



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

**RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA SENECORP
S.A., EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL**

AUTOR:

ANDRÉ STEWARD CAÑOTE ALMENDARIS

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE**

LICENCIADO EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTOR:

DRA. ALEXANDRA BAJAÑA GUERRA

Guayaquil, Ecuador

Septiembre del 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **CAÑOTE ALMENDARIS ANDRÉ STEWARD** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTOR

f. _____

BAJAÑA GUERRA, ALEXANDRA JOSEFINA

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

CELI MERO, MARTHA VICTORIA

Guayaquil, a los 10 días del mes de septiembre del año 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE MEDICINA

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **André Steward Cañote Almendaris**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil**, Previo a la obtención del título de **Licenciatura en Nutrición, Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 10 días del mes de septiembre del año 2019

AUTOR:

f. _____

ANDRÉ STEWARD CAÑOTE ALMENDARIS



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE MEDICINA

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **André Steward Cañote Almendaris**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

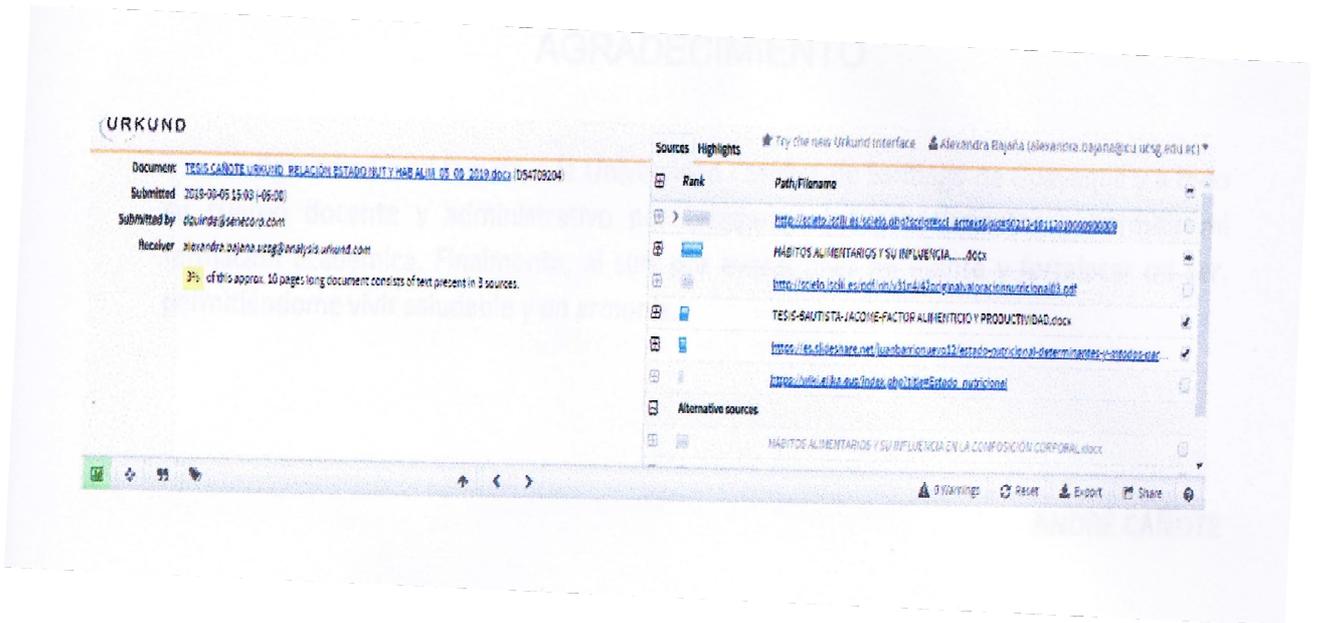
Guayaquil, a los 10 días del mes de septiembre del año 2019

AUTOR:

f. _____

ANDRÉ STEWARD CAÑOTE ALMENDARIS

REPORTE URKUND



AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia, a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil y a todo su cuerpo docente y administrativo por brindarme los conocimientos y permitir mi formación académica. Finalmente, al surf por evolucionar mi mente y fortalecer mi ser, permitiéndome vivir saludable y en armonía.

ANDRÉ CAÑOTE

DEDICATORIA

A los trabajadores de SENECORP que colaboraron en todo momento con el levantamiento de información y han decidido emprender un cambio en su alimentación, pues es la base del rendimiento humano.

ANDRÉ CAÑOTE



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE MEDICINA

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTETÉTICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

CELI MERO, MARTHA VICTORIA

DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

ÁLVAREZ CORDOVA, LUDWIG ROBERTO

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

PAREDES MEJÍA, WALTER EDUARDO

OPONENTE

ÍNDICE

1. INTRODUCCION	2
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	3
1.3. OBJETIVOS	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. JUSTIFICACION	4
1.5. ALCANCE	4
2. MARCO TEORICO	6
2.1. MARCO REFERENCIAL	6
2.2. MARCO TEÓRICO	7
2.2.1. Estado nutricional	7
2.2.2. Hábitos alimentarios	10
2.2.2.1. Régimen alimentario	11
2.2.2.2. La práctica alimentaria	12
2.2.3. Factores que determinan una buena alimentación	14
2.2.4. Antropometría	17
2.3. MARCO CONCEPTUAL	19
3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	22
3.1. VARIABLES DE ESTUDIO	22
3.2. HIPÓTESIS	23
4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	24
4.1. JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL DISEÑO	24
4.2. POBLACIÓN DE ESTUDIO	24
4.3. CRITERIO DE INCLUSIÓN	24
4.4. CRITERIO DE EXCLUSIÓN	24
4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24
5. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	28
5.1. Índice de Masa Corporal	28
5.2. Cuestionario Ficha Clínica – Hábitos Alimenticios	31
5.2.1. Datos generales	31
5.2.2. Antecedentes patológicos familiares	33
5.2.3. Antecedentes patológicos personales	35
5.2.4. Hábitos alimentarios del trabajador	36

5.2.5. Hábitos alimentarios en el horario de trabajo.....	39
6. DISCUSIÓN DE RESULTADO	41
7. PROPUESTA DE MEJORA.....	45
7.1. Introducción	45
7.2. Objetivos	45
7.3. Desarrollo de la propuesta	46
7.3.1. Consejos nutricionales para los trabajadores.....	46
7.3.2. Campaña de socialización por correo electrónico y Whatsapp	51
7.3.3. Proporcionar una dieta especializada para trabajadores que se rigen bajo una dieta común o tradicional.....	53
7.3.4. Consejos nutricionales para los trabajadores.....	53
8. CONCLUSIONES.....	55
9. BIBLIOGRAFÍA.....	58

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Estado nutricional	7
Ilustración 2. Indicadores objetivos de diagnóstico del estado nutricional	8
Ilustración 3. Hábitos nutricionales	10
Ilustración 4. Régimen alimentario, tipos	11
Ilustración 5. Alimentación en el trabajo	14
Ilustración 6. Tipo de complexión corporal o composición corporal	17
Ilustración 7. Tipos de evaluación antropométrica	18
Ilustración 8. Parámetros de evaluación IMC para adultos	26
Ilustración 9. Resultados Generales evaluación IMC para trabajos de SENECORP	28
Ilustración 10. Estado civil	31
Ilustración 11. Trabajadores con hijos	32
Ilustración 12. Años de trabajo en SENECORP	32
Ilustración 13. Régimen alimentario de trabajadores en SENECORP	33
Ilustración 14. Antecedentes patológicos familiares de trabajadores	33
Ilustración 15. Antecedentes patológicos personales	35
Ilustración 16. Hábitos de consumo de alimentos	36
Ilustración 17. Hábitos de descanso	37
Ilustración 18. Tipo regular de alimentación diaria	38
Ilustración 19. Actividad física	39
Ilustración 20. Efecto de la mal nutrición en el lugar de trabajo	39
Ilustración 21. Consejo 1 Combinación de cinco porciones diarias	46
Ilustración 22. Consejo 2 nutrientes para el adecuado funcionamiento del cuerpo	47
Ilustración 23. Consejo 3 grupos alimentarios	47
Ilustración 24. Consejo 4 control de ansiedad	48
Ilustración 25. Consejo 5 control de ansiedad	48
Ilustración 26. Consejo 6 Reloj nutricional	49
Ilustración 27. Consejo 7 Estar activo en el trabajo	50
Ilustración 28. Consejo 8 fomentar cultura de salud en el trabajo	51
Ilustración 29. Grupo de salud en el trabajo - Whatsapp	52
Ilustración 30. Difusión de mensaje por Whatsapp	52

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Variables de estudio	22
Tabla 2. Técnicas e instrumentos	25
Tabla 3. Resultados General IMC en trabajadores de SENEACORP	28
Tabla 4. Resultados perímetros corporales en trabajadores de SENEACORP	29
Tabla 5. Frecuencia de consumo de alimentos actual de los trabajadores	42
Tabla 5. Estrategia Consejos nutricionales	46
Tabla 6. Estrategia campaña de socialización	51
Tabla 7. Recomendación de régimen alimentario	53
Tabla 8. Estrategia frecuencia de consumo de alimento	53
Tabla 10. Frecuencia de consumo recomendada	54

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo describir la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil, pues el aumento de enfermedades asociadas a la malnutrición va en crecimiento, generando un aumento en los costos de la compañía por ausencia y mal rendimiento del trabajador en su puesto de trabajo. La nutrición es la ciencia que estudia las necesidades alimenticias y la forma de suplirlas para mantener al ser humano sano; bajo ese concepto este trabajo buscó confirmar que los hábitos alimentarios en la empresa son inadecuados y; por lo tanto, son el origen de que una persona presente bajo peso, sobrepeso u obesidad. Al aplicar el índice de Masa Muscular (IMC) y una ficha clínica para diagnosticar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en un grupo de 30 trabajadores de oficina, los resultados demostraron que existe un desequilibrio en la alimentación de los trabajadores, lo cual está afectando a la salud del personal y su rendimiento.

PALABRAS CLAVES: NUTRICIÓN, ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS, OBESIDAD, SOBREPESO, BAJO PESO, SALUDABLE.

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the relationship between the nutritional status and eating habits of the workers of the company SENECORP S.A. in the city of Guayaquil, as the increase in diseases associated with malnutrition is growing, generating an increase in the company's costs due to the absence and poor performance of the worker in his job. Nutrition is the science that studies nutritional needs and how to meet them to keep the human being healthy; Under this concept this work sought to confirm that the eating habits in the company are inadequate and; therefore they are the origin of a person being underweight, overweight or obese. By applying the Muscle Mass Index (BMI) and a clinical record to diagnose nutritional status and eating habits in a group of 30 office workers, the results showed that there is an imbalance in the diet of workers, which is affecting to the health of the staff and their performance.

KEY WORDS: NUTRITION, NUTRITIONAL STATE, FOOD BABIES, OBESITY, OVERWEIGHT, LOW WEIGHT, HEALTHY

1. INTRODUCCION

Este caso de investigación pretende analizar la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil. Pues se conoce que muchas de las personas que trabajan en empresas privadas, mantienen una mala alimentación.

El derecho al trabajo se basa en el bienestar de las personas y en el poder ejercer una actividad profesional con dignidad, la cual permita obtener ingresos para satisfacer necesidades humanas. Toda persona acta para ejercer una actividad laboral, debe mantenerse en buenas condiciones física, nutricional y de salud; por lo cual la alimentación es un factor de alta importancia y que se ha relacionado en varios estudios al rendimiento y productividad laboral (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), 2017).

Una mala alimentación puede ocasionar desconcentración, cansancio y fatiga, lo cual es negativo a nivel individual y colectivo (Orellana, 2011). Es por ello que es necesario que los trabajadores experimenten prácticas alimenticias acorde a las actividades cotidianas que desempeñan, que les permitan recuperar las energías que favorezcan el cumplimiento de la jornada laboral, evitando sobrecarga física y emocional asociada a síntomas físicos, psíquicos y anímicos.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los fenómenos sociales son cada día más frecuentes y más drásticos en la vida cotidiana; varios errores se están cometiendo debido a la aceptación de la sociedad de prácticas inadecuadas; una de ellas es la alimentación de los trabajadores, que sigue siendo un tema difícil de resolver. La dificultad se da porque están implícitos dos ejes esenciales en la vida del ser humano que son el trabajo y la alimentación. Las consecuencias del desajuste en estas variables pueden ser el bajo rendimiento laboral y trastornos metabólicos que se manifiesta por los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo (Orellana, 2011).

El problema central del presente estudio se relaciona al estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa privada en la ciudad de Guayaquil, caso SENECORP S.A. El estado nutricional permite identificar si una persona se

encuentra en un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad. Los hábitos alimentarios se direccionan al régimen alimentario que una persona tiene en función a la dieta que ejecuta, las sustancias alimentarias que ingiere y los comportamientos nutricionales basados en el estilo de vida.

Acorde a lo indicado por la Fundación Eroski (2015), la alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual; es decir que es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. Un trabajador con mala alimentación experimentará dificultades para mejorar la calidad de vida y puede reducir hasta en un 25% respecto al desarrollo normal de las actividades.

Aunque exista en el mercado cantidad de alimentos de origen vegetal y animal frescos para elegir, no se desarrolla una cultura de la combinación sana en sus componentes nutricionales para la dieta diaria, así mismo en relación a los etiquetados. Este es el caso de los trabajadores, la alimentación está supeditada al tiempo y la escasa oportunidad de conseguir los alimentos diarios dentro o cerca de su lugar de trabajo. La manifiesta consecuencia es que los hábitos alimentarios dejan de ser buenos y ocasionan el desorden alimenticio por los excesos de grasas saturadas, carbohidratos y alimentos chatarras, dejando desabastecidos de los nutrientes necesarios para el buen desempeño de las funciones laborales.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

Resulta importante contestar ¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la Empresa SENECORP de la ciudad de Guayaquil, para constatar y mejorar la salud y bienestar de los implicados.

1.3.2. Objetivos específicos

- Evaluar el estado nutricional en los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. de la ciudad de Guayaquil a través de la antropometría, el IMC, frecuencia de consumo de alimentos y actividad física.
- Conocer los hábitos alimentarios que ejecutan todos los trabajadores de la empresa.
- Relacionar cómo influyen los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los trabajadores.

1.4. JUSTIFICACION

Según la Organización Internacional del Trabajo (2012), una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20%; es decir que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de lograr un mayor rendimiento laboral, bienestar físico y mental y; además, reducir el ausentismo por enfermedades relacionada con la salud.

Desarrollar buenos hábitos alimentarios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados; esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos a ingerir, sino que busca el respeto del tiempo, el espacio y la comodidad para disfrutar de las comidas durante la jornada laboral.

Resulta importante conocer los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los trabajadores de la empresa SENECORP, con ello establecer si requieren control y ajuste, para encontrar la posible relación entre estos componentes y aportar con un plan de acción para la prevención de enfermedades, aumentar el bienestar y el rendimiento laboral.

Los hábitos alimentarios se definen como el conjunto de pautas y comportamientos cotidianos de una persona. Los hábitos de salud y los hábitos alimentarios están íntimamente unidos. Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud estarían los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y buen proceso de descanso regular.

1.5. ALCANCE

Este proyecto se fundamenta en la revisión de bibliografía y aplicación de cuestionarios para comprender la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores. El caso de estudio se direcciona a la empresa SENECORP S.A. situada al norte de la ciudad de Guayaquil, que cuenta con 30 empleados dedicados al trabajo de promoción y capacitación a empresas dentro y fuera de sus instalaciones.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO REFERENCIAL

A continuación, se citan varios estudios que permiten conocer la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios y; además, cómo estas variables influyen en la gestión laboral de cada trabajador.

Acorde a lo expuesto por Wanjek (2016), en su libro titulado *Foot at Work*, el estado obtiene beneficios cuando una sociedad se alimenta de forma correcta, pues eleva la competitividad y; por ende, el aumento de la productividad laboral. Adicionalmente permite la disminución de los costes sanitarios.

Los doctores Aranceta y Serra (2012), lograron comprobar que el trabajo y la nutrición se relacionan con el rendimiento laboral; por lo que recomiendan que los aportes alimentarios tienen que ser adaptados a las necesidades de cada cargo o formato de trabajo. Es necesario destacar que la mala nutrición en los trabajadores ocasionó una pérdida aproximada del 20% de la productividad de las empresas a nivel mundial.

Según Espinoza (2010), la alimentación influye en el sentimiento de fatiga y cansancio en el trabajo, la situación se agrava cuando a ello se le agrega trabajos con horarios especiales, rutinas de estrés físico o psíquico y trabajos que no permiten alimentarse en casa.

Beghin, Dujardi y Cap (2009), consideran que la valoración del estado nutricional es una acción que debe ejecutarse de forma permanente, pues su finalidad debe ser mejorar el estado nutricional de la comunidad. Existen diversas formas de medirlo; entre las más recomendadas están:

Pruebas clínicas: examen de laboratorio; por ejemplo, cuenta de linfocitos, excreción urinaria de creatinina, hemoglobina, diabetes, nutrientes.

Pruebas físicas: medición de periferia del cuerpo humano, los cuales son comparados con índices establecidos dentro de parámetros característico de un estado nutricional adecuado, entre los factores de peso, talla, edad y el sexo.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estado nutricional

El estado nutricional hace referencia a la condición de salud y bienestar de una persona con relación a su práctica alimentaria, evaluando si los nutrientes adquiridos suplen la demanda metabólica, bioquímica y fisiológica. El equilibrio en estos aspectos supone un adecuado consumo de vitaminas y energía, específico para cada individuo.

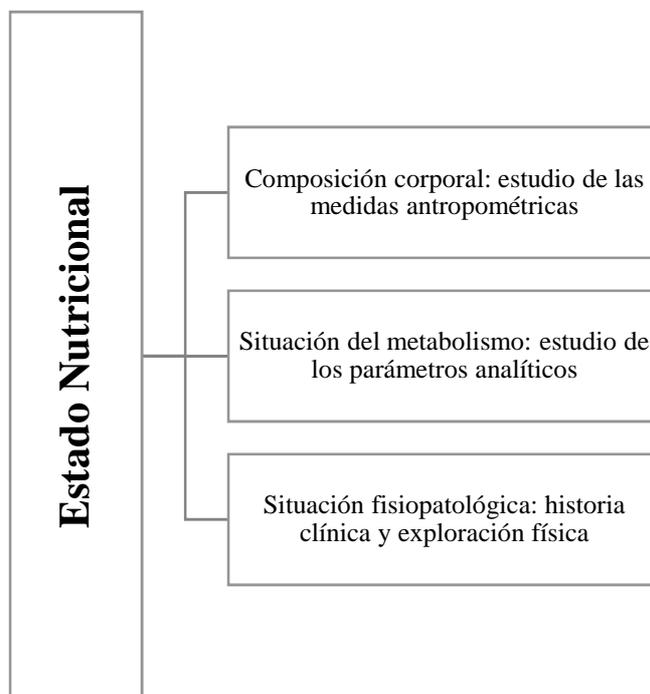


Ilustración 1. Estado nutricional

Fuente: (Berriatúa, 2013)

La evaluación del estado nutritivo considera la composición corporal, situación del metabolismos y factores fisiopatológicos; con el propósito de detectar de forma proactiva los riesgos por padecer mal nutrición.

El estado nutricional puede ser identificado por medio de métodos de evaluación como son la valoración global objetiva (VGO) y la valoración global subjetiva (VGS).

1. Evaluación Global Objetiva: Se aplican indicadores de manejo simple y práctico, entre los que están los exámenes clínicos, antropométricos, dietéticos, socioeconómicos. Se evalúa a pacientes desnutridos/en riesgo de desnutrición, con el propósito de corregir alteraciones originadas por la malnutrición.

2. Evaluación Global Subjetiva: Se aplica cuando no es necesario una intervención profunda, pues el valor de este método de evaluación se centra en la identificación de pacientes con signos y riesgo de desnutrición; aplicando métodos de observación y relación entre la edad, el sexo, la estatura y el peso.

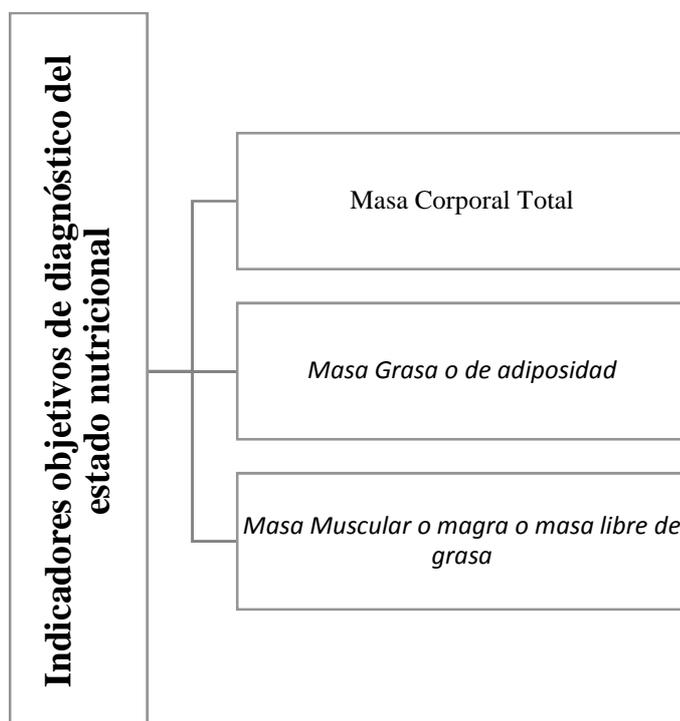


Ilustración 2. Indicadores objetivos de diagnóstico del estado nutricional
Fuente: (Berriatúa, 2013)

Masa Corporal Total: Mide el índice de Peso para la Talla (IPT), porcentaje de peso de referencia (%PR), porcentaje de peso usual o habitual (%PU) y Porcentaje de pérdida reciente de peso (%PRP).

Masa Grasa o de adiposidad: La masa grasa está constituida principalmente por el tejido adiposo subcutáneo y perivisceral, incluye el índice de masa corporal (IMC), % de grasa corporal (%GC), circunferencia de cintura (CC), pliegue tricaptal (PT), pliegue subescapular (PSe), pliegue suprailíaco (PSi) y pliegue abdominal (PAb).

Masa Muscular o magra o masa libre de grasa: Mide el índice que representa aproximadamente 80% del peso corporal total, incluye todos los componentes funcionales del organismo implicados en los procesos metabólicamente activos.

Los indicadores que evalúan Masa Corporal Total se fundamentan en el porcentaje de pérdida reciente de peso (PRP%), relación de índice de Peso para la Talla (IPT), porcentaje de peso usual o habitual (PU%) y porcentaje de peso de referencia (PR%).

Los indicadores que evalúan el nivel de adiposidad o de masa grasa, dispone que la masa grasa se constituye por el tejido perivisceral y adiposo subcutáneo. Este tipo de medición del estado nutricional incluye la utilización del porcentaje de grasa corporal (GC%), pliegue suprailíaco (PSI), índice de masa corporal (IMC), circunferencia de cintura (CC), pliegue tricípital (PT), pliegue abdominal (PAB) y pliegue subescapular (PSE).

Finalmente, se puede utilizar los indicadores de magra, masa muscular o masa libre de grasa (MLG); donde incluye todos los elementos funcionales del organismo implicados en los procesos metabólicamente activos, representa aproximadamente 80% del peso corporal total. La evaluación incluye las áreas musculares de los segmentos corporales; la masa libre de grasa del modelo bicompartimental de fraccionamiento químico de la masa corporal total; el componente mesomórfico del somatotipo antropométrico; los índices de relación peso-talla y; finalmente las ecuaciones antropométricas para estimar la masa muscular esquelética apendicular y total.

La evaluación antes mencionada se ejecuta a través de indicadores antropométricos; para el presente estudio se aplica el Índice de Masa Corporal (IMC), la cual considera la talla, el peso y la composición corporal, entre otros. Con ello se puede realizar un diagnóstico que permita identificar si una persona tiene un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad.

La evaluación del IMC permite realizar un diagnóstico del estado nutricional a partir de la medición de indicadores objetivos; entre los cuales están bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad. En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han

demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

2.2.2. Hábitos alimentarios

Se pueden definir como los actos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación de cada persona en la actualidad. Se denomina régimen alimentario o el tipo de dieta que realiza y que altera los comportamientos nutricionales por el modo de vivir (Arrebola, Gómez, Fernández, & Loria, 2013).

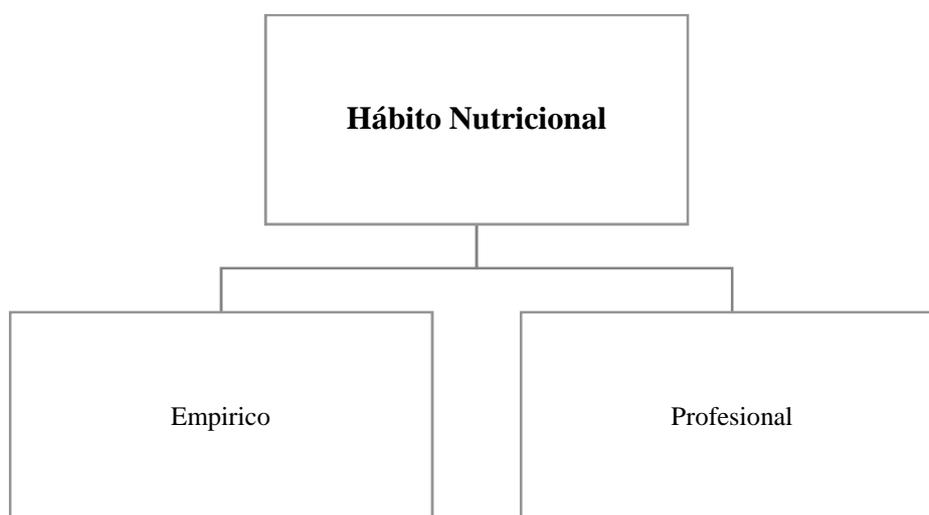


Ilustración 3. Hábitos nutricionales
Fuente: (Hospital Metropolitano, 2018)

Los hábitos se adquieren de acuerdo a la cultura de una sociedad, por lo que las dietas son diversas y de aplicación personal, cada usuario tiene el poder de elegir como alimentarse. No obstante, se debe tener presente que, con los avances científicos y la nueva generación de información, se detectan dos tipos de hábitos alimentarios. El primer hábito es el común y responde a la falta de una dieta basada en las necesidades individuales; mientras el segundo hábito es el de nutrición profesional, el cual pretende atender las necesidades nutricionales de cada persona.

El Hospital Episode Statistics (HES) (2010), indica a todos los usuarios que es necesario mantener una dieta equilibrada, variada y suficiente y; además, está debe acompañarse de práctica de ejercicio físico; convirtiéndose en la fórmula perfecta para estar sanos y fuertes, física y mentalmente. Una dieta variada debe incluir alimentos de

todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas de la persona.

2.2.2.1. Régimen alimentario

También definido como el hábito alimentario, cuya conceptualización es la dieta y forma de ejecutarla a diario. Integra los comportamientos y hábitos nutricionales de las personas, en base a su edad y condiciones de salud. Por lo general se integra los siguientes tipos de dietas:

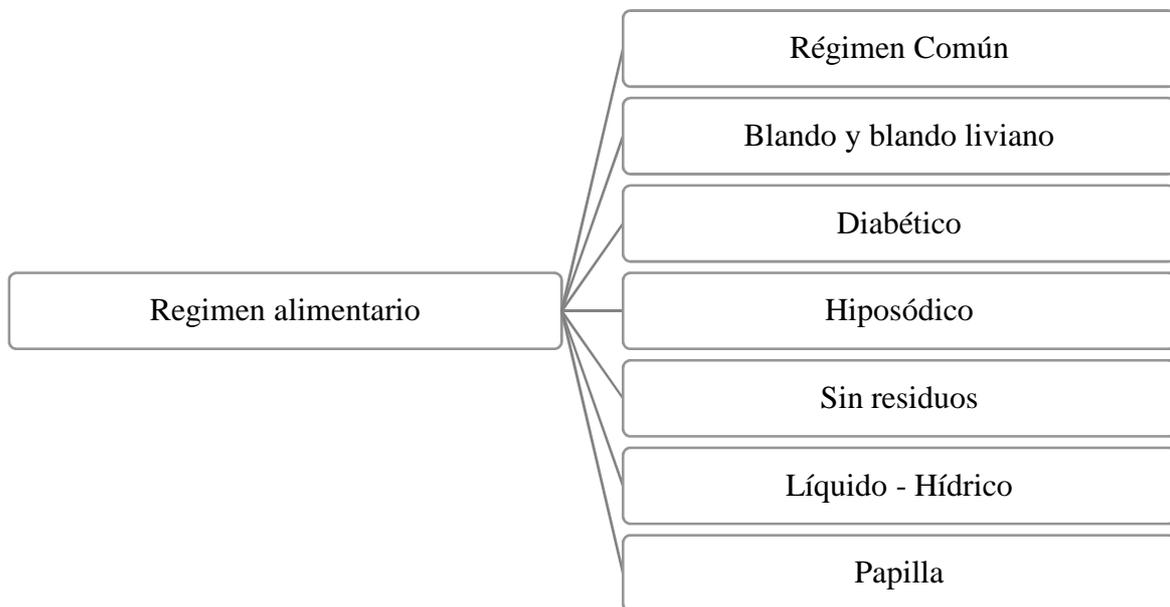


Ilustración 4. Régimen alimentario, tipos
Fuente: (Hospital Metropolitano, 2018)

Régimen Común: ajustable a todo tipo de personas; siempre que no tengan patologías crónicas y que su sistema gastrointestinal permite tolerar los alimentos.

Blando y blando liviano: recomendado para pacientes que necesitan ingerir alimentos de consistencia fácil de deglutir y digerir; con la finalidad de no alterar el sistema digestivo.

Diabético: uno de los regímenes con mayor aplicación en las sociedades, basada en el control de glicemias alteradas. Proporciona una cantidad específica de hidratos de carbono.

Hiposódico: Para personas que padecen de patologías que deniegan la sal dentro de la alimentación; principalmente en pacientes cardíacos, hipertensos y enfermedad renal.

Sin residuos: Toda persona con trastornos gastrointestinales, caracteriza por eliminar la fibra de la dieta.

Líquido o hídrico: Generalmente aplicada con brevedad, luego de una intervención gastrointestinal.

Papilla: Aplicada en la dieta de niños menores a 1 año o pacientes adultos con problemas en la deglución y masticación.

2.2.2.2. La práctica alimentaria

Los alimentos como elemento nutricional pretenden equilibrar las condiciones de vida con las necesidades de ingesta de cada ser humano; para evitar enfermedades y contribuir a la viabilidad. La práctica alimentaria es la forma en que una persona se alimenta; sea esta adecuada o no; es necesario que las sociedades comprendan la importancia social y económica (Espinoza, 2010).

Toda práctica alimentaria debe mantener o mejorar nuestras condiciones de salud, tanto a nivel biológico como psicológico; siempre busca el equilibrio. Lo más aconsejable es recibir el consejo de un nutricionista profesional que elabore un menú adecuado a las características concretas (Naciones Unidas, 2019).

En condiciones normales de nutrición, es decir cuando no se necesita una dieta específica, es suficiente mantener una dieta suficiente, completa, variada y equilibrada; combinando alimentos y comiendo lo más natural posible; evitando excesos de todo tipo. Es muy importante la educación nutricional; debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar, ya que los hábitos adquiridos desde esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios en la adultez. Los efectos positivos y negativos de la alimentación tendrán repercusión tarde o temprana en la salud; para mantenerse sano, es necesario ejercer prácticas alimentarias adecuadas a las necesidades nutricionales y condiciones particulares de cada ciudadano.

Los ciudadanos que laboran en empresas, principalmente aquellos que ejercen una jornada superior a las 8 horas, presentan inconvenientes en la salud por un inadecuado ejercicio de la alimentación y ejercicio físico, que conlleva con el tiempo que el trabajador tenga muchos trastornos físicos, metabólicos y bajo rendimiento en el trabajo. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2019), promueve programas de control y cambios para evitar los principales factores que conllevan a sobrepeso y las patologías crónicas como la obesidad.

Por esto es necesario mejorar en las empresas las condiciones de salud y bienestar con programas de seguimiento y control en la alimentación laboral, ya que este componente es el principal para la salud y el excelente rendimiento laboral donde pasan el mayor tiempo de su vida activa. Es necesario fomentar programas de Vigilancia de la Salud e Higiene Alimentaria.

La Organización Internacional de trabajo (2019), manifiesta que en los respectivos trabajos deben existir comedores para los trabajadores donde se sirvan comidas apropiadas, recomendación que surgió en el año 1.956 en su recomendación 102 capítulo 3 literal A.

Posteriormente en el año 1.959 la OIT en su recomendación 112 capítulo 8, literal 8, se empezó a mencionar la medicina de trabajo en las empresas comenzando con la vigilancia de higiene en todas las instalaciones para el bienestar de los trabajadores.

Aproximadamente desde el año 2006, la alimentación laboral realizó otro giro de control para reducir riesgo y peligros con relación a las lesiones y enfermedades resultantes del trabajo e involucrar a los empresarios la responsabilidad de brindar una alimentación balanceada, adecuada y nutritiva. (OIT recomendaciones en el convenio 187, capítulo 5, numeral 2, inciso d.).

La alimentación laboral, es parte de un estilo de vida saludable para los trabajadores, considera las cargas horarias y las funciones que desempeña; además de los hábitos alimentarios. La alimentación laboral ha generado en los trabajadores de las empresas un alto índice de consumo de alimentos saturados en grasas, altos niveles de azúcar, pero muy bajas cantidades de fibras, vegetales y frutas, generando trastornos lipídicos, como las dislipidemias mixtas (elevación de colesterol y triglicérido), trastornos

metabólicos como la diabetes II (alteraciones de la glicemia de origen alimentario) por consumir en excesos bebidas gaseosas, agua dulzante y colorante.

Una mala alimentación agudiza los síntomas de stress laboral; provocando ansiedad para consumir alimentos ricos en carbohidratos, con grasas saturadas y altas cantidades de sal, estimulando la generación de trastornos como pérdida de peso, sobrepeso y obesidad.

Varios avances científicos, uno de ellos la trofología, fomentan cultivar o restablecer la salud mediante la alimentación adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo; dado que es un medio seguro para evitar enfermarse, porque depende de la calidad de la sangre, el buen funcionamiento orgánico del cuerpo. Y este funcionamiento lo produce una alimentación adecuada y equilibrada (Organización Mundial de la Salud, 2014).

2.2.3. Factores que determinan una buena alimentación

Acorde a lo expuesto por Román, Guerrero y García (2012), la alimentación de un trabajador resulta de carácter importante en las prácticas alimentarias, pues no es lo mismo la alimentación de una persona que centra su trabajo en actividad física como aquel que trabaja en oficina y cuyo funcionamiento es sedentario.

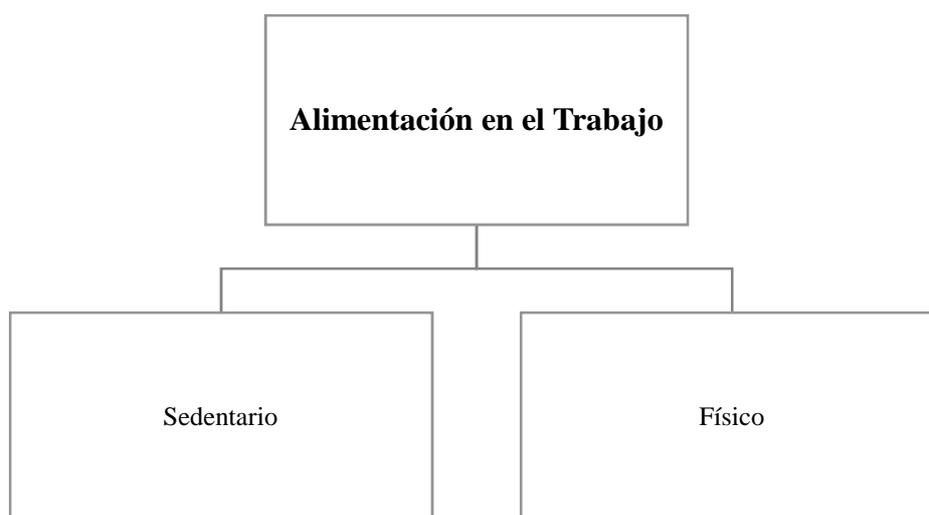


Ilustración 5. Alimentación en el trabajo
Fuente: (Aranceta & Serra, 2012)

El trabajo físico es aquel que se basa en el uso de la fuerza como recurso fundamental de productividad laboral, este tipo de labores es muy común en fábricas, haciendas, construcción y toda actividad que requiera de la fuerza del hombre como factor de producción.

El trabajo sedentario hace referencia aquellos cargos de oficina, que requieren de una jornada sin movilidad, es decir que la persona debe permanecer el mayor tiempo posible sentado en un escritorio.

Los autores Román, Guerrero y García (2012), consideran que la alimentación debe ser distinta en un trabajador físico y sedentario, pues las necesidades nutricionales son diferentes. Por ejemplo, un trabajador físico debe ingerir alimentos que le permitan mantener un nivel óptimo de energía para mantener el cuerpo con fuerza; una mala elección de alimentos puede causar cansancio y fatiga, durante y después del trabajo. Mientras que los trabajadores de oficina o sedentarios es fundamental una alimentación ligera pero completa, pues un desorden alimentario ocasionara sobrepeso y enfermedades crónicas.

Como se expuso anteriormente, este trabajo se fundamenta en la identificación del estado nutricional y hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa en estudio; pues se considera que las malas prácticas alimentarias son un problema general en las civilizaciones mundiales. Según Aranceta y Serra (2012), los trabajos de escritorio o de oficina “son propensos a tener una vida sedentaria, lo cual se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas” (p.103).

Si las prácticas alimentarias de un trabajador sedentario son inadecuadas, entonces tiene alto riesgo de padecer de sobrepeso y; en casos crecientes, de obesidad. Es necesario fomentar educación nutricional, pues la baja oferta de profesionales en esta área influye negativamente en la ignorancia de la población (Arrebola, Gómez, Fernández, & Loria, 2013).

Una alimentación tradicional y empírica, aunque no sea guiada por un especialista debe permitir el mantenimiento normal del cuerpo, de manera sana y

equilibrada. Los signos de una mala alimentación podrían evidenciarse en el estado nutricional de una persona, entre ellas bajo peso, sobrepeso y obesidad.

Acorde a un estudio ejecutado por Espinoza (2010), considera que una buena alimentación, por lo general debe tener las siguientes características:

- Variedad controlada de hidratos de carbono complejos como granos y harinas integrales para evitar la acidez.
- Comer frutas y vegetales, es preferible que las proteínas se combinen con verduras.
- Tomar agua en abundancia, por lo menos 2 litros de agua diaria.
- Evitar el consumo de azúcar y alimentos elaborados con altos niveles de este componente.
- Evitar el consumo de bebidas como el café y bebidas artificiales.
- Consumir alimentos altos en vitaminas y nutrientes.
- Consumir fibras, frutos secos y alimentos que proporcionen energía natural.
- Evitar alimentos fritos y saturados.
- Cinco ingestas de alimentos durante el día para una dieta de 2200 calorías, los alimentos seleccionados deben ser variados y proporcionales a 15% proteína, 55% carbohidratos y 30% lípidos. En la siguiente escala:
 - De 5:30 a 8:00 de la mañana el desayuno; debe proporcionar el 30% de las calorías totales, lo cual supone 28 gramos de proteína, 122 gramos de carbohidrato y 17 gramos de lípidos.
 - De 9:00 a 11:00 de la mañana un complemento que debe proporcionar el 10% de las calorías totales. Los alimentos seleccionados deben ser variados y proporcionales a 9 gramos de proteína, 41 gramos de carbohidratos y 18 gramos de lípidos.

- De 12:00 a 2:00 de la tarde el almuerzo, debe brindar máximo el 25% de las calorías totales, aportando unos 23 gramos de proteínas, 102 gramos de carbohidrato y 45 gramos de lípidos.
- De 15:00 a 17:00 un complemento o colación que aporte 15% de las calorías totales, que representan 14 gramos de proteína, 61 gramos de carbohidratos y 27 gramos de lípidos.
- De 18:00 a 8:00 de la noche es recomendable consumir el 20% de las calorías restantes para complementar la dieta, con un aporte proteico de 19 gramos, combinado con 81 gramos de carbohidratos y 36 gramos de lípidos. Debe ser ligera contener vegetales y frutas. Ensaladas con granos.
- Durante el día es necesario que el cuerpo mantenga una ingesta mínima de dos litros de agua.

Adicionalmente es necesario realizar una hora de ejercicio físico y, además; fomentar la forma adecuada de cocción de los alimentos, de tal forma que se obtengan de ellos la mayor proporción de nutrientes.

2.2.4. Antropometría

La antropometría es la ciencia que estudia las medidas del ser humano, por medio de la aplicación de técnicas de medición sistemáticas que permiten calificar cuantitativamente todas las dimensiones físicas de la persona (Berriatúa, 2013).

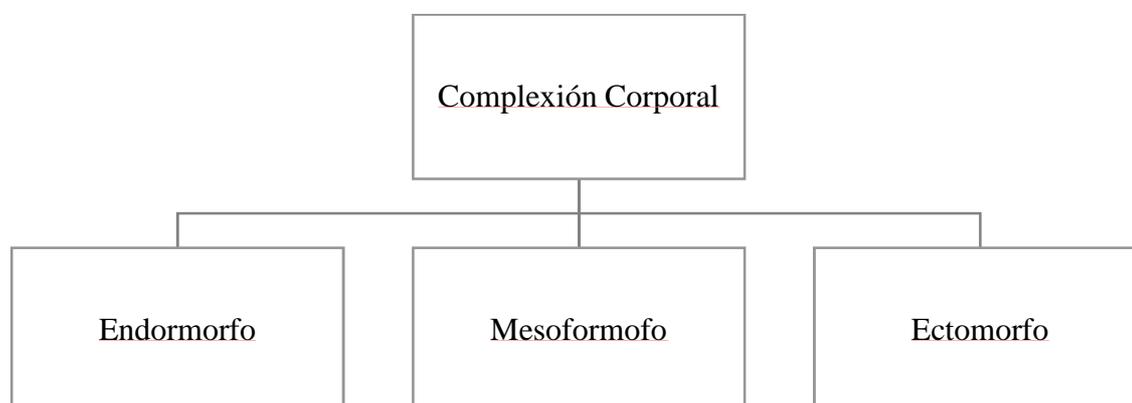


Ilustración 6. Tipo de complexión corporal o composición corporal
Fuente: (Berriatúa, 2013)

Acorde a lo expresado por Sirvent y Garrido (2009), la evaluación de la complejión corporal, es decir la forma del cuerpo o composición corporal; se clasifica de la siguiente manera:

Endormorfo. Persona que se caracteriza por tener un alto nivel de masa muscular y dificultad para disminuirla. Existe una mayor acumulación de grasa localizada.

Mesoformofo. En este grupo están las personas que presentan mayor masa músculo-esquelética que lo ectomorfo y menor masa muscular que los endormorfo; cintura estrecha y hombros anchos; presentan un nivel bajo de grasa.

Ectomorfo. Se considera que una persona tiene un tipo de cuerpo ectomorfo cuando la persona por naturaleza es delgada, se caracteriza por tener hombros y cadera estrecha, bajo nivel de masa muscular y dificultad para obtenerla.

La evaluación antropométrica es el conjunto de técnicas que existen para identificar el tipo de cuerpo de un ser humano.

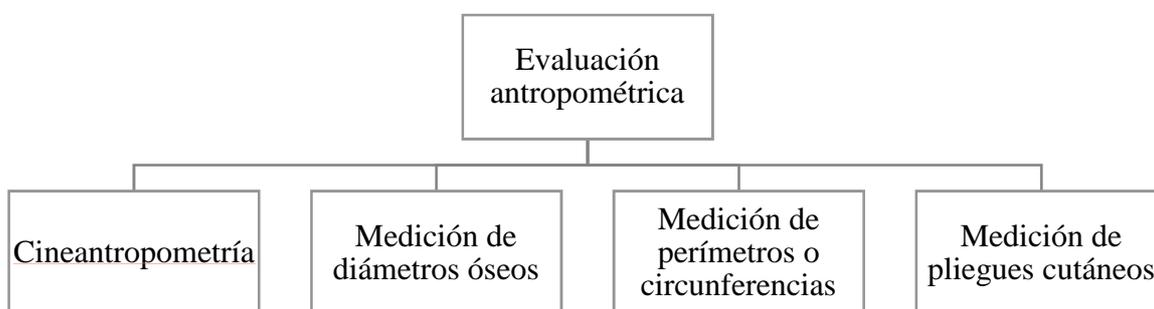


Ilustración 7. Tipos de evaluación antropométrica

Fuente: (Hospital Metropolitano, 2018)

Cineantropometría. Permite identificar la proporción y composición física del cuerpo de una persona, aplicando medidas predefinidas del cuerpo; en función a la altura, forma, edad, funciones corporales y forma. Pretende exponer la relación que existe entre una nutrición adecuada y actividad física necesaria.

Medición de diámetros óseos. Utiliza los puntos óseos como medida de amplitud del cuerpo; por lo que se utilizan para determinar el tipo corporal, por ejemplo, la complejión corporal. Establece parámetros comparativos de biacromial, biilíaco y fémur, entre otros.

Medición de circunferencias o perímetros. Este tipo de evaluación del cuerpo, se fundamenta en indicadores antropométricos para comparar parámetros de dimensiones corporales. Para establecer el estado nutricional por medio de estos parámetros es necesario aplicar evaluación calificativa de otras circunferencias. Cintura, Cadera, Pierna, Brazo y Pantorrilla.

Medición de pliegues cutáneos. Evalúa la densidad corporal, por medio del cálculo de la masa libre de grasa y la masa muscular. Se centra en el grosor del tejido adiposo subcutáneo. Utiliza calibradores que permiten medir el espesor de los pliegues de la piel.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Alimentación.**

Se conceptualiza como la acción de ingerir alimentos, con la finalidad de satisfacer las necesidades de alimentos para el desarrollo humano y conseguir energía.

- **Ambiente laboral.**

También conocido como clima laboral, se traduce como el nivel de bienestar que una empresa provee dentro de su sistema de gestión a los trabajadores, puede ser malo, mejorable y bueno. Es considerado uno de los elementos más importantes para el buen funcionamiento y crecimiento de una organización.

- **Nutrición.**

Es la acción de ingerir alimentos de forma que se conviertan en vitaminas, nutrientes y composiciones químicas que suplan las necesidades dietéticas del organismo.

- **Metabolismo.**

Es el proceso que tienen las personas para poder transformar de forma química la naturaleza de sustancias; por medio de un conjunto de procesos fisicoquímicos y reacciones bioquímicas que ocurren para permanecer con vida.

- **Hábitos.**

Conocido como un comportamiento o conducta que se repite varias veces y se convierte en un accionar cotidiano.

- **Trabajo.**

Acción de trabajar, prestar servicios lícitos y voluntarios.

- **Trastornos.**

Son anomalías o enfermedades que tiene el ser humano.

- **Rendimiento.**

Es la evaluación de la inversión con los resultados obtenidos mediante un proceso, con iguales o distintas condiciones comparativas.

- **Nutricional.**

Ingesta y adaptaciones fisiológicas tras el consumo de nutrientes.

- **Nutrientes.**

Componente que contiene macronutrientes y micronutrientes.

- **Macronutrientes.**

Componentes que proveen energía metabólica para el correcto funcionamiento del cuerpo; conocidos como proteínas, hidratos de carbono y grasas.

- **Micronutrientes.**

Dentro de la clasificación general, se compone de vitaminas y minerales; no aportan energía, pero ayudan al funcionamiento del cuerpo.

- **Vitaminas.**

Componente indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo, funciona como catalizador para generar las reacciones químicas en el funcionamiento biológico. Se describe como sustancias que se obtienen a través de la ingesta de alimentos.

- **Sustancias.**

Componente que permite la liberación de energía en el cuerpo humano.

- **Sexo.**

Se divide en masculino y femenino.

- **Peso.**

Cantidad numérica del volumen y fuerza de la masa de una persona.

- **Talla.**

Medida de altura del cuerpo humano.

- **IMC.**

Índice de masa corporal medida de asociación entre el peso y la talla.

- **Frecuencia de Consumo.**

Es proporcionar una estimación cuantitativa y cualitativa de la ingesta de un alimento, o grupos de alimentos, o nutrientes en individuos o grupos de individuos.

- **Sobrepeso.**

Se da cuando una persona está por encima del peso normal de una persona saludable.

- **Obesidad.**

Persona que por su peso arriesga su salud a un nivel crónico, vulnerable a padecer de enfermedades que dificultaran una calidad de vida.

- **Bajo peso.**

Se califica en base a una escala que establece el peso de una persona, es decir que una persona con bajo peso estaría por debajo de los niveles normales de una persona con buena salud.

3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

3.1. VARIABLES DE ESTUDIO

Tabla 1. Variables de estudio

Variables de caracterización	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
			Frecuencia	Déficit
		Frecuencia de alimentos	consumo de alimentos	Normal
	Ingesta y adaptaciones fisiológicas tras el			Exceso

Estado	consumo de nutrientes.		Bajo peso	
Nutricional	Mejora la salud y el bienestar de los trabajadores, llevar un comportamiento y culturización de la alimentación saludable en el trabajo.	IMC	Normal	Numérico
Variable independiente	Perímetros corporales.		Sobrepeso	
			Obesidad	
		Perímetros corporales – Perímetro medio de brazo		
			Continuo MM	Numérico
			Profesional	
			Común	
			Vegano	
Hábitos alimentarios	Régimen alimentario o el tipo de dieta que realiza y que altera los comportamientos nutricionales por el modo de vivir. Evalúa las condiciones alimenticias de los empleados de la empresa SENECORP. Se define esta variable con el principal inconveniente del empleado y trabajador por sus inadecuadas prácticas alimenticias	Cuestionario de preguntas con respuestas de opción múltiple	Ninguno	Porcentual, de opción múltiple en base a la experiencia del encuestado
Variable dependiente			Frecuencia de alimentación	
			Acorde a las necesidades individuales	

Fuente: (Sampieri, 2013)

3.2. HIPÓTESIS

Los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil.

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL DISEÑO

Los estudios consultados concluyeron que una buena nutrición permite mejorar el rendimiento y el bienestar de los trabajadores dentro de las empresas. Para el desarrollo de este trabajo investigativo se pretende analizar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la Empresa SENECORP de la ciudad de Guayaquil, para constatar y proponer mejoras que permitan aumentar el bienestar de los implicados.

Se ejecutó una investigación de carácter descriptiva, observacional y de corte transversal, con el fin de verificar información e influencia que tienen los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los trabajadores.

4.2. POBLACIÓN DE ESTUDIO

La empresa SENECORP permitió trabajar con 30 empleados de los cuales 14 son hombres y 16 son mujeres que oscilan entre los 23 y 55 años.

4.3. MUESTRA DE ESTUDIO

Se considera el total de la población como muestra para aplicar los instrumentos de investigación debido a que el tamaño no requiere de la utilización de una fórmula para poblaciones finitas o infinitas. Es recomendable trabajar con el total de los participantes.

4.4. CRITERIO DE INCLUSIÓN

Que acepten participar en el estudio; de forma libre y voluntaria

4.5. CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Mujeres embarazadas.
- Enfermedades crónicas.
- Persona con algún tipo de enfermedad degenerativa.

4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Tabla 2. Técnicas e instrumentos

Técnica	Instrumentos
Valoración IMC:	<p>Ficha de ponderación:</p> <p>Desnutrición, normal, sobrepeso u obesidad</p> <p>Medir peso en kilogramo (kg) - Bascula Digital de diagnóstico marca Seca REF 813.</p> <p>Medidor de Estatura marca TALLIMETRO SECA REF 213</p>
Valoración Perímetros Corporales:	<p>Cinta Métrica Metálica – Uso Médico</p> <p>Cinta Métrica Metálica para medir perímetro media del brazo, perímetro de cintura, perímetro de cadera.</p>
Encuesta	<p>Cuestionario con ficha médica, preguntas elaboradas sin sesgo y respuestas de opción múltiple.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antecedentes patológicos familiares 2. Datos generales 3. Antecedentes patológicos personales – estado nutricional 4. Hábitos alimentarios del trabajador 5. Hábitos alimentarios en el horario de trabajo

Fuente: (Sampieri, 2013)

Para aplicar el IMC es necesario calcular la estatura en centímetros y el peso en kilogramos de cada persona; luego se aplica la siguiente fórmula para personas adultas:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (cm)}^2$$

El resultado obtenido como coeficiente de IMC debe ser comparado en la siguiente tabla:

Bajo Peso	< 18.50
Delgadez severa	< 16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Pre-obeso (riesgo)	25.00 - 29.99
Obeso	≥ 30.00
Obeso tipo I (riesgo moderado)	30.00 - 34.99
Obeso tipo II (riesgo severo)	35.00 - 39.99
Obeso tipo III (riesgo muy severo)	≥ 40.00

Ilustración 8. Parámetros de evaluación IMC para adultos
Fuente: (Hospital Metropolitano, 2018)

Los datos obtenidos son presentados en una tabla que incluye nombre del trabajador, peso, talla, IMC obtenido y estado nutricional.

Para aplicar la encuesta se solicitó una reunión con los colaboradores, se entregó el cuestionario personalmente y se permitió responder las preguntas durante 30 minutos. Los resultados obtenidos fueron tabulados por cada factor de análisis y presentados en ilustraciones.

FICHA IMC

Datos IMC						
Nombre [25]	Cedula	Estatura	Peso	IMC	Eval	
Encuesta [300]						
	Nombre [25]	Cedula	Estatura	Peso	IMC	Eval
* 1						
2						
...						
300						

ANTROPOMETRÍA (INSTRUMENTAL Y MEDIDAS)

- Peso (para tomar este valor se usará la báscula) El peso corporal total. Es conveniente usar modelos que estén validados y que tengan una precisión mayor.
- Talla (Se utiliza el tallímetro) medir la talla sentando y la altura de pie.
- Cinta métrica (cinta que expresa medidas en centímetros) permite medir diámetro de tronco, brazo, cintura y pierna.

5. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1. Índice de Masa Corporal

A continuación, se presentan los resultados obtenidos al calificar el estado ponderal de la persona, por medio del uso de la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (cm}^2\text{)}$; tanto para hombres como para mujeres. Se aplicó a 30 trabajadores mayores a 20 años.

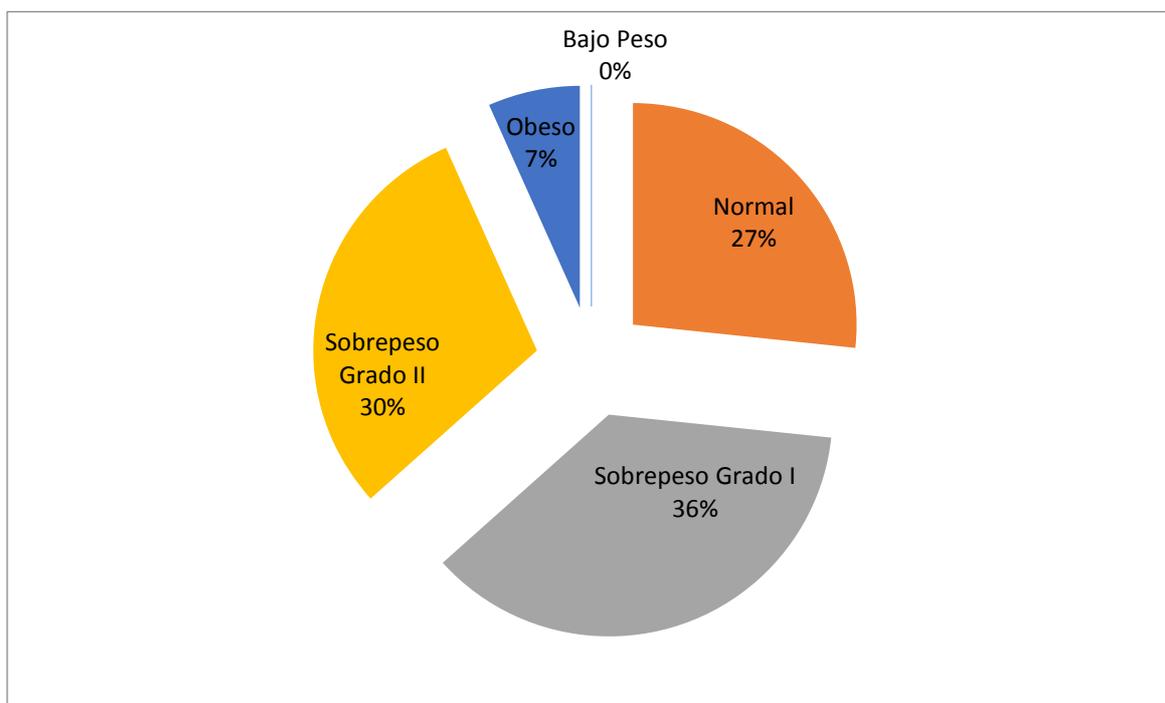


Ilustración 9. Resultados Generales evaluación IMC para trabajos de SENECORP
Fuente: Elaboración propia

Los resultados generales obtenidos a partir de la aplicación del IMC confirman que aproximadamente el 36% de los trabajadores tienen sobrepeso GRADO I, el 30% tiene sobrepeso GRADO II, seguidos de un 27% que tienen peso normal y un 7% de colaboradores que tienen obesidad. Como se puede evidenciar el 73% de los trabajadores tienen problemas en su estado nutricional, lo cual es muy negativo dado que supone un problema en la salud de los trabajadores y debido al aumento acelerado de sobrepeso y obesidad en la población, también supone un problema de salud pública a nivel nacional.

A continuación, el detalle de los resultados por cada trabajador:

Tabla 3. Resultados General IMC en trabajadores de SENECORP

N°	SEXO	EDA D	PES O	TALL A	IMC	PLIEG UE	PB	PMB	C_CIN TURA	C_CADE RA
1	0	27	66	1,69	23,15	17	28	28,3	66	87
2	0	25	79	1,64	29,47	34	32	33,5	93	110
3	0	28	61	1,57	24,79	16	29	29,6	67	86
4	1	27	71	1,72	24,06	19	29,5	31,6	88,5	97
5	1	35	96	1,86	27,82	30	36	37	98	108
6	1	23	93	1,7	32,17	34	33,5	41,5	115,5	119,6
7	0	26	67	1,59	26,5	31	28	28,7	76	92
8	1	29	78	1,72	26,4	30	33,3	34	87	98
9	1	29	71	1,7	24,6	23	32,8	33,2	88	97,5
10	0	37	62	1,59	24,5	19	30	29,4	71	89
11	0	31	67	1,63	25,2	30	29,7	30	75	93
12	0	26	70	1,64	26	28	30	29,6	78	94
13	0	28	68	1,61	26,2	28,4	29	28,3	77	91
14	0	33	65	1,6	25,4	25	28,7	28	74	93
15	0	31	57	1,63	21,5	18,5	31	29,8	70	90
16	0	40	59	1,66	21,4	20	31	29	79	101
17	1	31	73	1,7	25,3	29	32	30	88	98
18	1	29	77	1,69	27	28	31	31,6	86	94
19	1	27	73	1,68	25,9	29	32	31	83	91
20	0	34	67	1,63	25,2	28	30	28,9	74	94
21	0	32	81	1,48	36,98	33,2	28,5	29,8	95	105
22	1	26	83	1,76	26,8	29	32	33	89	98
23	1	51	86	1,71	29,45	31	31,5	30	88,6	99,5
24	0	23	74	1,59	29,36	29	29,8	30	87	99
25	1	44	96	1,86	27,82	23,5	36	35	101	121
26	1	39	87	1,72	29,49	29	31	33	85	97
27	1	46	73	1,7	25,25	27	31,5	30	83	94
28	0	28	77	1,64	28,73	29	30	28	80	95
29	0	43	52	1,67	18,7	22	29,5	26,8	70	91
30	1	29	82	1,74	27,15	26	30	30,6	82	93

Fuente: Elaboración propia

Es necesario destacar que los resultados demuestran que existen problemas en el estado nutricional de la mayoría de los trabajadores. A continuación, se presentan los resultados referentes a las mediciones que sustentan la tabla # 3.

Tabla 4. Resultados perímetros corporales en trabajadores de SENEORP

N°	SEXO	ESTADO NUTRICIONAL	INDICE CINTURA CADERA .78 .80	RIESGO
1	F	Normopeso	0.75	SIN RIESGO
2	F	Sobrepeso grado II	0.85	CON RIESGO
3	F	Normopeso	0.78	SIN RIESGO
4	M	Normopeso	0.91	CON RIESGO
5	M	Sobrepeso grado II	0.91	CON RIESGO
6	M	OBESIDAD I	1	CON RIESGO
7	F	Sobrepeso grado I	0.82	CON RIESGO
8	M	Sobrepeso grado I	0.89	CON RIESGO
9	M	Normopeso	0.90	CON RIESGO
10	F	Normopeso	0.80	CON RIESGO
11	F	Sobrepeso grado I	0.80	CON RIESGO
12	F	Sobrepeso grado I	0.82	CON RIESGO
13	F	Sobrepeso grado I	0.84	CON RIESGO
14	F	Sobrepeso grado I	0.79	CON RIESGO
15	F	Normopeso	0.77	SIN RIESGO
16	F	Normopeso	0.78	SIN RIESGO
17	M	Sobrepeso grado I	0.89	CON RIESGO
18	M	Sobrepeso grado II	0.91	CON RIESGO
19	M	Sobrepeso grado I	0.91	CON RIESGO
20	F	Sobrepeso grado I	0.78	SIN RIESGO
21	F	OBESIDAD II	0.90	CON RIESGO
22	M	Sobrepeso grado I	0.90	CON RIESGO
23	M	Sobrepeso grado II	0.89	CON RIESGO
24	F	Sobrepeso grado II	0.87	CON RIESGO
25	M	Sobrepeso grado II	0.83	CON RIESGO
26	M	Sobrepeso grado II	0.87	CON RIESGO
27	M	Sobrepeso grado I	0.88	CON RIESGO
28	F	Sobrepeso grado II	0.84	CON RIESGO
29	F	Normopeso	0.77	SIN RIESGO
30	M	Sobrepeso grado II	0.88	CON RIESGO

Fuente: Elaboración propia

5.2. Cuestionario Ficha Clínica – Hábitos Alimentarios

5.2.1. Datos generales

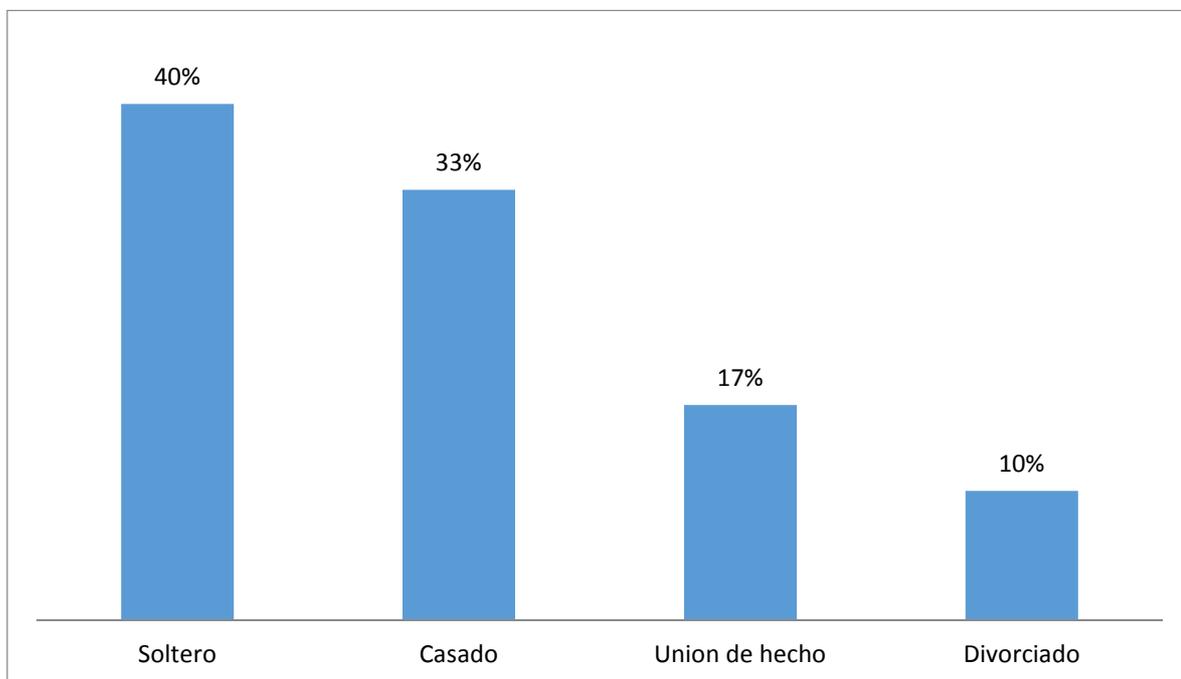


Ilustración 10. Estado civil

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Se detectó que existe un gran porcentaje de trabajadores que son solteros, representados por el 40%, el 33% son casados, el 17% unión de hecho y un 10% divorciados. Las personas que viven solos generalmente tienden a tener un régimen alimentario más adecuado, debido a que tienen el poder de decisión absoluta en la forma de alimentarse.

Quienes viven en familia la dieta se convierte en un factor secundario, donde el régimen de alimentación responde al menú o dieta familiar, es decir que se dificulta la aplicación de una dieta distintiva para cada persona, lo que quiere decir que, generalmente, no se puede aplicar una nutrición basada en las necesidades de cada persona.

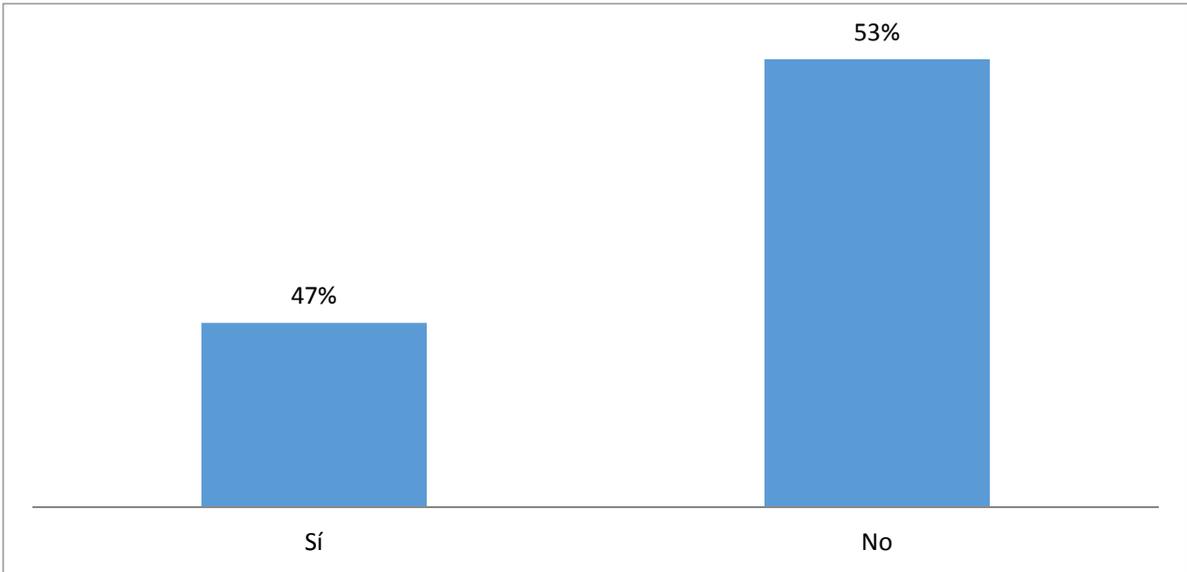


Ilustración 11. Trabajadores con hijos

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Del total de personal encuestado, se pudo identificar que el 53% de los trabajadores no tienen hijos y el 47% si los tiene. Varios estudios han concluido que las personas que tienen hijos tienden a tener desorden en el metabolismo y en los hábitos alimentarios acorde a lo expuesto por Fundación Eroski (2015).

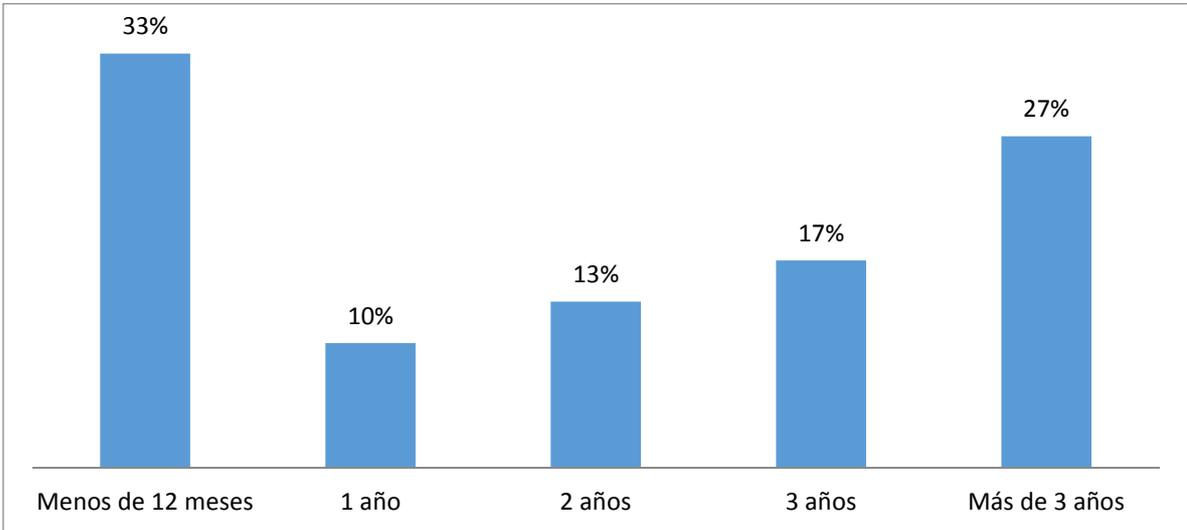


Ilustración 12. Años de trabajo en SENECORP

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Es importante reconocer que un 33% de los trabajadores llevan menos de 12 meses en la empresa; el 10% tiene un año, el 13% 2 años, el 17% 3 años y el 27% más de 3 años. Tratando de comprender el régimen que los trabajadores pueden aplicar en la alimentación laboral se puede destacar que el 57% de los colaboradores ya están

adaptados a los horarios, tipo de trabajo y condiciones que influyen en los hábitos alimentarios de un trabajador.

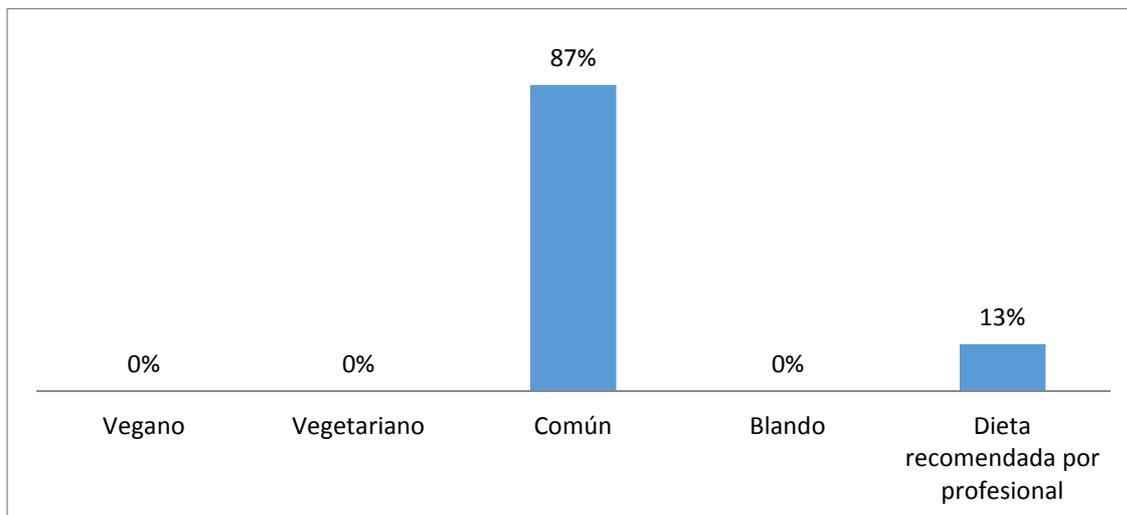


Ilustración 13. Régimen alimentario de trabajadores en SENECORP

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Existen varios regímenes alimentarios, dentro del más común en los trabajadores de SENECORP está el 87% que rige su alimentación por un hábito común, es decir que complementa una dieta integral, entre derivados vegetales y carnívoros. Cabe destacar que existe un 13% que mantiene un régimen alimentario guiado por profesionales, es decir acorde a las necesidades propias de cada persona.

5.2.2. Antecedentes patológicos familiares

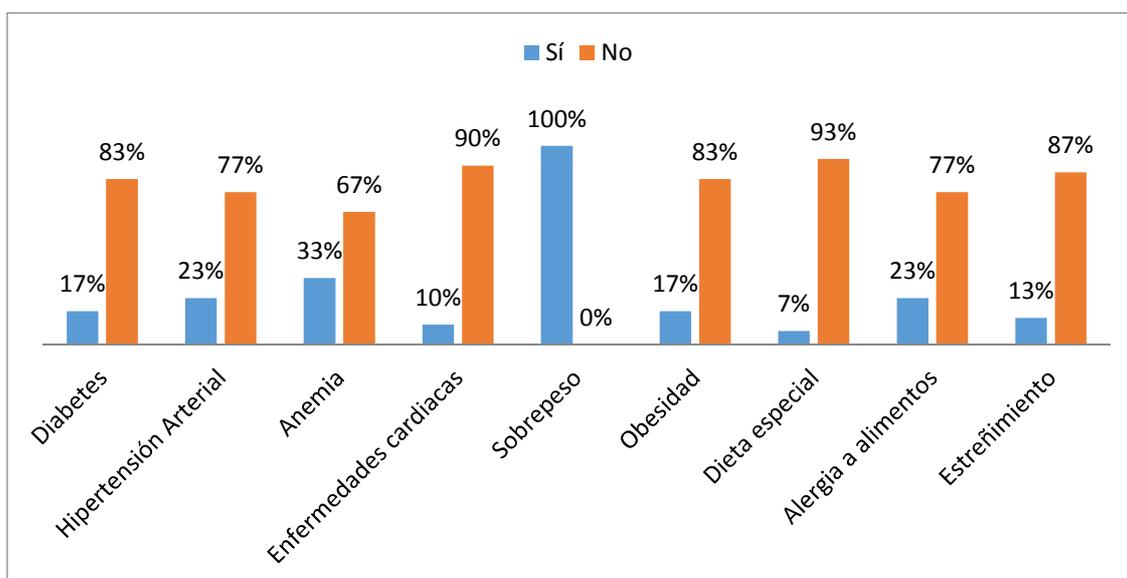


Ilustración 14. Antecedentes patológicos familiares de trabajadores

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Un factor a destacar para tener un mayor entendimiento de los riesgos en la salud de los trabajadores, son los antecedentes patológicos familiares de los trabajadores, donde se detectó la prevalencia de enfermedades asociadas a los estados nutricionales de la persona.

La diabetes tiene presencia en el 17% de las familias de los trabajadores encuestados, el 83% indicó no tener familiares con el padecimiento de esta enfermedad, lo cual pone en evidencia los riesgos existentes para la salud de los empleados.

La hipertensión arterial también tiene una participación importante, detectando que el 23% de los encuestados respondieron que en las familias existen personas con esta enfermedad. El 77% indicó no tener familiares con este tipo de padecimiento.

Con relación a la anemia se pudo conocer que el 33% de los trabajadores identificaron que existe este tipo de enfermedad en sus familias.

Con relación a las enfermedades cardíacas se detectó que el 10% de los trabajadores indicaron que este tipo de enfermedad catastrófica si está presente en las familias y puede ser considerado como un factor de riesgo en el estado de salud de los colaboradores.

El 17% de los encuestados indicaron que existen familiares con obesidad, de los cuales un 7% indico tener familiares con dietas especiales. Entre ellos un 23% destacaron que sus familiares tienen alergia a alimentos y el 13% con estreñimiento.

A nivel general se puede indicar que los antecedentes patológicos familiares tienen influencia por lo menos en un 23% de los trabajadores, donde las patologías con mayor incidencia son la hipertensión arterial, diabetes y obesidad.

5.2.3. Antecedentes patológicos personales

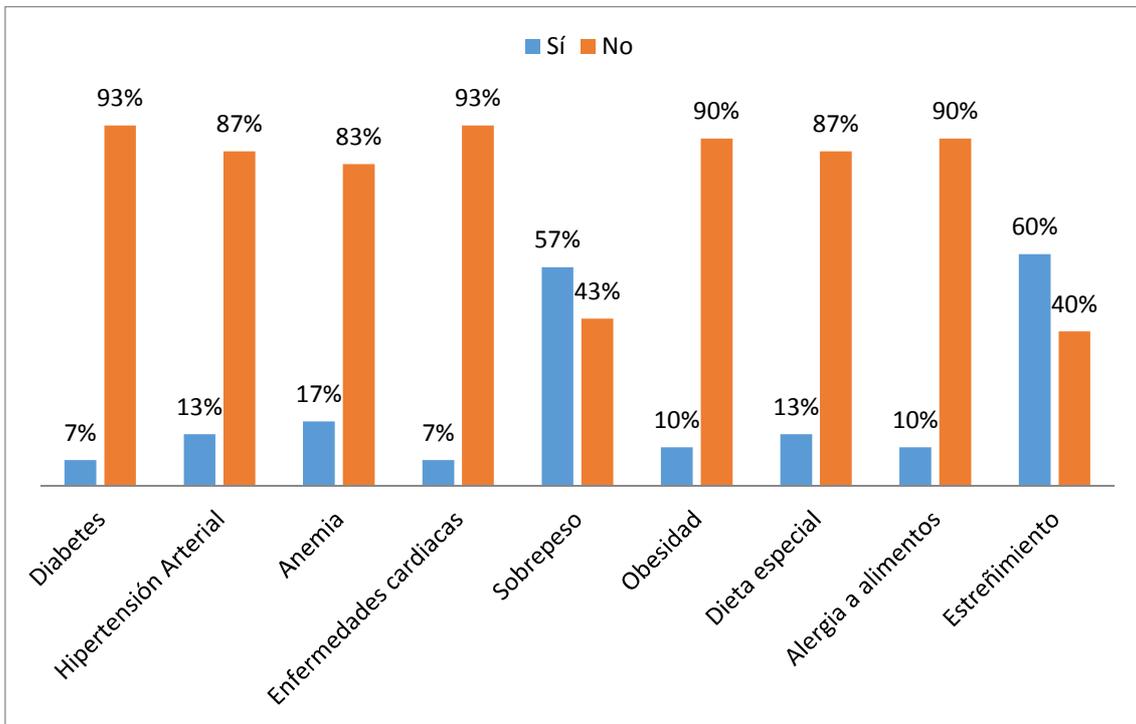


Ilustración 15. Antecedentes patológicos personales

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Los riesgos en la salud de los trabajadores tienen los siguientes resultados:

La diabetes tiene presencia en el 7% de los trabajadores encuestados, lo cual es una enfermedad compleja que afecta de forma directa en el estado nutricional y los hábitos alimentarios.

La hipertensión arterial también tiene una participación importante, detectando que el 13% de los encuestados respondieron que tienen esta enfermedad. El 87% indicó no tener este tipo de padecimiento.

Con relación a la anemia se pudo conocer que el 17% de los trabajadores identificaron que tienen o han padecido este tipo de enfermedad; lo cual supone un factor destacable al momento de justificar que existe y existió mal nutrición en los colaboradores.

Un 7% indico padecer de enfermedades cardíacas, lo cual se convierte en un factor de riesgos para la empresa, por lo costos asociados que deben tener las personas con esta patología.

Con relación a la obesidad se detectó que el 10% de los trabajadores indicaron que este tipo de enfermedad catastrófica si está presente en las familias y puede ser considerado como un factor de riesgo en el estado de salud de los colaboradores.

El 57% de los trabajadores considera que tienen sobrepeso, lo cual es una valoración individual muy cercana a los datos obtenidos a partir de la evaluación del IMC, es decir que existe un porcentaje importante de personas con mal nutrición. El 10% considero padecer de obesidad. Un dato importante a destacar es que el 60% de los trabajadores sufren de estreñimiento, lo cual también es un indicador de desorden alimenticio.

5.2.4. Hábitos alimentarios del trabajador

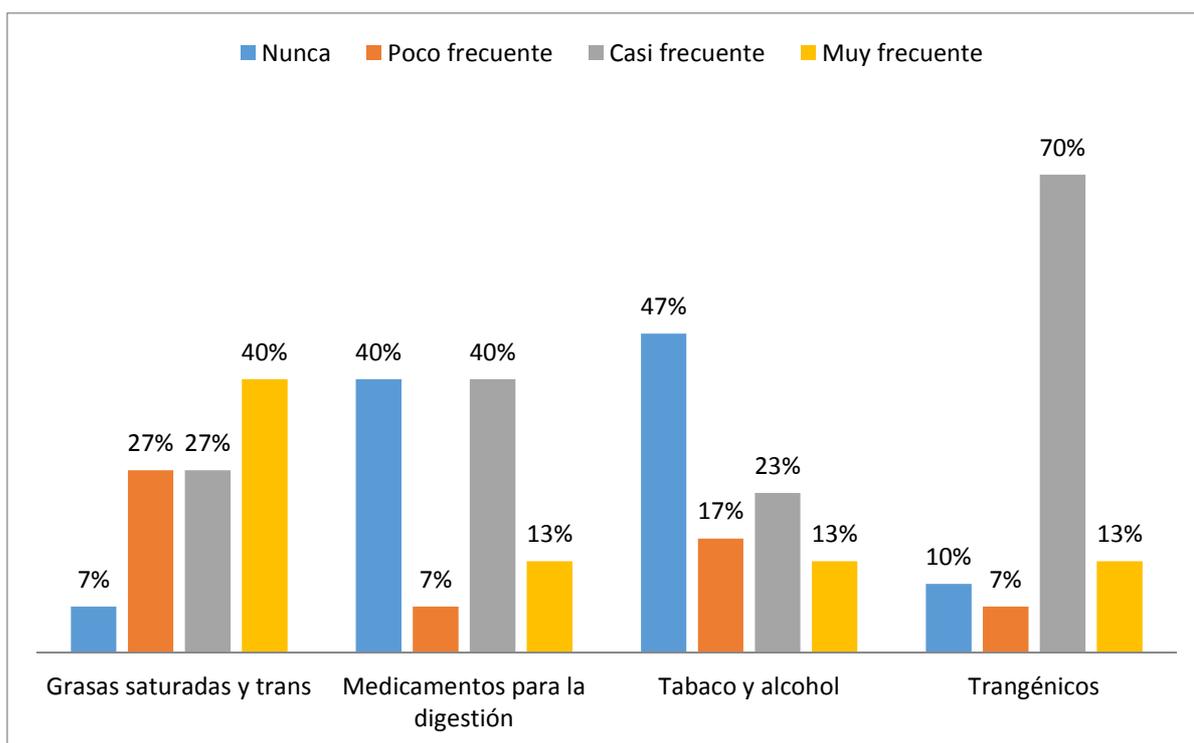


Ilustración 16. Hábitos de consumo de alimentos

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Un factor importante a destacar es el consumo de alimentos que suponen un factor que afecta a la nutrición de las personas, entre ellas están las grasas saturadas y

trans, medicamentos para la digestión, tabaco y alcohol y productos que contienen transgénicos.

El consumo de grasas saturadas y trans tiene un nivel alto de consumo, donde se detectó que un 67% de los trabajadores consumen alimentos que contienen este tipo de compuestos; por ejemplo, margarinas, snacks y alimentos fritos.

Con relación al uso de medicamentos para la digestión se establece que un 53% de los encuestados necesitan consumirlos con frecuencia para contribuir a esta función natural del cuerpo humano; esto puede suceder porque los hábitos alimentarios son inadecuados y existen problemas en el estado nutricional por desorden en alimentario.

El consumo de tabaco y alcohol es otro factor importante para el análisis, donde el 36% considera que lo consume de tal forma que puede ser considerado como parte de la ingesta común en la persona.

Finalmente, el consumo de alimentos transgénicos, donde el 83% de los trabajadores respondieron que los consumen con bastante frecuencia: por ejemplo, embutidos, alimentos pre cocidos, y snacks.

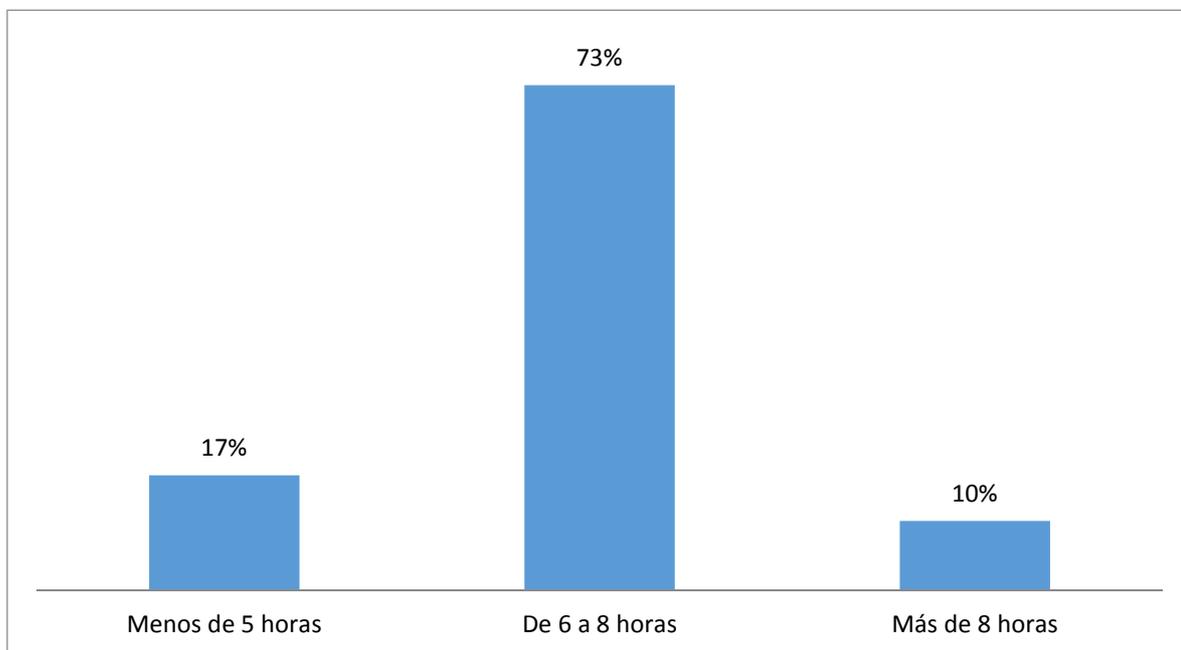


Ilustración 17. Hábitos de descanso

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Cada ser humano tiene la decisión de ejercer un régimen de alimentación y descanso, sin embargo, la teoría establece que debe existir un equilibrio entre estos dos

aspectos; un desorden en este factor ocasionará un problema. Dentro de los resultados obtenidos se evidencia que existe un 17% de colaboradores que suponen un riesgo muy alto de padecer enfermedades asociadas a la mal nutrición. El 83% restante se encuentra dentro de los parámetros normales de descanso.

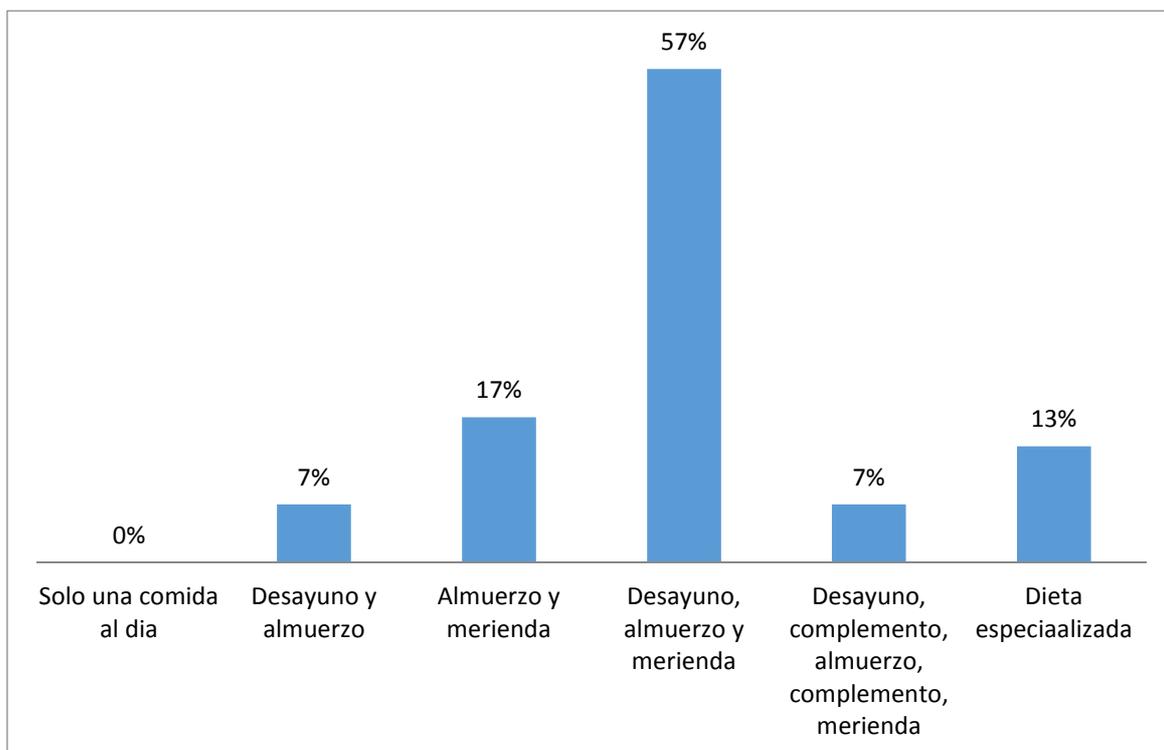


Ilustración 18. Tipo regular de alimentación diaria

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

El 57% de los trabajadores respondieron que el tipo de alimentación diaria se basa en la ingesta de desayuno, almuerzo y merienda, seguido de un 17% que solo consumen almuerzo y merienda y el 13% que tienen dietas especializadas. Finalmente existen un 7% de personas que solo consumen desayuno y merienda y un 7% que mantiene una dieta adecuada (desayuno, complemento, almuerzo, complemento y merienda).

Esto supone que solo un 20% de los trabajadores podrían estar ejecutando hábitos alimentarios adecuados; lo cual es un resultado acorde a los encontrados en los datos obtenidos a partir de la evaluación del IMC.

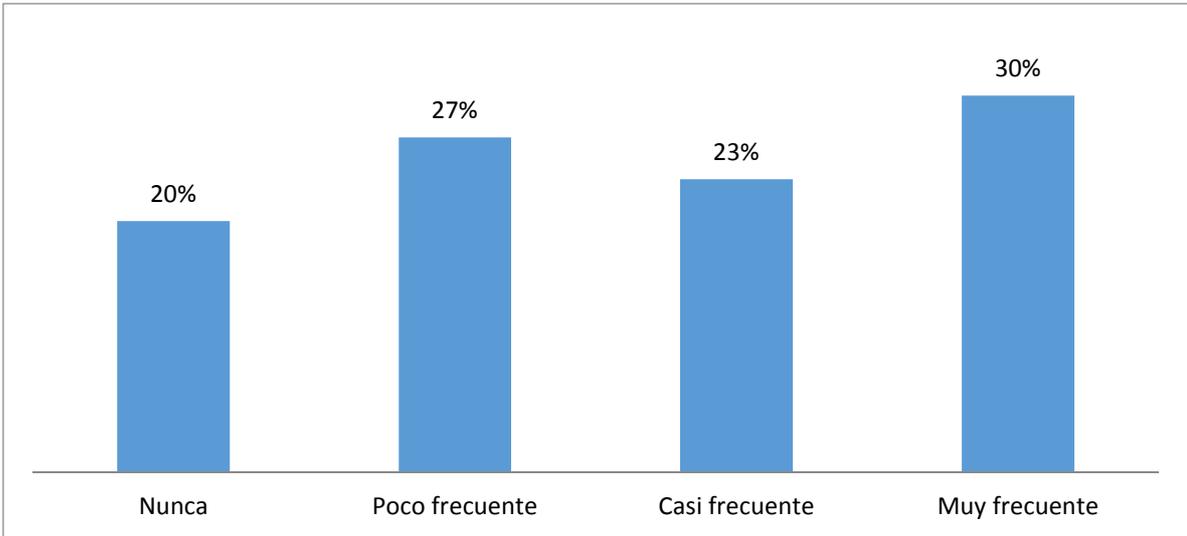


Ilustración 19. Actividad física

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Existe un 47% de trabajadores que necesitan mejorar su estado de salud físico, pues uno de los factores que también influyen en la mal nutrición es la falta de actividad física, pues no se estimula al metabolismo a quemar grasas y calorías. Un 53% de los trabajadores indicaron hacer ejercicio con regularidad.

5.2.5. Hábitos alimentarios en el horario de trabajo

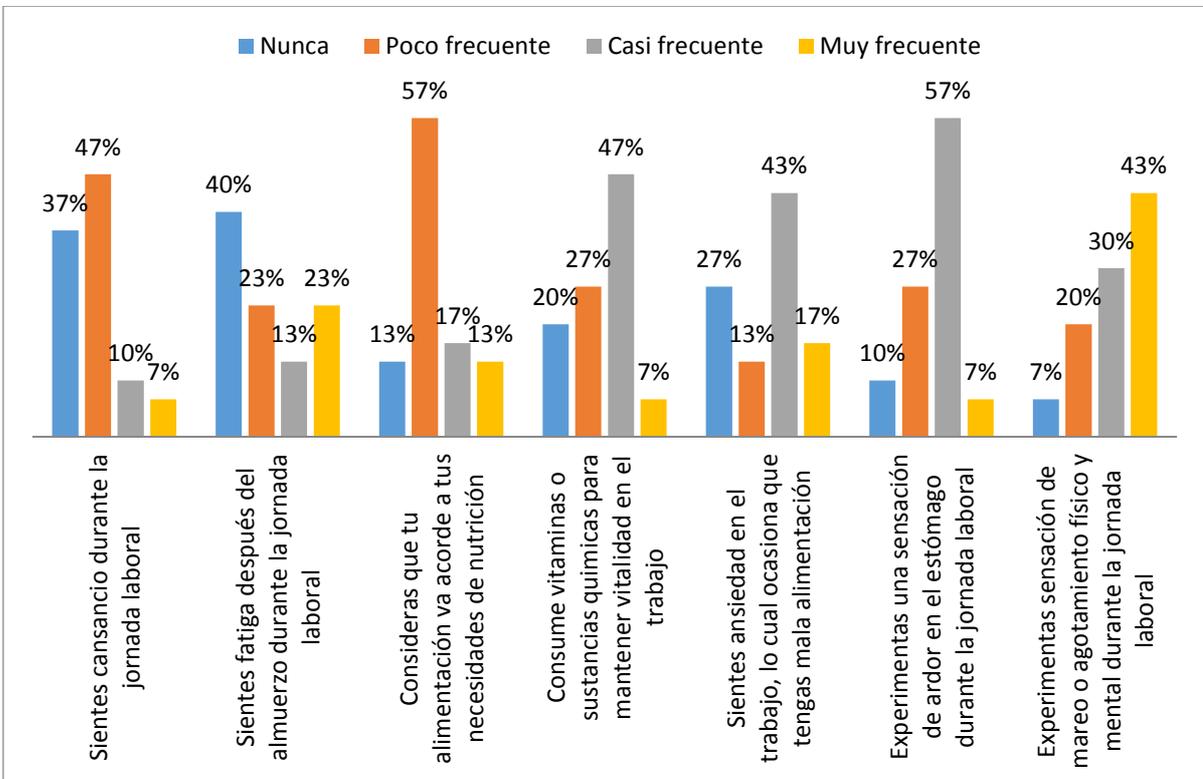


Ilustración 20. Efecto de la mal nutrición en el lugar de trabajo

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

La mal nutrición es un estado avanzado, es decir que como consecuencia de la mala alimentación se presentan las siguientes alertas o síntomas. El 17% de los trabajadores consideran que experimentan una sensación de cansancio durante la jornada laboral, el 36% indica que después del almuerzo experimentan fatiga, el 30% que la ingesta de alimentos diaria no sule sus necesidades nutricionales, el 60% experimentan sensación de ansiedad durante la jornada de trabajo y; finalmente, el 73% sienten agotamiento físico y mental durante la jornada de labores.

Se puede concluir que los hábitos alimentarios sí se relacionan con el estado nutricional de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil; pues en la recolección de datos se notó que los colaboradores de la compañía no mantienen buenos hábitos alimentarios, por lo cual tienen mal nutrición.

6. DISCUSIÓN DE RESULTADO

Para el cruce de variables es necesario contestar ¿cuál es la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil?

Por ello, como se pudo evaluar durante todo el documento, el estado nutricional busca establecer de manera objetiva el estado general de salud de una persona en función a parámetros como bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.

Por su parte los hábitos alimentarios hacen referencia al régimen que mantiene un ser humano para su alimentación; lo cual analiza el tipo de alimentos que consume, los lineamientos de la alimentación, la cantidad de ingesta durante el día y los síntomas experimentados en el puesto de trabajo (Beghin, Dujardin, & Cap, 2009).

Dentro de los resultados obtenidos se debe destacar que el grupo de trabajadores tiene un índice elevado de mal nutrición; por lo cual se identificó que el 73% de la población estudiada está con sobrepeso (67%) y obesidad (7%). Este resultado es bastante preocupante y debe ser considerada como una alerta para los directivos de la compañía, pues de no tomar correctivos urgentes el estado de salud de los colaboradores puede agravarse y ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles, lo cual ocasiona problemas en la operación del negocio.

Con relación a los hábitos alimentarios que mantienen los trabajadores se puede establecer que existen varios problemas en comparación con lo recomendado por Daniel De Luis Román, Gerrero y Gracia (2012), concluyendo que el principal factor del desorden nutricional es el compromiso personal de los trabajadores por mantener una vida sana, saludable y digna. Ello no se evidencia en los encuestados debido a que las respuestas a las consultas referentes al régimen alimentario que cumplen; poniendo en evidencia que cometen errores en la forma de ingesta de los alimentos, altos niveles de sal y azúcar, la dieta no se basa en parámetros saludables y nutricionales, consumo de productos transgénicos y saturados, que sumado al tipo de trabajo (sedentario) han estructurado un cuadro preocupante de riesgo para la salud de los trabajadores.

Como se pudo conocer en la revisión teórica, el régimen alimentario si tiene relación con el estado de salud de las personas; de hecho, cuando un ser humano presenta

problemas en su estado nutricional se le recomienda mantener una dieta adecuada en base a sus necesidades alimenticias para suplir aquellos componentes, nutrientes y sustancias que han ocasionado un mal estado de salud.

Según un estudio del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2017), en Ecuador los principales productos de consumo de la población son las gaseosas, arroz, verde, harinas y papas. Este comportamiento se debe a que el 70% de las familias viven con ingresos que apenas permiten completar la canasta familiar; ocasionando que el consumo de colas, pan y arroz responda a un motivo de compra por conveniencia. Estos desequilibrios ocasionan enfermedades crónicas no transmisibles.

Tabla 5. *Frecuencia de consumo de alimentos actual de los trabajadores*

Grupos de alimentos	Nunca	Al mes			A la semana						Al día					
		1	2	3	1	2	3	4	5	más	1	2	3	4	5	Más
Lácteos enteros												X				
Lácteos semidescremados												X				
Huevos												X				
Pollo o carnes blandas								X								
Carne de res							X									
Carne de chancho						X										
Pescado blanco			X													
Mariscos					X											
Verduras									X							
Frutas						X										
Arroz													X			
Menestra							X									
Frituras													X			
Bebidas azucaradas													X			
Transgénicos									X							
Grasas saturadas									X							
Mantequilla									X							
Embutidos						X										

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Dentro de la empresa los trabajadores indicaron que existe un alto consumo desequilibrado de lácteos, huevos, carne roja, arroz, frituras, bebidas azucaradas, transgénicos, grasas saturadas y embutidos.

Acorde a lo indicado por el Ministerio de Salud Pública (2018), los ecuatorianos deben hacer conciencia que la sociedad se está mutilando con el comportamiento de consumo de alimento; la mala elección, la frecuencia de consumo y la falta de cultura en la forma de potencializar la salud a partir de una adecuada dieta.

Es necesario tomar correctivos y disminuir el consumo de alimentos comunes como el arroz, debido a que no es beneficioso para la salud; entre los factores que deben motivar un cambio en los trabajadores están:

- Una alimentación sana y dividida en cinco comidas
- Ingesta continua de vegetales y frutas
- Eliminar el consumo de productos artificiales, altos en sal y azúcar
- Evitar el consumo de alimentos fritos y saturados
- Evitar el consumo de grasas saturadas
- Tomar mínimo dos litros de agua al día
- Dormir 8 horas diarias y no ingerir alimentos después de las 8 de la noche
- Realizarse exámenes para tener un control del estado de salud, evitando enfermedades crónicas no transmisibles que puedan aparecer a causa de una mala alimentación
- No consumir comida chatarra

Acorde a lo recomendado por Espinoza (2010), cuando una persona se encuentra en sobrepeso es necesario que se establezca una dieta basada en una ingesta promedio de 2200 calorías diarias, pues una ingesta diaria de 2500 calorías se puede aplicar solamente en adultos que laboren y ejecuten actividades físicas.

Es necesario que se ejecuten cambios concretos en las variables de estudio, las experiencias de los trabajadores en los puestos de trabajo dan una alerta de que existen anomalías, pues muchos de ellos han experimentado fatiga y cansancio durante la jornada laboral, lo que supone una ingesta insuficiente de energía. Estos factores derivan en un bajo rendimiento, desconcentración, y disminución de la productividad en el transcurso

de la jornada laboral; lo cual influye en los estados de ánimo, proactividad y sinergia de los equipos de trabajo.

Adicionalmente, ya en aquellos cuadros donde se detectó obesidad los resultados demuestran que este estado de salud ocasiona ausentismo de los trabajadores porque frecuentemente necesitan controles médicos que por lo general se programan en la jornada laboral.

7. PROPUESTA DE MEJORA

7.1. Introducción

La propuesta de mejora planteada busca contribuir al fortalecimiento del estado nutricional de los trabajadores, por medio de un cambio en los hábitos alimenticios.

7.2. Objetivos

- Crear un régimen de horario nutricional dentro de la empresa, el cual debe cumplirse
- Realizar una campaña de socialización por correo electrónico y Whatsapp para difundir consejos nutricionales para mejorar los hábitos alimentarios de los trabajadores y que promueva la buena nutrición en el trabajo.
- Proporcionar una dieta especializada para trabajadores que se rigen bajo una dieta común o tradicional.
- Establecer recomendaciones con relación a la frecuencia estándar de consumo de alimentos en una dieta basada en 2200 calorías.

7.3. Desarrollo de la propuesta

7.3.1. Consejos nutricionales para los trabajadores

Tabla 6. *Estrategia Consejos nutricionales*

Estrategia:	Difundir dentro de la empresa consejos nutricionales por correo
Beneficiarios	Trabajadores
Lugar de aplicación	SENECORP
Responsable	Jefe de Recurso Humano
Tiempo	1 año
Presupuesto	USD \$ 200
Descripción estrategia	Es necesario que los trabajadores hagan conciencia acerca de su estado nutricional
Factores claves de ejecución	Ejecutar anualmente una capacitación de nutrición en el trabajo

Fuente: Elaboración por Autores.

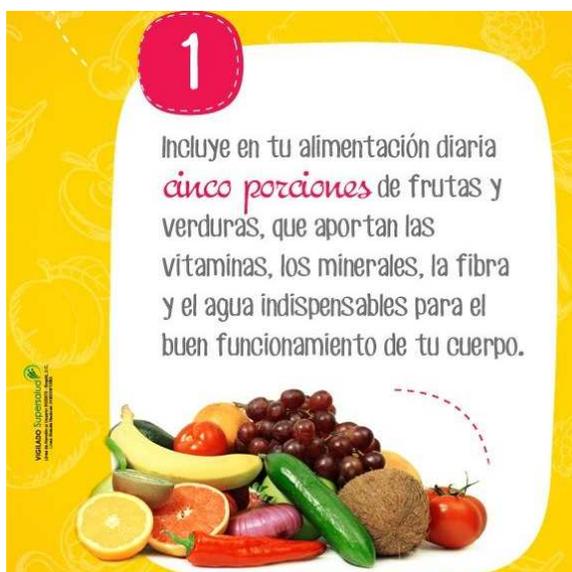


Ilustración 21. Consejo 1 Combinación de cinco porciones diarias

Fuente: Encuesta aplicada en la institución



Ilustración 22. Consejo 2 nutrientes para el adecuado funcionamiento del cuerpo
 Fuente: Encuesta aplicada en la institución



Ilustración 23. Consejo 3 grupos alimentarios
 Fuente: Encuesta aplicada en la institución



Ilustración 24. Consejo 4 control de ansiedad

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

Recomendaciones para los días calurosos

Mantenerse hidratado.
No esperar a tener sed para consumir líquidos.



Evitar la ingesta de bebidas con cafeína, azucaradas o alcohólicas, ya que hacen perder líquidos corporales.



Para merendar, no abusar de "snacks" salados, debido a que provocan más sed.



Evitar comidas muy grasosas o condimentadas.



Dar prioridad a alimentos que aportan agua, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.



Ilustración 25. Consejo 5 control de ansiedad

Fuente: Encuesta aplicada en la institución



Ilustración 26. Consejo 6 Reloj nutricional
Fuente: Encuesta aplicada en la institución

5 Tips para estar activo antes del trabajo



CAMINA UN POCO

Si conduces hasta tu oficina, parquea tu carro al otro lado de la entrada. Si tomas el bus, intenta bajarte una parada antes. Caminar un poco antes de empezar tu día te ayudará a aclarar tu mente.

USA LAS ESCALERAS

En algunas ocasiones puedes tener la oportunidad de usar las escaleras para activarte antes de iniciar tus labores. Si trabajas en un piso muy alto sube por las escaleras 5 o 6 pisos y luego toma el ascensor.



BUSCA UN GIMNASIO CERCANO

Tener un gimnasio cerca de tu oficina es bueno. Antes de trabajar haz ejercicio. Si no te gusta, intenta hacer Yoga, Pilates o algún tipo de actividad física.

TAREAS FÍSICAS

Si hay algún tipo de actividad física que se realice en la oficina, participa y adopta esta actividad como parte de tu rutina de ejercicios.



BUSCA UN AMIGO

Ir al trabajo caminando o en bicicleta será más entretenido si se hace con alguien más. Busca un compañero que quiera estar activo antes del trabajo.

Ilustración 27. Consejo 7 Estar activo en el trabajo

Fuente: Encuesta aplicada en la institución



Ilustración 28. Consejo 8 fomentar cultura de salud en el trabajo
 Fuente: Encuesta aplicada en la institución

7.3.2. Campaña de socialización por correo electrónico y Whatsapp

Tabla 7. Estrategia campaña de socialización

Estrategia:	Difundir dentro de la empresa consejos nutricionales por correo y whatsapp
Beneficiarios	Trabajadores
Lugar de aplicación	SENECORP
Responsable	Jefe de Recurso Humano
Tiempo	1 año
Presupuesto	USD \$ 200

Descripción estrategia

Es necesario que los trabajadores hagan conciencia acerca de su estado nutricional

Factores claves de ejecución

Crear grupos para difundir consejos nutricionales para mejorar los hábitos alimentarios de los trabajadores y que promueva la buena nutrición en el trabajo.

Fuente: Elaboración por Autores.



Ilustración 29. Grupo de salud en el trabajo - Whatsapp

Fuente: Encuesta aplicada en la institución



Ilustración 30. Difusión de mensaje por Whatsapp

Fuente: Encuesta aplicada en la institución

7.3.3. Proporcionar una dieta especializada para trabajadores que se rigen bajo una dieta común o tradicional

Tabla 8. *Recomendación de régimen alimentario*

Estrategia:	Recomendar menús diarios a los trabajadores basada en 2.000 a 2.500 calorías
Beneficiarios	Trabajadores
Lugar de aplicación	SENECORP
Responsable	Jefe de Recurso Humano
Tiempo	1 año
Presupuesto	USD \$ 200
Descripción estrategia	Debe implementarse la cultura de cinco comidas diarias
Factores claves de ejecución	Recomendarles a los trabajadores un régimen alimentario que les permita mejorar su calidad de vida en el trabajo

Fuente: Elaboración por Autores.

7.3.4. Consejos nutricionales para los trabajadores

Tabla 9. *Estrategia frecuencia de consumo de alimento*

Estrategia:	Difundir dentro de la empresa una tabla con alimentos de consumo común y recomendar su frecuencia de consumo al mes, semanal y diaria
Beneficiarios	Trabajadores
Lugar de aplicación	SENECORP
Responsable	Jefe de Recurso Humano
Tiempo	1 año
Presupuesto	USD \$ 200
Descripción estrategia	Es necesario que los trabajadores hagan conciencia acerca de la frecuencia de consumo de alimentos
Factores claves de ejecución	Ejecutar anualmente una capacitación de nutrición en el trabajo

Fuente: Elaboración por Autores.

Tabla 10. *Frecuencia de consumo recomendada*

Grupos de alimentos	Nunca	Al mes			A la semana						Al día					
		1	2	3	1	2	3	4	5	más	1	2	3	4	5	Más
Lácteos enteros									X							
Lácteos semidescremados									X							
Huevos						X										
Pollo o carnes blandas									X							
Carne de res			X													
Carne de chanco				X												
Pescado blanco					X											
Mariscos				X												
Verduras											X					
Frutas											X					
Arroz					X											
Menestra					X											
Frituras		X														
Bebidas azucaradas	X															
Transgénicos	X								X							
Grasas saturadas	X								X							
Mantequilla			X													
Embutidos			X													

Fuente: (Beghin, Dujardin, & Cap, 2009)

Los alimentos que deben evitarse son las bebidas azucaradas, alimentos con transgénicos, frituras, grasas saturadas, sal y azúcar.

8. CONCLUSIONES

A continuación, se exponen las conclusiones del estudio:

1. La relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil, es alta; pues la mayoría de trabajadores mostraron que tienen un estado nutricional malo; lo cual tiene implicación por los hábitos alimentarios; los cuales son irregulares y des complementados.

2. Se pudo conocer que el estado nutricional y los hábitos alimentarios desencadenan trastornos metabólicos y bajo rendimiento laboral en los trabajadores; pues varios estudios confirman que la fatiga, cansancio y sueño en el trabajo disminuye los niveles de productividad de los trabajadores. Estas experiencias de los trabajadores son ocasionadas por una inadecuada ingesta de alimentos; pues una alimentación de calidad podría otorgarles a las personas las energías que requieren para el desempeño de sus actividades laborales.

3. Los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa son inadecuados, pues no existe un equilibrio entre su estado nutricional y el régimen alimentario que aplican; es decir que la gran mayoría experimentó durante la jornada de trabajo cansancio y fatiga, lo cual influye en los niveles de desempeño laboral.

4. Se detectó que, a la hora del almuerzo, tienen la dificultad de conseguir alimentos saludables; no existe comedor en las instalaciones. Las maneras de cumplir con el almuerzo las resuelven con suplementos alimenticios o comidas chatarras, algunos llevan desayuno y almuerzo desde su casa, otros se alimentan con paliativos como los snacks, confites y gaseosas o alimentos industrializados.

5. La gran equivocación de la población trabajadora es distinguir cuales son los alimentos que deben elegir para una comida saludable considerando su individualidad. Pocos conocen la cultura de la buena alimentación nutritiva consensuada y los hábitos alimentarios saludables. El sobrepeso y el bajo

rendimiento laboral es el factor desencadenante para constatar que existe desórdenes alimenticios en los trabajadores y que se requiere atención inmediata para evitar la progresión de patologías y aumento de costos asociados.

9. RECOMENDACIONES

1. Es recomendable que la empresa en estudio aplique permanentemente un programa de capacitación nutricional, debido a la importancia de mantener un estado nutricional saludable dentro de las compañías, pues esto permitirá mejorar la calidad de vida de los trabajadores, mejorar el clima laboral y concientizar una cultura de cuidado de la salud en el trabajo.

2. Implementar un servicio de alimentación dentro de la empresa con la finalidad de proveer alimentos que cumplan con las características de una dieta completa, equilibrada, suficiente y adecuada a las necesidades calóricas y funcionales de cada trabajador, y que contemple la ejecución correcta de hábitos alimentarios.

3. Dado los resultados obtenidos dentro de la empresa es recomendable que este estudio, las fichas clínicas y los instrumentos utilizados dentro del levantamiento de información sean aplicados por los directores de gestión de talento humano en otras organizaciones con la finalidad de evitar riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles en la fuerza laboral ecuatoriana.

4. Se recomienda adquirir guías nutricionales personalizadas para trabajadores de oficina cuyo contenido se fundamente en alimentos energéticos y en la distribución correcta de grupos de alimentos acordes al tiempo de ingesta diaria, con el objetivo de fortalecer el rendimiento físico, mental y laboral.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta, J., & Serra, M. (2012). *Alimentación y Trabajo* (Primera ed.). México DF, México: EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA.
- Arrebola, E., Gómez, C., Fernández, C., & Loria, V. (2013). *Eficacia de un programa para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad no mórbida en atención primaria y su influencia en la modificación de estilos de vida* (Primera ed., Vols. versión On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611). Madrid, España.
- Banco Mundial. (2016). *Gasto en salud, total (% del PIB)* (Primera ed.). Washington D.C., Estados Unidos: Grupo Banco Mundial.
- Beghin, I., Dujardin, B., & Cap, M. (2009). *Guía para Evaluar el Estado Nutricional* (Publicación Científica N 798 ed.). Washington, D.C. : Organización Panamericana de la Salud.
- Berriatúa, J. (2013). *Diccionario médico completo, inglés-español* (Cuarta ed.). Barcelona, España: Editorial Club Universitario.
- Daniel De Luis Román, D., Gorrero, B., & Gracia, P. (2012). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo* (Tercera ed.). (SEEN, Ed.) Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Espinoza, M. (2010). *Una alimentación saludable también nutre el resultado del trabajo* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: El Orientador.
- FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). *FAOSTAT Datos estadísticos de FAO*. Recuperado el 10 de 2014, de <http://www.fao.org/statistics/es/>
- Fundación Eroski. (2015). *Trabajo y Alimentación* (Primera ed.). Madrid, España: Eroski.
- Gan, F., & Triginé, J. (2012). *Clima laboral* (Primera ed., Vol. 1). Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Hospital Episode Statistics (HES). (2010). *Aumento imparable de la cirugía bariátrica laparoscópica en Inglaterra* (Primera ed.). Madrid, España: Díaz, Mateu .
- Hospital Metropolitano. (2018). *Cirugía de Obesidad y Diabetes tipo II* (Primera ed.). Quito, Ecuador: Unidad Bariátrica y Metabólica.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2017). *Los alimentos más consumidos en Ecuador son pan, arroz y gaseosas* (Primera ed.). Quito, Ecuador: Centro de Estudios Ecuador.
- Lagua, R., & Claudio, V. (2007). *Diccionario de nutrición y dietoterapia*. Iowa: McGraw-Hill.
- Ministerio de Salud Pública. (2018). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición* (Primera ed.). (V. Espinoza, Ed.) Quito: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO.
- Naciones Unidas. (2019). *Objetivos de Desarrollo Sostenible* (Primera ed., Vol. 1). Ginebra, Suiza: ONU ed.

- Oficina Internacional del Trabajo. (2015). *Pequeñas y medianas empresas y creación de empleo decente y productivo* (Informe IV ed., Vols. Confrep-ILC104(2015)-IV[ENTER-150121-1]). Ginebra, Suiza: Primera.
- Orellana, V. (2011). *Espacios de Alimentación y Hábitos Alimentarios de los Trabajadores* (Primera ed.). Mar de Plata, Argentina: Universidad de Fasta.
- Organización Internacional del Trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo* (Primera ed.). Santiago de Chile, Chile: OIT.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *OPS/OMS estima que hay 770 nuevos casos diarios de personas con enfermedades profesionales en las Américas* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: Paho.org.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Salud y derechos humanos* (Primera ed.). Ginebra, Suiza: OMS - Naciones Unidas.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2017). *Health at a Glance 2017: OECD Indicators* (Tercera ed.). Santiago de Chile, Chile: OCDE.
- Pereyra, M. (2008). *Valoración de empresas: una revisión de los metodos actuales* (Primera ed., Vol. 1). Uruguay: Universidad ORT Uruguay.
- Sampieri, R. (2013). *Metodología de la investigacion*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Sirvent, J., & Garrido, R. (2009). En J. Sirvent, & R. Garrido, *Valoración Antropométrica de la Composición Corporal* (pág. 37). Publicaciones de la ciudad de Alicante.
- Uribe, J. (2014). *Clima y ambiente organizacional: Trabajo, salud y factores psicosociales* (Tercera ed.). México DF, México: Manual Moderno S.A.
- Wanjek, C. (2016). *Food at Work* (Primera ed.). New York, Estados Unidos: OIT ed.



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **André Steward Cañote Almendaris**, con C.C: # **0925836173**, autor del trabajo de titulación: **Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa Senecorp S.A., en la ciudad de Guayaquil**, previo a la obtención del título de **Licenciado en nutrición, dietética y estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 10 de septiembre del 2019

f. _____

André Steward Cañote Almendaris
CI: 0925836173



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa Senecorp S.A., en la ciudad de Guayaquil.		
AUTOR(ES)	André Steward Cañote Almendaris		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Alexandra Josefina Bajaña Guerra		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, dietética y estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciado en nutrición, dietética y estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	10 de septiembre del 2019	No. DE PÁGINAS:	72
ÁREAS TEMÁTICAS:	Índice de masa corporal, hábitos alimentarios, régimen alimentario, antropometría, alimentación laboral		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Nutrición, estado nutricional, hábitos alimentarios, obesidad, sobrepeso, bajo peso, saludable.		
RESUMEN/ABSTRACT	El presente estudio tiene como objetivo describir la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa SENECORP S.A. en la ciudad de Guayaquil, pues el aumento de enfermedades asociadas a la malnutrición va en crecimiento, generando un aumento en los costos de la compañía por ausencia y mal rendimiento del trabajador en su puesto de trabajo. La nutrición es la ciencia que estudia las necesidades alimenticias y la forma de suplirlas para mantener al ser humano sano; bajo ese concepto este trabajo buscó confirmar que los hábitos alimentarios en la empresa son inadecuados y; por lo tanto, son el origen de que una persona presente bajo peso, sobrepeso u obesidad. Al aplicar el índice de Masa Muscular (IMC) y una ficha clínica para diagnosticar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en un grupo de 30 trabajadores de oficina, los resultados demostraron que existe un desequilibrio en la alimentación de los trabajadores, lo cual está afectando a la salud del personal y su rendimiento.		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0982202332	E-mail: stew_on@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: ÁLVAREZ CORDOVA LUDWIG ROBERTO		
	Teléfono: 0999963278		
	E-mail: ludwig.alvarez@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			