitativo y la calidad de la atención para las cuatro ENT principales (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas) y con énfasis en el primer nivel de atención que incluya la prevención y un mejor automanejo. Fortalecer la capacidad de los países para la vigilancia y la investigación sobre las ENT, sus factores de riesgo y sus determinantes, y utilizar los resultados de la investigación como sustento para la elaboración y ejecución de políticas

¹⁸ El INDEC, publica los resultados de las encuestas realizadas por los investigadores sobre los factores de riesgo, 2015.

basadas en la evidencia programas académicos y el desarrollo y la ejecución de los programas (Virgolini, 2009).¹⁹

Desde el año 2009, y en consonancia con los lineamientos internacionales, Argentina ha desarrollado la Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las ENT, la cual ha sido aprobada por la Resolución Ministerial 1083/09.

Esta estrategia, conducida por la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, se propone como objetivos reducir la prevalencia de factores de riesgo para las ENT, disminuir la mortalidad por estas enfermedades y mejorar el acceso y la calidad de atención médica, a través de tres ejes de acción: Promoción de la salud y control de factores de riesgo a nivel poblacional: incluye el Plan Nacional Argentina Saludable que integra el Programa Nacional de Control del Tabaco, el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo y la promoción de la alimentación saludable. Hacia un abordaje integral e integrado de las enfermedades crónicas con la implementación de la 3° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Las encuestas Nacionales de Factores de Riesgo (ENFR), de tabaquismo en adolescentes y adultos, de salud escolar, así como desde otras fuentes de información secundarias (konfino, 2009)²⁰.

Las ECNT, pueden ser evitadas si se garantiza un ambiente en el que se implementen políticas públicas poblacionales eficaces que garanticen hábitos saludables como la alimentación apropiada por reducción de sodio, grasas trans y azúcares y el control del peso, la actividad física regular, la reducción del consumo de tabaco y exposición a humo de tabaco ajeno y la reducción del consumo de alcohol.

De hecho, según el informe anual sobre riesgos del Foro Económico Mundial, las enfermedades no transmisibles han sido definidas como un riesgo importante de pérdidas económicas por los líderes empresariales mundiales y los tomadores de decisiones, quienes las colocan entre otros riesgos graves, como la inversión insuficiente en infraestructura, las crisis fiscales y el desempleo (King, 2009)²¹.

Se trata de un grupo de patologías relacionadas claramente con los hábitos culturales e históricos como la alimentación, sobrepeso, sedentarismo, y, tabaquismo; con las condiciones simbólicas de la existencia socialmente, conformadas por competitividad, condiciones de trabajo, inseguridad, estrés, entre otros; y, con la

¹⁹ Este autor expone en sus trabajos, las encuestas de factores de riesgo y conductas alimentarias.

²⁰ Este autor estudia la situación de Argentina en cuanto a la problemática de las ECNT.

²¹ Esta autora estudia la incidencia de las ECNT a nivel mundial.

genética, con la biología molecular y la bioquímica sanguínea como los factores hereditarios, la dislipemia, trombogénesis, e hipertensión arterial (Linetzky, 2011).²²

Dentro de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares encontramos la diabetes, enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina o cuando éste no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo. Quienes padecen diabetes tienen más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Otro factor importante es el colesterol, ya que la persona con niveles de colesterol elevado tiene el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con valores normales dado que cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el colesterol sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la arterioesclerosis. La hipertensión arterial, es decir, elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida; supone una mayor resistencia para el corazón, que debe responder ante la aumentada masa muscular para hacer frente a ese sobreesfuerzo. La hipertensión propicia arterioesclerosis, fenómenos de trombosis, insuficiencia coronaria, angina de pecho y arritmias, entre otras, y se convierte en otro factor de riesgo importante. El tabaquismo es el factor de riesgo cardiovascular más importante, ya que la incidencia de la patología coronaria en los fumadores es tres veces mayor que en el resto de la población (INDEC, 2015).²³

“...La posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que se mantiene este hábito nocivo. Otros dos factores de riesgo muy importantes son el sedentarismo y la mala alimentación, estableciéndose una relación directa entre el sedentarismo y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria con falta de ejercicio tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias...” (López & Valeff; Cremona, 2010)²⁴

En cambio, el efecto de una alimentación inadecuada sobre el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares es de tipo indirecto, ya que una incorrecta alimentación, interviene ampliando el daño que provocan otros factores de riesgo, como el colesterol, la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad.

²² Estos autores exponen en sus trabajos los Factores de Riesgo de las ECNT.

²³ Investigadores del INDEC publican encuestas que reflejan los factores de riesgo prevenibles, y no prevenibles.

²⁴ Estos autores estudian las conductas alimentarias y su relación con los factores de riesgo.

Cabe mencionar que además existen otros factores de riesgo que no son modificables; entre ellos se encuentran la raza, donde la principal diferencia entre éstas reside en su distinta prevalencia de los factores de riesgo; la edad, ya que el transcurrir de años aumenta la posibilidad de que aparezcan enfermedades cardiovasculares y, lo que es peor, de que su pronóstico sea cada vez más negativo; el sexo o género, donde los hombres por debajo de los 50 años tiene un incidencia más elevada de afecciones cardiovasculares que las mujeres en el mismo rango de edad; y, los antecedentes familiares, donde los miembros de familia con antecedentes familiares de ataques cardíacos contemplan un riesgo cardiovascular más alto, y el peligro aumenta proporcionalmente según la cantidad de parientes directos que hayan padecido infartos (Dahul, 2006).²⁵

Es importante destacar que se puede actuar sobre algunos factores de riesgo, lo que nos ayudará a reducir la probabilidad de padecer una dolencia cardiovascular. Se sabe que al menos un 80% de las muertes prematuras por cardiopatía y accidente cerebrovascular podrían evitarse con una dieta saludables, actividad física regular y abandono del consumo de tabaco.

Es posible reducir el riesgo de ECV realizando actividad física de forma regular; evitando la inhalación activa o pasiva de humo de tabaco; consumiendo una dieta rica en frutas y verduras; evitando los alimentos con muchas grasas, azúcares y sal, y manteniendo un peso corporal saludable. La forma de prevenir y controlar las ECV es a través de una acción global integrada: una acción global requiere la combinación de medidas que traten de reducir los riesgos en la totalidad de la población y de estrategias hacia los individuos con alto riesgo o que ya padecen la enfermedad (Flichtentrei, 2007).²⁶

“...El cáncer es otra enfermedad crónica no transmisible, se lo conoce como un conjunto heterogéneo de enfermedades que tienen en común la capacidad ilimitada de proliferación celular, provocada por graves errores en los mecanismos que controlan y ejecutan la división celular. Pero esta división celular está regida por señales, desde las que avisan a la célula que debe prepararse para la división, hasta los mecanismos internos para controlar su replicación, la desconexión de las funciones que mantiene a las células en reposo o el funcionamiento de los sistemas que vigilan que la célula esté en condiciones de dividirse, entre otros. Independientemente de la causa, existe un fallo en uno o en varios de estos mecanismos reguladores que provoca la división incontrolada de la célula.” (Uzal, 2013).²⁷

²⁵ Este autor explica las estrategias a tener en cuenta para reducir los factores de riesgo de las ECNT.

²⁶ Esta autora desarrolla los factores no modificables de riesgo cardiovascular.

²⁷ Esta autora, expresa características del cáncer, en su trabajo final sobre Hábitos de compra grado de información de alimentos funcionales ECOOP y autopercepción de factores de riesgo de ECNT; Tesis de Nutrición 2013; Universidad Fasta.

La importancia relativa de los cánceres como causa de defunción está aumentando, debido principalmente a la proporción creciente de personas que llegan a edades avanzadas, pero también en parte debido a la disminución de la mortalidad por otras causas, especialmente por enfermedades infecciosas. La incidencia de los cánceres de pulmón, colon y recto, mama y próstata suele aumentar en paralelo con el desarrollo económico, mientras que la incidencia del cáncer de estómago suele disminuir con el desarrollo (Laspiur, 2009).²⁸

Se estima que los factores alimentarios explican aproximadamente el 30% de los cánceres en los países industrializados, lo que hace de la dieta el segundo factor después del tabaco como causa teóricamente prevenible del mismo.

“...Se cree que esa proporción es de un 20% en los países en desarrollo, pero los cambios experimentados por la dieta podrían hacer aumentar, sobre todo si disminuye la importancia de otras causas, especialmente las infecciones. Las tasas indicativas cambian a medida que las poblaciones pasan de unos países a otros y adoptan distintos hábitos alimentarios y de otro tipo, lo que subraya aún más el papel de los factores alimentarios en la etiología de la enfermedad...”²⁹

En conjunto, se calcula que el peso corporal y la inactividad física son responsables entre la quinta y la tercera parte de varios de los cánceres más comunes, concretamente los de mama posmenopáusicos, colon, endometrio, riñón y esófago. (OMS, 2011)³⁰

Muchos de los factores de riesgo pueden evitarse, otros no como los antecedentes familiares. Las personas pueden protegerse a sí misma si se mantienen alejadas, siempre que sea posible, de los factores de riesgo conocidos. Las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) son afecciones crónicas de las vías respiratorias y otras estructuras del pulmón. Algunas de las más frecuentes son el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), las alergias respiratorias, las enfermedades pulmonares de origen laboral, y, la hipertensión pulmonar.

Otra enfermedad crónica no transmisible de gran importancia es la diabetes; desorden metabólico de múltiples etiologías, caracterizado por hiperglucemia crónica con alteraciones en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas, que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina. La hiperglucemia crónica de

²⁸ Este autor, amplía la información acerca de la incidencia de los diversos tipos de cáncer en relación al desarrollo económico de países.

²⁹ En el Simposio cáncer: *el abordaje como enfermedad crónica y el desarrollo*; 2002; los autores explican la importancia de los factores y el origen de enfermedades. Disponible en www.medicinatv.com.ar

³⁰ La OMS, señala en este caso, los factores modificables de las *Enfermedades cardiovasculares* Centro de prensa, Nota informativa, 2011, en www.who.int.

la diabetes se asocia con daño a largo plazo, disfunción e insuficiencia de diversos órganos especialmente ojos, riñones, corazón, nervios, es común el pie diabético, debido a infecciones y de vasos sanguíneos.

En el mundo hay más de 346 millones de personas con diabetes. Se calcula que en el 2004 fallecieron 3,4 millones de personas como consecuencia del exceso de azúcar en la sangre. Más del 80% de las muertes por diabetes se registran en países de ingresos bajos y medios, Casi la mitad de esas muertes corresponden a personas de menos de 70 años, y un 55% a mujeres. La Organización Mundial de la Salud prevé que la muertes por diabetes se multipliquen por dos entre 2005 y 2030. (Flichtentrei, 2007).³¹

La diabetes está asociada a un incremento del riesgo de muerte prematura. Las personas que la padecen tienen además un mayor riesgo de padecer ceguera, insuficiencia renal y amputaciones de miembros inferiores. Esta patología se clasifica en dos tipos principales que son la tipo1, que afecta menor proporción de la población, con frecuencia durante la infancia o adolescencia, es en general insulina-dependiente y la diabetes tipo 2 que está relacionada con la obesidad e inactividad física. La del tipo 2 representa alrededor del 90% de todos los casos de diabetes y aparece con mayor frecuencia después de los 40 años de edad. (OMS, 2011).³²

Presenta una serie de factores de riesgo tales como la edad, donde el riesgo de padecer dicha enfermedad, aumenta con la misma; índice de masa corporal, el riesgo aumenta tanto en hombres como en mujeres con de exceso de peso; perímetro de cintura, mientras más elevado sea hay mayor riesgo; antecedentes de glucemia elevada, dado que una persona que haya tenido la glucemia elevada durante un tiempo,

“...aunque sea en situaciones que ya no están presentes, representa un mayor riesgo de padecer diabetes ya que indica que durante una época el páncreas ha trabajado mal y la reserva de insulina se ha visto comprometida; y, antecedentes familiares de diabetes, donde el riesgo de padecerla es mayor en personas que tienen dichos antecedentes en familiares de primer y segundo grado, esto se debe a que la diabetes tiene un componente hereditario muy importante por lo que se va a tener mayor predisposición..”. (OMS/FAO, 2010)³³

³¹Este autor comenta datos publicados por la OMS, con respecto a *Estrategias de control de las enfermedades cardiovasculares crónicas en “Bailando en el Titanic”, 4to. Congreso Virtual de Cardiología*, en www.fac.org.ar, 2007.

³²La OMS, 2011, expone la etiología de la diabetes, y sus posibles riesgos a corto y largo plazo.

³³La OMS/FAO, (2010), publica un “Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles”, Resumen de Orientación.

La mejor forma de lidiar con la diabetes es tratar de prevenirla en primer lugar, lo cual resulta más fácil con la diabetes tipo 2. Aunque no se conocen muy bien las causas, el no hacer suficiente ejercicio y el tener sobrepeso son los factores principales de riesgo para todos. (Dahul, 2006)³⁴

Por lo tanto, en la medida que hagamos ejercicio regularmente y mantengamos un peso saludable, se estará haciendo bastante para bloquear la enfermedad. Si aparece a pesar de estos esfuerzos, se deberá comprender que muchas de las complicaciones de la diabetes pueden prevenirse presentando cuidado o atención.

La prevención de las enfermedades crónicas engloba todas las medidas específicas que impiden, hacen menos probable o retasan un daño para la salud.

La prevención primaria se centra en el impedimento de las causas y riesgos de enfermedades. En cambio, la prevención secundaria significa el impedimento o la eliminación de un factor de riesgo o también el reconocimiento y tratamiento de un estado temprano de la enfermedad, la prevención terciaria comienza tras la aparición de la enfermedad e intenta influenciar su desarrollo a favor nuestro. Todos los países, independientemente del nivel de sus recursos, pueden lograr mejoras considerables en la prevención y el control de las enfermedades crónicas (Linetzky, 2011)³⁵.

“...Se conocen las principales causas de las enfermedades crónicas y, si se eliminaran esos factores de riesgo, se prevendrían al menos un 80% de las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes del tipo 2, y se evitarían más del 50% de los casos de cáncer...” (OMS/FAO, 2010)³⁶

La alimentación saludable es el accionar más recomendable e ideal al momento de la ingesta, la cual se identifica con una dieta sana y que aporta al estilo de vida saludable los conceptos de cantidad, calidad, armonía y adecuación. Se basa en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población, que parten del hecho de que una alimentación saludable debe ser variada, agradable, suficiente y capaz de proporcionar el equilibrio nutritivo que precisa cada persona en cada etapa y circunstancia de su vida. Cabe destacar que este tipo de alimentación es rica en antioxidantes, reducida en nutrientes lipogénicos y prooxidantes y complementada con alimentos funcionales ricos en esteroides y estanoles; además de ser equilibrada en calorías y nutrientes, y adaptada a las necesidades individuales.

³⁴Dahul, María Celeste; esta autora, investiga *Alimentos funcionales cardiosaludables con Omega 3,6 y 9; en la Tesis de Nutrición 2006*; Universidad Fasta.

³⁵ Este autor comenta en sus trabajos las diferencias entre los niveles de prevención de enfermedades y señala la importancia de trabajar sobre el nivel primario.

³⁶ La OMS/FAO, expresa un mensaje alentador acerca de las ECNT.

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud. Está bien establecida su función como factores determinantes de enfermedades no transmisibles crónicas, y eso los convierte en componentes fundamentales de las actividades de prevención (INDEC, 2015).³⁷

La Educación Alimentaria Nutricional promueve la adquisición por parte de la población de conductas saludables permanentes. Por ello, la importancia de las medidas dirigidas a educar a las personas y a las comunidades en este sentido, constituyéndose las mismas en una parte esencial de la planificación sanitaria en materia de nutrición. De ahí que es necesario proporcionar los conocimientos y favorecer la adquisición de habilidades y destrezas en materia de nutrición, ya que los hábitos alimentarios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud. (López & Valeff; Cremona, 2010).³⁸

³⁷ El INDEC publica, en sus investigaciones la correlación dieta-salud.

³⁸ Estos autores explican la importancia de la educación alimentaria y los hábitos, como factores condicionantes de la salud

A close-up, high-resolution photograph of numerous almonds. The almonds are light brown with a distinct, textured surface. They are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background, creating a sense of depth. The lighting is warm, highlighting the natural color and texture of the nuts.

Capítulo II

Almendras: Propiedades, beneficios para la salud, y obtención de harinas

El origen del almendro es de regiones montañosas de Asia Central. Las proximidades de las poblaciones silvestres naturales con centros de civilización en las montañas de Asia Central hicieron posible su cultivo desde épocas remotas. La difusión a diferentes países asiáticos se vio favorecida por el hecho de que la semilla era al mismo tiempo la unidad de propagación y la parte comestible. De este modo se distribuyó por Persia, Mesopotamia y, a través de rutas comerciales, por todas las civilizaciones primitivas. (Mora, 2015).³⁹

“...El almendro se cultiva en España desde hace más de 2.000 años, probablemente introducido por los fenicios y posteriormente propagado por los romanos, ya que ambos lo hicieron motivo de comercio, como se ha comprobado por los restos hallados en naves hundidas. Su cultivo se estableció al principio en las zonas costeras, donde sigue predominando, pero también se ha introducido hacia el interior e incluso en las zonas del norte, donde el clima no le es muy favorable...” (FAO, 2011) .⁴⁰

La importancia económica y distribución geográfica viene dada por el lugar que ocupa en el mercado de los frutos secos, la almendra, sin duda posee el primer lugar tanto a nivel internacional como a nivel nacional. Su importancia se incrementa por la valoración de terrenos marginales, así como por las industrias locales de productos derivados e incluso, por motivos ecológicos. En los últimos años, se ha implantado la multiplicación del almendro mediante injertos y de híbridos seleccionados, consiguiendo enormes mejoras en el rendimiento de las cosechas, y desechando aquellas variedades con peores características tanto de producción como de calidad del fruto (Castro. & Gil, 2007).⁴¹

Por otra parte, la producción mundial de almendra, ha crecido paulatinamente en los últimos años y actualmente Estados Unidos es el principal país productor de almendras, seguido de España e Italia. Ante esta creciente competitividad, dos factores se vuelven fundamentales en el cultivo del almendro, el aumento de los rendimientos por superficie y el mantenimiento uniforme de la calidad.

. Procede del árbol que pertenece a la familia de las Rosáceas y especie *Prunus communis* o *P. amigdalus*, que comúnmente se conoce como almendro. Puede alcanzar hasta 5m de altura, aunque no suele ser de porte muy vigoroso. Es un árbol caducifolio,

³⁹ Este autor investiga el origen del árbol de almendro.

⁴⁰ Este autor expone en sus trabajos, las zonas donde se puede encontrar mayormente el almendro y comercializarlo.

⁴¹ Los autores en sus trabajos, explican la importancia económica de la almendra.

grande, naturalmente extendido las zonas tropicales y subtropicales de la India y el océano pacífico y es plantado en todo el trópico (Thomson, 2006).⁴²

Sus hojas son alternas, de limbo aserrado, estrecho y alargado. Las flores hacen que sea muy ornamental y la época de floración depende de la variedad; no obstante, desde mediados de enero empiezan a verse almendros en flor.

El fruto es una drupa con pericarpio carnoso, de color verde grisáceo que se va abriendo cuando madura y el endocarpio duro. En su interior está la semilla o almendra. La almendra es un fruto drupáceo, carnoso y ovoide, que contiene una semilla o núcleo de sabor y aroma agradable al paladar, de color blanco cubierta por una cáscara. Es la semilla comestible del fruto del almendro dulce, de color blanco brillante envuelta con una cubierta marrón rojiza. (Arrázola-Paternina, Alvis-Bermúdez, & Herazo-Camacho, 2015).⁴³

Las almendras del almendro dulce son las que normalmente se consumen como fruto seco, frito y/o salado. Se utilizan como ingrediente para la elaboración de diferentes productos. Durante la maduración, cambia del color verde a amarillo o a rojo brillante en plena madurez. El fruto se compone de núcleo (10,32%), cubierta fibrosa (8,97%), cáscara (34,08%) y endocarpio duro (46,63%) (Inbaraj & Sulochana, 2006).⁴⁴

Son muchas las variedades cultivadas, no obstante, las almendras dulces pueden clasificarse en dos grupos, las de cáscara blanda llamadas 'mollares' y las de cáscara dura. Las amargas más utilizadas en la industria tienen un aspecto externo similar a las dulces. En España se cosecha en otoño, alrededor del mes de septiembre, aunque depende de la precocidad de cada variedad, ya que actualmente existen variedades tempranas como la Guara que se recogen en agosto. Es recomendable conservarlas con cáscara para evitar el enranciamiento. (Chen & Blumberg, 2008).⁴⁵

Estudios epidemiológicos de Fraser y Gonzalez, publicados por Hasler en el 2002, demuestran que el consumo de frutos secos presenta beneficios sobre la salud, relacionando el consumo con una menor incidencia del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo II y obesidad (Krauss, 2000)⁴⁶.

La importancia del contenido lipídico de estos alimentos, no es únicamente cuantitativa, puesto que predominan los ácidos grasos insaturados. El aporte de proteínas, si se las combina con cereales o legumbres, es de alto valor biológico.⁴⁷

⁴² Estos autores estudian el árbol de almendro.

⁴³ Estos autores investigan el fruto de la almendra.

⁴⁴ Estos autores explican la composición de la almendra.

⁴⁵ Estos autores describen características de la cosecha de la almendra, según periodos del año y zona geográfica.

⁴⁶ Este autor realiza estudios epidemiológicos sobre los frutos secos y sus beneficios.

⁴⁷ Alto valor biológico: se refiere a una proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales.

Además presentan elevadas cantidades de arginina⁴⁸, que le otorga propiedades vasodilatadores, que induce a la relajación del musculo liso, capaz de reducir la agregación plaquetaria⁴⁹ en el endotelio⁵⁰ (Zambón, 2000).⁵¹

En un reciente estudio controlado con frutos secos en pacientes hipercolesterolemicos de ambos sexos, realizados por Fraser, Gonzalez y Rui, 2002, y publicado por Luna – Guerrero en el 2010 del departamento de Ingeniería Química, Alimentos y Ambiental, de la Universidad de las Américas, Puebla, México. Con la dieta enriquecida con frutos secos (50gr/día), se observó una reducción significativa del colesterol total y el LDL⁵², en comparación con una dieta control, isoenergética⁵³ y con la misma proporción de grasas totales (Luna & Guevara, 2010).⁵⁴

Numerosos especialistas, en equipos multidisciplinario, liderados por Jiang, Kris y Col.2006, revelan que el perfil nutricional reduce los riesgos cardiovasculares, disminuyendo la mortalidad causada por los mismos, sin provocar exceso de peso, u otros efectos colaterales en el consumidor. (Maritxell, 2004).⁵⁵

Por otro lado, los hidratos de carbono, en la mayoría de los frutos secos, es de alrededor del 20%, siendo su índice glucémico de 20, muy recomendado para personas diabéticas, por ser tan bajo en comparación con el pan, que contiene un IG de 85 y la harina de arroz de 95 (Solá, 2004)⁵⁶.

Los autores sugieren que el tipo de ácidos grasos que contiene las almendras o bien otros productos presentes en ellas, serían los responsables de la protección observada (Davis, 2001).⁵⁷

En otro estudio realizado por Gao, en sujetos con enfermedad coronaria isquémica, que han sufrido infarto de miocardio, demostró que aquellos que contaban con un mayor consumo de frutos secos, presentaban 35% menos de riesgo de padecer una cardiopatía coronaria (Albert, 2002).⁵⁸

⁴⁸ ARGININA: "aminoácido", que se obtiene a partir de la dieta y es necesaria para el cuerpo para hacer las proteínas

⁴⁹ Este autor estudia el perfil lipídico de los frutos secos y los beneficios de su consumo.

⁵⁰ Agregación plaquetaria: es la adhesión de plaquetas en la pared endotelial de la arteria, cuando ésta se daña.

⁵¹ Endotelio: tejido que recubre los vasos sanguíneos, como las arterias.

⁵² LDL: Low Density Lipoprotein. Fracción de Proteína de baja densidad o más conocida como "colesterol malo"

⁵³ ISOENÉRGICA: Se refiere a una dieta de igual cantidad de calorías totales.

⁵⁴ Estos autores, investigan los beneficios cardiovasculares de frutos secos.

⁵⁵ Este autor investiga el consumo de los frutos secos y su correlación con el peso corporal.

⁵⁶ Este autor describe el perfil nutricional de los frutos secos

⁵⁷ Este autor estudia el consumo de frutos secos en grupos control.

⁵⁸ Albert comenta el estudio realizado por Gao con respecto a la relación causal de la enfermedad coronaria y el consumo de frutos secos.

Existen diferentes productos, que se obtienen a partir de la almendra, entre ellos, la harina de almendra, que se trata de un polvo fino, que se obtiene de la pulpa de la fruta entera, sin procesar. Este tipo de harina no contiene gluten por lo que es una buena alternativa para las personas con este tipo de intolerancia, celíacas o que han decidido excluir el gluten de su dieta diaria.

Para la elaboración de harina de almendra se necesita una máquina trituradora refinadora. Se vierten los frutos secos ya troceados, obteniendo harina (máxima finura). Además, las almendras pueden blanquearse, eliminando la piel muy fácilmente y cortarse para sus formas procesadas. Su cáscara externa delgada y su grano blando permiten un procesamiento sencillo y libre de imperfecciones. (Castro. & Gil, 2007).⁵⁹

Como resultado, las almendras se utilizan cuando es importante una fuerte identificación de la almendra o su atractivo aspecto posee un efecto positivo en la producción. La recolección favorece el desprendimiento de la corteza de la almendra. La cáscara que forma la envoltura exterior es verdosa, más o menos aterciopelada, y al llegar la época de madurez adquiere un color rosáceo, se abre y se deseca.

Cada variedad tiene su época completa de maduración, siendo en general las más precoces las de cáscara blanda y las más tardías las de cáscara dura. La recolección de las almendras de cáscara dura se efectúa variando con cañas, porque se desprenden fácilmente de los árboles, recogéndolas del suelo. (Mora, 2015) ⁶⁰

En algunos lugares se ponen debajo de los almendros, extendidas, una lona o lienzo, sobre el que caen las almendras de donde se juntan en bolsas. Las de cáscara blanda – las usadas para cosechar a mano, tanto duras como blandas, por lo general se realizan por vareo. ⁶¹

La almendra está seca, cuando se sacude y se escucha un leve ruido de la pepita que está adentro. Este tipo de cosecha es el mayoritario realizado por los productores. El pelado consiste en la separación de la pelaza del endocarpio o cáscara para evitar que el pellejo se endurezca y se adhiera a la cáscara por lo cual debe realizarse lo antes posible, el pelado mecánico se realiza mediante dos tipos de peladoras. Las almendras discurren por este eje y sus mesocarpios son expulsados entre unas rejillas. Luego el Secado de las almendras presentan una humedad aproximada de entre el 15-25%, por ello conviene secarlas para poder conservarlas mejor (humedad inferior al 7%). En países cálidos y secos mediterráneos es suficiente dejarlas secar aire libre durante unos

⁵⁹ Estos autores explican la forma de elaboración de harina de almendra

⁶⁰ Este autor describe las diferencias entre las almendras de cascara blanda y dura.

⁶¹ Vareo: derribar con golpes y movimientos de la vara los frutos de algunos árboles; como el almendro.

días, para un secado rápido se utilizan secadores industriales constituidos por túneles de aire caliente. (Carbonell Picardo, 2016).⁶²

La última parte del ciclo de vida de las Almendras está dada por su procesamiento, posterior almacenaje y utilización en distintas formas de acuerdo al uso o destino dado a las almendras. Las principales formas para la utilización de las almendras se encuentran estandarizadas a nivel internacional al igual que sus procesos.

Desde siglos, el ser humano se ha nutrido de frutos secos, encontrando en estos alimentos las calorías y fuentes energéticas necesarias para sus necesidades biológicas y superar los cambios climáticos de las estaciones, garantizando, al mismo tiempo, la ingesta necesaria de proteínas de alto valor biológico.

Son muchos los alimentos que entran dentro de lo que conoce como “frutos secos”; pero los más importantes y más conocidos son diez: almendra, avellana, bellota, cacahuete, castaña, nuez, piñón, pipas (de girasol y de calabaza), y pistacho. Todos ellos forman parte de la familia gastronómica que enriquece nuestra tradicional dieta mediterránea, la mejor del mundo.

Los frutos secos o de cáscara, son aquellos cuya parte comestible posee en su composición menos del 50% de agua. Los frutos secos, integrantes de honor de los platos más exquisitos de la cocina mediterránea, son alimentos ricos en proteína vegetal; antioxidantes; fibra; minerales (su contenido mineral es superior al de otros alimentos, ya que aportan al organismo: fósforo, potasio, calcio, hierro, ácido fólico y oligoelementos, como el zinc y el selenio); vitaminas (E y C, Omega 3,6 y 9),. (Carbonell Picardo, 2016).⁶³

En relación al valor nutricional los frutos secos poseen un elevado contenido en lípidos o grasa. Sin embargo, presentan un escaso contenido de grasa saturada (en la mayoría < 6%). El contenido en hidratos de carbono es escaso (excepto la castaña). Se destacan por su gran potencial antioxidante, contenido importante de fibra y vitaminas.

Son ricos en ácidos grasos insaturados (más del 75%) considerada como grasa “buena” y, lo que los hace unos productos muy saludables para el sistema cardiovascular. Además, a pesar de su aporte energético, la ingestión moderada de frutos secos como aperitivo o postre no produce un aumento de peso corporal. Son una buena fuente natural de vitamina E, en especial las almendras y las avellanas, que

⁶² Este autor desarrolla en sus trabajos los procesos tecnológicos, para la obtención de la harina de almendras.

⁶³ La autora describe en su investigación las propiedades de los frutos secos

contienen más de 20 mg por 100 g de producto (a tener en cuenta que las RDA⁶⁴ de ingestión de la vitamina E son de 15 mg/día) (Barnhurst, 2016).⁶⁵

La vitamina E es un potente antioxidante protector de las membranas celulares y reductor del riesgo cardiovascular. También se le atribuyen propiedades anticarcinogénicas, ya que ingestiones deficientes de esta vitamina se han asociado a un incremento en el riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer.

El ácido fólico tiene un papel estratégico en el metabolismo de la homocisteína⁶⁶: reduce sus concentraciones plasmáticas y, en consecuencia, disminuye el riesgo aterosclerótico. Con respecto a los minerales, cabe destacar, que las almendras, contienen alrededor de 235 mg/100 g de calcio, aproximadamente el doble de 100 ml de leche. También es oportuno señalar, la presencia de sustancias fitoquímicas⁶⁷, se trata de moléculas presentes en las plantas en muy pequeñas cantidades, pero que son bioactivas, es decir, contribuyen a la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Tabla N° 1: Composición química de distintos frutos secos (100 g)

| FRUTOS SECOS | Calorías | Proteínas | Hidratos de Carbono | Grasa | Fibra dietaria |
|--|--|-----------|---------------------|-------|----------------|
| | | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Almendra | 589 | 19,9 | 20,4 | 52,2 | 12,3 |
| Avellanas | 591 | 12,4 | 24,4 | 49,3 | 3,6 |
| Castaña* | 199 | 4 | 40 | 2,6 | 7 |
| Maní | 585 | 23,7 | 21,5 | 49,7 | 6,9 |
| Nuez | 606 | 24,3 | 12,1 | 56,6 | 5 |
| Pistacho | 577 | 20,5 | 24,8 | 48,4 | 10,8 |
| Vitaminas | Vitamina E (destacan almendras, avellanas), folato, tamina, niacina, riboflavina | | | | |
| Minerales | Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio, Cobre y Zinc | | | | |
| Fuente: Jury G., Urteaga C., Taibo M. Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena. Universidad de Chile. 1999. *: Tabla de Composición de Alimentos. Novartis. 2004. | | | | | |

Los distintos componentes de los frutos secos pueden intervenir de forma sinérgica en los mecanismos implicados en la aterosclerosis, previniendo así las enfermedades cardiovasculares. A pesar de su elevado contenido lipídico, desde el punto de vista nutricional, proporcionan predominantemente ácidos grasos insaturados:

⁶⁴ RDA: Cantidad diaria recomendada (CDR).

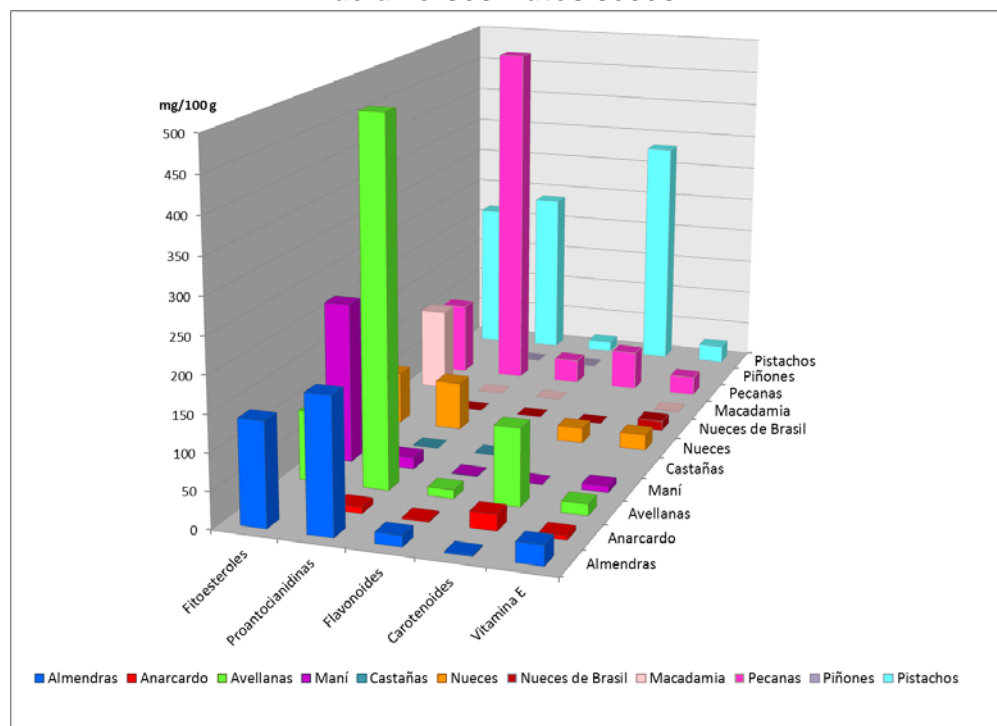
⁶⁵ Este autor publica las propiedades de la almendra y los frutos secos.

⁶⁶ HOMOCISTEINA: Aminoácido presente en el cuerpo. Su metabolismo está unido al metabolismo de algunas vitaminas del grupo B, especialmente el ácido fólico, la vitamina B6 y la vitamina B12. Disponible en www.apam-malaga.org/uploads/5/6/9/3/569318/homocisteina.pdf.

⁶⁷ FITOQUÍMICO: Sustancias presentes en los alimentos de origen vegetal, biológicamente activas, con efectos positivos en la salud de las personas. Disponible [www.nutridep.net/nutricion-costarica /index .php/.../74-ique-son-los-fitoquimicos](http://www.nutridep.net/nutricion-costarica/index.php/.../74-ique-son-los-fitoquimicos)

más del 75% de la grasa es ácido oleico (C18:1) y linoleico (C18:2). Cada variedad tiene sus características propias: las avellanas, las almendras y los pistachos son ricos en ácido oleico, es decir, son una buena fuente de ácidos grasos monoinsaturados. En cambio, las nueces y los piñones son más ricos en ácido linoleico. Asimismo, las nueces destacan por su alto contenido en ácido linolénico (C18:3 n-3). También es notable su aporte de fibra, mayoritariamente insoluble (5-11 g por cada 100 g). Un consumo adecuado de fibra regula el tránsito intestinal y previene del estreñimiento, además de ejercer también un papel en la protección cardiovascular (Gimeno, 2018).⁶⁸

Figura N°2: Contenido de fitoquímicos (mg/100 g) con efecto antioxidante de diversos frutos secos.



Fuente: Datos desde López-Uriarte, P. et al. (2009). Nuts and oxidation: a systematic review. Nutr Rev,67(9): 497-508.

En estos frutos se encuentra el ácido elágico⁶⁹, compuestos fenólicos (flavonoides). Son una buena fuente de proteínas de origen vegetal; destaca su contenido en aminoácidos que, entre otras funciones, la arginina, es precursor del óxido nítrico. Éste actúa como vasodilatador endotelial y antiagregante plaquetario. Un déficit de óxido nítrico se asocia a disfunción endotelial y, por tanto, aumenta el riesgo cardiovascular.

Los efectos beneficiosos de los frutos secos, como rol protector frente a enfermedades crónicas. El consumo de frutas y verduras en niveles adecuados puede

⁶⁸ Esta autora investiga la composición química y nutricional de la almendra.

⁶⁹ ÁCIDO ELÁGICO: flavonoide que se encuentra en frutas como la uva y en verduras.

prevenir el derrame cerebral, prevenir algunos tipos de cáncer, controlar la presión arterial, favorecer el buen funcionamiento del sistema digestivo y proteger contra las cataratas y degeneración macular. Por otro lado, el consumo regular de frutos secos protegería contra enfermedades cardiovasculares.⁷⁰

Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. Si se incrementara su consumo a niveles adecuados podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas anualmente.

El comité de expertos de la FAO/OMS sobre la dieta, la nutrición y la prevención de las enfermedades crónicas, recomendó como objetivo poblacional un consumo mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluyendo los tubérculos feculentos como las papas y yuca), para prevenir enfermedades crónicas tales como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad. (FAO, 2011).⁷¹

⁷⁰ Frutas, Hortalizas y Frutos Secos. *Composición y propiedades*, Mabel Araneda, 2015.

⁷¹ FAO, publicó la recomendación de consumir 400 gr./día, de frutas y vegetales para prevenir enfermedades crónicas.

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of almonds. The almonds are a warm, golden-brown color and are scattered across the frame, some in sharp focus and others blurred in the foreground and background. The lighting is soft, highlighting the natural texture and ridges of the almond shells.

Diseño Metodológico

El estudio es de tipo descriptivo porque se investigan características y condiciones de la población de Licenciados en Nutrición de la ciudad de Villa Gesell.

Asimismo, es transversal, debido a que se estudian las variables simultáneamente en un determinado momento, y no se continua con respecto al tiempo. En ésta investigación se toma como universo a todos los hombres y mujeres Lic. en Nutrición de la Ciudad de Villa Gesell.

Este estudio es descriptivo, representa el fenómeno según tiempo, lugar y persona. El mismo busca especificar las percepciones de las personas, que sean sometido a análisis. Miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, selecciona una serie de cuestiones y mide cada una de ellas independientemente, y así descubrir lo que se investiga. Este estudio, a su vez, es de corte transversal, es decir se estudia a la población en un momento dado y no a lo largo del tiempo. En este caso permitirá detallar la percepción de los Lic. en nutrición de Villa Gesell con respecto a las propiedades y la incorporación a la dieta de la harina de almendras, que creen, piensan, recomiendan y sugieren para el consumo de diferentes poblaciones, en distintas situaciones nutricionales, momento biológico, enriqueciendo lo anterior con una mirada cualitativa.

La población sujeta a estudio está compuesta por Lic. En Nutrición de Villa Gesell. La presente investigación se lleva a cabo en la Ciudad villa Gesell, Bs. As. Durante el transcurso de febrero del año 2018, la misma, se desarrolla de manera descriptiva, ya que está dirigido a determinar “como es” o “como está” la situación de las variables que se van a estudiar en esta población y a establecer las percepciones de los Lic. en nutrición con respecto a las propiedades de la harina de almendras y su incorporación a la dieta.

Se procede a la selección y a medir una serie de variables, permitiendo analizar y especificar las propiedades del fenómeno sometido a análisis.

La población está conformada por Lic. En Nutrición de la ciudad de Villa Gesell, y la muestra no probabilista por conveniencia, evalúa a 10 Licenciados en Nutrición de la misma ciudad. Para ello, se tendrán en cuenta las siguientes variables de la población sujeta a estudio:

❖ **Edad:**

Definición conceptual: tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta la toma de la entrevista ⁷².

Definición operacional: tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta la toma de la entrevista. La referencia de esta variable comprende a los/ Licenciados/as en Nutrición que habitan la Ciudad de Villa Gesell. Se registra la edad en años.

⁷² Concepto disponible en <http://es.oxforddictionaries.com/definicion/edad>

❖ Sexo:

Definición conceptual: Se considera masculino o femenino.

Definición operacional: Se considera masculino o femenino. Se mide y registra a través de la observación directa del investigador.

❖ Nivel de instrucción:

Definición conceptual: El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.⁷³

Definición operacional: El nivel de instrucción de los/as Licenciados en Nutrición es el grado más elevado de estudios realizados o en curso sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.

❖ Antigüedad en la profesión:

Definición conceptual: Se refiere a la duración del empleo o servicio prestado por parte un trabajador.⁷⁴

Definición operacional: Se refiere a la duración del empleo o servicio prestado por parte de los Licenciados/as en Nutrición desempeñándose en ésta labor en particular.

❖ Percepción que tienen los/as Licenciados en Nutrición con respecto a las propiedades de la harina de almendras.

Definición conceptual: Se define como percepción al proceso cognoscitivo a través del cual las personas son capaces de comprender e interpretar la sensación.⁷⁵

Definición operacional: se define como percepción al proceso cognoscitivo a través del cual los/as Licenciados en Nutrición son capaces de comprender e interpretar la sensación que tienen con respecto a las propiedades de harina de almendras. Se indaga sobre las creencias y pensamientos con respecto a las propiedades de la harina de almendras.

⁷³ http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html

⁷⁴ <http://buscarempleo.republica.com/profesiones/antiguedad-laboral-para-que>

⁷⁵ <https://www.definicionabc.com/general/percepcion.php>

❖ ***Percepción que tiene los nutricionistas acerca de la incorporación de la harina de almendras a la dieta.***

Definición conceptual: Se define como percepción al proceso cognoscitivo a través del cual las personas son capaces de comprender e interpretar la sensación.

Definición operacional: se define percepción al proceso cognoscitivo a través del cual las/os Licenciados en Nutrición, son capaces de comprender e interpretar la sensación acerca de la incorporación la harina de almendras a la dieta manifestado por los distintos entrevistados. Se llevará a cabo mediante la inclusión en la entrevista preguntas abiertas respecto al tema. Se abarcarán las siguientes dimensiones: factores que influyen en el consumo, opinión acerca de las preparaciones que ofrece el mercado, pensamiento sobre contraindicación para su consumo, recomendación para el uso de la harina de almendras, fuentes de información sobre este tema en particular

Instrumento de recolección de datos:

Los instrumentos de recolección de datos seleccionados para el presente estudio son: *Entrevista de percepción, de las propiedades de la harina de almendras y su incorporación a la dieta.

Se realiza, por medio de una entrevista que constan de: datos personales, como la edad, sexo, nivel de instrucción y antigüedad en la profesión.

Las mismas fueron realizadas tanto por teléfono, como personalmente a los/las Licenciados/as Nutrición de la ciudad de Villa Gesell, seleccionadas por facilidad de acceso y amabilidad de los/as entrevistados/as en permitir la realización de dichas entrevistas.

A continuación, se adjunta, la entrevista realizada, dónde se encuentra las preguntas realizadas, y el consentimiento informado.

Consentimiento Informado

Yo _____ en mí carácter de entrevistado habiendo sido informado, entendido el objetivo y características del estudio acepto participar de éste. Esta entrevista se realizada como trabajo final para alcanzar el título de Licenciada en Nutrición, garantizando el secreto y la confidencialidad de la información brindada por usted en su carácter de entrevistado, por esta razón, solicito su autorización para participar del estudio que consiste en evaluar la percepción de los Lic. en Nutrición con respecto a las propiedades de la harina de almendras y su incorporación a la dieta. Su participación es voluntaria y será de mucha ayuda para poder concretar esta investigación.

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Entrevista N°: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Nivel de instrucción: _____

Antigüedad de la profesión: _____

- 1) ¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?
- 2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?
- 3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?
- 4) ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?
- 5) ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?
- 6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?
- 7) ¿piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?
- 8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?
- 9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of almonds. The almonds are a warm, golden-brown color and are scattered across the frame, some in sharp focus and others blurred in the foreground and background. The lighting is soft, highlighting the natural texture and ridges of the almond shells.

Análisis de Datos

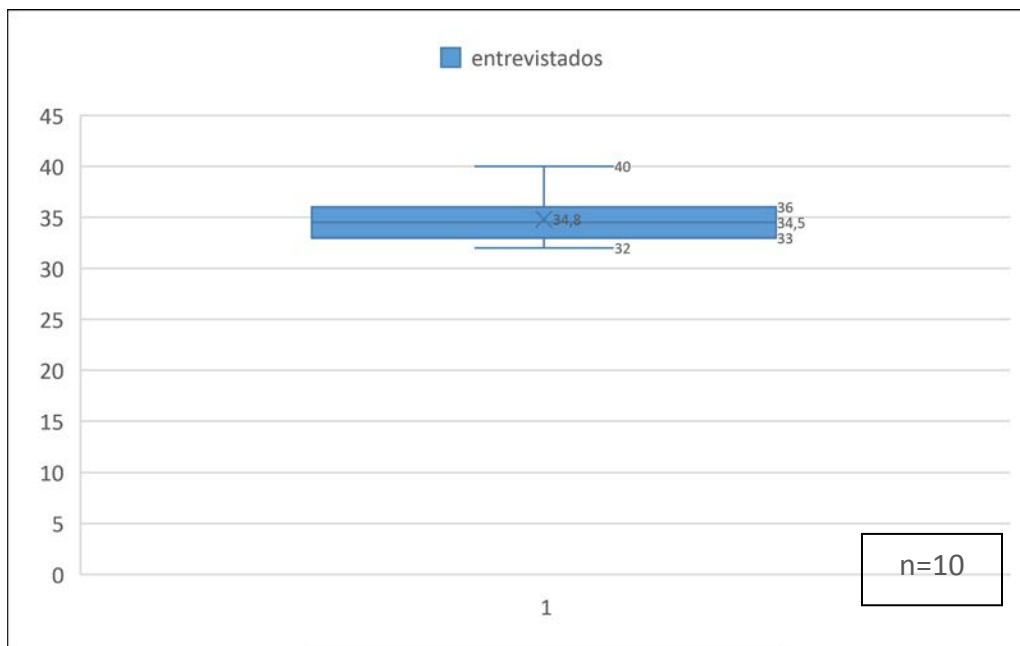
La información que se muestra a continuación es el resultado del análisis de los datos recabados en el estudio, en base a una muestra conformada por 10 Licenciados en Nutrición que viven en la Ciudad de Villa Gesell.

En el presente estudio se realizaron entrevistas en las cuales se indaga acerca de las propiedades de la harina de almendras, incorporación a la dieta, tipos de harina que conoce e indica sin gluten, si las indica y en qué casos, contraindicaciones de su consumo, factores que influyen en el consumo, fuentes de información para actualizarse, conocerlos y sugerirlos.

En principio se registra fecha de la entrevista, edad, sexo, nivel de instrucción y antigüedad en la profesión y se observan las siguientes distribuciones según los gráficos.

La distribución por edad de los/as Lic. en Nutrición es la siguiente:

Gráfico N° 1: Distribución por edad de los entrevistados



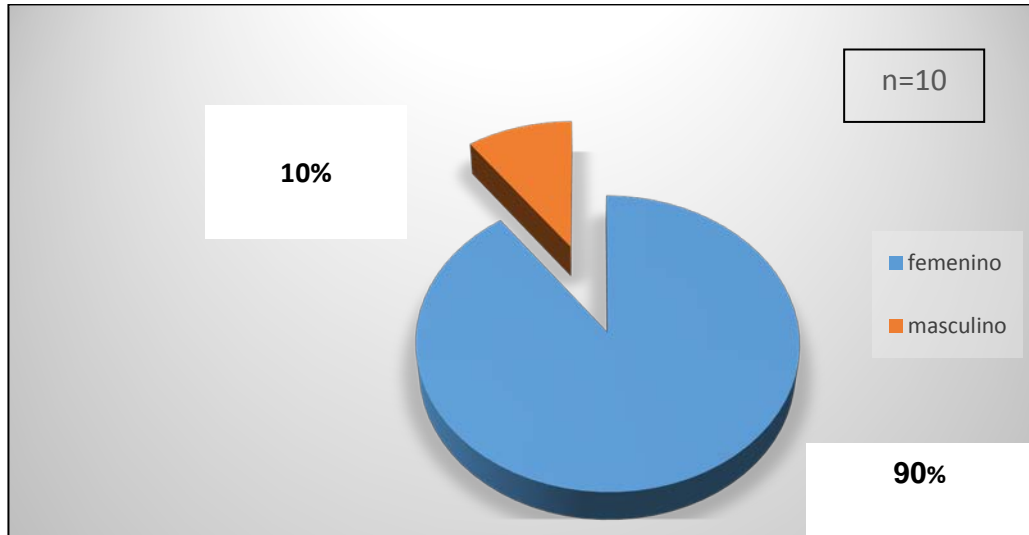
Fuente: Elaboración propia

Se analiza la distribución por edades de los entrevistados que se encuentra representada en un diagrama de caja o bigote.

En el gráfico se observa que las edades de los encuestados oscilan entre los 32 y 40 años. La distribución de los datos demuestra una edad media de 34,8 años y la edad que más se repite de 33 y 36 años.

Posteriormente se observa la distribución por sexo de los entrevistados, representada por un gráfico de torta, donde se evidencian, los siguientes resultados:

Gráfico N°2: Distribución por sexo de la población en estudio



Fuente: Elaboración propia

Se evidencia una prevalencia de Lic. en Nutrición de sexo femenino representado por el 90% de los encuestados, mientras que el 10% son hombres, del total de encuestados.

A continuación, se puede observar el nivel de instrucción que presentan los entrevistados.

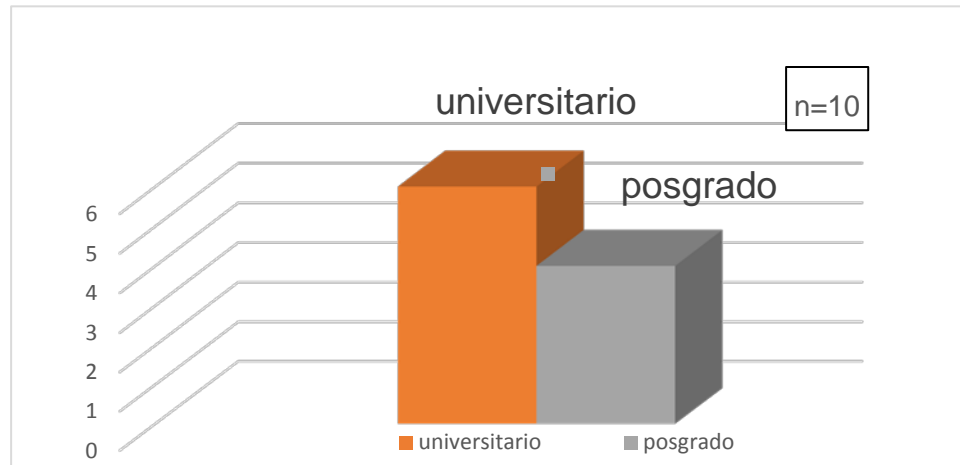
Tabla N°1: Nivel de educación de la población en estudio

| Educación del Lic. | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa % |
|------------------------|---------------------|-----------------------|
| Universitario completo | 6 | 60% |
| Posgrado completo | 4 | 40% |
| Totales | 10 | 100% |

La tabla realizada expone el nivel educativo de los Lic. en Nutrición, donde se puede observar, que, del total de 10 entrevistados, 6 alcanzaron el nivel universitario, como Lic en Nutrición, mientras que 4 de ellos continuaron estudios superiores, finalizando posgrados.

El siguiente gráfico señala la distribución del nivel de instrucción en un gráfico de barras, para los/as Lic. en Nutrición.

Gráfico N° 3: Nivel de instrucción

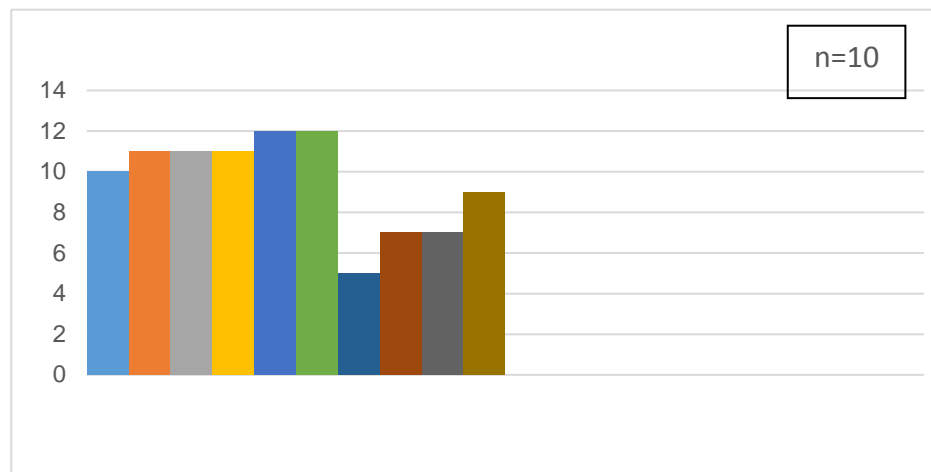


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que, de una población total estudiada de 10 Lic. en Nutrición, 6 finalizaron la carrera de grado sin continuar estudios superiores, mientras que 4 de ellos, si lo hicieron.

Para finalizar, se expone un gráfico que muestra la antigüedad de la profesión.

Gráfico N° 4: Antigüedad en la profesión



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de barras, se evidencia una antigüedad en la profesión de los entrevistados, que se extiende entre los 5 y 12 años, concentrándose la mayoría de ellos entre los 10 y 12 años desempeñándose como Lic. en Nutrición, siendo estos los valores que más se repiten.

Entrevista N°:1

Fecha: 5/2/2018

Edad: 34 años

Sexo: femenino

Nivel de instrucción: universitario completo

Antigüedad de la profesión: 9 años

1-¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N° 1: "Conozco la harina de arroz, harina de arroz integral, harina de avena, harina de maíz, harina de mijo, harina de quínoa, harina de garbanzo, harina de soja, harina de almendras"

2- ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N° 2: "Que es una muy buena opción para utilizar en reemplazo de harinas de trigo, para personas celiacas o así también para consumir en caso de querer realizar un plan bajo en hidratos de carbono. El proceso de elaboración es muy sencillo. Y que tiene excelentes propiedades nutricionales, que, en mi opinión, es lo más importante.

3- ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N° 3: "Estoy de acuerdo en el consumo de harinas sin gluten, siempre y cuando sea de una manera saludable y con un seguimiento nutricional, ya que se piensa que al ser sin gluten siempre es mejor y eso depende mucho de cada individuo.

4- ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N° 4: "Excelente!!! Tiene más de 50% de grasa mono insaturada, mantiene los niveles de colesterol en sangre, reduce los riesgos de enfermedades coronarias, es ideal para pacientes diabéticos, ya que disminuye la glucosa postprandial y así los niveles altos de insulina en sangre, regula la presión arterial, por el alto contenido en potasio y muy bajo en sodio. Antioxidante, alto en vitamina E"

5- ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N° 5: "Las intolerancias alimentarias, generalmente al gluten, hacen que la gente s

e vuelque al consumo de harinas sin gluten con el fin de mejorar la salud intestinal, física y mental, como así también, el marketing que se les realiza a las harinas sin gluten".

6- ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N°6: Que son correctas, de muy alta calidad nutricional.

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N° 7: No creo, en normas generales, que exista alguna contraindicación, eso tiene que ver con cada individuo/ paciente.

8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuestas N°8: " En la pastelería (tortas, tartas, panqueques) y en la elaboración de pastas y panes, además, aporta mucho sabor y es muy estable a altas temperaturas.

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N°9: "Internet, revistas médicas, páginas de nutrición

Nube del entrevistado N°1:



En ésta unidad de análisis se observa que la utilización de la harina de almendras, es recomendada principalmente como reemplazo de otras harinas y para intolerancias alimentarias, sugiriendo su uso en preparaciones como tortas, tartas y panqueques. Además, resalta como propiedades, el poder antioxidante, el potasio y su bajo aporte en hidratos de carbono, reconociendo los beneficios para la salud física y mental. Por otro lado, cita al marketing, como el factor que más influye en el consumo y a las páginas de internet, y las revistas médicas, como fuente de información para actualizarse.

Entrevista N°:2

Fecha: 6/2/2018

Edad: 36 años

Sexo: femenino

Nivel de instrucción: universitario completo

Antigüedad de la profesión: 12 años.

1-Qué tipos de harina libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "...Harina de arroz, harina de maíz y harina de almendras. Porque se utilizan en la elaboración industrial de diversos alimentos que se busca que sean libres de gluten, aptos para personas celíacas. Se las usa como sustituto de la harina de trigo. Además, la industria alimenticia incorpora estas harinas en los alimentos, como espesantes, por ejemplo, en salsas, y también son ingredientes de productos de pastelería y panificados..."

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N° 2: "...La harina de almendras se puede encontrar en diversos productos, generalmente mezclada con otro tipo de harinas. Puede estar incluida en alimentos como galletitas, budines, panes o masas dulces para tartas también. Este tipo de harina es útil para incorporarlo en recetas de preparaciones caseras o artesanales que llevan harina, cuando se quiere sustituir las harinas que contienen gluten..."

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3 "...Pienso que es bueno incluir en la dieta este tipo de harina, porque permite justamente reemplazar a las harinas tradicionales con gluten, y sobre todo porque constituye una buena fuente de nutrientes, como ser minerales y ácidos grasos insaturados..."

4) ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°4: "...La harina de almendras es una posible fuente de Calcio de origen vegetal, así como las almendras en sí mismas, para dietas que excluyen alimentos o ingredientes de origen animal. Además de los carbohidratos, es un aporte de proteínas y fibra. Posee importantes cantidades de ácidos grasos insaturados que son tan necesarios para el organismo, pero por esta razón hay que tener presente que significa un aporte calórico importante cuando está presente en los alimentos..."

5) - ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: "...Un factor muy importante, creo yo, que es la demanda cada vez mayor del mercado de que haya productos libres de gluten, y en este caso la harina de almendras es un sustituyente habitual de la harina de trigo. Por otro lado hay un interés creciente en la población, a nivel mundial, de conocer e incorporar nuevos ingredientes de origen vegetal que sean útiles para la elaboración artesanal o casera de alimentos, lo cual es una alternativa que se prefiere cada vez más, frente a los productos industrializados. En el caso de esta harina, se la incorpora frecuentemente en recetas para pastelería artesanal o panes o galletitas caseras..."

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Repsuesta N° 6: "... Son útiles como alternativas para personas diabéticas, porque éste tipo de harina tiene un bajo índice glucémico, y para celíacos porque son libres de TACC..."

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N°7: "...La contraindicación es el gran aporte calórico que significan en los casos que se busca lograr una dieta hipocalórica..."

8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "...Principalmente para preparaciones de masas dulces, sobre todo para hacer tartas. Se puede comprar ya elaborada, o se puede hacer en forma casera a partir de almendras enteras que llevan un proceso de calentamiento y posteriormente se muelen..."

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N° 9: "...A través de Internet..."

Nube del entrevistado N° 2



En el esquema se puede observar la importancia del origen vegetal, que le atribuye a la harina de almendras. En estratos más bajos, ubica a las propiedades que posee ésta, con respecto a: proteínas, fibras, ácidos grasos insaturados, calcio, y bajo índice glucémico, como alternativa para diabéticos y encuentra como contraindicación el gran aporte calórico, siendo indicada principalmente como sustituto o reemplazo.

Entrevista N°: 3

Fecha: 6/2/2018

Edad: 35 años

Sexo: femenino

Nivel de instrucción: Universitario completo

Antigüedad en la profesión: 11 años

1)-Qué tipos de harina libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: " Harina de arroz, harina de maíz, garbanzo, quínoa, teff. Conozco estas y las indicaría porque está comprobado científicamente que son libres de gluten

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N° 2: " La harina de almendras se puede obtener mediante el procesado de la almendra, o a través de lo queda luego de hacerla leche (bagazo), nutricionalmente posee grasa de buena calidad. Vitaminas del complejo B y E. minerales como potasio y calcio.

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3 "el consumo de harinas de este tipo, me parece una buena opción, a la hora de elaborar productos (panes, budines, panqueques, etc.), ya que es una gran opción, no solo para celíacos, sino también para intolerantes al gluten y que refieran molestias o distensión a la hora de consumirlos. También me parece que posee una calidad nutricional, mucho mayor que la harina de trigo blanca. Ya que esta no posee casi ningún tipo de beneficios nutricionales, por su condición de ultra procesamiento

4) ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°4: "La harina de almendras es una posible fuente de Calcio de origen vegetal, así como las almendras en sí mismas, para dietas que excluyen alimentos o ingredientes de origen animal. Además de los carbohidratos, es un aporte de proteínas y fibra. Posee importantes cantidades de ácidos grasos insaturados que son tan necesarios para el organismo, pero por esta razón hay que tener presente que significa un aporte calórico importante cuando está presente en los alimentos. "

5) - ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: "Uno de los grandes factores, es el gran auge, que están cobrando estas harinas, y las recetas que se están difundiendo con ellos. Y otro de los factores es la fama que se ha hecho a la harina de trigo, haciendo que la gente opte por otros tipos de harinas... "

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N° 6: " me parece una buena opción, ya que permitimos la incorporación de otros nutrientes, propios de los granos de los que se extrae, me parece de mejor calidad, ya que muchas de ellas, se hace a partir del grano entero..."

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N°7: " No creo que exista contraindicación a nivel general, si podría decir, como sucede en la mayoría de los alimentos, si a la hora de habla de tolerancia, como la de garbanzo. ..."

8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "...sugiero la incorporación de harinas de almendras en budines, tortas, muffins, tartas, galletitas..."

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N° 9: "...Fundamentalmente Internet, investigaciones, páginas de Lic. en Nutrición, y rotulados..."

Nube por entrevistado N°3



En el gráfico se puede evidenciar, la centralidad de la harina de almendras, por ser libre de gluten, rica en vitamina B y E, poseer minerales como el calcio y potasio y menciona el ultra procesamiento para la obtención de harinas y el aporte calórico, como factores que podrían obstaculizar el consumo. Además, las indica, para diversificar la dieta, recomendando su consumo, como grano entero, caseras, y en diferentes preparaciones, como budines, tartas, panqueques, muffins, tortas y panes.

Entrevista N° 4

Fecha: 7/2/2018

Edad: 32 años.

Sexo: femenino.

Nivel de instrucción: Universitario completo, posgrados (dos completos)

Antigüedad de la profesión: 7 años

1)-Qué tipos de harina libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "las harinas sin TACC que recomiendo son las harinas de arroz, preferentemente, las que vienen envasadas, preparadas, pero su tema de costos, a veces uno las suele armar, cierto? de amaranto, de mandioca, de maíz. Las recomiendo sobre todo para la gente intolerante, para los celíacos "

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N° 2: " Conozco muy poco, la verdad, información verdadera, tengo muy poco, no estoy muy empapada en el tema"

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3 "Veo que es excelente, en cuanto a calidad, las almendras son muy ricas nutricionalmente. Desde el tema calcio, potasio, magnesio, proteínas y grasas de las buenas, tanto moni y poliinsaturadas, son excelentes. La verdad es que son muy buenas. "

4 ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°4: "Es un elemento muy rico, en cuanto a valores nutricionales".

5) - ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: " Yo creo, que el factor preponderante, es cultural, hay mucha gente que no sabe. Fíjate que yo siendo nutricionista no tengo mucha lectura acerca del tema de harina de almendras; si conozco muy bien las propiedades de la almendra. Lo que limita el consumo, el otro factor, es el valor, son muy carísimas. Pese que uno puede realizar el proceso, nunca quedan como las compradas, en cuanto a su finura ".

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N° 6: " los que yo conozco, son los que escuche. Si uno suele mirar las recetas Osvaldo Gross. Alguna que otra vez, las utilizan, pasa que muchas veces es su costo y que no se consiguen fácilmente. "

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N°7: "Ninguna, no creo que tenga contraindicación"

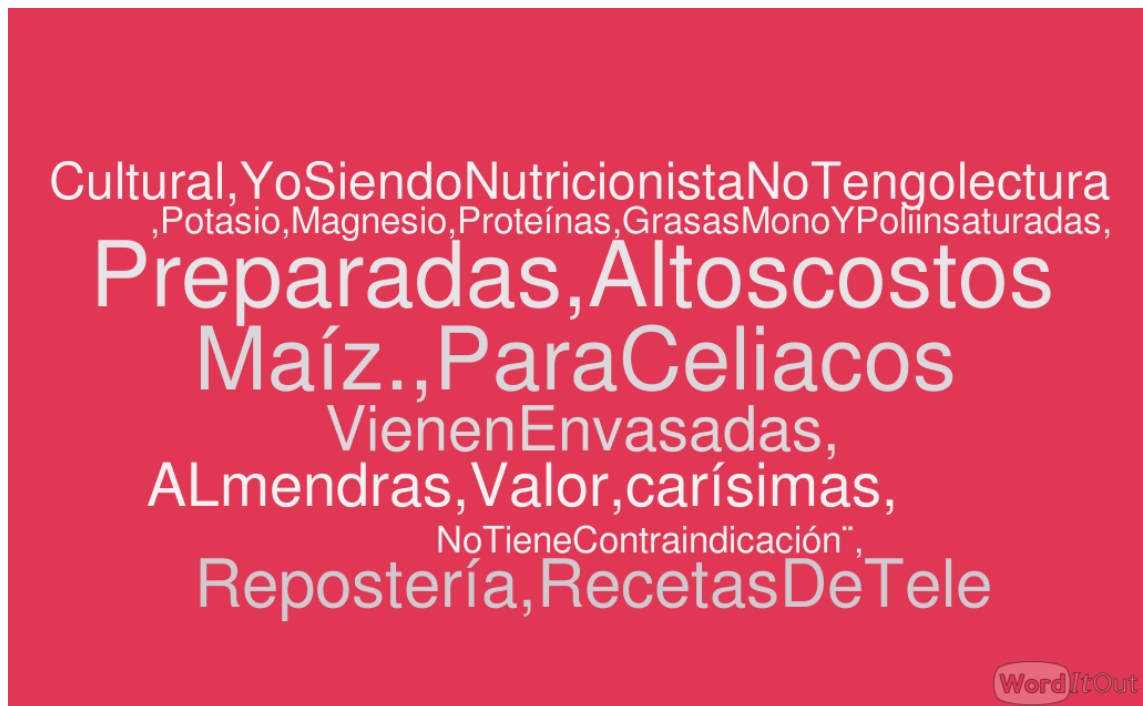
8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "y.... como decía, más que nada para repostería".

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N° 9: "verdaderamente, no tengo información".

Nube del entrevistado N°4



En la imagen puede observarse la percepción magnificada de los altos costos y la indicación de las mismas para personas celiacas, así como las de maíz, y las que vienen envasadas. Las preparaciones que reconoce, que ofrece el mercado son en repostería y piensa que posee propiedades, como el aporte de: potasio, magnesio, proteínas, y grasas mono y poliinsaturadas, no así las referidas exclusivamente a la harina de almendras, sino a las almendras enteras. Reconoce la desinformación con respecto al tema y opina que no tiene contraindicaciones; además menciona a los factores culturales como los factores que más influyen en el consumo.

Entrevista N°: 5

Fecha: 6/2/2018

Edad: 36 años

Sexo: Femenino

Nivel de instrucción: Universitario completo. Posgrado completo

Antigüedad de la profesión: 10 años

1) ¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "Conozco la harina de garbanzos, de arroz. Conozco éstas, y las indicaría porque está comprobado científicamente que son libres de gluten."

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N°2: "No conozco mucho de la harina, en particular."

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3: "No están divulgadas, y no son muy conocidas, además de ser muy costosas"

4) ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°4: "las propiedades nutricionales que conozco es que son muy ricas en nutrientes"

5) ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: " Como mencione antes, no están muy divulgadas y son muy costosas"

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N° 6: "...No conozco..."

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuestas N°7: "...No creo que exista contraindicación, salvo alergias..."

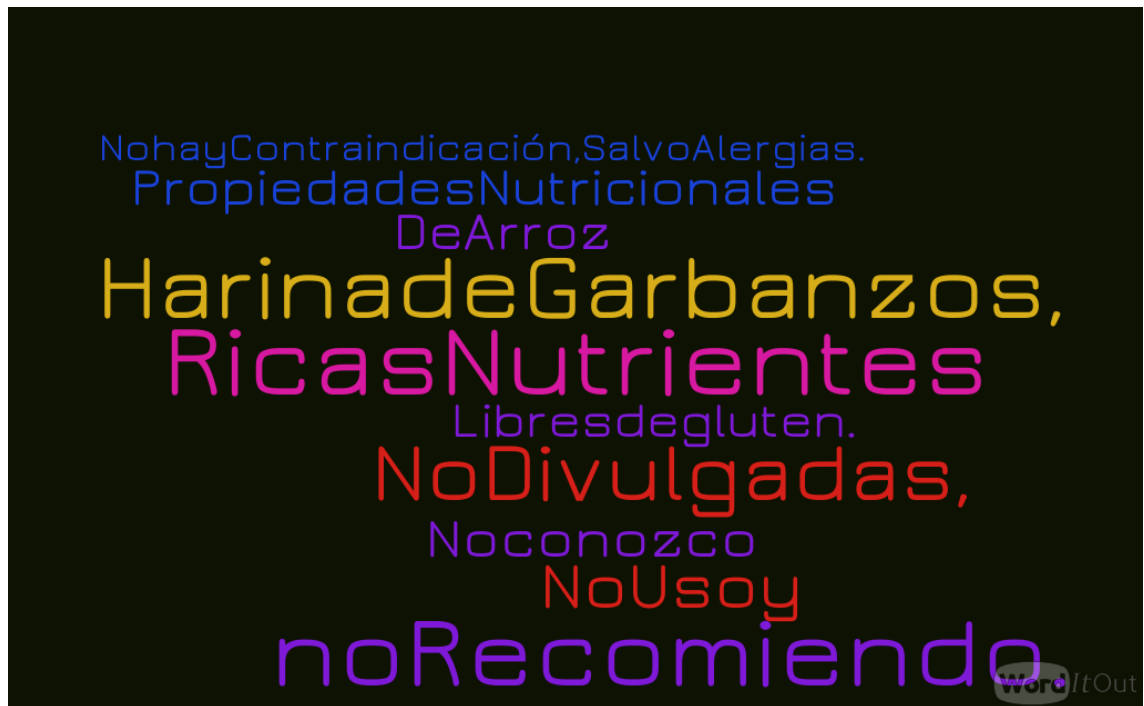
8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "...no se decirte..."

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N°9: "...No las uso y no las recomiendo..."

Nube del entrevistado N° 5



En ésta representación se encuentra a la harina de garbanzo como la primera alternativa a las harinas libres de gluten, en segundo lugar, a la de arroz, por ser ricas en nutrientes. Con respecto a la harina de almendras, expresa que no están divulgadas, por eso no las recomienda, no las usa, ni las conoce. La única contraindicación que encuentra, es en el caso de alergias para indicarlas.

Entrevista N°: 6

Edad: 36 años

Sexo: Femenino

Nivel de instrucción: Universitario completo

Antigüedad de la profesión: 12 años

1) ¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "...Recomiendo de maíz, de arroz, de garbanzo, fécula de mandioca, y todas las de venta envasadas que tienen logo..."

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N°2: "...no tengo información sobre la harina de almendras..."

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3: "..."

4) ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°: "4: "..."

5) ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: "..."

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N°6: "..."

7) ¿piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N°7: "..."

8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "..."

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N°9: "..."

Nube del entrevistado N° 6



En este modelo puede observarse un desconocimiento de la harina de almendras, siendo la harina de maíz, la más conocida y recomendada, y en segundo lugar, las harinas de arroz, garbanzo y fécula de mandioca. Además, hace referencia a todas las harinas envasadas, que tengan el logo de libre de gluten, como las más indicadas.

Entrevista N^o: 7

Fecha:5/2/2018

Edad: 33 años

Sexo: femenino

Nivel de instrucción: Universitario completo

Antigüedad de la profesión: 7 años

1- ¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N^o 1: "conozco harina de arroz, de garbanzo, de arvejas, de maíz, de fécula de papa, de mandioca. Las indico en algunos casos como reemplazo de otras harinas para personas con celiaquía o intolerancia al gluten y por su utilización en diferentes recetas, para diversificar la alimentación"

2- ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N^o 2: " no mucho, sé que en pequeñas cantidades mejora la palatabilidad de algunas preparaciones. Lo indico con restricciones, por su alto contenido en grasa.

3- ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N^o 3: "opino que hay un gran marketing alrededor de las harinas libres de gluten. Intentan venderla como una harina saludable, frente a la harina de trigo, y no encuentro razones para creer que son mejores, excepto cuando hay intolerancia al TACC.

4- ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N^o4: " Pienso que en algunos casos sus propiedades nutricionales, son similares al resto de las harinas y en otros el porcentaje de hidratos de carbono y su índice glucémico son mayores. No encuentro propiedades especiales.

5- ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N^o 5: "principalmente la publicidad y dietas de moda. Marketing. Creencia de que las harinas son malas.

6- ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N^o6: "opino que las preparaciones están muy bien logradas, en muchos casos respecto de su sabor y apariencia. Como todas las preparaciones son harinas con o sin TACC, las hay más y menos saludables..."

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N^o 7: "...desconozco si hay contraindicaciones. En lo particular manejo con recaudo la composición, química, considerando el porcentaje de hidratos de carbono, proteínas, así como el índice glucémico.

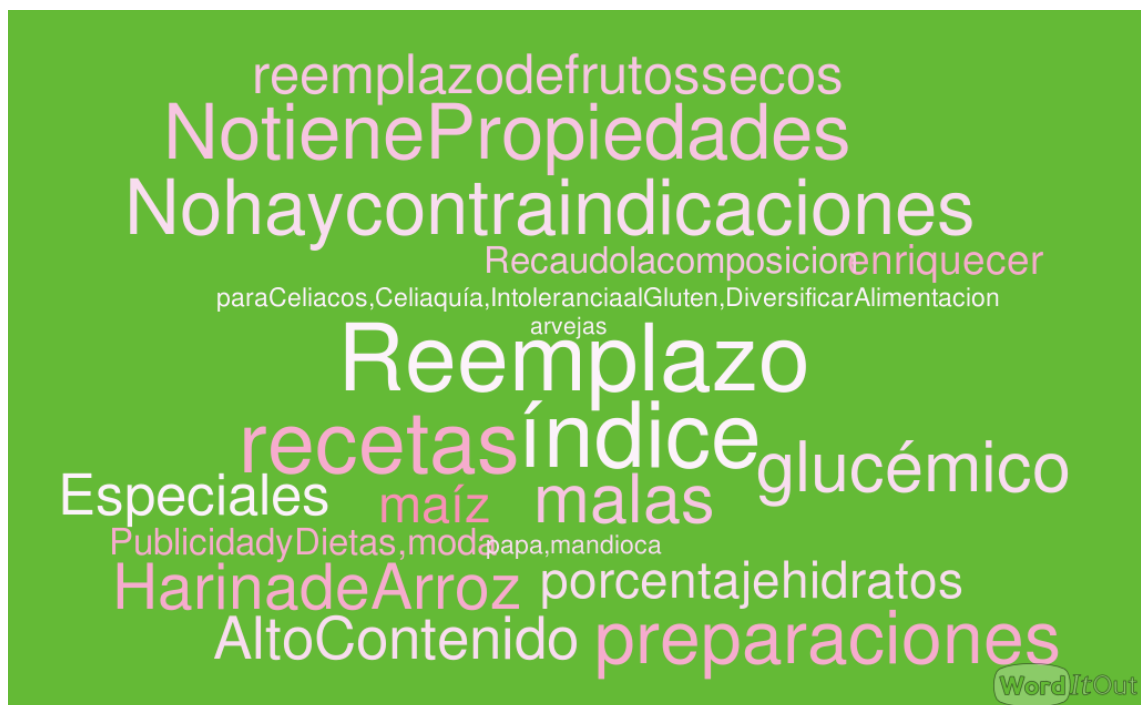
8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuestas N^o 8: "lo sugiere en reemplazo de frutos secos, considerando su composición química. Principalmente para enriquecer las preparaciones o para algunas recetas.

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N^o 9: "Internet, páginas de nutrición".

Nube del entrevistado N° 7



En este cuadro muestra la recomendación de las harinas libres de gluten, como reemplazos, revelando que no tiene propiedades especiales comparada con otras harinas, y las indica con recaudo, por la creencia errónea de que éstas, poseen un alto porcentaje de hidratos de carbono y elevados índices glucémicos y opina que los factores que más influyen en el consumo, son la publicidad y las dietas de moda.

Entrevista N°: 8

Fecha: 5/2/2018

Edad: 33 años

Sexo: hombre

Nivel de instrucción: Universitario completo.

Antigüedad de la profesión: 5 años.

1-¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "...Harina de algarroba, avena, arroz, garbanzo, maíz, quínoa. Por qué son las primeras opciones que se ofrecen en las dietéticas..."

2- ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N°2: "...la harina de almendras es muy saludable, pero la realidad que no es tan completa como una harina de trigo a nivel de hidratos o proteína..."

3- ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3 "...me parece muy bueno el consumo de otro tipo de harina, una alimentación variada y completa hacen una nutrición total para una buena salud..."

4) ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Repuesta N°4:" pienso que la harina de trigo por sí sola no es completa, considero que es apropiado utilizar otros complementos..."

5- ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: "...Hoy por hoy creo que el único factor que influye en el consumo de este tipo de harina, es el aumento de Celiacos a nivel poblacional..."

6- ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N°6: "... creo que está perfecto que aumente la variedad de productos de este tipo, pero aun las industrias utilizan métodos inapropiados en la elaboración. Esto hace que sigamos cayendo en trampas de marketing y realmente no evolucionemos a nivel nutricional..."

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N°7: "...Si el producto es genuino y cuidado, no debería existir contraindicaciones, el problema recae en su industrialización y los aditivos que utilizan..."

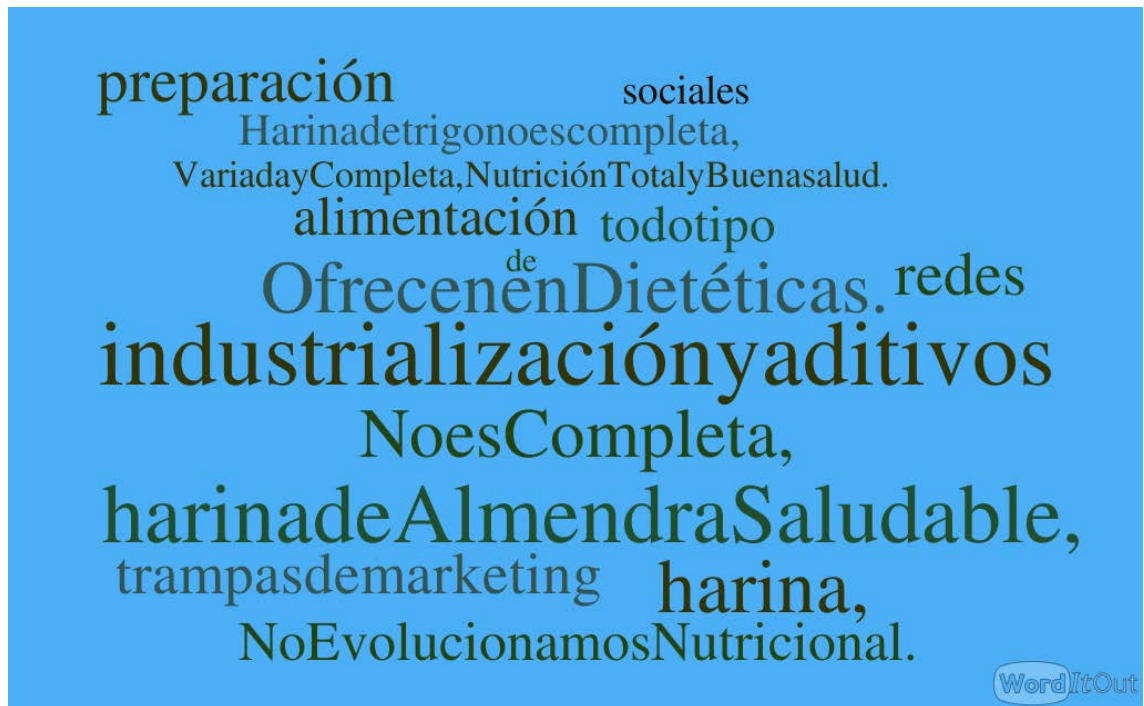
8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N° 8: "... lo sugiero como una harina normal, que exista en la preparación es a lo largo de la semana. Tampoco es bueno el abuso de ningún alimento en particular..."

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Repuesta N°9: "...me voy enterando de estos productos a través de las redes sociales..."

Nube del entrevistado N° 8



En esta unidad sinóptica señala a la industrialización y los aditivos, como eje central con respecto a las harinas, y el consumo ligado a los productos que se ofrecen en las dietéticas. Aclara que ningún alimento es totalmente completo; por eso, una alimentación variada y completa promueve una buena salud y una nutrición total. Señala a la harina de almendras como saludable, a pesar de que no evolucionamos a nivel nutricional por las trampas de marketing. Por último, cita como fuente de información a las redes sociales, para actualizarse sobre temas referentes a la nutrición.

Entrevista N°: 9**Fecha: 6/2/2018**

Edad: 40 años.

Sexo: Femenino.

Nivel de instrucción: Universitario completo, posgrado completo.

Antigüedad de la profesión: 11 años

1)-Qué tipos de harina libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "Si tuviera que indicar, son la de maíz, de arroz, de mijo, quínoa, porque son fáciles de conseguir y no son tan caras, y son las que la gente... está más acostumbrada.

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N° 2: "Se utiliza para disminuir el colesterol, estabiliza la presión arterial, regula la presión, y estabiliza los niveles de azúcar.

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3 "Me parece piola que la gente se eduque y tenga mayor variedad y acceso a las propiedades nutricionales, además de las intolerancias. Me parece bien educar a la gente para que las conozca y recomendarlas en preparaciones.

4 ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°4: " Tienen un alto componente de hidratos de carbono, no mucho más"

5) - ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: " lo que influye es el conocimiento de las propiedades nutricionales. Hoy hay un montón de variedad, y se conoce mucho más; otra cosa que influye es que hay persona que tienen limitación con las proteínas del gluten, y entonces conocemos distintos tipos de harinas y la comercialización de los diferentes tipos de productos que se elaboran, genera más posibilidad de elección para ellos. Hay una moda de comer sin TACC, y mucho negocio de por medio. .

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N° 6: " En realidad todo lo que se industrializa, tiene mucho conservante y demás, lo que yo opino es que la gente conozca los diferentes tipos de harinas, preparaciones y educar para que la gente prepare las cosas en sus hogares. Hay diferentes harinas con diferentes propiedades"

7) ¿Piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuesta N°7: "pienso que hay personas que solo comen sin TACC, porque creen que es más sano, tiene sus pros y sus contras, y abandonar la idea de hacer una dieta sin TACC porque si y complementar su dieta.

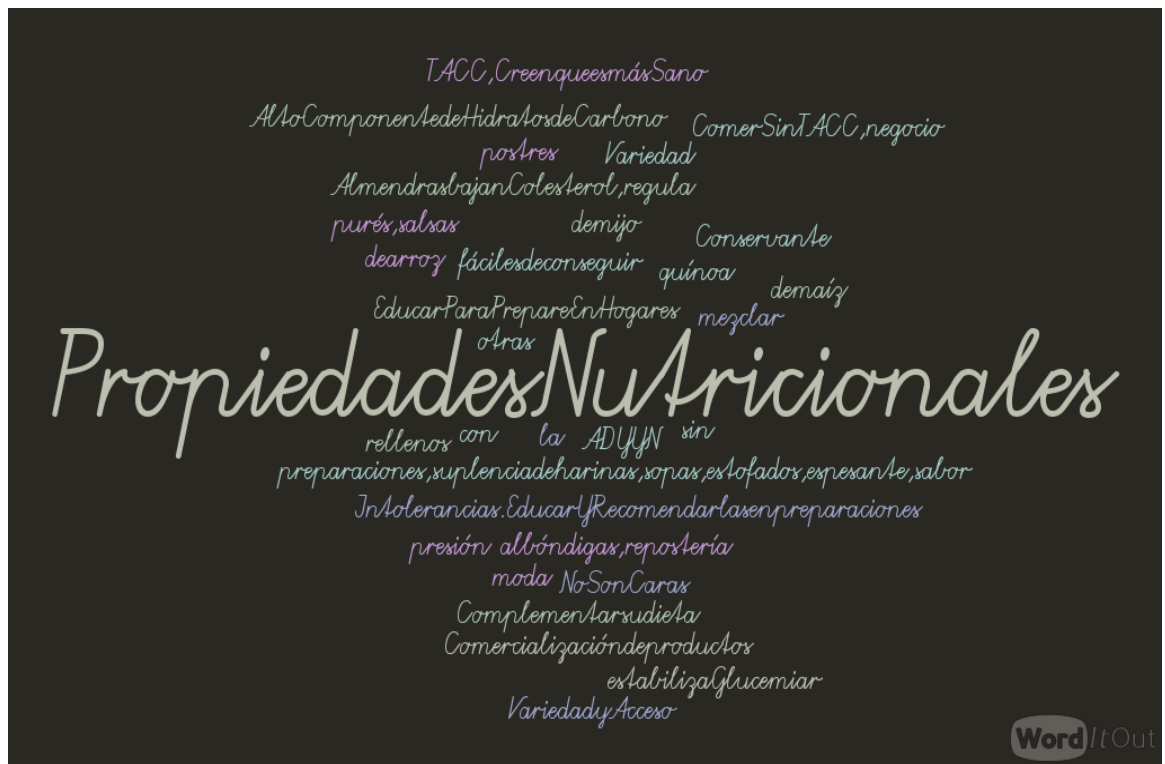
8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "en preparaciones en suplencia de harinas o maicena, sopas, estofados, como espesante, mejora el sabor de los platos, y al ser suave, también se puede agregar a purés, salsas, postres, mezclar con otras, rellenos, albóndigas, y para repostería".

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N° 9: "De actualizarme y estudiar más, lo hago en ADYYN".

Nube del entrevistado N° 9



En ésta representación, las propiedades nutricionales que le otorga a la harina de almendras ocupan un lugar central para la/el Lic. en Nutrición, siendo recomendadas para celíacos e indicadas para complementar la alimentación en diferentes preparaciones, como sopas, estofados, espesantes, para dar sabor a las mismas, brindando variedad, por su fácil acceso, precio y oferta en el mercado. Deja en claro, que es importante educar, para conocer las propiedades y productos para elaborarla en los hogares.

Entrevista N°: 10

Edad: 40 años

Sexo: femenino

Nivel de instrucción: Universitario completo, posgrado completo

Antigüedad de la profesión: 11 años

1-¿Qué tipos de harinas libre de gluten conoce e indica? ¿por qué?

Respuesta N°1: "las harinas que conozco son de maíz, mandioca, legumbres, y las indico para las intolerancias al gluten.

2) ¿Qué sabe Ud. acerca de la harina de almendras?

Respuesta N°2: "Sé del consumo, pero nunca las consumí como harinas. Sé que es muy nutritiva por sus ácidos grasos esenciales y su rico aporte en calcio"

3) ¿Qué opina Ud. sobre el consumo de harinas de este tipo?

Respuesta N°3: "Es muy recomendada para paciente que quieran aumentar de peso y no consumen lácteos"

4 ¿Qué piensa con respecto a las propiedades nutricionales?

Respuesta N°4: "las propiedades nutricionales que conozco es que son muy ricas en nutrientes".

5) ¿Cuáles cree Ud., que son factores que influyen en el consumo de este tipo de harinas?

Respuesta N°5: " la intolerancia al gluten y las dietas de moda sin TACC.

6) ¿Qué opina Ud. sobre las preparaciones que ofrece el mercado, que usan estas harinas?

Respuesta N° 6: "...No sé qué preparaciones hay, ya que no las recomiendo..."

7) ¿piensa que existe alguna contraindicación para su consumo? ¿Cuáles?

Respuestas N°7: "...No hay contraindicaciones..."

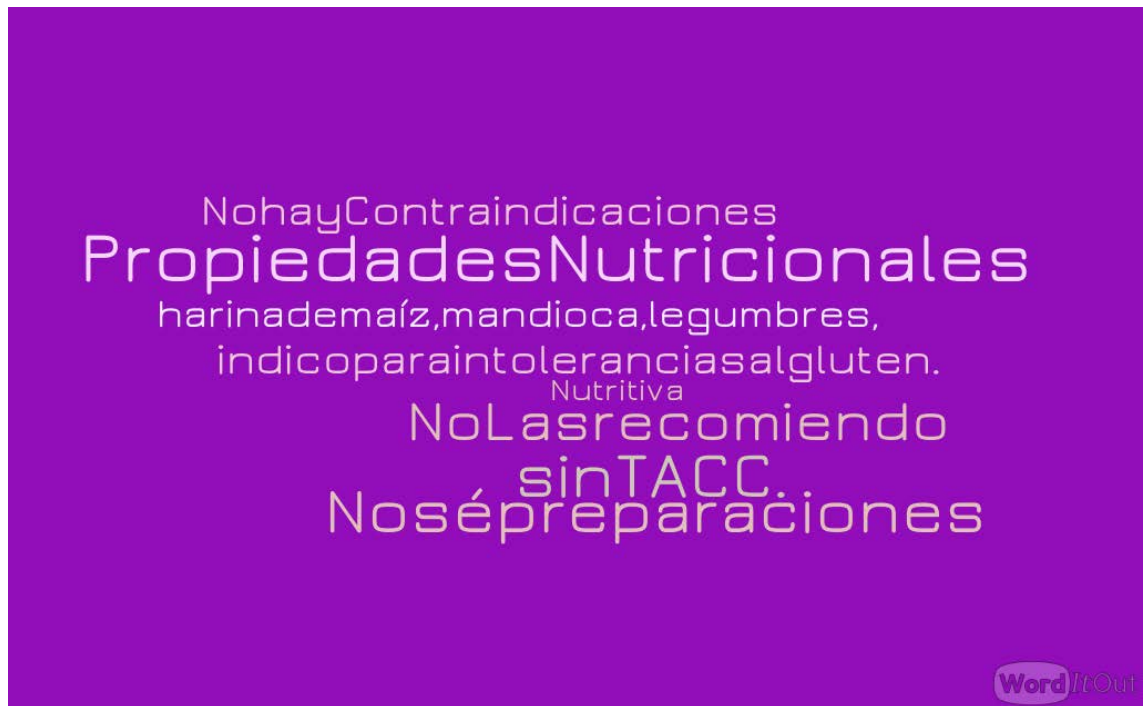
8) ¿Cómo sugiere el uso de la harina de almendras?

Respuesta N°8: "...no se decirte..."

9) ¿Cuáles son las fuentes de información que Ud. emplea para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras?

Respuesta N°9: internet"

Nube del entrevistado N°10



En ésta unidad de análisis, se observa una percepción centrada en las propiedades de la harina de almendras. Sin embargo, no las indica, no las recomienda y, desconoce las preparaciones existentes. Las harinas sin gluten, a las que hace referencia, son las harinas de: maíz, mandioca y legumbres. Y sólo las indica, en los casos de intolerancias al gluten y en las dietas sin TACC, a pesar de no poseer ninguna contraindicación para el/la entrevistado/a.

Análisis del discurso de la pregunta N°1: De todos los entrevistados

| UA | Conocimiento e indicación de distintos tipos de harinas libres de gluten |
|----|---|
| 1 | "...Conozco la harina de arroz, harina de arroz integral, harina de avena, harina de maíz, harina de mijo, harina de quínoa, harina de garbanzo, harina de soja, harina de almendras y las indico cuando hay intolerancias..." |
| 2 | "...Harina de arroz, harina de maíz y harina de almendras. Porque se utilizan en la elaboración industrial de diversos alimentos que se busca que sean libres de gluten, aptos para personas celíacas. Se las usa como sustituto de la harina de trigo. Además, la industria alimenticia incorpora estas harinas en los alimentos, como espesantes, por ejemplo en salsas, y también son ingredientes de productos de pastelería y panificados..." |
| 3 | "...harinas sin gluten: de arroz, harina de maíz, fécula de mandioca, harinas de garbanzo, de quínoa, de teff. Conozco estas, y las indicaría porque está comprobado científicamente que son libres de gluten." |
| 4 | "...Las harinas sin TACC que recomiendo son las harinas de arroz. Las que vienen envasadas, preparadas, pero su tema de costos, a veces uno las suele armar, ¿cierto? de amaranto, de mandioca, de maíz. Las recomiendo sobre todo para la gente intolerante, para los celíacos..." |
| 5 | "...conozco la harina de garbanzos, de arroz. Conozco éstas, y las indicaría porque está comprobado científicamente que son libres de gluten." |
| 6 | "... recomiendo de maíz, de arroz, de garbanzo, fécula de mandioca, y todas las de venta envasadas que tienen logo..." |
| 7 | "...conozco harina de arroz, de garbanzo, de arvejas, de maíz, de fécula de papa, de mandioca. Las indico en algunos casos como reemplazo de otras harinas para personas con celiaquía o intolerancia al gluten y por su utilización en diferentes recetas, para diversificar la alimentación..." |
| 8 | "...harina de algarroba, avena, arroz, garbanzo, maíz, quinoa. Porque son las primeras opciones que se ofrecen en las dietéticas..." |
| 9 | "...Si tuviera que indicar, son la de maiz, de arroz, de mijo, quinoa, de almendras, porque son fáciles de conseguir y no son tan caras, y son las que la gente... está más acostumbrada..." |
| 10 | "...las harinas que conozco son de maíz, mandioca, legumbres, y las indico para las intolerancias al gluten..." |

Nube de la pregunta N°1: Conocimiento e indicación de distintos tipos de harinas libres de gluten.

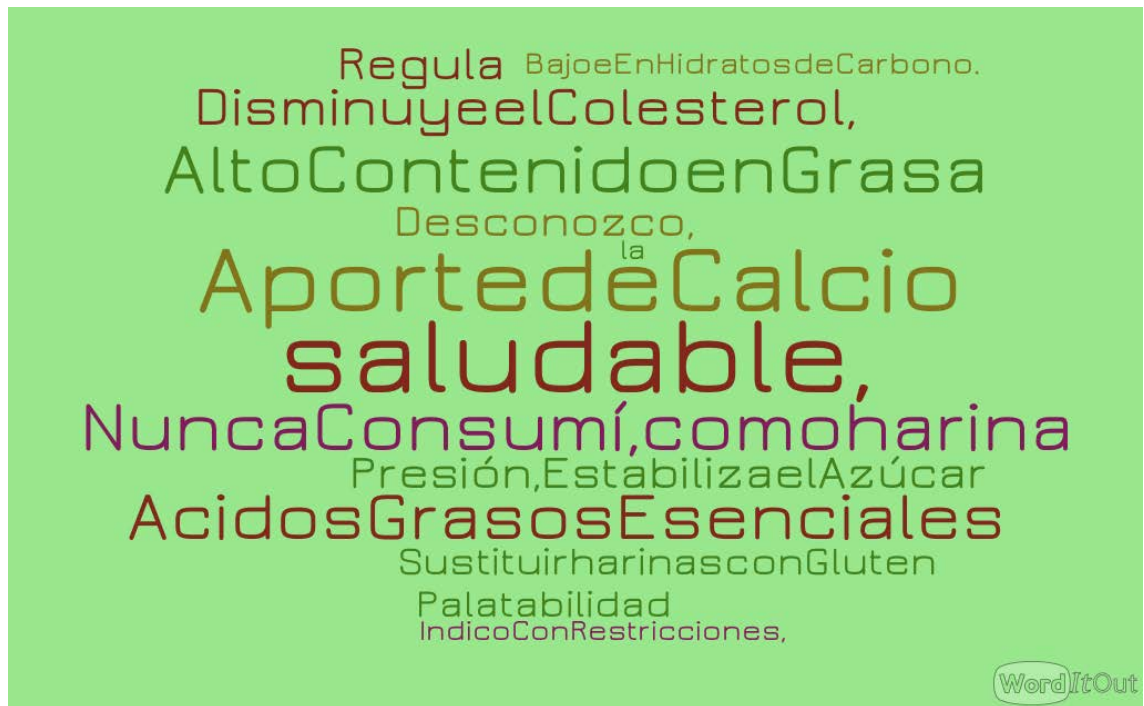


Las harinas sin gluten que más se conocen e indican son las de maíz y de arroz, ocupando el primer lugar. En segundo lugar, las de almendras, algarroba y avena y por último las de mijo, quinoa, garbanzo, siendo las que se ofrecen en el mercado, por presentar precios accesibles y ser aptas para celíacos. Además, conocen e indican todas aquellas con el logo, de libres de gluten.

Análisis del discurso de la pregunta N°2: de todos los entrevistados

| UA | Percepción sobre la harina de almendras |
|----|---|
| 1 | "...Que es una muy buena opción para utilizar en reemplazo de harinas de trigo, para personas celiacas o así también para consumir en caso de querer realizar un plan bajo en hidratos de carbono. El proceso de elaboración es muy sencillo. Y que tiene excelentes propiedades nutricionales, que, en mi opinión, es lo más importante..." |
| 2 | "...La harina de almendras se puede encontrar en diversos productos, generalmente mezclada con otro tipo de harinas. Puede estar incluida en alimentos como galletitas, budines, panes o masas dulces para tartas también. Este tipo de harina es útil para incorporarlo en recetas de preparaciones caseras o artesanales que llevan harina, cuando se quiere sustituir las harinas que contienen gluten..." |
| 3 | "...que se obtienen mediante el procesado de la almendra, o a través de lo que queda luego de hacerla leche (bagazo). Nutricionalmente la harina de almendras, posee grasas de buena calidad, vitaminas del complejo B y E. minerales como potasio y calcio..." |
| 4 | "...Conozco muy poco, la verdad, información verdadera, tengo muy poco, no estoy muy empapada en el tema..." |
| 5 | "...No conozco mucho de la harina, en particular..." |
| 6 | "...Desconozco..." |
| 7 | "...no mucho, sé que en pequeñas cantidades mejora la palatabilidad de algunas preparaciones. Lo indico con restricciones, por su alto contenido en grasa..." |
| 8 | "...La harina de almendras es muy saludable, pero la realidad es que no es tan completa, como una harina de trigo, a nivel de hidratos de carbono y proteínas..." |
| 9 | "...Se utiliza para disminuir el colesterol, estabiliza la presión arterial, regula la presión, y estabiliza los niveles de azúcar..." |
| 10 | "...Sé del consumo, pero nunca las consumí ...como harinas. Sé que es muy nutritiva por sus ácidos grasos esenciales y su rico aporte en calcio..." |

Nube de la pregunta N° 2: Percepción sobre la harina de almendras

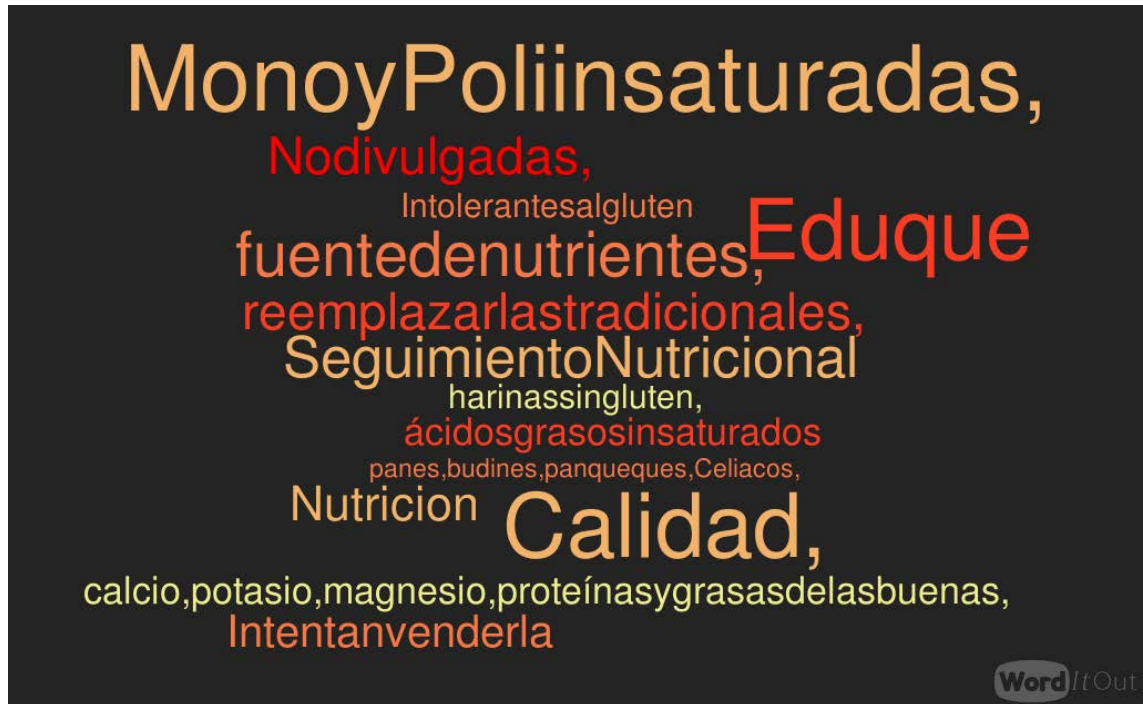


Las percepciones que tienen los entrevistados con respecto a la harina de almendras son: saludable por su aporte de calcio, poseer un alto contenido de grasas, en forma de ácidos grasos esenciales; disminuir el colesterol, regular la presión, y baja en hidratos de en carbono. Se las utiliza principalmente como sustituto o reemplazo de las harinas con gluten. De este modo, los entrevistados evidencian conocer las propiedades de las almendras, pero no las de la harina de almendra.

Análisis del discurso de la pregunta N°3

| UA | Opinión sobre el consumo de harinas libres sin gluten |
|----|---|
| 1 | "...Estoy de acuerdo en el consumo de harinas sin gluten, siempre y cuando sea de una manera saludable y con un seguimiento nutricional, ya que se piensa que al ser sin gluten siempre es mejor y eso depende mucho de cada individuo..." |
| 2 | "...Pienso que es bueno incluir en la dieta este tipo de harina, porque permite justamente reemplazar a las harinas tradicionales con gluten, y sobre todo porque constituye una buena fuente de nutrientes, como ser minerales y ácidos grasos insaturados..." |
| 3 | "...El consumo de harinas de este tipo me parece una buena opción a la hora de elaborar productos (panes, budines, panqueques, etc), ya que es una gran opción, no solo para celíacos, sino también para intolerantes al gluten o que refieran molestias o distensión abdominal. También me parece que poseen una calidad nutricional mucho mejor que la harina de trigo (harina blanca), ya que ésta, no posee casi ninguna propiedad nutricional, por su condición de ultra procesamiento..." |
| 4 | "...Veo que es excelente, en cuanto a calidad, las almendras son muy ricas nutricionalmente. Desde el tema calcio, potasio, magnesio, proteínas y grasas de las buenas, tanto moni y poliinsaturadas, son excelentes. La verdad es que son muy buenas..." |
| 5 | "...No están divulgadas, y no son muy conocidas, además de ser muy costosas..." |
| 6 | "..." |
| 7 | "...opino que hay un gran marketing alrededor de las harinas libres de gluten. Intentan venderla como una harina saludable..." |
| 8 | "...me parece muy bueno el consumo de otro tipo de harinas, una alimentación variada y completa hacen una nutrición total para una buena salud..." |
| 9 | "...Me parece piola que la gente se eduque y tenga mayor variedad y acceso a las propiedades nutricionales, además de las intolerancias. Me parece bien educar a la gente para que las conozca y recomendarlas en preparaciones..." |
| 10 | "...Es muy recomendada para paciente que quieran aumentar de peso y no consumen lácteos..." |

Nube de la pregunta N°3: Opinión sobre el consumo de harinas libres sin gluten



La opinión de los entrevistados con respecto al consumo de harinas sin gluten evidencia diversidad con respecto a las propiedades nutricionales como fuente de nutrientes. Posee grasas mono y poliinsaturadas, y es rica en minerales y vitaminas. Especifican que las usan como reemplazos de las harinas tradicionales, y de las "sin gluten". Y agregan, que es importante el seguimiento nutricional y la educación en materia de nutrición. Además, en el esquema, se observan, opiniones contrapuestas, creencias individuales, tales como "intentan venderlas, al mismo tiempo que, no están divulgadas".

Análisis del discurso de la pregunta N° 4

| | |
|----|--|
| UA | "... percepción con respecto a las propiedades nutricionales de la harina de almendras..." |
| 1 | "...Estoy de acuerdo en el consumo de harinas sin gluten, siempre y cuando sea de una manera saludable y con un seguimiento nutricional, ya que se piensa que al ser sin gluten siempre es mejor y eso depende mucho de cada individuo..." |
| 2 | "...La harina de almendras es una posible fuente de Calcio de origen vegetal, así como las almendras en sí mismas, para dietas que excluyen alimentos o ingredientes de origen animal. Además de los carbohidratos, es un aporte de proteínas y fibra. Posee importantes cantidades de ácidos grasos insaturados que son tan necesarios para el organismo, pero por esta razón hay que tener presente que significa un aporte calórico importante cuando está presente en los alimentos...." |
| 3 | "...las propiedades nutricionales en muchos casos son aún mayor que en la mayoría de harinas compradas (industriales), ya que la mayoría se elabora a partir del grano entero, permitiendo poder quedar con la mayoría de los nutrientes..." |
| 4 | "...Es un elemento muy rico, en cuanto a valores nutricionales..." |
| 5 | "...las propiedades nutricionales que conozco es que son muy ricas en nutrientes..." |
| 6 | ".." |
| 7 | " ...Pienso que en algunos casos sus propiedades nutricionales, son similares al resto de las harinas y en otros el porcentaje de hidratos de carbono y su índice glucémico son mayores. No encuentro propiedades especiales..." |
| 8 | "... Pienso que la harina por si sola no es completa, considero que es apropiado utilizar otros complementos..." |
| 9 | " ...Tienen un alto componente de hidratos de carbono, no mucho más..." |
| 10 | "...las propiedades nutricionales que conozco es que son muy ricas en nutrientes..." |

Nube de la pregunta N°4: Pensamiento o percepción con respecto a las propiedades nutricionales de la harina de almendras



En esta unidad de análisis se define a los valores nutricionales, como la percepción más relevante con respecto a las propiedades de la harina de almendras, por el aporte de hidratos de carbono, proteínas, fibras y calcio. Se clarifica que son harinas sin gluten y se menciona al aporte calórico, como factor a tener en cuenta y la necesidad del seguimiento nutricional para ello.

Análisis del discurso de la pregunta N°5: de todos los entrevistados

| UA | Creencia sobre los factores que influyen en el consumo de harinas sin gluten. |
|----|---|
| 1 | "...Las intolerancias alimentarias, generalmente al gluten, hacen que la gente se vuelque al consumo de harinas sin gluten con el fin de mejorar la salud intestinal, física y mental, como así también, el marketing que se les realiza a las harinas sin gluten..." |
| 2 | "...Un factor muy importante, creo yo, que es la demanda cada vez mayor del mercado de que haya productos libres de gluten, y en este caso la harina de almendras es un sustituyente habitual de la harina de trigo. Por otro lado, hay un interés creciente en la población, a nivel mundial, de conocer e incorporar nuevos ingredientes de origen vegetal que sean útiles para la elaboración artesanal o casera de alimentos, lo cual es una alternativa que se prefiere cada vez más, frente a los productos industrializados. En el caso de esta harina, se la incorpora frecuentemente en recetas para pastelería artesanal o panes o galletitas caseras..." |
| 3 | "...uno de los grandes factores es el gran auge que están cobrando estas harinas y las recetas que se están difundiendo con ellos. Y otros de los factores es la fama que se les ha hecho a la harina de trigo común, haciendo que la gente opte por otros tipos de harinas..." |
| 4 | " Yo creo, que el factor preponderante, es cultural, hay mucha gente que no sabe. Fíjate que yo siendo nutricionista no tengo mucha lectura acerca del tema de harina de almendras; si conozco muy bien las propiedades de la almendra. Lo que limita el consumo, el otro factor, es el valor, son muy carísimas. Pese que uno puede realizar el proceso, nunca quedan como las compradas, en cuanto a su finura " |
| 5 | " Como mencione antes, no están muy divulgadas y son muy costosas |
| 6 | "..." |
| 7 | "...principalmente la publicidad y dietas de moda. Marketing. Creencia de que las harinas son malas..." |
| 8 | "...hoy por hoy creo que el único factor que influye en el consumo de este tipo de harinas es el aumento de celíacos a nivel poblacional..." |
| 9 | " ...lo que influye es el conocimiento de las propiedades nutricionales. Hoy hay un montón de variedad, y se conoce mucho más; otra cosa que influye es que hay persona que tienen limitación con las proteínas del gluten, y entonces conocemos distintos tipos de harinas y la comercialización de los diferentes tipos de productos que se elaboran, genera más posibilidad de elección para ellos. Hay una moda de comer sin TACC, y mucho negocio de por medio..." |
| 10 | " ...la intolerancia la gluten y las dietas de moda sin TACC..." |

Nube de la pregunta N°5: Creencia sobre los factores que influyen en el consumo de harinas sin gluten.

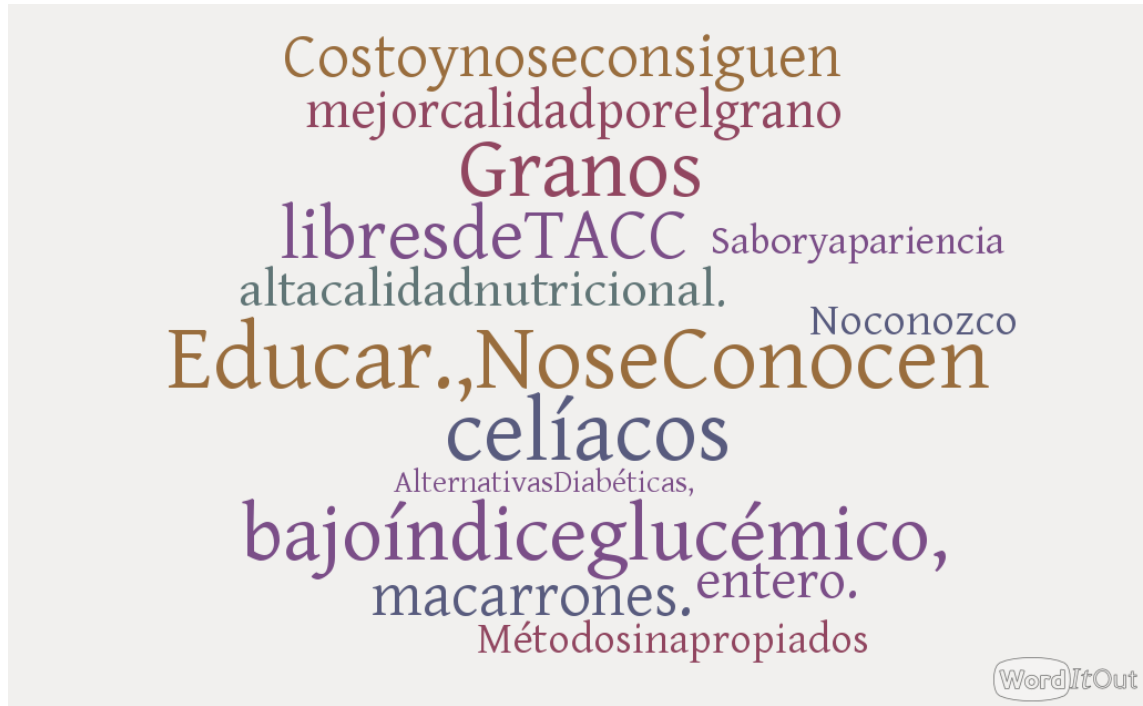


En éste cuadro se define al marketing como el factor que más influye en el consumo de harinas sin gluten. En estratos más bajos, y sin distinción apreciable entre ellos, se ubican el resto de las categorías: el mercado, la publicidad, las dietas de moda sin TACC, el crecimiento poblacional de celíacos, de intolerancias alimentarias y la mala fama del trigo. En el mismo plano, manifiestan al factor cultural y los costos como un factor limitante para el consumo.

Análisis del discurso de la pregunta N°6: de todos los entrevistados

| | |
|----|---|
| UA | Opinión que le merecen las preparaciones que ofrece el mercado que usan harinas sin gluten |
| 1 | "...Que son correctas, de muy alta calidad nutricional..." |
| 2 | " Son útiles como alternativas para personas diabéticas, porque éste tipo de harina tiene un bajo índice glucémico, y para celíacos porque son libres de TACC" |
| 3 | "me parece una buena opción, ya que permitimos la incorporación de otros nutrientes, propios de los granos, con los cuales se elaboran, y como dije anteriormente, me parece de mejor calidad, ya que muchas de ellas, se hacen a partir del grano entero." |
| 4 | " los que yo conozco, son los macarrones. Es lo que escuche. Si uno suele mirar las recetas Osvaldo Gross. Alguna que otra vez, las utilizan, pasa que muchas veces es su costo y que no se consiguen fácilmente." |
| 5 | "No conozco" |
| 6 | ".." |
| 7 | "opino que las preparaciones están muy bien logradas, en muchos casos respecto de su sabor y apariencia. Como todas las preparaciones son harinas con o sin TACC, las hay más y menos saludables. " |
| 8 | "creo que está perfecto que aumente la variedad de productos de este tipo, pero aún las industrias utilizan métodos inapropiados en la elaboración. Esto hace que sigamos cayendo en trampas de marketing y realmente no evolucionamos a nivel nutricional. " |
| 9 | " En realidad todo lo que se industrializa, tiene mucho conservante y demás, lo que yo opino es que la gente conozca los diferentes tipos de harinas, preparaciones y educar para que la gente prepare las cosas en sus hogares. Hay diferentes harinas con diferentes propiedades" |
| 10 | sé qué preparaciones, pero no las conozco |

Nube de la pregunta N°6: Opinión que le merecen las preparaciones que ofrece el mercado que usan harinas sin gluten

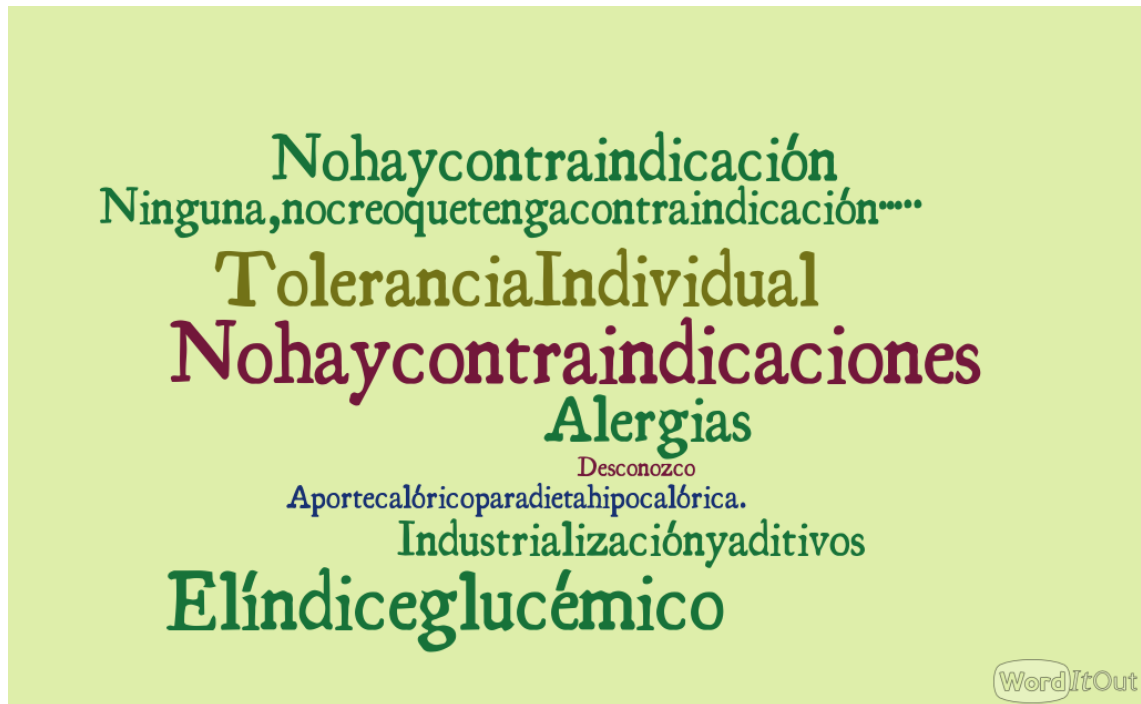


En el gráfico se puede observar como eje central el término "educar" para hacer referencia al desconocimiento, a nivel poblacional, con respecto a las preparaciones que ofrece el mercado con estas harinas. Las que se ofrecen son principalmente para celíacos, por ser libres de gluten, y para diabéticos por su bajo índice glucémico. También mencionan a los granos enteros para utilizar en preparaciones como macarrones, y por ser de mejor calidad nutricional. Por último, alegan su elevado costo y que no se consiguen fácilmente.

Análisis del discurso de la pregunta N°7: de todos los entrevistados

| UA | Creencia con respecto a contraindicaciones para su consumo. |
|----|---|
| 1 | "...No creo, en normas generales, que exista alguna contraindicación, eso tiene que ver con cada individuo/ paciente..." |
| 2 | "...La contraindicación es el gran aporte calórico que significan en los casos que se busca lograr una dieta hipocalórica." |
| 3 | "No creo que exista contraindicación a nivel general. Si, podría decir, como sucede con la mayoría de los alimentos, a la hora de hablar de tolerancia." |
| 4 | "...Ninguna, no creo que tenga contraindicación..." |
| 5 | "No creo que exista contraindicación, salvo alergias..." |
| 6 | ".." |
| 7 | "...Desconozco si hay contraindicaciones. En lo particular manejo con recaudo la composición química, considerando el porcentaje de hidratos de carbono, proteínas, así como el índice glucémico..." |
| 8 | "...si el producto es genuino y cuidado, no debería existir contraindicación. El problema recae en su industrialización y los aditivos que utilizan" |
| 9 | : "pienso que hay personas que solo comen sin TACC, porque creen que es más sano, esto tiene sus pros y sus contras, abandonar la idea de hacer una dieta sin TACC porque si... y complementar su dieta." |
| 10 | "No hay contraindicaciones". |

Nube de la pregunta N°7: Creencia con respecto a las contraindicaciones para su consumo.

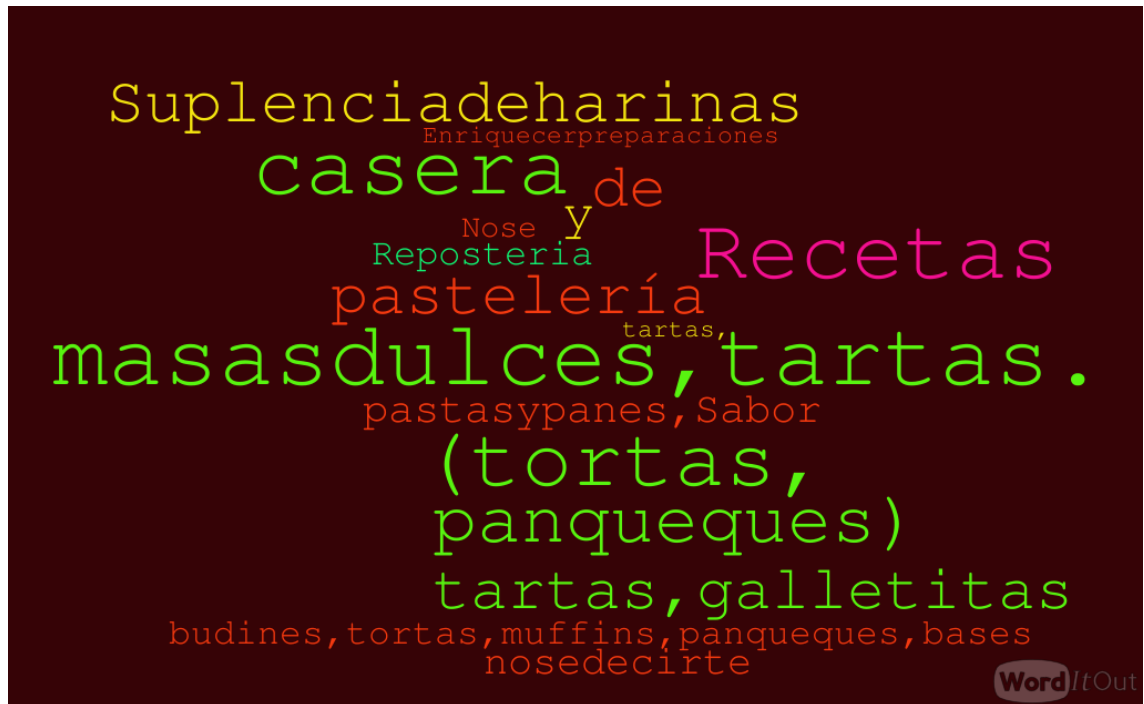


En el diagrama se evidencia que la mayoría de los entrevistados cree que no hay contraindicaciones para el consumo de la harina de almendras, manifestando que depende de la tolerancia individual y de las alergias que pudiera tener el paciente. Además, señalan al índice glucémico y al aporte calórico como contraindicados cuando se llevan a cabo dietas hipocalóricas. Por último, se menciona a la industrialización y a los aditivos como posibles factores negativos.

Análisis del discurso de la pregunta N°8: de todos los entrevistados

| UA | Sugerencia con respecto al uso de la harina de almendras |
|----|---|
| 1 | "... En la pastelería (tortas, tartas, panqueques) y en la elaboración de pastas y panes, además, aporta mucho sabor y es muy estable a altas temperaturas..." |
| 2 | "... Principalmente para preparaciones de masas dulces, sobre todo para hacer tartas. Se puede comprar ya elaborada, o se puede hacer en forma casera a partir de almendras enteras que llevan un proceso de calentamiento y posteriormente se muelen..." |
| 3 | "...sugiero la incorporación de harina de almendras en budines, tortas, muffins, panqueques, bases de tartas, galletitas..." |
| 4 | " ... y.... como decía, más que nada para repostería..." |
| 5 | "no se decirte" |
| 6 | "..." |
| 7 | "lo sugiere en reemplazo de frutos secos, considerando su composición química. Principalmente para enriquecer las preparaciones o para algunas recetas. |
| 8 | "...lo sugiere como una harina normal, que exista en las preparaciones a lo largo de la semana. Tampoco es bueno el abuso de ningún alimento en particular..." |
| 9 | "en preparaciones en suplencia de harinas o maicena, sopas, estofados, como espesante, mejora el sabor de los platos, y al ser suave, también se puede agregar a purés, salsas, postres, mezclar con otras, rellenos, albóndigas, y para repostería". |
| 10 | : "no se decirte" |

Nube de la pregunta N°8: Sugerencia con respecto al uso la harina de almendras.

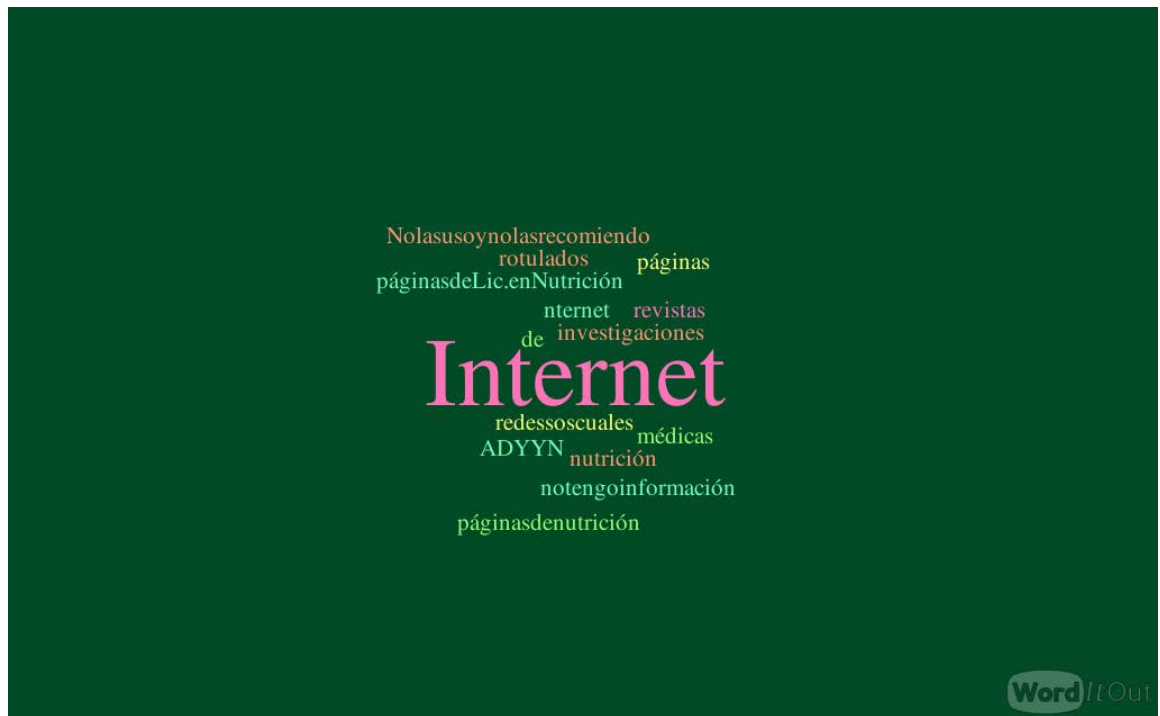


En ésta unidad sinóptica, demuestra que la sugerencia de mayor frecuencia con respecto al uso de la harina de almendras, en forma casera, para elaborar masas dulces, y tartas. En segundo lugar, se encuentran las tortas, panqueques, galletitas, en productos de pastelería, como budines y muffins, en suplencia de otras harinas y para enriquecer preparaciones, para ser usadas en diferentes recetas, por aportar sabor.

Análisis del discurso de la pregunta N°9: de todos los entrevistados

| UA | Fuentes de información que emplean para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras: |
|----|---|
| 1 | "...Internet, revistas médicas, páginas de nutrición..." |
| 2 | "...A través de Internet..." |
| 3 | "...Fundamentalmente de internet, investigaciones, páginas de Lic. en Nutrición, rotulados (cuando son compradas)..." |
| 4 | "...verdaderamente, no tengo información..." |
| 5 | "...no las uso y no las recomiendo..." |
| 6 | "..." |
| 7 | "Internet, páginas de nutrición". |
| 8 | "... me voy enterando de los productos a través de las redes sociales..." |
| 9 | "...De actualizarme y estudiar más, lo hago en ADYYN..." |
| 10 | "...internet..." |

Nube de la pregunta N°9: fuentes de información que emplean para actualizarse sobre la oferta de harina de almendras.



En este caso, se señala a internet como la principal fuente que se emplea por los/as Licenciados en Nutrición para actualizarse, haciendo mención a las redes sociales, rotulados, investigaciones y revistas, como una alternativa secundaria. Otros, alegan no tener información sobre la oferta de harina de almendras, ya que no la usan ni la recomiendan.

The background of the entire page is a close-up photograph of almonds. The almonds are light brown with a textured, ribbed surface. They are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the foreground and background. The lighting is soft, highlighting the natural color and texture of the nuts.

Conclusiones

En el presente estudio se realizaron entrevistas en las cuales se indaga sobre las percepciones que tienen los Licenciados en Nutrición con respecto a las propiedades de la harina de almendras, su incorporación a la dieta, los factores que influyen en el consumo, la opinión que tienen acerca de las preparaciones que ofrece el mercado, las creencias sobre las contraindicaciones para su consumo, las recomendaciones que realizan para utilizarla en diferentes preparaciones y las fuentes de información que utilizan para actualizarse sobre los productos que ofrece el mercado y conocer sobre este tema en particular.

En cuanto al análisis del discurso enfocado en cada interrogante en particular se observa que, frente al conocimiento de diferentes tipos de harinas libres de gluten, el 90% de los encuestados refieren conocer y recomendar las de arroz y maíz siendo las más indicadas para las intolerancias al gluten. Asimismo, el total de los entrevistados enumeran otras harinas, como las de amaranto, soja, algarroba, garbanzo, arvejas, de fécula de papa, mandioca. Sin embargo, solo el 30% incluye en este grupo a la harina de almendras, siendo la menos conocida la de teff mencionada solo por el 10% de la población.

De los datos recolectados a través de cada entrevista y de su posterior análisis del discurso se puede apreciar que las ideas de los entrevistados con respecto a la harina de almendras, son: saludables por su aporte de calcio, alto contenido de grasas, en forma de ácidos grasos esenciales, disminuye el colesterol, regula la presión, y es baja en hidratos de carbono y se utiliza principalmente como reemplazo de las harinas con gluten. Asimismo, los Lic. evidencian conocer las propiedades de las almendras y de los frutos secos, pero no las de la harina. Por otra parte, se deduce que en el 30% de los casos no las conocen como harinas y no tienen información acerca de sus propiedades.

El 70% de los entrevistados que integran la muestra, las utiliza y las recomienda principalmente como reemplazo de otras harinas y para intolerancias alimentarias, sugiriendo su uso en preparaciones como tortas, tartas y panqueques. Además, la mayoría de la muestra resalta como propiedades, el poder antioxidante, el potasio y su bajo contenido en hidratos de carbono, reconociendo los beneficios para la salud física y mental. La opinión de los encuestados, demuestran en un 70% estar de acuerdo con el consumo de harinas sin gluten evidenciando las propiedades nutricionales de las mismas.

En lo que respecta a los factores que influyen en el consumo de harinas sin gluten, se destaca al marketing como el factor que más incide. En estratos más bajos, y sin distinción apreciable entre ellos, se ubican el resto de las categorías: el mercado, la

publicidad, las dietas de moda sin TACC, el crecimiento poblacional de celíacos, de intolerancias alimentarias y la mala fama del trigo. En el mismo plano, manifiestan al factor cultural y los costos como un factor limitante.

En cuanto a las preparaciones que ofrece el mercado que usan estas harinas, el 30% del total de la muestra no las desconoce, en tanto el 70% restante hace referencia a los granos enteros para utilizar en preparaciones como macarrones, y por ser de mejor calidad nutricional.

En las entrevistas todos concuerdan que las usan como reemplazos de las harinas tradicionales, y de las "sin gluten". Y agregan, que es importante el seguimiento nutricional, para aquellos que realizan dietas hipocalóricas.

La sugerencia de mayor frecuencia con respecto al uso de la harina de almendras, es en forma casera, para elaborar masas dulces, y tartas. En segundo lugar, ubican a las tortas, panqueques, galletitas, en productos de pastelería, como budines y muffins, en suplencia de otras harinas y para enriquecer preparaciones, para ser usadas en diferentes recetas, por aportar sabor.

En tanto, las contraindicaciones para el consumo de la harina de almendras, que menciona la población de estudio, denota la importancia de la tolerancia individual y de las alergias de los pacientes. Además, señalan al índice glucémico y al aporte calórico como contraindicados cuando se llevan a cabo dietas hipocalóricas.

La muestra hace mención a la industrialización y a los aditivos como posibles factores negativos para el consumo y, por último. Cuando se les pregunta por la fuente de información que utilizan para actualizarse, señalan en un 50% a internet como la principal fuente consultada por los/as Licenciados en Nutrición, haciendo mención a las redes sociales, rotulados, investigaciones y revistas, como una alternativa secundaria. Otros, alegan no tener información sobre la oferta de harina de almendras, ya que no la usan ni la recomiendan.

Dentro de este contexto se hace referencia al rol de los/as Licenciados/as en Nutrición. Como el profesional con capacidades, conocimientos, habilidades, con principios éticos, bases científicas y actitud que le permiten actuar con responsabilidad social en todas las áreas del conocimiento, en las que: la alimentación y la nutrición sean necesarios para la promoción y recuperación de la salud contribuyendo a la mejoría y mantenimiento de la calidad de vida.

Promover la educación alimentaria para ayudar a los individuos y a la comunidad a conocer, seleccionar y obtener alimentos, para que puedan nutrirse adecuadamente, en estado de salud o enfermedad, a lo largo de su ciclo vital, identificarse con la realidad

socioeconómica presente y modificar sus actitudes de acuerdo a los cambios que se produzcan el medio en que actúa,

Para finalizar y promover futuras investigaciones se plantean: Evaluar la posibilidad de que este alimento lleguen a los grupos más vulnerables de la población, y así eliminar el gran problema de accesibilidad tanto física como económica que limitan el consumo. En posteriores investigaciones se puede formular estrategias tendientes a obtener este alimento en sus hogares e incluirla en recetas, difundir el consumo y poder elaborar ésta y otras harinas de importancia nutricional.

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of almonds. The almonds are light brown with a distinct, textured surface. They are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the foreground and background, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the natural color and texture of the nuts.

Bibliografía

- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología, (2002), “Alimentación saludable e información nutricional en los rótulos”, en www.anmat.gov.ar.
- Alianza Nacional para la Salud Hispana, “Diabetes”; en www.hispanichealth.org.
- Alvis, A., I. Caicedo y P. Peña, Determinación de Propiedades Termofísicas de Alimentos en Función de la Concentración y la Temperatura empleando un Programa Computacional. *Inf. tecnol.*, vol.23, no.1, p.111-116. ISSN 0718-0764. (2012).
- Ariza, C. H. y D. F. Gordillo, Uso de la Técnica Fotoacústica para la Caracterización de Café Proveniente del Eje Cafetero Colombiano. *Rev. Acad. Colomb. Cienc.* 31(119): 217-234. (2007).
- Asociación Española de Enfermería en Cardiología, (2009), “Enfermedades cardiovasculares: Una Pandemia a Nivel Mundial”, en www.enfermeriaencardiologia.com.
- Asociación Vida Sana, (2012), “Argentina los alimentos orgánicos mejoran las funciones cerebrales”, en www.vidasana.org.
- Barragán Horacio y Moiso Adriana , “Enfermedades crónicas no transmisibles el desafío del siglo XXI”, capítulo 1, Fundamentos de salud pública, en www.inus.org.ar.
- Bitra, V., S. Banu, P. Ramakrishna, G. Narender y A. Womac, Moisture dependent thermal properties of peanut pods, kernels, and shells. *Biosystems Engineering* 106: 506-512. (2010).
- Blengino Carolina, Secretaría de Agricultura, Ganadería “Un año para recordar, Industria de alimentos y bebidas”, en www.alimentosargentinos.gov.ar,
- Bolling, B.W., J. B. Blumberg y O. Chen, The influence of roasting, pasteurization, and storage on the polyphenol content and antioxidant capacity of California almond skins. *Food Chemistry*, 123 (4) 15: 1040–1047. (2010).
- Boyadján Carlos, (2012), “La industria de alimentos y bebidas, frente al desafío de la desaceleración”, en www.ieco.clarin.com.
- Britos Sergio, Saraví Agustina y Vilella Fernando, (2010), “Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos”, 1a ed. - Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, en www.fundacionbyb.org.

- Buelvas, H., Y. Arrieta, G. Arrázola y P. Martínez, Análisis fisicoquímico y agronómico de frutos y semillas de almendro de la India (*Terminalia catappa*).
- Carrasco Buil Isabel y Montaner Gutiérrez Montaner Teresa, (2007), “Influencia de los hábitos de compra en la respuesta del consumidor ante las promociones”, en www.mercasa.es.
- Centro oncológico infinito, “Alimentación saludable, pequeña guía basada en las guías alimentarias para la población Argentina”, en: www.infinito.org.ar.
- Chen, C.Y., y J. B. Blumberg, Phytochemical composition of nuts. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17, 329-332. (2008).
- Chiriboga A David; Jara O Nicolás; Toledo Xavier; entre otros, Ministerio de Salud Pública, (2011), “Normas y protocolos para la atención de las enfermedades crónicas no transmisibles”, volumen 1.
- Choi Y. y M. Okos, Effects of temperature and composition on the thermal properties of foods. *Food Engineering and Process Applications* 1: 93-101. (1985).
- Dahul, María Celeste; (2006), “Alimentos funcionales cardiosaludables con Omega 3, 6 y 9”; Tesis de Nutrición; Universidad Fasta.
- Dapcich Verónica, Castell Salvador, Rivas Bárbara, otros, “Guía de alimentación saludable relevantes para la toma de decisiones en la agroindustria de alimentos y bebidas, en: www.alimentosargentinos.gov.ar
- Davis, J.P., L.L. Dean, K. M. Price y T. H. Sanders, Roast effects on the hydrophilic and lipophilic antioxidant capacities of peanut flours, blanched peanut seed and peanut skins. *Food Chemistry* 119: 539–547. (2010).
- Demir, A. D., P. Baucour, K. Cronina y K. Abodayeh. Analysis of temperature variability during the thermal processing of hazelnuts. *Innovative Food Science and Emerging Technologies* 4: 69–84. (2003)
- Demir, A. D. y K. Cronin, Modelling the kinetics of textural changes in hazelnuts during roasting. *Simulation Modelling Practice and Theory* 13: 97–107. (2005).
- Diario de Ciencias, (2012), “Industria de alimentos”, en www.diariodeciencias.com.ar
- Diario La Prensa, (2012), “Alimentación sana: lo que hay que leer,” en www.laprensa.com.ar.

- Directorio de Médicos, Farmacias y Medicamentos de Argentina, (2011) “Alimentos orgánicos”, en www.salud.com.ar.
- Ferrante Daniel, Bruno Linetzky, Jonatan Konfino, Ana King, Mario Virgolini, Sebastián Laspiur, (2011), Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009: Evolución de la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en Argentina, En: Revista Argentina Salud Pública Vol. 2 - Nº 6, 74.
- Ferrante y col. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. Rev. Argent. Salud Pública, 2011; 2(6):34-41. Rev. Argent. Salud Pública, Vol. 2 - Nº 6, Marzo 2011. Artículos originales.
- Feyissa, A. H., Robust Modelling of Heat and Mass Transfer in Processing of Solid Foods. Tesis de Ph.D. National Food Institute, Food Production Engineering, Universidad Técnica de Dinamarca. (2011).
- Flichtentrei Daniel, Federación Argentina de Cardiología, “Estrategias de control de las enfermedades cardiovasculares crónicas “Bailando en el Titanic”, 4to. Congreso Virtual de Cardiología, en www.fac.org.ar.
- Fundación Interamericana del Corazón Argentina, “Enfermedades Crónicas No Transmisibles”; en: www.ficargentina.org
- Fundación para la Diabetes, “Factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2”; en www.fundaciondiabetes.org.
- González, M.M., F. Mendoza, J. Mora, M. Mendoza, J. Márquez y B. Bravo, Valor nutricional de la semilla del almendrón (*Terminalia catappa* Linn). Revista de la facultad de farmacia 47 (1): 25 – 29. (2005).
- Gordillo D. F., V. A. Ortega y R. F. Zarate, Correlación Entre Parámetros Térmicos de Café de Diferente Origen. Revista Colombiana de Física 41(1). (2009).
- Grupo de educación nutricional y de sensibilización al consumidor, División de Nutrición y Protección al consumidor, (2010), “La importancia de la educación nutricional”, en www.fao.org.
- Hassan, H. y H. Ramaswamy, Measurement and targeting of thermophysical properties of carrot and meat based alginate particles for thermal processing applications. Journal of Food Engineering 107: 117–126. (2011).

-
- Inbaraj, B.S. y N. Sulochana, Mercury adsorption on a carbon sorbent derived from fruit shell of Terminalia catappa. *Journal of Hazardous Materials B133*: 283–290. (2006).
 - Lasekan, O. y K. Abbas, Analysis of volatile flavour compounds and acrylamide in roasted Malaysian tropical almond (Terminalia catappa) nuts using supercritical fluid extraction. *Food and Chemical Toxicology* 48: 2212–2216. (2010).
 - López Santi R; Valeff E; Cremona M; “Conductas alimentarias y factores de riesgo cardiovascular”; Fundación Bioquímica Argentina. Ministerio de Educación Presidencia de la Nación, El portal educativo del estado Argentino, (2012), “Alimentos funcionales”, en www.educ.ar
 - Nagappa, A.N. Thakurdesai. P.A. Venkat R. N, Jiwan Singh, Antidiabetic activity of Terminalia catappa Linn fruits. *Journal of Ethnopharmacology* 88. 45-50. (2003).
 - Razavi, S. M. y M. Taghizadeh, The specific heat of pistachio nuts as affected by moisture content, temperature, and variety. *Journal of Food Engineering* 79: 158–167. (2007).
 - Thomson, L.A. y B. Evans, Species Profiles for Pacific Island Agroforestry. <http://www.traditionaltree.org/> [28 septiembre 2010]. (2006).
 - Varela, P., A. Salvador y S. Fiszman, On the assessment of fracture in brittle foods: The case of roasted almonds. *Food Research International* 41: 544–551. (2008).

Sitios web consultados

<https://www.tomadieta.com/tabla-alimentos-bajo-indice-glucemico/>

<https://support.office.com/es-es/article/crear-un-gr%C3%A1fico-de-cajas-y-bigotes-62f4219f-db4b-4754-aca8-4743f6190f0d>

[http://www.udlap.mx/WP/tsia/files/No4-Vol-1/TSIA-4\(1\)-Luna-Guevara-et-al-2010.pdf](http://www.udlap.mx/WP/tsia/files/No4-Vol-1/TSIA-4(1)-Luna-Guevara-et-al-2010.pdf)

<https://www.dietistasnutricionistas.es/que-nos-indica-el-indice-glucemico-de-los-alimentos/>

<http://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article22498314.html>

<http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-frutos-secos-analisis-sus-beneficios-13120524>

<http://www.canastaverde.mx/harina-de-almendras-todos-sus-usos-y-beneficios/>

<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/almendra.pdf>

<http://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Almendra.html>

<http://www.inapiprohttp://www.energyfruits.es/documents/FT%20Almendras%20Marco%20Harina%20Eco.pdf>

<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/vigilancia/areas-de-vigilancia/factores-de-riesgo>

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000400002

http://www.infoagro.com/frutas/frutas.htm#1.%20ORIGEN./redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/769/2014_N_018_.pdf

http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Alimentaci%C3%B3n-sana/Necesidades-nutricionales.asp

http://www.viveroseltambo.cl/index_htm_files/Cultivo%20del%20Almendro.pdf



PERCEPCIÓN DE LOS/AS LICENCIADOS/AS EN NUTRICIÓN DE LA CIUDAD DE VILLA GESELL CON RESPECTO A LAS PROPIEDADES DE LA HARINA DE ALMENDRAS Y SU INCORPORACIÓN A LA DIETA

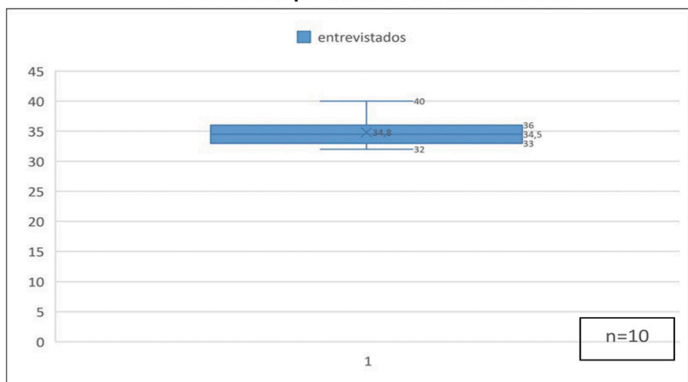
Las enfermedades no transmisibles causan la mayor combinación de muertes y discapacidad a nivel mundial, representan alrededor del 60% de todas las muertes. Argentina no escapa a esta realidad, siendo la dieta y la nutrición fundamentales para promover el estado de salud, como factores determinantes de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), a su vez modificables.

Si se toma en cuenta, que los frutos secos poseen elevado valor nutritivo y los beneficios asociados al perfil nutricional de la almendra, se presenta a la harina de almendras, como una alternativa a las dietas sin gluten, como así también para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

El objetivo general: consiste en evaluar la percepción que tienen los/as Lic. en Nutrición con respecto a las propiedades de la harina de almendras y su incorporación a la dieta.

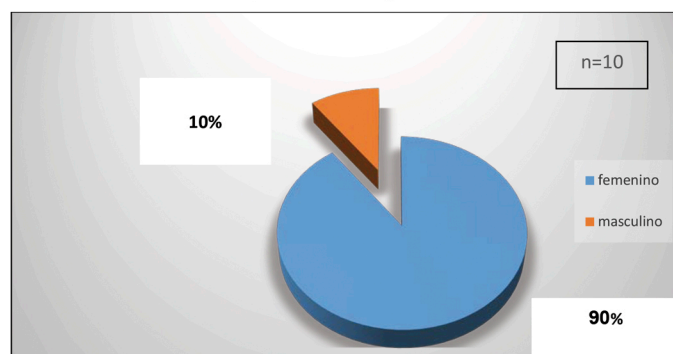
Materiales y métodos: El estudio es de tipo cualitativo, descriptivo, y de corte transversal. La población sujeta a estudio está compuesta por Lic. en Nutrición de la ciudad de Villa Gesell. La muestra es no probabilística por conveniencia, conformada por 10 Lic. en Nutrición de Villa Gesell. Los datos se recolectan por medio de entrevistas con preguntas abiertas durante el transcurso del mes de febrero de 2018.

Distribución por edad de los entrevistados



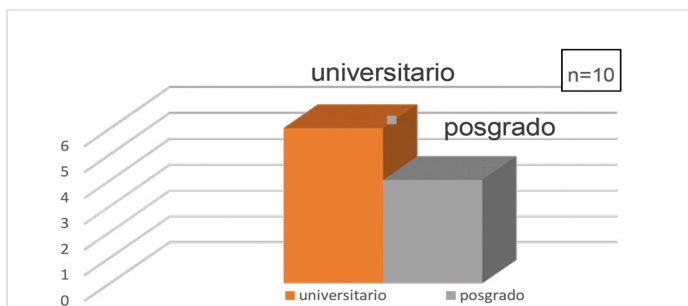
Fuente: Elaboración propia

Distribución por sexo de la población en estudio



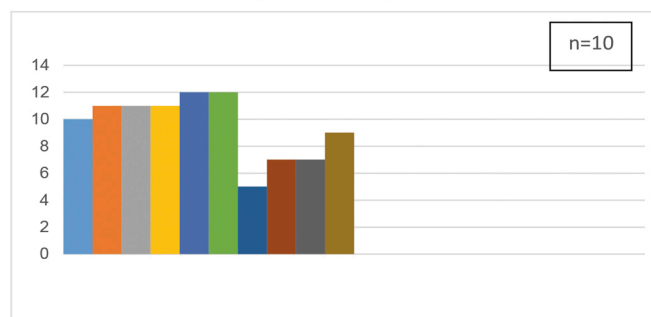
Fuente: Elaboración propia

Nivel de instrucción



Fuente: Elaboración propia

Antigüedad en la profesión



Fuente: Elaboración propia

Resultados: De los datos recolectados a través de la encuesta se observa que, frente al conocimiento de diferentes tipos de harinas libres de gluten, el 90% de los entrevistados refieren conocer y recomendar las de arroz y maíz en primer lugar, siendo indicadas para intolerancias al gluten. La mayoría de la muestra cree con respecto a la harina de almendras, que son: saludables por su aporte de calcio, alto contenido de grasas, como ácidos grasos esenciales. Por otra parte, se deduce que en el 30% de los casos no las conocen como harinas y el 70% las recomienda en preparaciones. Señalan al marketing como el factor que más influye en el consumo; a la industrialización, los aditivos y los costos en segundo lugar como factores obstaculizadores. Además, un 50% de los Lic. citan a internet como principal fuente de consulta.

Conclusiones: La harina de almendras no está difundida, incluso en la población de Lic en Nutrición. Los que la conocen, la recomiendan sólo para intolerancias y para diabéticos indicándolas en preparaciones. Siendo el factor que más influye el marketing, se recomienda educar a la población en materia de nutrición, para elaborarla en sus hogares y así evitar elevados costos obteniendo los beneficios

REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR¹

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

1. Autor:

Apellido y Nombre:

Tipo y Nº de Documento:

Teléfono/s:

E-mail:

Título obtenido: Licenciatura en

2. Identificación de la Obra: TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

Fecha de defensa ____/____/201

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LA LICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero []

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa"

Firma del Autor Lugar y Fecha

¹ Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.



Tesis de Licenciatura
Brenda Candendo