



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020.

AUTORAS:

Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola

Panchana Gómez, Evelyn Solange

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTORA:

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, Ecuador

10 de noviembre 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 **Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola y Panchana Gómez, Evelyn Solange** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada de Nutrición, Dietética y Estética.**

TUTOR (A)

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 10 del mes de noviembre del año 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola; Panchana Gómez, Evelyn Solange**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020**, previo a la obtención del título de **Licencia 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 del mes de noviembre del año 2019

EL AUTORES

f. _____
Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola

f. _____
Panchana Gómez, Evelyn Solange



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA
Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola; Panchana Gómez, Evelyn Solange**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 10 del mes de noviembre del año 2019

AUTORES:

F. _____ f. _____

Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola Panchana Gómez, Evelyn Solange

REPORTE URKUND

URKUND

Documento: [TESIS PDF.pdf](#) (D6377003)

Presentado: 2020-02-11 10:26 (-05:00)

Presentado por: danielahq56@gmail.com

Recibido: martha.cel@analysis.orkund.com

Mensaje: [Mostrar el mensaje completo](#)

2% de estas 14 páginas, se componen de texto presente en 2 fuentes.

Lista de fuentes Bloques

- http://orndil.org/images/libros/Cartilla_Nutricion_y_comida_urbana.pdf
- <http://www.ecuadorencifras.gub.ec/inec-inicio-elevamiento-de-informacion-de-la-escuela-nacional-de-salud>
- ESTRATEGIA DE ATENCIÓN PREVENTIVA EN ESCOLARES CON SOBREPESO Y OBESIDAD.docx
- <http://www.wva.int/tema/nutricion/es/>
- Trabajo de Titulación.docx
- REVISION OLGA.docx
- Zalay Armenteriz Rayta Salazar tesis para revision.docx
- <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5361.pdf>

0 Advertencias Reiniciar Exportar Compa

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA TEMA: Hábitos alimentarios, estado nutricional

y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la unidad judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el periodo 2019-2020. AUTORAS: Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola Panchana Gómez, Evelyn Solange

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADAS EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA TUTORA: Celi Mero, Martha Victoria Guayaquil, Ecuador 10 de noviembre del 2019

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA CERTIFICACIÓN Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola y Panchana Gómez, Evelyn Solange como requerimiento para la obtención del título de Licenciada de Nutrición, Dietética y Estética. TUTOR (A) f. _____ Celi Mero, Martha Victoria DIRECTOR DE LA CARRERA f. _____ Celi Mero, Martha Victoria Guayaquil, a los 10 del mes de noviembre del año 2019

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras,

Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola, Panchana Gómez, Evelyn Solange DECLARO QUE: El Trabajo de Titulación, Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la unidad judicial de Florida norte en el periodo 2019-2020

previo a la obtención del título de Licenciada 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 autonomía. En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido. Guayaquil, a los 10 del mes de noviembre del año 2019

EL AUTORES f. _____ f. _____ Hidalgo Quevedo, Daniela Fabiola Panchana Gómez,
Evelyn Solange



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE NUTRICIÓN,
DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

MARTHA VICTORIA CELI MERO

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

LUDWIG ROBERTO ÁLVAREZ CÓRDOVA

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

CARLOS MONCAYO VALENCIA

OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo General	9
2.2 Objetivos Específicos.....	9
3. JUSTIFICACIÓN	10
4. MARCO TEÓRICO	12
4.1. MARCO REFERENCIAL.....	12
4.2 MARCO TEÓRICO	14
4.2.1 Nutrición	14
4.2.2 Nutrición del adulto	14
4.2.3 Hábitos alimentarios	17
4.2.4 Alimentación saludable	17
4.2.5 Calculo Energético.....	20
4.2.7 Sedentarismo	22
4.2.10 Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)	24
4.4. MARCO LEGAL	25
5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	27
6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES	28
7. METOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
7.1 Justificación de la elección del diseño.....	30
7.2 Población y muestra	30

7.2.1 Criterios de inclusión	30
7.2.2 Criterios de exclusión	31
7.3.1. TÉCNICAS	31
7.3.2. INSTRUMENTOS.....	32
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	36
8.1 Análisis e interpretación de Resultados	36
9. CONCLUSIONES	42
11. BIBLIOGRAFÍA.....	44
12. ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tablas # 1. Requerimiento de energía por edad y sexo en adultos	16
Tabla # 2. Frecuencia de consumo alimentaria	36

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Género.....	39
Gráfico 2. Rangos de edad	39
Gráfico 3. Relación de IMC (INDICE DE MASA CORPORAL) y género	40
Gráfico 4. Estilo de vida según el género	40
Gráfico 5. Calorías Consumidas Vs. Calorías Ideales4¡Error! Marcador no definido.	

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1.- CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN.....	50
ANEXO 2.- FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIA	51
ANEXO 3.- CUESTIONARIO FANTÁSTICO	55
ANEXO 4.- RECORDATORIO DE 24 HORAS (ENSANUT 2012)	57
ANEXO 5.- GALERÍA DE FOTOS	58

RESUMEN

El estado nutricional y el rendimiento laboral son inseparables. Por motivo esta investigación valora los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida de una población en riesgo de presentar comorbilidades que a futuro afectan su desempeño. Este estudio se enfoca en los adultos que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil, teniendo una muestra de 62 adultos para lo cual se utilizaron como herramientas tres instrumentos: Frecuencia de consumo alimentario, Recordatorio de 24 horas, y cuestionario FANTÁSTICO. De los participantes en la investigación siendo el 55% mujeres y 45% hombres, la prevalencia de sobrepeso fue de 57% en el sexo masculino y 29% en el femenino; sin embargo, los números cambian al tratarse de obesidad, presentándose esta condición un 26% mujeres y 18% hombres. De acuerdo al cuestionario de frecuencia de consumo alimenticio, se destacaron como principales fuentes de grasas la manteca de cerdo 36% y el aceite de palma 30; el consumo de embutidos se observó un 27% siendo los más populares, jamón y salami; y, como fuente proteica un 80% pollo. También se reflejó un exceso de carbohidratos simples, siendo los principales el pan, cereales y los fideos. Fueron notables los resultados del cuestionario FANTÁSTICO, predominó un estilo de vida “regular” sobresaliendo el descenso de actividad física y un desequilibrio en la alimentación.

Palabras claves: Adulto, Estilo de Vida, Rendimiento laboral.

ABSTRACT

Nutritional status and work performance are inseparable. For this reason, this research assesses the eating habits, nutritional status and lifestyles of a population at risk of presenting comorbidities that in the future affect their performance. This study focuses on adults working in the Unidad Judicial of Florida Norte in the city of Guayaquil, having a sample of 62 adults for which three instruments were used: Frequency of food consumption, 24-hour reminder, and questionnaire FANTASTIC. Of the participants in the research, being 55% women and 45% men, the prevalence of overweight was 57% in males and 29% in females; However, the numbers change when it comes to obesity, with this condition occurring in 26% women and 18% men. According to the questionnaire of frequency of food consumption, the main fat sources were pork lard 36% and palm oil 30%; the consumption of sausages was 27%, being the most popular ham and salami; and as a protein source 80% chicken. An excess of simple carbohydrates was also reflected, the main ones being bread, cereals and noodles. The results of the FANTASTIC questionnaire were remarkable, a "regular" lifestyle prevailed, highlighting the decrease in physical activity and an imbalance on healthy nutrition.

Key words: Adult, Life style, Work performance.

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional y el rendimiento laboral son inseparables. Los puestos de trabajo en la actualidad fomentan de manera indirecta el sedentarismo y la falta de debida atención hacia un estilo de vida positivo tanto para la salud física como mental. En juego entran varios factores que afectan el estado de salud y nutricional de las personas hoy en día, específicamente relacionadas con el ámbito laboral: los horarios de trabajo, que en ocasiones pueden extenderse dependiendo de la carga laboral; el entorno y ambiente climático variable, así como también el desapego familiar y externo al haber un mayor enfoque diario y general sobre las responsabilidades que conlleva el oficio, ocasionando todo esto a su vez niveles incrementados de estrés físico y emocional. Por lo que el objetivo de este trabajo es valorar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y estilos de vida de los trabajadores ya que son una población en riesgo de presentar hábitos alimenticios inadecuados.

Según la Organización Internacional del Trabajo, cada día mueren personas a causa de accidentes laborales o enfermedades relacionadas con el trabajo – más de 2,78 millones de muertes por año. Los estudios han puesto en evidencia que los niveles elevados de estrés laboral pueden contribuir a la aparición de problemas de salud mental como cansancio, “burnout”, ansiedad y depresión; y también la presencia de alteraciones físicas (trastornos

cardiovasculares y musculoesqueléticos). Las investigaciones recientes han puesto el énfasis en el impacto del estrés laboral sobre los hábitos de conducta, de tal manera que se ha mostrado su asociación con el consumo de alcohol, drogas y tabaco, la dieta poco saludable, la falta de sueño, el aumento de los accidentes laborales y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Los problemas laborales relacionados con el estrés tienen, de esta manera, un considerable impacto en la economía y la productividad, competitividad e imagen pública de las empresas. (OIT, 2016)

Por ello se planteó como propuesta realizar recomendaciones para una buena alimentación y nutrición según la accesibilidad de la empresa, que favorezca a la mejora de la calidad para evitar enfermedades crónicas no transmisibles.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los adultos deben estar conscientes que los buenos hábitos alimentarios se basan en una adecuada selección de alimentos, los cuales constituyen un factor de fundamental importancia para mantener un estado óptimo de salud y así prevenir enfermedades como problemas cardíacos, derrames cerebrales, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer (De Piero, Bassett, Rossi, & Sammán, 2015).

Hoy en día, el fácil acceso a la comida procesada tiende a disminuir el consumo de alimentos saludables ya que los adultos buscan por su comodidad y falta de tiempo alimentos que los mantenga saciados por un tiempo determinado. Por lo general, estos alimentos suelen ser muy procesados, con un alto porcentaje de grasas saturadas, azúcar o sodio, lo cual a la larga traerá consecuencias para la salud del adulto debido a que no existe un balance entre lo que ingieren y lo que gastan energéticamente. Los hábitos alimentarios adecuados son un aspecto clave para el desarrollo de una vida saludable.

Llevar una alimentación sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como la aparición de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles y sus trastornos. Sin embargo, el

aumento de la producción y comercialización de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética (cereales integrales). La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. (OMS, 2018).

Existen muchos artículos publicados a nivel mundial que exponen esta problemática sobre los hábitos alimenticios y el ambiente laboral. Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses pasan una gran parte de su tiempo en el trabajo, un ambiente donde frecuentemente hay alimentos poco saludables disponibles y donde los niveles de estrés a menudo son altos. Sin embargo, se sabe poco sobre las relaciones entre las conductas alimentarias en el lugar de trabajo, el estrés y la percepción misma del trabajador frente a su desempeño laboral con el sobrepeso u obesidad, dado que la comprensión actual de estas relaciones entre las personas con Desorden Alimenticio de Atracón (BED) es aún más limitada.

Dentro de la población general de Estados Unidos el porcentaje de individuos que padecen de “Binge Eating Disorder” (BED) es de un 2.6%. Sin embargo,

este porcentaje se eleva exponencialmente dentro de una población aún más específica, aquellos que buscan tratamientos para bajar de peso, dado que en individuos con sobrepeso el porcentaje se eleva a un 30.70% y en personas con obesidad a un 36.20%. Los individuos diagnosticados con BED, en comparación con aquellas sin BED, tienen un mayor riesgo de obesidad y además desarrollar trastornos del estado de ánimo y ansiedad. BED también puede causar deterioro funcional en el lugar de trabajo. Por ejemplo, los atracones predicen tasas más altas de absentismo laboral en los hombres y un mayor deterioro de la productividad laboral en ambos sexos. Las personas con BED y sobrepeso u obesidad, por lo tanto, pueden ser particularmente vulnerables al estrés en el lugar de trabajo y los patrones de alimentación poco saludables en comparación con aquellos sin BED. (Leung, S. L., et al, 2018)

De acuerdo con la Estadísticas Descriptivas sobre el Ambiente Laboral (WPEF), comer comida chatarra en respuesta al estrés en el trabajo fue el factor reportado con mayor frecuencia que influyó en el comportamiento alimentario, el 48.65% de la muestra informa este comportamiento. Consumir más alimentos en general en respuesta al estrés en el trabajo fue el segundo comportamiento más alto reportado con 40.54% de toda la muestra. Los análisis no revelaron diferencias significativas entre individuos con y sin BED en ninguno de estos ítems. (Leung, S. L., et al, 2018)

A su vez, en Brasil la obesidad afecta al 52.5% de la población, y las enfermedades crónicas asociadas con esta condición representan el 72.0%

de las causas de muerte. Se llevó a cabo una encuesta dirigida hacia trabajadores del sector público municipal donde participaron alrededor de 4,893 participantes. En su mayoría eran mujeres (66,3%) con una mediana de edad de 42 años y educación superior a 11 años. La prevalencia de sobrepeso fue 44,4%, variando de acuerdo a las características sociodemográficos, la salud y *estado* ocupacional. (Freitas, et al, 2016)

En lo que se refiere al Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT-ECU) 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población ecuatoriana entre 20 y 60 años de edad es de 62.8% (Freire WB, et al, 2012). La distribución del sobrepeso y la obesidad varía según el sexo, siendo mayor en hombres (65,0%) respecto a mujeres (48,2%), datos muy cercanos a los encontrados en la población general ecuatoriana, donde existe una prevalencia de obesidad y sobrepeso del 62.8% a nivel nacional.

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la percepción de los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida en los adultos que trabajan en la unidad judicial florida norte 20192020?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en los adultos que trabajan en la unidad judicial de florida norte durante el periodo 2019-2020.

2.2 Objetivos Específicos

1. Evaluar mediante antropometría (IMC, peso, talla y circunferencia de cintura) a los trabajadores de la Unidad Judicial de Florida Norte.
2. Analizar los hábitos alimenticios mediante el uso del cuestionario de frecuencia de consumo alimentario en la población de estudio.
3. Interpretar el cuestionario FANTÁSTICO para evaluar el estilo de vida en adultos de la población de estudio.

3. JUSTIFICACIÓN

Este estudio está enfocado en destacar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida de los trabajadores de la orden judicial para poder obtener resultados que permitan en un futuro mejorar su desempeño laboral y puedan modificar su estilo de vida, esto haría hincapié en que los principales problemas de salud se dan por mala nutrición y una vida de sedentarismo los cuales provocan en estas personas poca actividad física y futuros problemas de salud con enfermedades crónica no transmisibles (ECNT). Diferentes estudios han demostrado que existe un incremento en la incidencia de patologías como obesidad, diabetes, hipertensión arterial (HTA), problemas cardiovasculares etc. Esta investigación proporcionará información de lo que actualmente está pasando con la alimentación y la elección de alimentos en esta población.

Los hábitos alimenticios inadecuados adquiridos por el entorno social y laboral están relacionados con una deficiencia en la efectividad y rendimiento profesional, dado que el ausentismo laboral incrementa por complicaciones de salud, usualmente provenientes de enfermedades crónicas no transmisibles. A su vez, aumentan demandas energéticas y la alimentación adquiere un aporte calórico cada vez más elevado.

La información brindada será útil para que los adultos de esta institución puedan tomar en cuenta si están teniendo una adecuada alimentación y así

puedan corregir ciertos errores que cometen al alimentarse evitando enfermedades a futuro. A nivel mundial los hábitos alimentarios juegan un papel importante para un estilo de vida saludable, hoy en día no se les está dando tanta importancia especialmente las personas que trabajan lejos de sus viviendas y no tienen un acceso de comida saludable para una alimentación digna que debido a factor tiempo, socioeconómico u otros no pueden tener en muchos casos una correcta alimentación optando así por el consumo de comida no saludable la cual tienen un fácil acceso además de ser económica a comparación de otros platos realmente nutritivos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. MARCO REFERENCIAL

En el estudio de Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile 2017; se evaluó el estado nutricional con mediciones antropométricas como peso, talla, IMC con una población de 183 adultos (mujeres y hombres) en el cual se usó herramientas como IMC, el cuestionario Fantástico para poder medir su estilo de vida y la frecuencia de consumo para saber cuál es su afinidad al momento de elegir sus alimentos.

Los hábitos alimentarios y actividad física: se obtuvieron mediante un cuestionario basado en las Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GABAs) del Ministerio de Salud (2013), incluyendo además datos de identificación sociodemográfica como la edad, género, estado civil y escolaridad.

El promedio de edad fue de $71,4 \pm 6,2$ años. El peso, talla e IMC de las mujeres fue de $66,9 \pm 10,1$ kg, $1,54 \pm 0,06$ m y $28,2 \pm 4,0$ kg/m². Para los hombres estos valores fueron $69 \pm 9,7$ kg, $1,6 \pm 0,06$ m y $26,7 \pm 2,8$ kg/m². El estado nutricional muestra que tanto en hombres como en mujeres predomina el normo peso (57,3 y 53,7%), seguido de sobrepeso (38,1 y 30,2%) y obesidad (4,8 y 16,1), respectivamente.

Otro estudio realizado el 2015 sobre estilo de vida y estado nutricional del adulto en la provincia de Salta el cual evaluó el estado nutricional por medio de antropometría como IMC, peso y talla. Se aplicó el instrumento a 465 adultos, 70,8% mujeres y 29,2% varones; la edad media de las mujeres fue de 34,1 años, $DS \pm 8,45$ y para los varones 32,6 años con $DS \pm 8,82$, residentes mayoritariamente en el departamento Capital (85,4%). Respecto del estado civil predominaron las personas solteras (54,2%) y con nivel educativo medio (49,9%). El 66% manifestó realizar alguna actividad laboral rentada. La recopilación de datos dio como resultado que el sobrepeso tuvo un porcentaje de 30,6% y 20,0% obesidad, con diferencias significativas según sexo. La aplicación del cuestionario Fantástico demostró también que 51% de los adultos estudiados presentaba EV "bueno" y el 25,2% "excelente".

4.2 MARCO TEÓRICO

4.2.1 Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2019)

Siendo que el alimento consiste en aquello que los seres vivos consumen y beben para sobrevivir, pueden ser sustancias sólidas o líquidas que nutren a las personas, la alimentación se entiende como el conjunto de actos voluntarios que comprenden desde la selección del alimento, la compra, la forma de preparación hasta el consumo del mismo. El acto de comer y el modo como lo hacen tiene una gran relación con el conocimiento que se tiene sobre la alimentación y del ambiente en el que uno vive y que determina en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de cada individuo. (Colque J & Jarro, 2015).

4.2.2 Nutrición del adulto

Como en todas las edades, la alimentación en esta etapa de la vida debe reunir las características generales de la alimentación correcta: es decir, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua (que no hace daño) y adecuada a las circunstancias particulares del adulto. Una alimentación que incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, leche y derivados, en

cantidades adecuadas a cada individuo, y en forma combinada en cada tiempo de comida, asegura al organismo las diferentes sustancias nutritivas que requiere; sin ser necesario tomar complementos vitamínicos o minerales. Limitar el consumo de grasas vegetales que son sólidas a temperatura ambiente como la manteca vegetal y margarinas por su elevado contenido de ácidos grasos que son nocivos para la salud. Por otro lado, preferir las grasas vegetales buenas como las provenientes del aguacate, el aceite de oliva extra virgen y consumir nueces y semillas.

(PAHO, 2015)

Acompañada de una alimentación saludable e equilibrada, va de la mano el conocer los requerimientos calóricos específicos para cada individuo de acuerdo a su edad, peso y talla, ya que el consumir una dieta que se caracterice por un déficit o exceso de calorías podría influir considerablemente en su estado nutricional, ya sea de manera positiva o negativa.

Tablas # 1. Requerimiento de energía por edad y sexo en adultos

Requerimiento de energía por edad y sexo en adultos						
Grupos de edad	Hombres			Mujeres		
	Talla(m)	Peso adecuado (kg)	TMB (Kcal/día)	Talla(m)	Peso adecuado (kg)	TMB(Kcal/día)
18	1,659	57,8	1,563.55	1,539	49,74	2,439.59
19-29	1,661	57,94		1,531	49,22	
30-39	1,649	57,1	1,523.22	1,524	48,77	2,475.20
40-49	1,645	56,83		1,519	48,45	
50-59	1,634	56,07	1,207.21	1,504	47,50	2,135.83
60-64	1,609	54,37		1,487	46,43	
65-74	1,587	52,89		1,467	45,19	
75 o más	1,565	51,43		1,441	43,61	

Realizado por: Daniela Hidalgo y Evelyn Panchana

Fuente: GABA Ecuador, 2018

4.2.3 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (OMS, Alimentación Sana, 2018)

4.2.4 Alimentación saludable

La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana. Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. (Izquierdo, Armenteros, & Lancés, 2004)

Los macronutrientes son nutrientes proveedores de energía. Ésta se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. Entre los principales macronutrientes se encuentran los hidratos de carbono, mejor conocidos como carbohidratos; las grasas y las proteínas. Los carbohidratos son necesarios para generar energía. Estos son la principal

fuerza de energía (4 calorías por gramo) y constituyen la mayor reserva de energética del cuerpo. Estos se encuentran en tres formas: azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra. El cerebro humano funciona solo con la glucosa. Cuando se produce en exceso, la glucosa se almacena en el hígado en forma de glucógeno. Los carbohidratos también son importantes para la oxidación de las grasas y pueden ser metabolizados en proteínas. (FAO, 2015)

Por otro lado, las grasas constituyen la reserva energética más importante del organismo, aportan 9 kilocalorías por gramo (Kcal/g), transportan vitaminas liposolubles y se encuentran en gran variedad de alimentos y preparaciones. Además, desarrollan funciones fisiológicas, inmunológicas y estructurales. Los ácidos grasos saturados (AGS) son de síntesis endógena, necesarios para algunas funciones fisiológicas y estructurales, mientras que los ácidos grasos trans (AGT) provienen casi siempre de la ingesta de alimentos hidrogenados y no tienen beneficios conocidos para la salud. Se ha encontrado una relación positiva entre la ingesta de AGS y AGT con el aumento del colesterol total y colesterol LDL, que a su vez aumenta el riesgo de padecer enfermedad coronaria, entre otras. (Cabezas, Hernández, Vargas, 2016)

Las proteínas son uno de los macronutrientes que encontramos en los alimentos junto a los hidratos de carbono (CHO) y lípidos. Son los elementos básicos del cuerpo, esenciales en todo el metabolismo. Su principal función no es energética sino estructural, es decir, contribuyen a la formación,

desarrollo y renovación de todos los órganos y sistemas del organismo, y a su vez desempeñan también un gran número de funciones en las células de los seres vivos. (Instituto Tomás Pascual Sanz, 2010)

Imagen.1 Requerimiento de macronutrientes por grupos de edad y sexo.

Grupos de edad	Hombres				Mujeres			
	Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidrato (g)	Kcal	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidrato (g)
		12-15%	30%	55-58%		12-15%	30%	55-58%
2 a 4	1171,54	43,93	39,05	161,09	1090,46	40,89	36,35	149,94
5 a 9	1645,31	61,70	54,84	226,23	1531,39	57,43	51,05	210,57
10 a 13	2884,46	108,17	96,15	396,61	2446,08	91,73	81,54	336,34
14 a 17	3134,12	117,53	104,47	430,94	2466,49	92,49	82,22	339,14
18 a 29	2188,97	65,67	72,97	317,40	1707,71	51,23	56,92	247,62
30 a 59	2132,51	63,98	71,08	309,21	1732,64	51,98	57,75	251,23
60 y más	1690,09	63,38	56,34	232,39	1495,08	56,07	49,84	205,57

Elaboración: Mesa Técnica Nacional GABA Ecuador, 2017.

Fuente: GABA Ecuador, 2018

Los micronutrientes incluyen los minerales y las vitaminas. A diferencia de los macronutrientes, el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Estos son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo. Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Las mismas son esenciales para mantener la salud. Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. Cuando son producidas en exceso, las vitaminas liposolubles se almacenan en los tejidos

grasos del cuerpo. El exceso de las vitaminas solubles en agua se elimina a través de la orina y por esto, se deben consumir todos los días. Las vitaminas solubles en agua incluyen la vitamina B y C. En las vitaminas liposolubles se encuentran las vitaminas A, D, E y K. Los minerales se encuentran en forma ionizada en el cuerpo. Se clasifican en macrominerales y micro-minerales (o minerales traza). Los macro-minerales presentes en el organismo son el calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio. El organismo necesita mayor cantidad de macro-minerales que de micro-minerales. Entre los micro-minerales se encuentran el cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro.

(FAO, 2015)

4.2.5 Calculo Energético

El gasto energético total (GET), comprende el gasto energético basal (GEB), también denominado tasa metabólica basal (TMB), la actividad física (AF) y la termogénesis endógena (TE). La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el GET como “el nivel de energía necesario para mantener el equilibrio entre el consumo y el gasto energético, cuando el individuo presenta peso, composición corporal y ajustes para individuos con diferentes estados fisiológicos como crecimiento, gestación, lactancia y envejecimiento”.

(Vargas, Lancheros, & Barrera, 2010)

Imagen. 2. Requerimiento de energía por edad y sexo en adultos y adultos mayores.

Grupos de edad	Hombres								Mujeres							
	Talla (m)	Talla (m) ²	Peso adecuado (kg)	Peso promedio adecuado (kg)	TMB (Kcal/día)	NAF ligero (1.40) [†]	NAF moderado (1.70) [†]	NAF vigoroso (2.0) [†]	Talla (m)	Talla (m) ²	Peso adecuado (kg)	Peso promedio adecuado (kg)	TMB (Kcal/día)	NAF ligero (1.40) [†]	NAF moderado (1.70) [†]	NAF vigoroso (2.0) [†]
18	1,659	2,75	57,80						1,539	2,37	49,74					
				57,87	1 563,55	2 188,97	2 658,04	3 127,10				49,48	1 219,80	1 707,71	2 073,65	2 439,59
19-29	1,661	2,76	57,94						1,531	2,34	49,22					
30-39	1,649	2,72	57,10						1,524	2,32	48,77					
40-49	1,645	2,71	56,83	56,67	1 523,22	2 132,51	2 589,47	3 046,44	1,519	2,31	48,45	48,24	1 237,60	1 732,64	2 103,92	2 475,20
50-59	1,634	2,67	56,07						1,504	2,26	47,50					
60-64	1,609	2,59	54,37						1,487	2,21	46,43					
65-74	1,587	2,52	52,89	52,90	1 207,21	1 690,09	2 052,26	2 414,42	1,467	2,15	45,19	45,08	1 067,92	1 495,08	1 815,46	2 135,83
75 o más	1,565	2,45	51,43						1,441	2,08	43,61					

Fuente: GABA Ecuador, 2018

4.2.6 Actividad Física

La actividad física regular reduce el riesgo de múltiples condiciones médicas entre las que se incluyen la enfermedad cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial, sobrepeso u obesidad. Adicionalmente previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos. La gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo de oficina, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo. Favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar para poder gozar una calidad de vida tanto como física y psicológicamente desde el entorno laboral tiene el

potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como resultados financieros positivos para el empleador.

(MinSalud, 2016)

4.2.7 Sedentarismo

El sedentarismo se lo denomina al déficit de actividad física que normalmente presentan a adultos aparentemente sanos y esto va ligado al insomnio, fatiga, ansiedad, estrés en las personas. Es uno de los principales factores que son causantes de ECNT como HTA, diabetes y algunos tipos de cáncer y la edad que está comprometida con este factor es de 30 a 65 años la cual tiene la mayor probabilidad de obtener ciertas enfermedades por la falta de ejercicio y por la disminución de una vida activa. (Robinson & Agredo, 2012)

4.2.8 Enfermedades Crónicas No Transmisibles: Un riesgo global.

Según la Organización Mundial de la Salud el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes y del 46% de la morbilidad global. Estos porcentajes van en aumento por lo que, si no invertimos esta tendencia, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60% de la carga mundial de enfermedad. (Calañas & Bellido, 2006 citado en Tinoco, 2018).

4.2.9 Enfermedades relacionadas por el desequilibrio nutricional

Sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad tienen graves consecuencias para la salud. El riesgo aumenta progresivamente a medida que lo hace el Índice de Masa Corporal (IMC) ya que si este índice se encuentra elevado constituye un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas, que van desde:

1. Las enfermedades cardiovasculares (especialmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales), que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo.
2. La diabetes, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial. La OMS calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años.
3. Las enfermedades del aparato locomotor, y en particular la artrosis. (Córdova, Barriguete, & Rivera, 2010)

Obesidad

La obesidad es un grave problema de salud pública porque es un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, que son las de mayor carga de morbimortalidad en el mundo. Un IMC elevado se relaciona con problemas metabólicos, como resistencia a la insulina, aumento del colesterol y triglicéridos. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo para problemas cardiovasculares, como coronariopatías y accidente cerebrovascular. El riesgo de diabetes mellitus de tipo 2 aumenta proporcionalmente con la elevación del IMC. Igualmente, un IMC elevado también aumenta el riesgo de comorbilidades. (Serrano, Castillo, & Pajita, 2017)

4.2.10 Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)

La OMS y la FAO definen las Guías Alimentarias como la expresión de los principios de educación nutricional en forma de alimentos. El propósito de las Guías Alimentarias es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como orientar a la industria de alimentos. Las GABA constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población. (FAO, 2018)

4.4. MARCO LEGAL

La Constitución de la República del Ecuador, en su sección séptima titulada “Salud”, manifiesta en el Art. 32.- que: La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Ecuador reconoce el derecho a la alimentación en su Constitución Política vigente desde el año 2008, como un derecho independiente aplicable a todas las personas. El artículo 13 establece que las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

(PSAN, 2019)

Según el Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2021, llevado a cabo por el gobierno de Ecuador, el país “avanzará en el desarrollo del contenido y garantía del derecho a la salud gracias a la promoción de hábitos de vida saludables orientados a la prevención de enfermedades. Se prevé que Ecuador reduzca sus niveles de sedentarismo, se mejoren los patrones de alimentación y se incremente la actividad física en todos los grupos etarios. Esto contribuirá a reducir los niveles de estrés y el número de muertes a causa

de enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras.” (PNBV, 2017)

OBJETIVO 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

1.3. Combatir la malnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria.

5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El estado nutricional está vinculado al estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos en los trabajadores que acuden a la orden judicial de Florida Norte en el período 2019-2020.

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

Variables	Indicador/Dimensión	Valor final	Tipo de Variable	
			Según su naturaleza	Según su escala de medición
Edad	Fecha de Nacimiento	Años	Cuantitativa	Ordinal Politómica
Género	Características físicas	Femenino/ Masculino	Cualitativa	Nominal Dicotómica
Peso	Balanza calibrada en kg	Kg	Cuantitativa	Ordinal Politómica
Talla	Tallímetro	Metros	Cuantitativa	Ordinal Politómica
IMC	Formula: $\text{Peso kg}/\text{talla}^2$	Kg/m ² Normal :18.5-24.9 Sobrepeso: 25-29.9 Obesidad I: 30-34.9 Obesidad II: 35-39.9 Obesidad Mórvida: >40	Cuantitativa	Ordinal Politómica

Circunferencia de cintura	Cinta antropométrica	Cm / Varón: >1.0 ; Mujer: > 0,9 Androide Varón: 0.85- 1.0 ; 0.750.9 Mixta Varón:	Cuantitativa	Ordinal Politómica
		<0.85 ; Mujer:<0.75 Ginecoide		
Frecuencia de Consumo	Encuesta de Ensanut	Buena, Medi o, Baja o escasa	Cualitativa	Nominal Dicotómica
Cuestionario Fantástico	Encuesta modificada en Ecuador	Activo, seda ntario, vigorosa	Cualitativa	Nominal Dicotómica

Elaborado por: Hidalgo Quevedo Daniela Fabiola y Panchana Gómez Evelyn Solange egresadas de la carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la UCSG.

7. METOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Justificación de la elección del diseño

La presente investigación es de tipo observacional descriptiva como lo definen (Bayarre & Oliva, 2015) ya que este estudio está orientado a la descripción de un evento de salud y se describe la situación observada. Es a su vez cuantitativa, ya que los resultados de nuestra investigación son de índole numérico que se obtendrán por medio de encuestas; y es transversal ya que se llevará a cabo la recopilación de datos una única vez.

7.2 Población y muestra

La población está conformada por todos aquellos empleados (689) que trabajan actualmente en la unidad judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil. La muestra fue reducida en función a los criterios de inclusión y exclusión; como resultado de la muestra para el presente estudio incluyó a 62 adultos que de un rango de edad de 30 a 50 años teniendo el consentimiento de participación de cada uno de los usuarios.

7.2.1 Criterios de inclusión

□ Trabajadores de la unidad judicial de Florida Norte con edades comprendidas entre 30 a 50 años, de ambos sexos, durante el periodo 2019 – 2020.

7.2.2 Criterios de exclusión

- Trabajadores ausentes por periodo vacacional.
- Trabajadores que presenten una discapacidad física, cáncer o enfermedad terminal.
- Trabajadores que no desearon vincularse en la investigación.

7.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

7.3.1. TÉCNICAS

Para evaluar los hábitos alimentarios de las personas que conforman la investigación, se empleará un cuestionario de frecuencia de consumo alimenticio adaptada de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del año 2012 en Ecuador, la cual podrá destacar la frecuencia de consumo de los siete grupos alimenticios por cada individuo. El diagnóstico nutricional del entrevistado se concluirá a partir de sus propios datos antropométricos tales como peso y talla, así como también la edad, con lo cual obtendremos su índice de masa corporal (IMC) y dará como resultado de acuerdo a su peso para la talla: bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad. Para determinar el estilo de vida del individuo, se utilizará el cuestionario FANTÁSTICO. El cuestionario FANTASTICO es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), considerado una herramienta de apoyo a los profesionales en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular. (Betancurth, Vélez, Jurado, 2015)

□ Se obtendrán los datos:

- Edad
- Peso
- Talla
- Circunferencia de cintura

□Con los datos recolectados se obtendrá:

- IMC
- Estadísticas descriptivas.
- Variables cuantitativas.

7.3.2. INSTRUMENTOS

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)

En Ecuador, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) realiza, desde septiembre, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), investigación que permite obtener indicadores de salud reproductiva, materna e infantil, enfermedades crónicas no transmisibles, estado nutricional, consumo alimenticio, acceso a programas de complementación alimentaria y suplementación para protección de enfermedades; además de datos sobre acceso a los servicios de salud y gasto en salud de la población ecuatoriana. (INEC, 2018)

Evaluación Antropométrica

Se realiza una evaluación antropométrica para concluir con un diagnóstico clínico y nutricional de una persona. Para llevarse a cabo este tipo de evaluación se requiere la medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano, variables que se ven afectadas por la nutrición durante el ciclo de vida. Los indicadores antropométricos miden, por un lado, el crecimiento físico del niño y del adolescente, y por otro las dimensiones físicas del adulto, a partir de la determinación de la masa corporal total y de la composición corporal tanto en la salud como en la enfermedad. Son de fácil aplicación, bajo costo y reproducibilidad en diferentes momentos y con distintas personas. (Ravasco, Anderson, Mardones, 2010)

IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) considera el peso corporal, visto de una forma simplista, como una medida muy sencilla para representar la presencia de músculos y tejido adiposo. Él está influido por la estatura, por ello, para evaluar el estado nutricional de un individuo es necesario tenerlo en cuenta con ella. Para posibilitar realizar esta evaluación combinada de forma simple se construye, a partir de ambas medidas, el índice de masa corporal (IMC). Este índice representa el peso por unidad de masa corporal. El IMC tiene dos atributos fundamentales que deben caracterizar a un índice para que sea útil desde el punto de vista epidemiológico: primero, las medidas iniciales a partir

de las cuales se calcula son simples y fáciles de obtener, y segundo, su cálculo es simple. (Monterrey, Porrata, 2001)

ESTILO DE VIDA

Cuestionario FANTÁSTICO

El cuestionario FANTASTICO es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), considerado una herramienta de apoyo a los profesionales en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad; permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular.

El cuestionario se caracteriza por ser una herramienta breve y sencilla; cuenta con el menor número posible de preguntas; cada dimensión trata de ser representada en lo posible por aquellos interrogantes que implican una mayor objetividad en la respuesta; ajustado a la población de estudio y, por tanto, modificado según sus preferencias y lenguaje; con una visión integradora que facilita conocer un panorama general del estilo de vida a través de diez dimensiones: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: toxicidad A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: imagen interior, C: control de la salud y sexualidad y, finalmente, O: orden. (Betancurth, Vélez, Jurado, 2015)

Instrumentos

- Tallímetro
- Báscula
- Cuestionario FANTÁSTICO.
- Cinta antropométrica Lufkin Executive Thinline.
- Frecuencia de consumo de alimentos aplicada en la encuesta de ENSANUT 2012.
- Recordatorio de 24 horas (Ensanut 2012).
- Programa de Microsoft Excel 2013(tabulaciones).

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

8.1 Análisis e interpretación de Resultados

Tabla # 2. Frecuencia de consumo alimentaria

Grupo de alimentos	Tipo de alimentos	Porcentajes de consumo
Leche y Derivados	Leche Entera	100%
	Yogurt	80%
	Queso Cremoso	70%
Carnes	Pollo	80%
	Cordero	75%
	Venado	60%
	Huevo	50%
Embutidos	Jamón	100%
	Salami	80%
	Salchicha	70%
Mariscos	Calamar	60%
	Ostras	55%
	Pescado Fesco	40%
Leguminosas	Frejol Tierno	80%
	Soya	60%
	Lenteja	50%
Oleaginosas	Semillas de zambo	100%
	Semillas de zapallo	80%
	Avellanas	60%
Frutas	Granadilla	100%
	Limón	90%
	Naranja	70%
Legumbres	Zapallo	70%
	Berenjena	50%
	Tomate	45%
Pan y Cereales	Fideo	65%
	Arroz	60%
	Cebada	55%
Raíces , Tuberculos y Plátanos	Yuca	50%
	Zanahoria	45%
	Plátanos	40%
Aceites y grasas	Aceite de Girasol	100%
	Aceite de Coco	70%
	Manteca de cerdo	40%
Bebidas azucaradas	Jugos procesados	100%
	Jugos endulzados	70%
	Bebidas gaseosas	45%

Fuente: Elaborado por Daniela Hidalgo y Evelyn Panchana. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Facultad de Ciencias Médicas UCSG.

Análisis e Interpretación

En el análisis de la frecuencia de consumo alimenticio se concluyó que la muestra posee un alto porcentaje de consumo de lácteos, donde sobresale un 100% la leche entera, seguido de un 80% de yogurt y 70% de queso cremoso, de los cuales dos de estos tres alimentos tienen un alto contenido calórico y de grasa.

En el grupo de cárnicos, la mayoría de la muestra escogió el pollo como su opción principal, siendo su consumo de un 80%. Los porcentajes se elevan al observar el consumo de embutidos, dado que el jamón se encuentra en un 100%, el salami en 80% y la salchicha en un 70% en la dieta de las personas. Estos números cambian al reflejar el consumo de mariscos de la muestra, siendo un 40% el consumo de pescado fresco por parte de los encuestados.

Dentro del grupo de las leguminosas, el alimento que predominó en su mayoría fue el frejol tierno con un 80%, seguido de la soya con un 60% y 50% con la lenteja.

En el grupo de las oleaginosas, los encuestados mostraron mayor interés en las semillas de zambo teniendo un consumo del 100%. En segundo lugar, se encontraron las semillas de zapallos con un 80%, y en un 60% las avellanas, sin embargo estos consumos solían ser en su mayoría tan solo semanal o mensual.

En el grupo de las frutas y legumbres se destacaron los siguientes: las tres frutas más populares entre la muestra fueron la granadilla con un consumo del 100%, el limón siendo consumido por un 90% de los encuestados, y la naranjilla con un porcentaje del 70%. En cuanto a las legumbres se destacaron

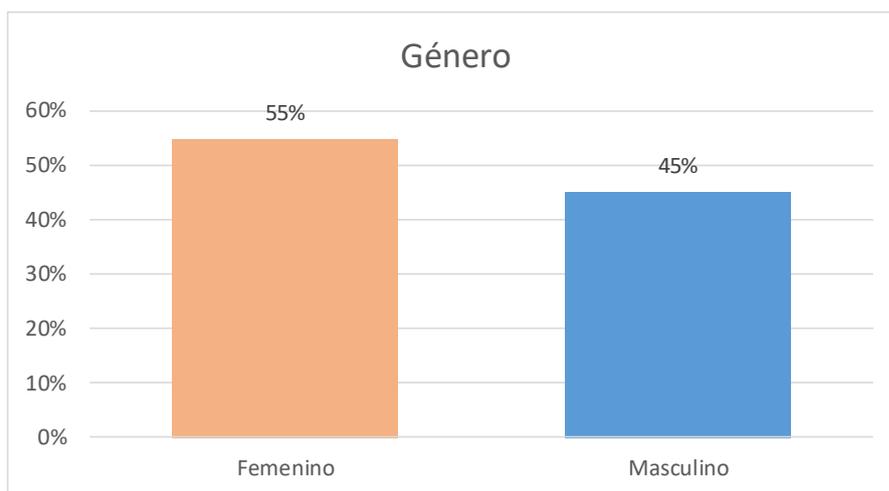
con un 70% el consumo de zapallo, 50% de berenjena y 45% la ingesta de tomate.

En el grupo de pan y cereales, predominó el consumo de trigo, en lo cual también abarcarían productos preparados con éste, en 65% diario; mientras el arroz reflejó un porcentaje del 47%.

En el grupo de raíces, tubérculos y plátanos, se destacó el consumo de la yuca con un 50%, alimento que no es originario de la costa. El plátano obtuvo un 40% de consumo.

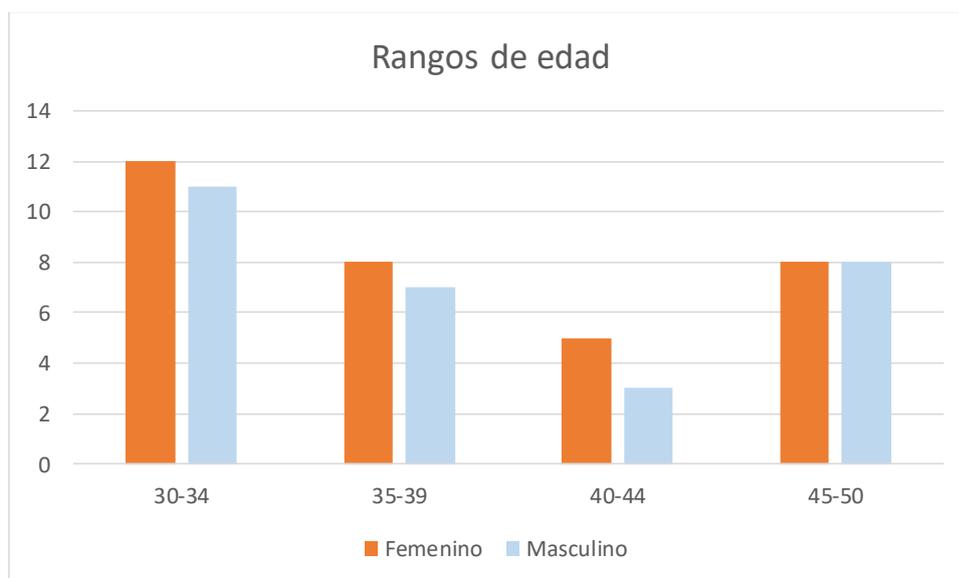
En el grupo de aceites, grasas y bebidas azucaradas se obtuvieron resultados con % altos referido a su ingesta diaria el cual podría alterar su estado nutricional.

Gráfico 1. Género



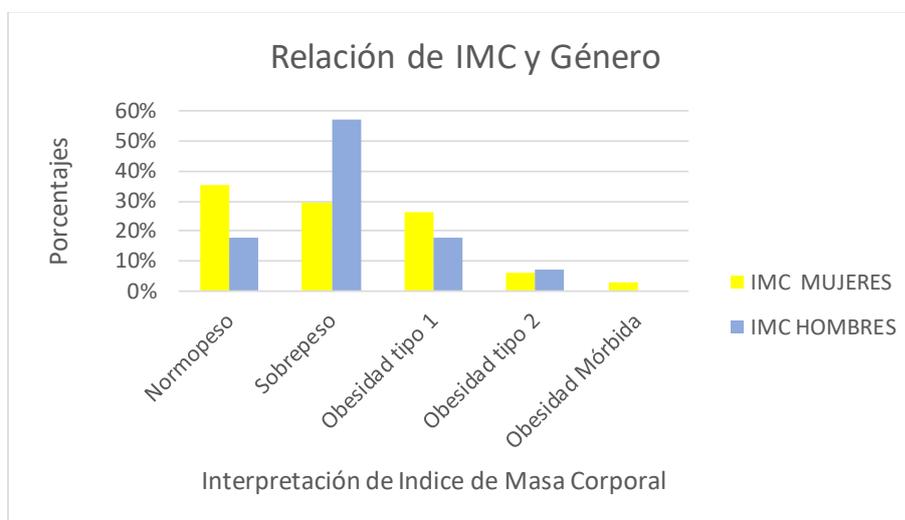
La muestra del presente estudio es de 62 personas que acuden a la orden judicial de florida norte en la ciudad de Guayaquil el cual arrojo un porcentaje de 55% siendo mujeres y su diferencia 45% fueron hombres.

Gráfico 2. Rangos de edad



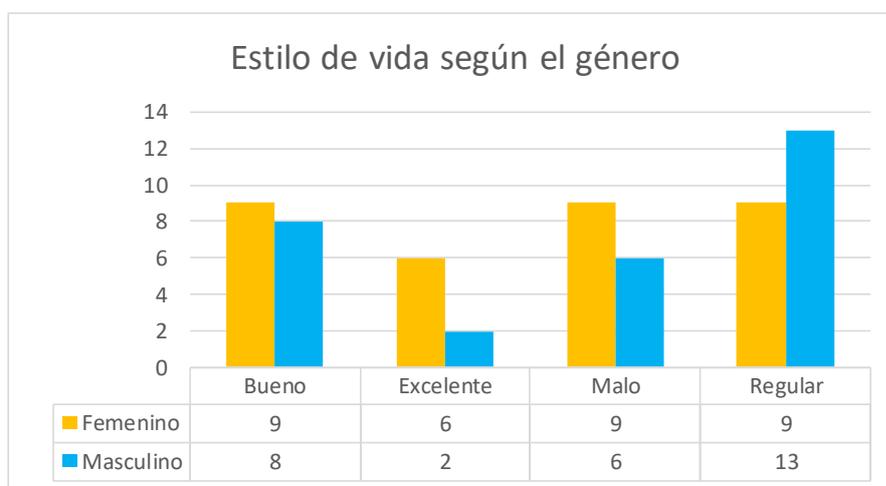
La población de estudio tiene un rango de edad de 30 a 50 años el cual sobresalieron las edades de 30 a 34 años de edad y con una mínima y no menos importante de 40 a 44 años de edad.

Gráfico 3. Relación de IMC (INDICE DE MASA CORPORAL) y género



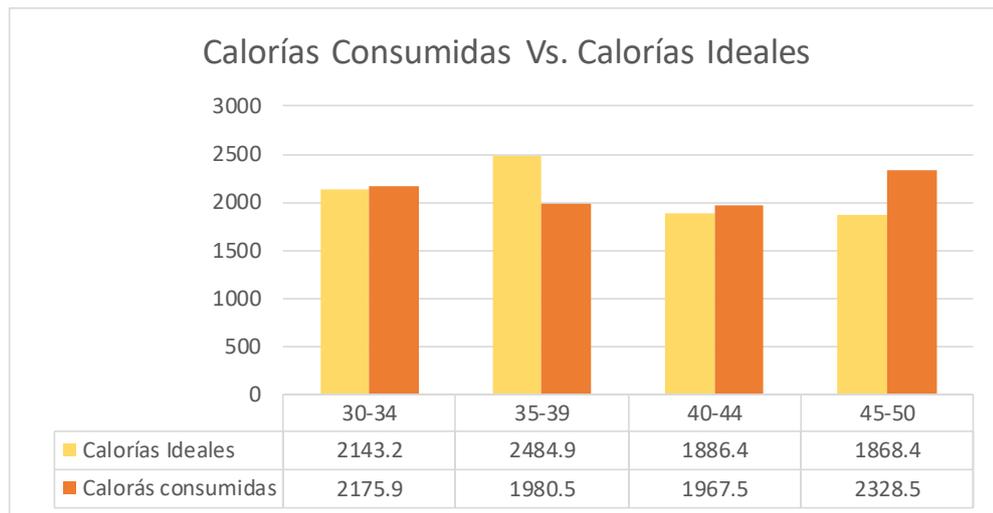
En este gráfico se aprecia el diagnóstico de IMC con un resultado de sobrepeso y obesidad relevantes, el cual sobrepeso con un 57% en los hombres y un 32% de obesidad tipo 1 en las mujeres.

Gráfico 4. Estilo de vida según el género



En este gráfico se visualiza un estilo de vida "regular" en esta población sobresaliendo los hombres, seguido de un EV malo y culminando con un estilo de vida bueno pero no tan satisfactorio en comparación con los resultados.

Gráfico 5. Calorías Consumidas Vs. Calorías Ideales



En este gráfico se observa las calorías consumidas por nuestra población que ha sido elevada comparada con las calorías que debería consumir al diario y se destaca por rango de edad de 30 a 34 años que esta población tiene un sobrepeso y el de 45 a 50 años padecen de obesidad tipo 1.

9. CONCLUSIONES

La investigación se realizó con una muestra de 62 personas las cuales tenían un rango de edad de 30 – 50 años, quienes presentaron un estado nutricional inadecuado en su IMC (Índice de Masa Corporal) el cual reflejó que el grupo predominante a padecer sobrepeso y obesidad eran aquellos del género masculino.

Se obtuvieron resultados notables del cuestionario FANTÁSTICO, en el cual predominó un estilo de vida “regular” sobresaliendo un descenso de actividad física y un desequilibrio en la alimentación. Con esto podemos identificar que su estilo de vida no saludable se debe al sedentarismo contribuido por el tipo de trabajo que realizan, lo cual a su vez los expone a contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Los hábitos alimentarios obtenidos por medio de la frecuencia de consumo dieron como resultado un alto consumo de embutidos y bebidas azucaradas seguidos de la ingesta de panes y cereales resultando los fideos, panes y cereales como más destacados y también se encontró con una baja ingesta de frutas y verduras.

En cuanto el consumo de alimentos hubo una alta ingesta de calorías entre los rangos de edad de 30 a 34, lo que explica la presencia de IMC con sobrepeso y obesidad; 45 a 50 años se presentó un incremento de obesidad tipo 1. Se observa en la población de estudio una elección inadecuada de los alimentos en su ingesta diaria, es necesario hacer cambios en el nivel de actividad física, porque su condición manifiesta una vida sedentaria y poca activa.

10. RECOMENDACIONES

Los puestos de trabajo en la actualidad fomentan de manera indirecta el sedentarismo y la falta de debida atención hacia un estilo de vida positivo tanto para la salud física como mental por lo tanto deberían incrementar en sus horas de trabajo actividades recreativa para hacer su vida activa y saludable.

Fomentar la actividad física 1 o 2 horas al día con un mínimo consumo de 2 litros de agua.

Está población debería de mejorar su alimentación y escoger bien sus alimentos para poder prevenir futuras enfermedades.

Deben tener un consumo moderado de carnes rojas (embutidos) e incrementar la ingesta de carnes blancas.

Consumir mayor cantidad de frutas y verduras para tener una mejor digestión.

Controlar el consumo de grasas saturadas para evitar la elevación de colesterol y triglicéridos y a su vez consumir grasas saludables como aguacate, frutos secos y aceites vegetales.

Deben disminuir el consumo de bebidas azucaradas y reemplazarlo por jugos naturales y frutas en su estado natural.

Utilizar especias naturales para condimentar las comidas evitando un consumo excesivo de sal.

BIBLIOGRAFÍA

Bayarre, H., & Oliva, M. (2015). Estudios epidemiológicos descriptivos. Recuperado el 17 de 08 de 2019, de http://files.sld.cu/prevemi/files/2015/08/1_estudios_descriptivos.pdf

Bezold Cayro, Joel David, & Moori Apolinario, Silvia Elida (2017). Patrones alimentarios y prevalencia del síndrome metabólico en adultos confesionales. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 7(2),1-20.[fecha de Consulta 19 de Febrero de 2020]. ISSN: 2225-7136. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4676/467652767008>

Calañas, A., & Bellido, D. (2006). *Bases científicas de una alimentación saludable*. Obtenido de http://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/SALUD_10/Medicina/58.pdf

Calpa-Pastas, Angela María, Santacruz-Bolaños, Geiman Andrés, Álvarez-Bravo, Marisol, Zambrano-Guerrero, Christian Alexander, Hernández-Narváez, Edith de Lourdes, & Matabanchoy-Tulcan, Sonia Maritza. (2019). PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

Colque J, B., & Jarro, G. (2015). Consumo Responsable para una correcta Alimentación y Nutrición. Recuperado el 19 de 06 de 2019, de http://prodii.org/images/libros/Cartilla_Nutricion_y_comida_chatarra.pdf

Córdova, J., Barriguete, J., & Rivera, M. E. (2010). Sobre peso y Obesidad. Situación actual y perspectivas. *Medigraphic*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2010/am104c.pdf>

- Cristi-Montero C, Sadarangani KP, Garrido-Méndez A, Poblete-Valderrama F, Díaz-Martínez X, Celis-Morales C. Relación entre niveles de actividad física y sedentarismo con síndrome metabólico. ENS Chile 2009-2010. Salud Pública Mex. 2019; 61:166-173. <https://doi.org/10.21149/8879>
- De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., & Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de adultos. *Nutrición Hospitalaria*, 8. Obtenido de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8361.pdf>
- FAO. (2018). *Guías alimentarias del Ecuador*. Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- Freitas, Patricia Pinheiro de, ASSUNÇÃO, Ada Ávila, BASSI, Iara Barreto, & LOPES, Aline Cristine Souza. (2016). Excesso de peso e ambiente de trabalho no sector público municipal. *Revista de Nutrição*, 29(4), 519-527. <https://dx.doi.org/10.1590/1678-98652016000400007>
- Gisbert Gandica, Gustavo (2007). Las enfermedades del "estilo de vida" en el trabajo: entre la vigilancia y las prácticas del cuidado de sí. Athenea Digital. *Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (11),287-291 ISSN: 1578-8946. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=537/53701124>
- Gómez Arqués, Miguel Ángel, & Rubio Herrera, Ramona, & Martos Martín, Antonio J. (2006). La actividad laboral y la posterior desvinculación del trabajo como una de las dimensiones de los estilos de vida de las personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),325-333. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832312027>

Guerrero Montoya, Luis Ramón, & León Salazar, Aníbal Ramón (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48) ,13-19. ISSN: 1316-4910. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35616720002>

INEC. (Septiembre de 2018). *el levantamiento de información de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT 2018*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/inec-inicio-el-levantamiento-de-informacion-de-la-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut-2018/>

Izquierdo, A., Armenteros, M., & Lancés, L. (2004). Alimentación Saludable. *Scielo*, 20(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012

Leung, S. L., Barber, J. A., Burger, A., and Barnes, R. D. (2018) Factors associated with healthy and unhealthy workplace eating behaviours in individuals with overweight/obesity with and without binge eating disorder. *Obesity Science & Practice*, 4: 109– 118. doi: 10.1002/osp4.151.

MinSalud. (Julio de 2016). *ABECÉ (Actividad física en el entorno laboral)*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

OIT. (28 de abril de 2016). Informe sobre Estrés en el trabajo de la OIT- Día de la Salud y Seguridad en el Trabajo. Obtenido de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6166

OMS. (2018). *Alimentación Sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- OMS. (2019). *Nutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (31 de Agosto de 2018). *Alimentación Sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Petermann Rocha, Fanny, Durán Fernández, Eliana, Labraña Torres, Ana María, & Celis-Morales, Carlos. (2017). Efecto de una consulta nutricional protocolizada sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios de adultos con sobrepeso y obesidad. *Effect of a structured nutritional consultation on weight loss and eating habits in overweight and obese adults. Revista chilena de nutrición*, 44(4), 341-349. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000400341>
- Robinson, R., & Agredo, R. A. (2012). *El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcca/v19n2/v19n2a4.pdf>
- Serrano, M., Castillo, N., & Pajita, D. (2017). Obesidad en el mundo. *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011
- Tinoco Estévez, D. C. (2018). Valoración del estado nutricional en trabajadores de 18-65 años, pertenecientes a la empresa camaronera "INDMARZUL", durante el periodo octubre 2017-febrero del 2018.
- Vargas, M., Lancheros, L., & Barrera, M. d. (10 de Diciembre de 2010). Gasto energético en reposo y composición corporal en el adulto.

12. ANEXOS

ANEXO 1.- CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN

TÍTULO DEL ESTUDIO: "Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020."

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con cédula de identidad n. _____ autorizo a DANIELA FABIOLA HIDALGO QUEVEDO y EVELYN SOLANGE PANCHANA GÓMEZ, estudiantes de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, a hacer uso de los datos e información recopilada producto de la valoración nutricional que me ha sido realizada, la misma que podrá ser utilizada en su Tesis de Grado sobre el tema: HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DE 30 A 50 AÑOS QUE TRABAJAN EN LA UNIDAD JUDICIAL DE FLORIDA NORTE EN EL PERÍODO 2019-2020.

Atentamente,

ANEXO 2.- FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIA

I.LACTEOS	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.-Leche entera(1 taza o vaso,200cc)						
2.-Leche descremada(1 vaso,200 cc)						
3.-Leche deslactosada(1 vaso,200cc)						
4.-Yogurt						
5.-Queso fresco						
6.-Queso cremoso						
7.-Helados						

II.CARNES Y EMBUTIDOS	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.-Pollo						
2.-Carne de ternera						
3.-Carne de cerdo						
4.-Chivo						
5.-Venado						
6.-Cordero						
7.-Higado de ternera, cerdo o pollo						
8.-Visceras						
9.-Jamón						
10.-Salchicha						
11.-Salami						
12.-Mortadela						
13.-Tocino						
14.-Pescado Albacora						
15.- Picudo						
16.- Robalo						
17.-Pescado en conserva(atún, sardinas)						
18.-concha						
19.-almeja						
20.-mejillon						
21.-ostras						
22.-calamar						
23.-pulpo						
24.-langosta						

Fuente: Adaptado a la frecuencia de consumo de ENSANUT-2012.

Elaborado: Daniela Hidalgo y Evelyn Panchana

III. Leguminosas	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.-Frejol tierno						
2.-Frejol de palo						
3.-Frejol canario						
4.-Frejol blanco						
5.-Garbanzo						
6.-Lenteja						
7.-Lentejón						
8.-Soya						

IV. Oleaginosas	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.-Ajonjolí						
2.-Maní						
3.-Almendras						
4.-Nuez						
5.-Avellanas						
6.-Semillas de Zapallo						
7.-Semillas de Zambo						

V. Frutas y Verduras	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.-Manzana						
2.-Pera						
3.-Piña						
4.-Naranja						
5.-Tomate de árbol						
6.-Reina Claudia						
7.-Fruilla						
8.-Durazno						
9.-Granadilla						
10.-Chirimoya						
11.-Mango						
12.-Guanábana						
13.-limón						
14.-Toronja						
15.-Melón						
16.-Papaya						
17.-Naranjilla						
18.-Ciruela Pasa						
19.-Sandía						
20.-Uva						
21.-Brocolí						

Fuente: Adaptado a la frecuencia de consumo de ENSANUT-2012.

Elaborado: Daniela Hidalgo y Evelyn Panchana

22.- Coliflor						
23.- Tomate ríon						
24.- Apio						
25.- Espinaca						
26.- Acelga						
27.- Lechuga						
28.- Zanahoria						
29.- Vainitas						
30.- Berenjena						
31.- Cebolla Blanca						
32.- Cebolla Colorada						
33.- Cebolla Perla						
32.- Col						
33.- Nabo						
34.- Pimiento						
35.- Rabano						
36.- Zapallo						

VI. Pan y Cereales	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.- Arroz						
2.- Avena						
3.- Cebada						
4.- Maiz						
5.- Quinoa						
6.- Amaranfo						
7.- Ingo						
8.- Hannas						
9.- Pan						
10.- Pan integral						
11.- Fideos						

VII. Raíces, Tuberculos y Platanos	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.- Papa						
2.- Yuca Blanca						
3.- Zanahoria Blanca						
4.- Platanos						
5.- Camote						
6.- Nabo						
7.- Papa Nabo						
8.- Yuca Amarilla						

Fuente: Adaptado a la frecuencia de consumo de ENSANUT-2012.

Elaborado: Daniela Hidalgo y Evelyn Panchana

VIII.HUEVOS	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.Huevos de gallina						
2.-Huevo de codorniz						

IX. Aceites y grasas	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.Mayonesa						
2.-Margarina						
3.-Manteca de cerdo						
4.-Aceite de palma						
5.-Aceite de soya						
6.-Aceite de maíz						
7.Aceite de girasol						
8.-Aceite de oliva						
9.-Aceite de canola						
10.-Aceite de coco						

X. Bebidas azucaradas	Nunca o <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	1 por día	2-3 por día
1.-Jugos endulzados						
2.-Jugos procesados						
3.-Bebidas gaseosas						
4.-Energizantes						

Fuente: Adaptado a la frecuencia de consumo de ENSANUT-2012.

Elaborado: Daniela Hidalgo y Evelyn Panchana

ANEXO 3.- CUESTIONARIO FANTÁSTICO

➔ TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"				
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes			Puntaje	
F amilia y amigos	Tengo con quién habla de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0		
A ctividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín): Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta) 4 o más veces por semana 2 1 a 3 veces por semana 1 Menos de una vez por semana 0		
N utrición	Mi alimentación es balanceada ¹ : Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: Ninguna de estas 2 Alguna de estas 1 Todas estas 0	Estoy pasado de mi peso ideal en: Normal o hasta 4 kilos de más 2 5 a 8 kilos de más 1 más de 8 kilos 0	
T abaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años 2 No en el último año 1 He fumado este año 0	Generalmente fumo ___ cigarrillos por día: Ninguno 2 0 a 10 1 Más de 10 0		
A lcohol	Mi número promedio de tragos ² por semana es de: 0 a 7 tragos 2 8 a 12 tragos 1 Más de 12 tragos 0	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca 2 Solo rara vez 1 A menudo 0	
S ueño /Estrés	Duermo bien y me siento descansado/a: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
T ipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	Me siento enojado o agresivo/a: Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0		
I ntros-pección	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo me siento deprimido/a o triste: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
C onducción /Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad: Siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0		
O tras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica: Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: Menos de 3 por día 2 3 a 6 por día 1 Más de 6 por día 0	

Suma tu puntaje y multiplícalo por dos

PUNTAJE FINAL DEL CUESTIONARIO FANTÁSTICO

PUNTAJE FINAL: X2	
85-100	Excelente estilo de vida
70-84	Bueno
60-69	Regular
40-59	Malo
0-39	Pésimo

ANEXO 5.- GALERÍA DE FOTOS









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

Nosotras, **HIDALGO QUEVEDO DANIELA FABIOLA** con C.C: # 0931386668 y **PANCHANA GÓMEZ EVELYN** con C.C: #09322900448 autoras del trabajo de titulación: **Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020**, previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición Dietética & Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos 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.- Autorizamos 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 Noviembre de 2019**

f. _____

Daniela Fabiola Hidalgo Quevedo

C.C: 0931386668

f. _____

Evelyn Solange Panchana Gómez

C.C:0932290448

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos de 30 a 50 años que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil durante el período 2019-2020.		
AUTOR(ES)	HIDALGO QUEVEDO, DANIELA FABIOLA Y PANCHANA GÓMEZ EVELYN SOLANGE		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	MARTHA VICTORIA CELI MERO		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	CIENCIAS MÉDICAS		
CARRERA:	NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA		
TÍTULO OBTENIDO:	LICENCIADAS EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	10 de Noviembre del 2019	No. DE PÁGINAS:	60
ÁREAS TEMÁTICAS:	Hábitos alimentarios, Estado Nutricional, Frecuencia de consumo		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Adulto, Estilo de Vida, Rendimiento laboral.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	<p>El estado nutricional y el rendimiento laboral son inseparables. Por motivo esta investigación valora los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida de una población en riesgo de presentar comorbilidades que a futuro afectan su desempeño. Este estudio se enfoca en los adultos que trabajan en la Unidad Judicial de Florida Norte en la ciudad de Guayaquil, teniendo una muestra de 62 adultos para lo cual se utilizaron como herramientas tres instrumentos: Frecuencia de consumo alimentario, Recordatorio de 24 horas, y cuestionario FANTÁSTICO. De los participantes en la investigación siendo el 55% mujeres y 45% hombres, la prevalencia de sobrepeso fue de 57% en el sexo masculino y 29% en el femenino; sin embargo, los números cambian al tratarse de obesidad, presentándose esta condición un 26% mujeres y 18% hombres. De acuerdo al cuestionario de frecuencia de consumo alimenticio, se destacaron como principales fuentes de grasas la manteca de cerdo 36% y el aceite de palma 30%; el consumo de embutidos se observó un 27% siendo los más populares, jamón y salami; y, como fuente proteica un 80% pollo. También se reflejó un exceso de carbohidratos simples, siendo los principales el pan, cereales y los fideos. Fueron notables los resultados del cuestionario FANTÁSTICO, predominó un estilo de vida "regular" sobresaliendo el descenso de actividad física y un desequilibrio en la alimentación.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593- 99157270 +593-993310923	E-mail: eve_pancha96@hotmail.com danielahq56@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: ÁLVAREZ CÓRDOVA, LUDWIG ROBERTO		
	Teléfono: +593-999963278		
	E-mail: lugwig.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):			