



UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**DESCRIPCIÓN Y COMPARACIÓN NUTRICIONAL DEL PAN DE
MOLDE Y PAN PITA MÁS CONSUMIDOS EN LA COMUNA DE LAS
CONDES**

FLORENCIA ORPHANOPOULOS CAPDEVILLE
JAVIERA RODRIGUEZ REYES

Tesina presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad Finis Terrae,
para optar al grado de Nutricionista

Profesor Guía: Cristian Hermosilla Valenzuela

Santiago, Chile

2014

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
El Pan.....	3
Preferencia de pan según nivel socioeconómico.....	4
Aspectos nutricionales del pan.....	5
Objetivo.....	6
Metodología.....	6
Plan de análisis.....	8
Resultados.....	9
Discusión.....	14
Conclusión.....	16
Bibliografía.....	17
Tablas.....	20
Anexos.....	25

RESUMEN:

Se describe el consumo de Pan envasado en el segmento ABC1 de la ciudad de Santiago de Chile, específicamente en la comuna de Las Condes, ya que, según la encuesta nacional de alimentos destaca que este grupo socioeconómico es el que tiene un mayor consumo de pan envasado, específicamente de pan molde y pan pita. Para ello se encuestaron a 50 personas pertenecientes a la comuna de Las Condes, de las cuales se pudo extraer información del tipo y marca de pan envasado más consumido. El resultado se obtuvo fue que los panes más consumidos fueron el Pan molde integral Pierre y Pan pita integral Castaño. De acuerdo a esto se hizo un análisis estadístico en el cual se comparó entre ambos panes, teniendo como resultado que ambos no tenían diferencias significativas, luego se comparó el Pan pita “Castaño” con la recomendación lo cual arrojó como resultado que ambos tenían diferencias significativas, ya que, el pan pita está por debajo del aporte recomendado y por otro lado comparamos el pan molde integral “Pierre” con la recomendación lo cual arrojó como resultado también una diferencia significativa, ya que, sus aportes están muy sobre la recomendación.

PALABRAS CLAVES: pan molde, pan pita, aportes nutricionales.

INTRODUCCIÓN

Chile a pesar de ser un país de nivel medio de habitantes, es el segundo consumidor de pan a nivel mundial, consumiendo 86 kilos per cápita de pan al año, siendo Alemania el primero consumiendo 106 kilos de pan per cápita al año. El consumo de pan en Chile está dentro de lo normal, ya que, la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir 90 kilos al año de este alimento básico para nuestra correcta nutrición (1).

El pan es parte fundamental de la dieta y es ahí la importancia de la elección correcta a la hora de comprar este producto; ya que hoy en día existe una gran variedad de ellos sobre todo los envasados, a los cuales se le han agregado una gran variedad de granos, frutos, entre otros, haciendo que la información sobre las propiedades, ya sean beneficiosas o no tome mayor importancia, sobre todo considerando que la obesidad en Chile ha ido en aumento afectando considerablemente a la población infantil lo que da mayor importancia a promover una alimentación saludable.

EI PAN

A medida que a pasado el tiempo el pan ha evolucionado desde una masa de harina y agua, hasta lo que hoy en día se encuentra en las panaderías, con variados tipos, que se adaptan según la demanda del consumidor (2).

Entre los variados tipos de panes se encuentra el Pan de Molde o también llamado Pan Inglés y el Pan Pita o también conocido como Pan Árabe (2).

A continuación se describirán las características del Pan de Molde y su composición:

El Pan de Molde presenta una corteza suave y de consistencia blanda y para esto en su elaboración el agua se remplaza por leche y se le añade azúcar.(2) Está compuesto por un 50% de Hidratos de Carbono aportando cada 100 g de pan, 8 g de proteínas y 5% de grasa según la marca comercial(2). Su valor energético es de 250 a 310 calorías en 100 g, por lo tanto comparándolo con el pan blanco tradicional que aporta 250 calorías por 100 g tendría un valor energético similar, se diferencian en el contenido de grasa ya que el blanco tradicional solo contiene 1% de grasas (2). Los Ingredientes para la elaboración de Pan de Molde son: Harina de trigo normal o con salvado, levadura, sal, azúcar, mantequilla, leche y agua (2)-(4).

Por otro lado, tenemos el Pan Pita también conocido como pan árabe, se originó en Egipto y Medio Oriente. Este tipo de pan se caracteriza por ser plano y de forma redonda utilizado para ser relleno, tienen niveles bajos de grasa y azúcar, contiene proteínas, hierro y por los carbohidratos que se encuentran en el trigo es una fuente importante de energía (3). Los ingredientes utilizados para la elaboración de Pan Pita son los siguientes: harina de trigo normal o con salvado, levadura, sal marina sin refinar, agua y aceite (3).

PREFERENCIA DE PAN SEGÚN NIVEL SOCIOECONOMICO

El primer segmento que vamos a mencionar es el D, el cual según la encuesta alimentaria chilena, dice preferir el pan amasado y las dobladitas pertenecientes a elaboración de panadería (7).

En algunas mujeres C2C3 y la mayoría de los grupos ABC1, nos podemos dar cuenta que con respecto al pan, es muy diferente al segmento D, ya que, su preferencia son los panes envasados, específicamente el pan de molde y el pan pita, porque, es mucho más cómodo (7), además, por las jornadas de trabajos, las cuáles dificultan la vida diaria al supermercado, entonces comprando este tipo de pan una vez por semana dura un tiempo mucho más largo por lo cual su adquisición deja de ser una preocupación(7).

Además acerca del nivel socioeconómico elegido para el estudio, queremos mencionar que según la Encuesta Nacional Chilena el 91,5% toma desayuno y el 76% toma once (7).

ASPECTOS NUTRICIONALES DEL PAN A CONSIDERAR

SODIO: Factor predisponente al desarrollo de la hipertensión (8). La importancia que tiene saber el consumo de sal de la población, es debido que en los últimos años, desde 1997, la hipertensión arterial se clasificó dentro de las 16 enfermedades de prioridad nacional, teniendo un rol protagónico en la morbimortalidad cardiovascular, principal causa de muerte en el país(8). Además es la enfermedad crónica más común en Chile, sabiendo que aumenta con la edad (8). El Sodio recomendado diario en Chile es de 5 gramos lo que equivale a 1950mg de Sodio (14)

FIBRA DIETÉTICA: Importante ya que tiene efecto protector cardiovascular, disminuye la absorción de colesterol y favorece el tránsito intestinal previniendo tener estreñimiento o constipación (10). Su bajo consumo está asociado a diversas patologías como: constipación, divertículos, hemorroides, obesidad, diabetes, entre otras (5). Según el Instituto Nacional de Estadísticas en Chile, la ingesta promedio de fibra dietética \pm desviación estándar de adultos, ancianos y preescolar fue de $17,8 \pm 9,9$, $11,6 \pm 5,7$ y $10,8 \pm 5,0$ gramos, respectivamente, lo que representa un consumo entre $7,2 \pm 3,0$ y $9,5 \pm 4,4$ gramos por 1000 Kcal (5). El consumo diario recomendado de Fibra dietética es de 25 a 35 gramos (13).

GRASA SATURADA: Por otra parte el alto consumo de este tipo de grasa tiene efectos adversos en la salud produciendo un aumento del colesterol, lo que conlleva a un aumento de las LDL (lipoproteínas pequeñas y densas), aumentando el riesgo cardiovascular (11).

VALOR ENERGÉTICO: El pan tiene un elevado aporte nutriente y carbohidratos especialmente, lo cual es favorecedor en la dieta, pero si se consume en grandes cantidades y no se realiza actividad física, predominando el sedentarismo puede provocar problemas de sobrepeso u obesidad que son las más frecuentes (12).

¿El pan molde y el pan pita más consumidos por la Comuna de Las Condes, cumplen con un adecuado aporte nutricional según la tabla de composición de los alimentos?

OBJETIVO

Comparar el aporte nutricional de los panes envasados más consumidos por la muestra.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio: Descriptivo, Analítico, Observacional, Retrospectivo, Transversal, Enfoque: Mixto.

Alcance: Correlacional

Muestra: 50 personas que concurren a supermercados de la Comuna de Las Condes.

Tipo de muestra: No probabilística por acumulación de tres días, dos horas cada uno.

Se recurrió a la colaboración de 3 validadores (Nicole Kassis, Claudia Cisterna, Ivonne Orellana), el cual fue aplicado si cumplía con la aprobación de 2 ítems.

Nuestra pauta de validación se evaluó con la metodología de: si cumple o no cumple y también se consideró las observaciones de los respectivos validadores (Cartilla de validación incluida en ANEXO N°1).

Criterios de inclusión de los validadores: Profesión Nutricionista con mínimo 5 años de experiencia laboral.

Criterios de exclusión: Profesionales no pertenecientes a la Universidad Finis Terrae.

Con respecto a las cincuenta personas encuestadas los criterios de inclusión son: Personas que viven en la comuna de Las Condes y que consumen Pan envasado. Los criterios de exclusión son: Personas consumidoras de Pan de Panadería o no consumidoras de pan y que no pertenezcan a la Comuna de Las Condes.

Instrumento: Encuesta

El estudio es de tipo observacional, el cual el investigador tiene como objetivo recaudar datos, a través, de una encuesta pre diseñada, sin modificar ni controlar el entorno.

La encuesta consta de 3 preguntas las cuales pretenden recabar información sobre el tipo de pan envasado consumido, ya sea, pan de molde o pan pita y la marca que prefieren.

Administración del instrumento: La encuesta se realizó afuera de 10 supermercados de la Comuna de Las Condes, los cuales fueron: 3 Jumbos de Avda. Francisco Bilbao 4144, Avda. Camino el Alba 11.969, local 101, Av. Kennedy Nro. 9001, local 101, Un Santa Isabel de Av. Las Condes Nro.12207, 5 Líder de Camino El Alba 11865, Av. Las Condes 12916, Avenida Las Condes 10295, Américo Vesputio Sur 1790, Un Montserrat-de Avenida Las Condes 9350 y Un Unimarc de- Avenida Presidente Riesco 5711. Encuestando a 50 personas habitantes de la comuna anteriormente dicha. (Anexo 5)

Nuestra representatividad abarca el 12.5% del total de panes disponibles (52 tipos de pan molde y 12 tipos de pan pita) en los supermercados visitados. Ya que fueron los más consumidos según los resultados de las encuestas realizadas.

De los 15 tipos de panes consumidos por la muestra utilizamos el 33.3% de los panes que las personas refirieron.

PLAN DE ANÁLISIS

Al obtener los resultados de la encuesta, estos se tabularon en 2 tablas en formato Microsoft Excel.

Tabla N°1 y N°2 especifican el número de personas que prefieren Pan molde o Pan pita, ya sea, integral, blanco o con semillas, las cuales se evaluarán por porcentaje.

Tabla N°3 especifica las marcas más consumidas por los 50 encuestados, habitantes de la comuna de Las Condes.

RESULTADOS

Luego de realizada la encuesta, en los supermercados de la comuna de Las Condes, para analizarla de manera cualitativa y cuantitativa, fue posible obtener los siguientes resultados:

Por medio de un análisis donde en primera instancia, se determinara el tipo de pan más consumido en la comuna de las Condes, luego a partir del pan más consumido, se establecerá cual es la marca más vendida de dicho tipo de pan, para finalmente establecer el aporte nutricional de el pan más consumido y como este aporte varia o difiere de la ingesta recomendada.

Los tipos de pan más consumidos por la población de dicha comuna resultaron ser, por un lado para el tipo de pan, pan de molde, es el de tipo integral resultado que se aprecia en la tabla 1 donde este representa un 26% de preferencia, es decir, un numero de 13 personas del total de 50 encuestados, lo prefieren.

TABLA N°1: N° de preferencias de los 50 encuestados en cuanto al tipo de Pan de Molde

Tipo de pan	N° de personas que prefieren cada tipo de pan	%
Integral		
Pan de molde	13	26%
Blanco		
Pan de molde	7	14%
Semillas		
Pan molde	3	6%

Total	50 personas	100%
--------------	------------------------	-------------

Por otra parte para el tipo de pan, pan pita, el de mayor preferencia es el de tipo integral, resultado reflejado en la tabla 2, donde este tipo de pan representa un 24% de preferencia, es decir, un número de 12 personas de las 50 encuestadas lo prefirieron.

TABLA N°2: N° de preferencias de los 50 encuestados en cuanto al tipo de Pan Pita.

Tipo de pan	N° de personas que prefieren cada tipo de pan	%
Integral		
Pan pita	12	24%
Blanco		
Pan pita	8	16%
Semillas		
Pan pita	7	14%
Total	50 personas	100%

Dentro de esta encuesta, además de buscar establecer el tipo de pan más consumidos por las 50 personas residentes de la comuna de Las Condes, también se busco obtener las marcas más consumidas según el tipo de pan, resultado los cuales se reflejan en la tabla 3.

TABLA N°3: Marcas más consumidas, según el pan de preferencia de los 50 encuestados.

Tipo de pan	Marcas más consumidas	N° de preferencias/Total de Consumidores
Integral		
Pan de molde	Pierre	8/13
Pan pita	Castaño	8/12
Blanco		
Pan de molde	Ideal	6/7
Pan pita	Ideal light	5/8
Semillas		
Pan molde	Castaño Multigrano	2/3
Pan pita	Ideal Linaza	5/7

A partir de la tabla 3 es posible establecer que para los tipos de panes más consumidos, por un lado para el pan de molde integral la marca principal es Pierre, mientras que para el tipo de pan pita integral, es la marca Castaño la cual es la más consumida, para las demás categorías de panes es posible establecer que dentro de pan blanco tanto pan de molde como pan pita, la marca que preferida es Ideal, mientras que para los panes de semilla, en el caso del pan de molde es la marca castaño la más consumida mientras que para el tipo pan pita es la marca ideal. Es finalmente la marca ideal la que más se repite, siendo la principal en tipo de pan blanco y pan de semillas.

Tomando estas preferencias donde se el pan de molde Pierre y el pan pita integral Castaño son los más consumidos, es posible establecer un comparativa, con respecto a la tabla de composición de los alimentos, donde se considero cuatro aspectos nutricionales básicos, energía calórica, hidratos de carbono, proteínas y grasas, comparativa expuesta en tabla 4.

TABLA N°4: Comparación nutricional de los panes más consumidos según marca y tipo de los 50 encuestados de la Comuna de Las Condes.

	Pan molde Integral Pierre	Pan pita Integral Castaño	Tabla de composición de los alimentos
	Cantidad por porción (2 reb.)	Cantidad por porción (1 unid)	Cantidad por porción
Energía (Kcal)	112	102	140
H.de Carbono (g)	21	21.3	30
Proteínas (g)	4.7	3.7	3
Grasa Total (g)	1.2	0.5	1
Grasa saturada (g)	0.39	0.2	
Colesterol (mg)	0	0	
Fibra dietética (g)	1.7	1.8	
Sodio (mg)	222	106	

A partir de la tabla 4 y por el método Tstudent comparando los panes más consumidos y el recomendado con respecto a su información nutricional, por medio del método de Chi2 for tend, los resultados que se obtuvieron fueron:

Para el caso de los dos panes mas consumidos, el pan molde integral Pierre y el pan pita integral Castaño al ser sometidos al análisis estadístico con respecto de

su información nutricional, se obtiene un valor P: 0.7992 lo indica que no son significativamente diferentes entre ambos, es decir, el aporte nutricional de ambos es similar, lo cual es posible apreciar a simple vista al ver la tabla 4.

Por otra parte al comparar los dos panes mas consumidos pero esta vez cada uno por separado con respecto al pan recomendado para el consumo, se obtienen los valores:

El pan integral “Pierre” al ser comparado con la ingesta recomendada P: < 0.0001 son significativamente diferentes.

El pan pita “Castaño” al ser comparado con la ingesta recomendada P: < 0.0001 son significativamente diferentes.

Ya que ambos panes entre sí, son similares, es claro que si uno de estos es diferente a la ingesta recomendada, el otro también lo será, finalmente ambos son diferentes, analizando la tabla 4 es posible observar que ambos panes tienen valores inferiores a la ingesta recomendada.

DISCUSIÓN

La importancia del consumo de Pan en Chile está dado por ser el segundo país consumidor de pan a nivel mundial, consumiendo 96 kilos per cápita al año (1). Siendo el primer país Alemania consumiendo 106 kg de pan per cápita (1), lo cual se traduce en lo fundamental que es considerar sus aportes nutricionales, ya que, está dentro de los alimentos base de los chilenos.

El pan hoy en día se encuentra en variados tipos, dentro de ellos se encuentran los panes envasados, entre los cuales debemos mencionar el Pan molde y Pan pita, los que según la Encuesta Nacional de Alimentos son los más consumidos especialmente en el segmento ABC1, según esto podemos decir además que las encuestas realizadas arrojaron como resultado que los hombres son mas consumidores de pan molde y las mujeres de pan pita.

Pan molde y Pan pita se encuentran en variados tipos, como integral, blanco o con semillas, los que aportan diferentes propiedades nutricionales, siendo el más consumido en este estudio Pan molde integral Pierre aportando 1.7g de fibra dietética cubriendo un 6% de la recomendación diaria para un adulto y el Pan pita integral Castaño 1.8g de fibra dietética, cubre un 7%(15). Según el aporte de fibra dietética el Pan envasado que más aporta es el Pan pita integral light Ideal aportando 5.3g siendo el Pan molde centeno salvado Fuchs aportando en 2 rebanadas 15g (16).

Habiendo realizado una comparación nutricional entre ambos tipos de Pan podemos decir, que el Pan pita integral aporta menos cantidad de grasa, que el Pan molde integral, lo cual es importante, ya que, su alto consumo tiene efectos adversos, pudiendo producir eventos cardiovasculares (11).

Con respecto al Sodio el Pan pita integral contiene menor cantidad por porción, con respecto al Pan molde integral, lo cual es considerable, ya que, que Chile es un país con altos niveles de Hipertensión en la población (4).

Por último tenemos el Valor energético, lo cual se pudo ver que el Pan molde integral contiene más calorías que el Pan pita integral, además sumando los otros factores anteriormente mencionados, el pan pita integral contiene menor cantidad de Sodio, Grasa total y mayor contenido de Fibra.

Sin embargo al realizar el análisis estadístico pudimos ver que al comparar entre los dos panes estos no son significativamente diferentes, no así al comparar cada pan con la ingesta recomendada lo cual arrojó que ambos son significativamente diferentes.

CONCLUSIÓN

Se evaluó el aporte de Fibra, Sodio, Grasa total y Valor energético de las 5 marcas de Pan de molde integral y las 3 marcas de Pan pita integral más consumida por la muestra del estudio, al realizar el análisis se pudo ver que la diferencia entre ambos panes no es significativamente diferente por lo tanto el aporte de ambos es similar lo cual no afectaría en el estado nutricional al momento de elegir el pan.

En cuanto a la comparación realizada entre los dos panes mas consumidos, pan integral Pierre, pan pita integral Castaño con la ingesta recomendada fue posible establecer que el aporte nutricional de ambos panes es inferior a lo que se recomienda, por lo cual se concluye que el consumo de estos pane no son dañinos para nuestra salud.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Conadecus [database on the internet] Santiago de Chile: 2013 [cited 2013 Agosto 5]. [about 3p]. Disponible en: www.conadecus.cl.
- (2) Verela G, Carvajal A, Beltran B. Del pan tradicional al pan de molde, repercusiones nutricionales [database on the internet]. España: Fundación española de nutrición. 1998 [cited 2013 Agosto 30]. [about 5p]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/11220071133.pdf>
- (3) Arnau JV. Pan de Pita, En Buenas Manos [database on the internet]. Barcelona, España. 2012: [cited 2013 Agosto 28] [about 3p]. Disponible en: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1262>
- (4) ¿Engorda el pan? [database on the internet]. Santiago, Chile: Alimentación sana; 2013 Febrero 26 [cited 2013 Agosto 28] [about 3p]. Disponible en: <http://www.alimentacion-chile.com>
- (5) Pak DN. Anales de la Universidad de Chile, offline [database on the internet]. Santiago, Chile: Nelly Pak D. 2010 Septiembre: [cited 2013 Agosto 26] [about 3p]. Disponible en: <http://www.anales.uchile.cl/index.php/ANUC/article/viewArticle/2504/2396>
- (6) Odepa [database on the internet]. Santiago, Chile: Ministerio de Agricultura. Agosto 2012 [cited 2013 Agosto] [about 2p]. Disponible en: www.odepa.gob.cl
- (7) Elige vivir sano [database on the internet]. Santiago, Chile: Ministerio de Salud. 2010-2011 [cited 2013 Agosto 26] [about 4p]. Disponible en: www.eligevivirsano.cl

- (8) UC Christus. Hipertensión Arterial [database on the internet] Santiago, Chile: Escuela de Medicina Pontificia Universidad Católica de Chile. 2012 [cited 2013 Agosto 26] [about 6p]. Disponible en:
<http://escuela.med.puc.cl/publ/medamb/hipertensionarterial>
- (9) Ruiz MA. Dislipidemia [database on the internet] Chile. 2013 Octubre 11 [cited 2013 Octubre 14] [about 2p]. Disponible en: www.monografias.com
- (10) Fernández- Miranda C. La fibra dietética en la prevención del riesgo cardiovascular [database on the internet] Chile: Nutricion Clinica y Dietética Hospitalaria. 2010 Octubre [cited 2013 Noviembre 14] [about 6p]. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_02/Fibra-dietetica.pdf
- (11) FAO. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana [database on the internet] Roma, Italia: Estudio FAO. 1997 Octubre 19-26 [cited 2013 Noviembre 14] [about 6p]. Alimentación y nutrición cap 91. Disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/017/i1953s/i1953s.pdf>
- (12) Ortega RM. Importancia Nutricional del Pan [database on the internet] Madrid, España. Departamento de Nutrición, Facultad de farmacia, Universidad Caplutense de Madrid 2008 Mayo 6 [cited 2013 Noviembre 14] [about 5p]. Disponible en:
<http://www.madrimasd.org/informacionidi/noticias/noticia.asp?id=34352>
- (13) FAO/OMS. Aporte Nutricional del Pan [database on the internet]. FAO/OMS/UNU 1885 [cited 2013 Noviembre 19] [about 3p]. Disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>
- (14) Helsinki. Guía de Alimentación y Salud [database on the internet]. Helsinki 2013: NED, Facultad de Ciencias [cited 2013 Noviembre 10] [about 3p].

Disponible en: http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-/guia/guia_nutricion/compo_minerales.htm

- (15) Valenzuela A, Maíz GA. El rol de la fibra. Rev Chil Nutr. Noviembre 2006; 33(2):342-351.

- (16) Contreras MI, Ljubetic V. Analisis de la información nutricional de panes integrales envasados a la venta en la Región Metropolitana. Tesis de pregrado, en Nutrición y dietética. Santiago Universidad Finis Terrae. 2011.

TABLAS

TABLA N°1: N° de preferencias de los 50 encuestados en cuanto al tipo de Pan de Molde

Tipo de pan	N° de personas que prefieren cada tipo de pan	%
Integral		
Pan de molde	13	26%
Blanco		
Pan de molde	7	14%
Semillas		
Pan molde	3	6%
Total	50 personas	100%

TABLA N°2: N° de preferencias de los 50 encuestados en cuanto al tipo de Pan Pita.

Tipo de pan	N° de personas que prefieren cada tipo de pan	%
Integral		
Pan pita	12	24%
Blanco		
Pan pita	8	16%
Semillas		
Pan pita	7	14%
Total	50 personas	100%

MODA= Pan pita integral

TABLA N°3: Marcas más consumidas, según el pan de preferencia de los 50 encuestados.

Tipo de pan	Marcas más consumidas	N° de preferencias/Total de Consumidores
Integral		
Pan de molde	Pierre	8/13
Pan pita	Castaño	8/12
Blanco		
Pan de molde	Ideal	6/7
Pan pita	Ideal light	5/8
Semillas		
Pan molde	Castaño Multigrano	2/3
Pan pita	Ideal Linaza	5/7

TABLA N°4: Comparación nutricional de los panes más consumidos según marca y tipo de los 50 encuestados de la Comuna de Las Condes.

	Pan molde Integral Pierre	Pan pita Integral Castaño	Ingesta Recomendada
	Cantidad por porción (2 reb.)	Cantidad por porción (1 unid)	Cantidad por porción
Energía (Kcal)	112	102	140
H.de Carbono (g)	21	21.3	30
Proteínas (g)	4.7	3.7	3
Grasa Total (g)	1.2	0.5	1
Grasa saturada (g)	0.39	0.2	
Colesterol (mg)	0	0	
Fibra dietética (g)	1.7	1.8	
Sodio (mg)	222	106	

Tabla N°7: Número de preferencias entre Pan pita y Pan molde de Hombres y Mujeres.

	Pan pita	Pan molde
Hombres	9	10
Mujeres	18	13

ANEXOS

ANEXO 1 : Instrumento de validación:

Criterios a evaluar	Si	No	Observaciones: Debe eliminarse: (M)	Eliminarse: (E)	Modificarse el ítem (MO)
Redacción y Ortografía.					
Coherencia con el ítem.					
Uso del lenguaje adecuado.					
Mide lo que pretende medir					
Induce a la respuesta (sesgo)					
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación					
Los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial					
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su					

respuesta, sugiera los ítems a agregar.					
--	--	--	--	--	--

Observaciones Generales:

Aplicable	No aplicable
-----------	--------------

ANEXO 2

Encuesta sobre la cantidad de rebanadas o unidades de Pan molde o Pan pita en sus variedades.

Nombre:

Edad:

Sexo: Femenino____ Masculino____

Dirección:

Número de teléfono:

Preguntas:

1. ¿Qué tipo de pan consume, pan de molde o pan pita?

Pan molde:____ Pan pita:____

2. Del tipo de pan que mencionó, ¿Es pan blanco, integral o contiene semillas (Chía, Linaza, Multigrano)?

Blanco:____ Integral:____ Con semillas:____

3. Marca del Pan que consume:

- Pan pita _____
- Pan molde _____

ANEXO 3

Carta al Validador

Estimado Validador.....:

Agradecería contar con su opinión en relación a la encuesta que le adjuntamos para luego poderla aplicar a clientes de supermercados de la comuna de Las Condes, con el objetivo de saber el tipo de pan de molde y pan pita más consumidos.

La encuesta que Ud. Debe validar cuenta con una Pauta de Validación la que consta de 8 ítems los cuales debe completar con Si o No, además de observaciones, según Ud. considere correcto.

Requerimos de esta encuesta para la realización de un Mini Paper necesario para nuestra titulación, por lo que le solicito devolver la encuesta el día 25 de Octubre del 2013.

Atte.

Alumnas tesistas Nutrición y Dietética

Javiera Rodriguez Reyes

Florencia Orphanopoulos Capdeville.

ANEXO 4:

Validaciones

 Universidad
Finis Terrae
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Encuesta sobre la cantidad de unidades de pan molde blanco o integral o pan pita blanco o integral.

I Datos personales
Nombre: Nicole Kassis
Edad: 30
Sexo: Femenino Masculino
Dirección: Raúl Labbé 14070
Número de teléfono: 6-5955940

II Preguntas:

	Si	No	Observaciones:	Eliminar el ítem (E)	Modificar el ítem (MC)
1. ¿Qué tipo de pan consume, pan de molde o pan pita?					
Pan molde:	<input checked="" type="checkbox"/>				
Pan pita:		<input type="checkbox"/>			
2. Del tipo de pan que eligió, ¿consume su forma de pan blanco, integral o semillas?					
Blanco:	<input type="checkbox"/>				
Integral:	<input checked="" type="checkbox"/>				
Semillas:		<input type="checkbox"/>			
3. El pan lo consume ¿En el desayuno, almuerzo, once, cena?					
Desayuno:	<input checked="" type="checkbox"/>				
Almuerzo:	<input type="checkbox"/>				
Once:	<input type="checkbox"/>				
Cena:	<input type="checkbox"/>				
4. De los horarios que mencionó, ¿Cuánto es la cantidad que consume en cada uno?					
Desayuno:	<u>2</u>				
Almuerzo:	<input type="checkbox"/>				
Once:	<input type="checkbox"/>				
Cena:	<input type="checkbox"/>				
5. La cantidad anteriormente mencionada, ¿La consume sólo los días de semana, sólo los fines de semana o toda la semana?					
Sólo días de semana:	<input type="checkbox"/>				
Sólo los fines de semana:	<input checked="" type="checkbox"/>				
Toda la semana:	<input type="checkbox"/>				

de pan

por vez

Pauta de validación.

Objetivo General: Analizar qué tipo de pan, ya sea, pan molde o pan pita, integral o blanco envasado es más saludable, desde el punto de vista nutricional.

Objetivos Específicos:

- Analizar los etiquetados nutricionales de las cuatro marcas más consumidas de los supermercados más grandes de la comuna de Las Condes.
- Averiguar el consumo diario de pan por persona.
- Poder recomendar el pan más saludable para la población.

Instrumento de validación:

NO SE ENTIENDE

Criterios a evaluar	Si	No	Observaciones:	Eliminarse:	Modificarse
			Debe eliminarse: (M)	(E)	el ítem (MO)
Redacción y Ortografía.		✓			✓
Coherencia con el ítem.	✓				
Uso del lenguaje adecuado.		✓			✓
Mide lo que pretende medir	✓				
Induce a la respuesta (sesgo)		✓			
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación		✓			✓
Los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial	✓				

El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a agregar.		✓				✓
--	--	---	--	--	--	---

Observaciones Generales:

REVISAR según falta de validez y conexiones en el ítem.

Aplicable	No aplicable ✓
-----------	----------------

Profe Ivonne.

Pauta de validación.

Objetivo General: Analizar qué tipo de pan, ya sea, pan molde o pan pita, integral o blanco envasado es más saludable, desde el punto de vista nutricional.

Objetivos Específicos:

- Analizar los etiquetados nutricionales de las cuatro marcas más consumidas de los supermercados más grandes de la comuna de Las Condes.
- Averiguar el consumo diario de pan por persona.
- Poder recomendar el pan más saludable para la población.

Instrumento de validación:

Crterios a evaluar	Si	No	Observaciones: Debe eliminarse: (M)	Eliminarse: (E)	Modificarse el ítem (MO)
Redacción y Ortografía.		X			MO
Coherencia con el ítem.		X			MO
Uso del lenguaje adecuado.	X				
Mide lo que pretende medir		X			MO
Induce a la respuesta (sesgo)	X				MO
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación		X			MO
Los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial		X			MO
El número de ítems es suficiente		X			MO

para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a agregar.					
---	--	--	--	--	--

Observaciones Generales:

El título de la encuesta no refleja los objetivos del estudio,

La encuesta no entregará información para responder a los objetivos del estudio, sugiero replantear las preguntas de acuerdo a lo que se quiere averiguar, como por ejemplo la calidad nutricional no se puede medir con la aplicación de una encuesta de este tipo a los consumidores.

Con este tipo de encuesta solo puede llegar a responder esta interrogante "Averiguar el consumo diario de pan por persona", las variedades son muchas mas que el pan pita y el de molde, por lo que sugiero que como primera pregunta incorpore ¿cual es el pan que Ud. consume habitualmente? (pregunta abierta), si es pan pita o molde continuará la entrevista de lo contrario termina la encuesta.

Las preguntas y las respuestas redundan
Por ejemplo debiera ser:

3.- El pan lo consume ¿En el desayuno, almuerzo, once, cena?,

Desayuno:___ Almuerzo:___ Once:___ Cena:___

Suero cambiar como sigue

¿En horarios de comida consume el pan elegido?

Desayuno:___ Almuerzo:___ Once:___ Cena:___ Entre comidas:___

Y agregar la última opción que también es válida y frecuente

Not done

Validación

Objetivo General: Analizar el consumo de pan, ya sea, pan molde o pan pita, integral o sin azúcar, en la comuna de Las Condes, desde el punto de vista nutricional.

Aplicable X con modificaciones	No aplicable
--------------------------------	--------------

- Analizar las etiquetas nutricionales de las cuatro marcas más consumidas de los supermercados más grandes de la comuna de Las Condes.
- Averiguar el consumo diario de pan por persona.
- Poder recomendar el pan más saludable para la población.

Instrumento de validación:

Criterios a evaluar	Si	No	Observaciones: Debe eliminarse: (E)	Eliminarse: (E)	Modificar el ítem: (MO)
Relevancia y Claridad		X			MO
Cobertura por el ítem		X			MO
Un ítem incluye aquello que se pretende medir	X				
Todo lo que se pretende medir incluye a la respuesta (ítem)		X			MO
El ítem responde a la pregunta (ítem)	X				MO
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación		X			MO
Los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial		X			MO
El número de ítems es suficiente		X			MO

Pauta de validación.

Objetivo General: Analizar qué tipo de pan, ya sea, pan molde o pan pita, integral o blanco envasado es más saludable, desde el punto de vista nutricional.

Objetivos Específicos:

- Analizar los etiquetados nutricionales de las cuatro marcas más consumidas de los supermercados más grandes de la comuna de Las Condes.
- Averiguar el consumo diario de pan por persona.
- Poder recomendar el pan más saludable para la población.

Observaciones Generales:

Instrumento de validación:

Criterios a evaluar	Si	No	Observaciones:		
			Debe eliminarse: (M)	Eliminarse: (E)	Modificarse el ítem (MO)
Redacción y Ortografía.	✓				
Coherencia con el ítem.	✓				
Uso del lenguaje adecuado.	✓		Cambiar palabras Sembrar		* Solo es pan pita o molde Contiene ya que solo
Mide lo que pretende medir		X		No se sabe!	Selecciones a quienes compran ese tipo de pan
Induce a la respuesta (sesgo)		X			
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación		X			
Los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial	✓				

El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a agregar.	✓					
--	---	--	--	--	--	--

Observaciones Generales:

Existen objetivos de estudio más
que tengan más conexión con los preguntas
realizados

Aplicable	No aplicable
-----------	--------------

Redacción y Ortografía	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coherencia y consistencia	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Uso del lenguaje adecuado	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mide lo que pretende medir	✓	X	X	X	X	X
Induce a la respuesta (sesgo)	✓	X	X	X	X	X
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación	✓	X	X	X	X	X
Los ítems están distribuidos de forma lógica y secuencial	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Ordenar formato!

CLAUDIA CISTERNAS A.
 Nutricionista
 Universidad de Chile

Docente UFT
 Educ. en nutrición

ANEXO 5

Consentimiento informado.

Señor:

Estimados Señores:

A través de esta carta presento a Javiera Rodríguez ... rut 17.543251-6 y Florencia Orphanopoulos ... rut 18.018175-k... alumnas de la Universidad Finis Terrae, quienes se encuentran realizando un mini paper para presentar como tesina, por lo cual se encontraran fuera del establecimiento realizando encuestas a los clientes que ingresen, con motivo de reunir información acerca del consumo de pan envasado.

De ante mano muchas gracias.

Se despide atentamente.

Javiera Rodríguez
Universidad Finis Terrae

Florencia Orphanopoulos
Universidad Finis Terrae