

UNIVERSIDAD DE CONCEPCION DEL URUGUAY
Centro Regional Santa Fe

INFORME FINAL
Licenciatura en Nutrición

TÍTULO

“Hábitos alimentarios y estado nutricional de los empleados de comercio del Centro
Comercial de Aristóbulo del Valle de la Ciudad de
Santa Fe Capital”

ALUMNA

Giustozzi, María Victoria

DIRECTORA

Lic. en Nutrición Stamatti, Delfina

Santa Fe, Capital. Noviembre 2022

AGRADECIMIENTOS

A lo largo de este proyecto de aprendizaje, quiero agradecer infinitamente a mi familia, a mis papás y hermana por estar siempre presentes y acompañarme en todo este proceso. También agradecer a mis amigas y amigos que me ayudaron en muchas situaciones importantes y contribuyeron a que esto pueda ser posible.

Agradecer también, a los evaluadores, quienes se tomaron su tiempo para la lectura y corrección de trabajo, así como también a las personas que accedieron a formar parte de este proyecto brindando la información necesaria para llevar a cabo el estudio.

Y por último, quiero destacar el trabajo de mi Directora de Tesina, Delfina Stamatti, quien me acompañó en cada momento, brindándome todas las herramientas necesarias para llegar a realizar esta hermosa investigación. ¡Infinitamente gracias!

RESUMEN

Los hábitos alimentarios son comportamientos que se van adquiriendo a lo largo de los años, los mismos son acciones colectivas y repetitivas, estos patrones de consumo de alimentos se van aprendiendo y adoptando gradualmente de acuerdo a los gustos y preferencias de cada individuo, por otra parte y no menos importante, estos son afectados mayormente por las influencias socioeconómicas y culturales que se van originando a través de los tiempos.

Estos hábitos conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos que a lo largo de su vida pueden influir en su estado de salud, favoreciendo una calidad de vida adecuada o por el contrario, teniendo grandes consecuencias desfavorables, desencadenando múltiples enfermedades, como la obesidad, diabetes, riesgo cardiovascular, etc.

En este proyecto se evaluó mediante encuestas, los hábitos alimentarios que realizaban los empleados de comercio de Aristóbulo del Valle en un día normal de trabajo, y se analizó la influencia que estos tenían en su estado nutricional. Se pudo observar que la mayoría de las personas encuestadas, realizan hábitos alimentarios inadecuados, tanto en el ámbito laboral como fuera de él, dando como resultados personas con sobrepeso y riesgo cardiovascular.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estado nutricional, empleados de comercio.

INDICE

INTRODUCCION:	1
Fundamentación.....	1
MARCO TEÓRICO	5
Alimento	5
Hábitos alimentarios	5
-Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA):.....	6
-Grafica de alimentación saludable:.....	12
-Recordatorio de 24 horas	15
-Cuestionario de Frecuencia alimentaria.....	15
Valoración del Estado Nutricional	16
Estado Nutricional	16
Valoración antropométrica.....	17
-Peso	17
-Talla.....	18
-El Índice de Masa Corporal o IMC o BMI: (Peso (Kg)/ Talla (m2)	18
-Circunferencia de cintura:	20
Alimentación en el trabajo	22
Alimentación y rendimiento laboral:	22
Estado nutricional y rendimiento laboral:	25
Alimentación saludable para los trabajadores:.....	25

Relación alimentación – salud – trabajo:	28
ANTECEDENTES:	32
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	38
OBJETIVOS (GENERALES Y ESPECÍFICOS)	39
DISEÑO METODOLÓGICO	40
PLAN DE TRABAJO	41
MATERIALES Y METODOS	43
RESULTADOS	49
DISCUSIÓN	66
CONCLUSIÓN	68
RECOMENDACIONES	70
LIMITACIONES DEL ESTUDIO	71
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	72
ANEXOS	75

INTRODUCCION:

Fundamentación

Cada día se ve como la alimentación y los hábitos alimentarios de los trabajadores de comercio se va deteriorando poco a poco, como los horarios de trabajo y el fácil acceso a los alimentos potencialmente calóricos van día a día cambiando los hábitos alimentarios, que a largo plazo resultan contraproducentes para la salud de toda persona, y como esto a su vez influye en la actividad laboral.

Es por eso que a raíz de la inquietud y la problemática que representa esta cuestión a nivel de salud poblacional, surgió el interés de abordar la temática a desarrollar.

Los empleados de comercio de la Ciudad de Santa Fe pasan un tercio del día en su lugar de trabajo, por lo que es necesario que puedan cumplir con una alimentación adecuada y acorde, que les permita el desarrollo físico y mental óptimo para realizar sus actividades diarias.

Según describe Girolami y Gonzales Infantino (2008). Los adultos forman parte de la población económicamente productiva: de ellos depende la mayor parte de los menores de veinte años ocupados aún en su formación tanto física como intelectual, así como también los ancianos no incorporados al sistema productivo y de servicios, por haber recesado en esas actividades. Debido a esta situación el cuidado nutricional de este

colectivo, cuya importancia social es indiscutible, adquiere una gran relevancia social desde el punto de vista de su estado de salud.

Durante el último siglo ha aumentado notablemente la esperanza de vida, y de forma paralela, la prevalencia de enfermedades no transmisibles como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, etc.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos para la Salud, durante el año 2002 publicó el documento “salud para la población en el 2010”, donde reconoce la importancia de la nutrición y otros determinantes de estilo de vida como metas para mejorar la salud de las personas, y en gran parte atribuye las enfermedades no transmisibles a factores del medio ambiente y estilos de vida. Es conocida la asociación de un gran número de enfermedades tanto por exceso como por carencia de nutrientes, entre las que se destacan las enfermedades cardiovasculares, debido al consumo elevado de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans; la hipertensión arterial por exceso de sodio, la enfermedad periodontal ligada a la ingesta de azúcares.

Desde esta perspectiva, el concepto de “alimentación equilibrada durante la edad adulta” se define como “aquella alimentación que aporta la variedad, cantidad y calidad adecuada de los nutrientes necesarios para el funcionamiento normal del organismo en el momento actual y en el futuro, adaptada a su vez, a la realidad sociocultural del individuo”. (Girolami & Infantino, 2008)

Según la FAO Los hábitos alimentarios se forman desde los primeros años de vida y son el resultado de múltiples factores que interactúan en el individuo durante todo su

crecimiento y desarrollo. Las diferentes experiencias con los alimentos, vinculadas a situaciones familiares, sociales y del ambiente que forman parte de la vida del individuo (principalmente durante la niñez), contribuirán positiva o negativamente en la formación de sus hábitos alimentarios. (FAO, 2004)

La alimentación afecta directamente al entorno laboral, una correcta alimentación ayuda a los trabajadores a ser mucho más productivos y rápidos. De otra manera, si tenemos una alimentación deficiente, constituida principalmente por elevados niveles de carbohidratos simples y grasas, la energía se encontrará mucho más disminuida evitando que la productividad se potencie.

La mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta 20% por ciento en la productividad, ya sea debido a problemas como la desnutrición que afecta a unos mil millones de personas en países en vía de desarrollo, o al exceso de peso que sufre una cantidad similar de personas en países industrializados, destacó un estudio publicado por la Oficina Internacional del Trabajo (OIT). (OIT, 2005)

Muchas veces los hábitos alimentarios de los adultos se ven influenciados por los horarios laborales. Las jornadas que se llevan a cabo en el horario corrido, donde el empleado debe realizar una o a veces hasta dos comidas principales en el día, lo hacen

en un lapso de tiempo relativamente corto, y no muy adecuado, favoreciendo a que estas personas adquieran hábitos pocos saludables.

Además, y no menos importante, las ingestas por lo general suelen ser comprendidas por alimentos ricos en calorías vacías, altos en hidratos de carbono simples y grasas.

A través de este trabajo de investigación se pretende estudiar los hábitos alimentarios y estado nutricional de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle de la Provincia de Santa Fe

MARCO TEÓRICO

Alimento

El Doctor Pedro Escudero, médico argentino, considerado padre de la nutrición, quien fundó el Instituto Nacional de Nutrición, denominó “alimento” a toda sustancia natural que, incorporada al organismo, llena una función de nutrición.

El Código Alimentario Argentino lo define como toda sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Los alimentos pueden ser naturales, industriales o caseros, pero siempre están dotados de cualidades sensoriales, psicológicas y fisiológicas que le confieren un entorno emocional, que excita el deseo y el apetito de comerlos.

Hay alimentos sólidos y líquidos, perecederos y no perecederos. Alimentos protectores son aquellos que, administrados en cierta cantidad, evitan grandes errores en la alimentación y enfermedades por carencia. (Girolami & Infantino, 2008)

Hábitos alimentarios

Un hábito es un proceso gradual que se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

Estos tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia y su entorno permanecen constantes a través del tiempo.

Sin embargo, en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de toda la población. (Morón & Schejtman)

-Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA):

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (gapa) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. El sentido primario de las guías alimentarias es favorecer la promoción de estilos de vida más saludables y la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta de la población desde un enfoque basado en alimentos.

Estimulan la educación alimentaria tanto en la prevención de problemas de salud nutricionales originados por déficit de consumo de energía y nutrientes, por ejemplo: anemia e hipovitaminosis; o así como la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como: las enfermedades vasculares (incluyendo cerebro, cardiovasculares y renales), la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas. Este último grupo de enfermedades, cuya prevalencia viene en franco

aumento en nuestro país y en el mundo, se encuentran íntimamente relacionadas al estilo de vida de la población; siendo la alimentación uno de los aspectos más importantes.

Su propósito es contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población argentina que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida. (MinisterioSalud, 2016)

Mensajes de las “GAPA”:

La construcción de los mensajes de estas guías busca fomentar la importancia de elegir alimentos saludables. Orientan al conocimiento de selección, conservación, seguridad en la compra, higiene y preparación de cada alimento.

Mensaje 1:

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.

5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Mensaje 2:

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Mensaje 3:

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Mensaje 4:

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

Mensaje 5:

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
3. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Mensaje 6:

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

Mensaje 7:

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

Mensaje 8:

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

Mensaje 9:

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
3. En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Mensaje 10:

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

-Grafica de alimentación saludable:

La grafica estructura a los alimentos en seis grupos bien discriminados, plasmados en una gráfica, con colores y tamaño diferentes, haciendo alusión a las porciones que se deben incorporar diariamente de dicho grupo. Los grupos del 1 al 5, aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, mientras que el grupo 6, contiene los alimentos ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas y/o sal, los cuales deben evitarse en forma diaria.

GRUPO 1: Verduras y Frutas

GRUPO 2: Legumbres, Cereales, Papa, Pan y Pastas

GRUPO 3: Leche, Yogur y Queso

GRUPO 4: Carnes y Huevo

GRUPO 5: Aceites, Frutas Secas y Semillas

GRUPO 6: Alimentos de Consumo Opcional

La distribución acordada fue la siguiente:

1. VERDURAS Y FRUTAS: compuesto por el 45% de la imagen del lado izquierdo del círculo. La intención se buscó resaltar la importancia de aumentar la cantidad de estos productos en la alimentación diaria, elegir variedad de los mismos y al menos 5 porciones por día. Una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica.

2. LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS: representa el 27% de la imagen, a la derecha del grupo anterior siguiendo en las agujas del reloj. Se busca promover el consumo de legumbres y optar por cereales y derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar a los cereales que a las hortalizas. Se intenta promover el consumo de hidratos de carbono complejos (opciones altas en fibras), 4 porciones por día. Una porción equivale a 60g de pan o 125g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas.

3. LECHE, YOGUR Y QUESO: 12% de la imagen a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de agujas del reloj.

Se busca promover el consumo de 3 porciones y la elección de las versiones con menor aporte de grasa (descremada o parcialmente descremada), preferentemente, una porción equivale a una taza de leche líquida o un pote de yogur o una rodajita (del ancho del pulgar) de queso fresco.

4. CARNES Y HUEVO: 9% de la imagen a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de agujas del reloj. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. 1 porción por día, que equivale al tamaño de la palma de la mano o media porción de carne más un huevo.

5. ACEITE, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS: 4% de la imagen se intenta resaltar la incorporación de las frutas secas y semillas. Uso del aceite preferentemente crudo. 3 porciones por día de este grupo, (no se respeta la proporción anterior por las razones ya expuestas). Una porción equivale a una cucharada de aceite o un puñado cerrado de frutas secas o una cucharada de semillas.

6. ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL: 3% de la imagen, al igual que el grupo interior, no es la intención resaltar este grupo. Son alimentos arraigados a las costumbres y la cultura.

Alimentos con elevado contenido de azúcares y grasas. La presencia en la gráfica resalta el concepto de que su elección debe ser medida y opcional.

7. AGUA SEGURA: se la ubicó en el centro de la imagen.

La idea es resaltar la importancia de su consumo. Al menos ocho vasos por día.

8. Menor consumo de sal.

9. Actividad física diaria.

(Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación) (MinisterioSalud, 2016)

-Recordatorio de 24 horas

Este método retrospectivo interroga sobre el consumo de los alimentos realizados dentro de las 24 horas, se emplea con mayor frecuencia para calcular las ingestas dietéticas en grandes y/o pequeños grupos poblacionales, realizadas a nivel nacional o internacional.

La recolección de la información de los alimentos consumidos puede realizarse a través de un cuestionario estructurado, que contiene una lista de alimentos de consumo habitual, o en una hoja en blanco donde se registra lo que se consumió el día anterior al estudio. (Girolami & Infantino, 2008) - (Torresani & Somoza, 2016)

-Cuestionario de Frecuencia alimentaria

Permite la investigación de datos cualitativos. El diseño a utilizar consta de dos partes, por un lado, la lista de alimentos de consumo habitual y, por el otro, descripción de la frecuencia de consumo dividida en tantas columnas como periodicidad de ingesta se quiera investigar.

El encuestado debe completar con la cantidad o con una cruz el casillero correspondiente a la frecuencia de consumo de los alimentos mencionados. (Girolami & Infantino, 2008) (Torresani & Somoza, 2016)

Valoración del Estado Nutricional

Es un conjunto de prácticas clínicas que permiten diagnosticar y evaluar el estado clínico nutricional de un individuo o de una población y controlar su evolución.

Comprende las siguientes prácticas: estudio de la alimentación, antropometría y prácticas complementarias, parámetros bioquímicos e inmunológicos y examen clínico nutricional.

El adecuado análisis de los resultados de las prácticas citadas permitirá conocer cambios que se producen en el estado nutricional y que repercuten sensiblemente sobre la composición corporal. (Girolami & Infantino, 2008)

Estado Nutricional

El estado nutricional es un concepto abstracto, difícil de precisar, por lo que encontramos numerosas definiciones; algunas de ellas son estado del cuerpo en relación al consumo y utilización de nutrientes. Condiciones corporales que resultan de la ingestión, absorción, utilización de nutrientes y de factores patológicos significativos. En la infancia el estado nutricional constituye un indicador de salud y de bienestar, tanto a nivel individual como poblacional, ya que está asociado con el crecimiento y

desarrollo, el nivel de actividad física y la respuesta inmunitaria.

(<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-573550>, 2009)

Este suele evaluarse utilizando la antropometría, es decir, tomando medidas corporales, como el peso y la altura, que se comparan después con promedios de personas bien nutridas de la misma clase de edad y sexo.

Valoración antropométrica

Consiste en la toma de parámetros del cuerpo humano, a partir de los cuales se puede deducir elementos de la composición corporal y del estado nutricional del individuo.

Se basa en la determinación de la talla, peso, pliegues cutáneos y perímetro braquial, y en base a estos datos se puede aplicar determinados índices. (Torresani & Somoza, 2016)

-Peso

Es el índice del estado nutricional más ampliamente usado; y representa un indicador valioso para detectar la inminencia de la desnutrición proteica calórica.

Es un indicador global del estado nutricional. Una pérdida del peso igual o superior al 10% ya es significativa. Cuanto mayor sea el porcentaje de masa corporal magra perdida, más grave será la desnutrición proteico-calórica. (Torresani & Somoza, 2016)

Método de medición: el individuo deberá estar en ropa interior, siendo preferible efectuarlo en ayunas, luego de haber evacuado el recto y la vejiga. La balanza deberá ser de uso clínico con sensibilidad para medir de 0 a 150 kg.

-Talla

La estatura, o altura estando de pie se mide de manera más exacta empleando el estadiómetro, una alternativa sería una cinta métrica no flexible fijada a la pared y un trozo de madera o un objeto rígido que se pueda poner en ángulo recto respecto a la pared.

Método de medición: Se tomará de pie, descalzo, con los talones juntos, la persona debe mirar al frente, manteniendo la cabeza en el plano horizontal Frankfort (posición de la cabeza que alinea el margen inferior de la órbita ocular con el trago del oído). Los brazos se colocan a ambos lados del cuerpo con las palmas de las manos en dirección a los muslos.

La medición se efectúa desde la coronilla, al mismo tiempo en que la persona estira la columna vertebral todo lo posible mientras inspira profundamente. (Summerfield, 2002)

-El Índice de Masa Corporal o IMC o BMI: (Peso (Kg)/ Talla (m²))

Es un indicador del sobrepeso y obesidad que se determina con las mediciones de peso y altura de la persona. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado (kg/m²). También se puede averiguar dividiendo el peso en libras por la altura en pulgadas al cuadrado y multiplicando la cantidad resultante por 704,5.

Para que el cálculo sea exacto hay que medir cuidadosamente la altura y el peso.

El IMC o BMI es un método muy simple y económico que sirve para clasificar a las personas con sobrepeso u obesidad. Una única fórmula funciona tanto para hombres como para mujeres, niños como adultos.

Puede ser bueno a la hora de predecir los riesgos para la salud asociados al exceso de grasa y peso, incluyendo la diabetes, hipertensión y las enfermedades coronarias. Además, un IMC de 17,5 o inferior es un criterio de diagnóstico de la delgadez grave en personas con anorexia nerviosa.

Es un indicador de adiposidad que la SEEDO (sociedad española para el estudio de la obesidad) lo recomienda a su uso en estudios epidemiológicos en la población de 20 y 69 años, si bien no existe un criterio uniforme para determinar los intervalos de Normopeso y sobrepeso, se entiende aceptable como punto de corte para definir peso insuficiente valores de $IMC < 18$ y para la obesidad valores de $IMC > o = 30$. (Summerfield, 2002)

Tabla IMC:

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	INTERPRETACIÓN
< 16	Desnutrición grado II
16 - 16,9	Desnutrición grado I
17 - 18,4	Bajo peso
18.5 - 24,9	Peso normal
25 - 29,9	Sobrepeso
30 - 34,9	Obesidad grado I
35 - 39,9	Obesidad grado II
> 40	Obesidad grado III (mórbida)

Por otra parte el IMC posee algunas limitaciones, ya que el peso corporal de una persona influye no sola la grasa, sino también el tejido óseo, agua y tejido muscular. Un IMC alto puede indicar obesidad, pero también se puede dar en personas que no tiene exceso de grasas. (Summerfield, 2002)

-Circunferencia de cintura:

La medición de la Circunferencia de Cintura (CC) ha sido planteada hace ya varios años como una herramienta fácil y útil de emplear en la práctica clínica para evaluar el riesgo cardiovascular de los pacientes con sobrepeso u obesidad, e implementar medidas terapéuticas o preventivas destinadas a disminuir este riesgo

El indicador más utilizado para cuantificar la obesidad es el índice de Masa Corporal (IMC). Sin embargo, el IMC no proporciona información acerca de la distribución de la grasa corporal. Esto es un aspecto de relevancia, ya que se ha establecido que el lugar de depósito y la distribución de la grasa en el cuerpo representa un riesgo diferente, correspondiendo al tejido adiposo abdominal y más específicamente al tejido adiposo perivisceral (mesenterio) el que se asocia con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, y cáncer, entre otras. (SciELO, 2010)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece el valor máximo saludable del perímetro abdominal en 88 centímetros en la mujer, mientras que en el hombre el valor es de 102 centímetros.

Esta medición se tendría que tomar sin ropa, es decir directamente sobre la piel. Si no puede, se deberá medir el perímetro de cintura por encima de un tejido fino, pero no de ropa gruesa o voluminosa.

Se emplea un centímetro angosto y flexible, utilizando la técnica de cruce.

Método de medición: El centímetro se ubica sobre el abdomen, en el punto medio entre el reborde de la última costilla y la cresta ilíaca, o bien en un lugar donde la cintura se ve más estrecha. (Girolami & Infantino, 2008)

Alimentación en el trabajo

En el Libro “FOOD AT WORK” de Christopher Wanjek (2005) se preguntan ¿Por qué es importante la nutrición de los trabajadores?

Casi mil millones de personas padecen de malnutrición, mientras que son más de mil millones los que adolecen de sobrepeso u obesidad, en lo que supone un fuerte contraste entre ricos y pobres. La deficiencia de hierro afecta en torno al 50 % de la población mundial, fundamentalmente en los países en desarrollo. Un bajo nivel de hierro se asocia a estados de debilidad, flojera y falta de coordinación. En hombres y mujeres con deficiencia de hierro se registran proporciones de deterioro en la capacidad física y el desempeño en el trabajo de hasta el 30 %. La hipoglucemia, que consiste en un bajo nivel de azúcar en sangre, y puede darse al saltarse una comida, reduce el período de atención y ralentiza la velocidad a la que se procesa la información. Diversos estudios han puesto de relieve que la probabilidad de que un trabajador obeso se ausente del trabajo duplica a la de un trabajador en forma. (Christopher, 2005)

Alimentación y rendimiento laboral:

Hay pruebas que documentan las interrelaciones entre la nutrición, la salud y la prosperidad económica, lo cual sugiere que junto con el genotipo y las influencias ambientales, la dieta tiene una importante función en la etiología de muchas enfermedades crónicas.

En los países en vías de desarrollo, apenas la mitad de la población ingiere las calorías suficientes para afrontar una actividad normal, mientras que en los países industrializados se incrementa la proporción de trabajadores que padecen obesidad o sobrepeso. En 2001, las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta generaron en torno al 46% de la carga mundial de enfermedades y produjeron el 60% de la mortalidad mundial, provocando, sólo los trastornos cardiovasculares, un 30% de estos decesos. Se prevé que la carga mundial debida a enfermedades crónicas no transmisibles ascenderá al 57% en el 2020. En el sudeste de Asia, la deficiencia de hierro da lugar a una pérdida de productividad valorada en 5.000 millones de dólares de Estados Unidos. En India, el coste de la productividad perdida, por enfermedades y fallecimientos debidos a la malnutrición, oscila entre 10.000 y 28.000 millones de dólares norteamericanos, lo que supone del 3 al 9% del producto interior bruto (PIB). En naciones más acomodadas, la obesidad genera entre el 2 y el 7% de los costes sanitarios totales. En Estados Unidos, los costes económicos anuales de la obesidad para las empresas en concepto de seguros, pagos de bajas por enfermedad y otros desembolsos ascienden a 12.700 millones de dólares. Además de estos costes, los empleadores deben comprender que una nutrición deficiente está vinculada al ausentismo, la enfermedad, un bajo estado de ánimo y unas tasas de siniestralidad superiores. La obesidad, una cantidad inadecuada de calorías y la deficiencia de hierro, dan lugar a la fatiga y a la falta de destreza. Por su parte, los empleados han de comprender que su salud, y con ella su seguridad en el puesto de trabajo, depende de

una nutrición apropiada. El lugar de trabajo, en el que numerosos adultos pasan un tercio de su jornada, o la mitad de sus horas de vigilia, representa un emplazamiento lógico para la intervención sanitaria, y puede constituir un instrumento para procurar una alimentación adecuada. Además, compensa: en Canadá, la rentabilidad de los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo se estima que oscila entre 1,75 y 6,85 dólares canadienses (de 1,50 a 5,75 dólares de Estados Unidos) por cada dólar invertido por las empresas. Un estudio de Pelletier et al. (2004) puso de manifiesto que los trabajadores que tenían una dieta pobre, un índice de masa corporal «no saludable», falta de actividad física, altos niveles de estrés, falta de plenitud emocional, tensión arterial aumentada, y diabetes, tenían mayores niveles de pérdida en la productividad, medida por un cuestionario validado que mide el porcentaje de tiempo laboral perdido como consecuencia de problemas de salud, reportando pérdidas en la productividad laboral del 14 al 15% (un promedio de 5 a 6 horas de combinación de ausentismo y «presentismo» laboral en una semana, y que los empleados con mayor número de factores de riesgo registraban casi dos días más de ausentismo y presentismo combinados que los empleados en la categoría de bajo riesgo. El estudio sugiere que los factores de riesgo en la salud influyen en la productividad laboral, y los cambios positivos en estos factores de riesgo pueden repercutir favorablemente en la productividad laboral. (Aranceta & Serra, 2012)

Estado nutricional y rendimiento laboral:

Debido a que el estado nutricional y la salud en general están influenciados por los macro y micronutrientes, los estudios se han basado principalmente en el estudio de la insuficiencia de energía o proteínas, así como también la influencia de algunos micronutrientes como hierro, yodo, cinc, calcio y otras vitaminas.

En los países en desarrollo, solo la mitad de la población consume suficientes calorías para afrontar una actividad normal, mientras que en los países más ricos, una proporción creciente de trabajadores padece obesidad o sobrepeso. Se plantea el ciclo que sigue: una nutrición deficiente es causa de un deterioro en el estado nutricional y de salud, que conlleva a una menor capacidad de aprendizaje, y por ende, a una mano de obra escasamente cualificada, una productividad inferior, pérdida de competitividad, costes empresariales elevados, menor crecimiento económico, salarios inferiores y mayor disparidad en la distribución de la riqueza, cerrando el ciclo con una nutrición deficiente y mala salud. (Aranceta & Serra, 2012)

Alimentación saludable para los trabajadores:

La alimentación es una necesidad básica, esencial para el mantenimiento de la vida. Reconocida su importancia, ha sido consagrada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos del año 1948 y en posteriores pactos, conferencias y cumbres, como un derecho humano fundamental. Es evidente que la satisfacción del

derecho a la alimentación incide directamente en la complacencia de los demás derechos humanos.

La *alimentación saludable* representa uno de los factores más relevantes para el desarrollo físico, emocional e intelectual de las personas y tiene como principios la variedad y el equilibrio en el consumo de alimentos.

Dado que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado de salud, se hace inevitable el consumo regular de una dieta variada, que aporte agua, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, en cantidad y calidad adecuada.

Las necesidades nutricionales difieren de una persona a otra, ya que están condicionadas por: el sexo, la edad, el estado fisiológico (situación de embarazo o lactancia), la actividad física y el entorno social, cultural y económico donde habitan. En el caso de los trabajadores, se agregan a estas consideraciones, las exigencias físicas e intelectuales que el trabajo requiere y las condiciones del ambiente laboral.

Algunos trabajos demandan un bajo gasto de energía; es el caso de los denominados “*trabajos sedentarios*”. En esta categoría se incluyen actividades laborales donde las personas desempeñan las tareas fundamentalmente sentadas (administrativos, ascensoristas, vigilantes, choferes, entre otros). En este caso, la dieta debe proporcionar los nutrientes estrictamente necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales y no provocar sobrepeso u obesidad por un excesivo aporte de calorías.

Por el contrario, cuando el trabajo demanda una “*actividad física intensa*”, la dieta debe aportar suficientes calorías para compensar el gasto energético que requiere la actividad y ser equilibrada en nutrientes para evitar carencias nutritivas. En este grupo se pueden incluir los trabajadores dedicados a las tareas rurales, de limpieza y mantenimiento, entre otros.

Para aquellos que cumplen con una actividad laboral de tipo “*psíquica*” (incluye puestos de trabajo de responsabilidad, donde la tarea es estresante e intensa: jefes, directores, docentes, investigadores), las necesidades de energía no son tan elevadas y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga suficiente cantidad de nutrientes que se relacionan con el buen funcionamiento del sistema nervioso. Algunas de las vitaminas del Grupo B (tiamina, piridoxina), la vitamina E, determinados minerales (potasio, magnesio) y oligoelementos (hierro, zinc, silicio, selenio y cromo) intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo.

Los trabajadores tampoco deben descuidar la ingesta de líquidos. Es importante beber una considerable cantidad (entre 2.5 a 3 litros diarios) de manera de compensar las pérdidas naturales del organismo (sudor, orina, heces), sobre todo cuando el esfuerzo físico que demanda el trabajo es intenso o muy intenso y cuando la actividad laboral se desarrolla en ambientes donde la temperatura es muy elevada.

Una adecuada hidratación proporciona numerosos beneficios para la salud: mejora el tránsito intestinal, mantiene la piel hidratada y la elasticidad de los huesos y reduce el riesgo de infecciones en el aparato urinario.

Aunque, en general, se promueve el consumo de agua, es recomendable además ingerir jugos de frutas y caldos de verduras porque ayudan a reponer las pérdidas de minerales que se ocasionan por la transpiración.

Relación alimentación – salud – trabajo:

La alimentación, la salud y el trabajo, son tres elementos esenciales para la vida humana, que están estrechamente relacionados.

Ha sido ampliamente demostrado que la alimentación saludable constituye un factor decisivo para mantener a la población activa, sana y con un adecuado estado nutricional.

Sin embargo, cuando el consumo de alimentos no se ajusta a las necesidades humanas, se desarrollan estados de malnutrición que afectan a la salud, ya sea *por:*

Desequilibrio o exceso en el consumo de nutrientes. En este caso se identifica la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles relacionadas con dieta, como obesidad, hipertensión arterial, cardiopatías isquémicas, dislipemias, algunos tipos de cáncer y diabetes.

O por déficit de nutrientes, lo que se manifiesta con adelgazamiento, desnutrición y anemia, entre otras.

La alimentación, además de afectar en el estado de salud, puede condicionar la vida laboral.

Posibles efectos sobre la salud y el desempeño en el trabajo:

Características de la alimentación	Efectos en la salud	Efectos en el desempeño laboral
Dietas hipocalóricas (con bajo aporte de calorías)	Conducen al adelgazamiento. Pueden producir descensos en los niveles de glucosa en sangre (hipoglucemias) y en consecuencia, disminución de fuerzas, confusión y visión borrosa. En caso de ser muy estrictas y prolongarse en el tiempo pueden llevar a la pérdida de masa muscular.	Reducen el rendimiento físico e intelectual. Disminuyen la capacidad de Trabajo. Aumentan la probabilidad de sufrir accidentes laborales.
Dietas hipercalóricas (elevado aporte de calorías)	Conducen al sobrepeso, obesidad y otras patologías relacionadas con la calidad	La situación supone un mayor esfuerzo físico para Los trabajadores al

calorías)	de la dieta. Este estado de malnutrición, aumenta el riesgo de presentar lesiones en el aparato locomotor.	momento de concretar las tareas y pérdida en la precisión de movimientos. El desempeño laboral se ve limitado a consecuencia de las enfermedades.
Dietas carentes de nutrientes esenciales	Provocan fatiga crónica, irritabilidad, depresión y disminución de los reflejos y de las capacidades cognitivas.	Desmotivación con respecto al trabajo. Aumento de los accidentes laborales. Baja en la productividad.
Omisión de algunas de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena)	Causa reducción en los niveles de glucosa en sangre. Afecta las capacidades físicas y mentales.	Disminución en la productividad. Aumenta la probabilidad de sufrir accidentes laborales.
Ingesta de comidas copiosas (muy abundantes).	Provocan molestias digestivas y somnolencia.	Disminuye el desempeño laboral y aumenta la probabilidad de sufrir

		accidentes laborales.
El consumo de alimentos o comidas contaminadas con organismos patógenos	Aumenta el riesgo de toxiinfecciones alimentarias.	Ausentismo laboral.

En condiciones de normalidad, cada individuo tiene un patrón alimentario muy similar a la de los otros miembros de la comunidad en la que vive.

Es notable que, pese a una lucha por el sustento, en ninguna parte del mundo el hombre come todos los vegetales y animales comestibles que tiene a su alcance.

Cada comunidad define cuáles son sus alimentos y sus múltiples significados. En cada sociedad, el consumo de alimentos está condicionado y también limitado por un conjunto de reglas, restricciones, atracciones y aversiones, significados, creencias y sentimientos, que se entrelazan con otros aspectos de la vida social. La alimentación tiene un profundo significado cultural. (Suárez, Cerdeña, & Petronio, 2011)

ANTECEDENTES:

“Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador”

“Food habits and nutritional status of workers in a dairy company in northern Ecuador”

- Autores de la investigación: Espín Capelo Concepción Magdalena, González Pardo Secundino, Folleco Guerrero Juan Carlos³, Quintanilla Bedón Rosa Ana⁴, Silvia Marcela Baquero Cárdena, Chamorro Pinchao Jaqueline.

El objetivo del presente estudio fue determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador. Investigación observacional, descriptiva y transversal, que utilizó la encuesta a través de un cuestionario con variables sociodemográficas y antropométricas para determinar el estado nutricional; y, la frecuencia de consumo para identificar hábitos alimentarios. Los resultados reportan preponderancia del sexo masculino y etnia mestiza entre los trabajadores, con rango de edad entre los 30 a 60 años. Respecto al estado nutricional, según el Índice de Masa Corporal el 56.0% de los trabajadores presentan sobrepeso, 8.2% Obesidad nivel I, y 0.5% Obesidad nivel II. En la Circunferencia de Cintura según sexo, se encontró que en mujeres (82-88 cm) existe riesgo elevado en el 32,7 %; riesgo muy elevado (> 88 cm) y 26,5 %; en hombres el 13.5% riesgo elevado (95-102 cm) y el 5.3% riesgo muy elevado (> 102 cm).

En cuanto a hábitos alimentarios, según encuesta de frecuencia de consumo el 78% consume de 3 a 4 comidas; siendo los refrigerios los menos consumidos, los alimentos que más ingieren son arroz, papa, pan, azúcar, huevos y lácteos con frecuencia de consumo diaria y los menos consumidos son frutas, verduras y leguminosas con frecuencia de consumo de 1 vez por semana.

Se concluye que índice de masa corporal y circunferencia de cintura aumentan en relación con el avance de la edad y los hábitos alimentarios por exceso y desbalance nutricional. (C., P., J., J., S., & j.)

“Espacios de Alimentación y hábitos alimentarios de los trabajadores”

- Autora: Ortellano Verónica - Mar del Plata 2011. Universidad FASTA – Facultad Ciencias Médicas – Licenciatura en Nutrición

Este trabajo consiste en determinar las condiciones de los espacios destinados a la alimentación, hábitos alimentarios y estado nutricional de los asesores en telecomunicaciones de un centro de atención telefónica del turno mañana.

Se realizaron encuestas a un total de 106 asesores de atención telefónica en edades comprendidas entre 25 y 40 años que desempeñan su jornada laboral en el horario de 9 a 15 hs.

Del total de los individuos el 81% son de sexo femenino y el 19% de sexo masculino, la media de la edad fue de 31 años y el rango de edad donde se da la mayor concentración es entre 25 y los 40 años.

Según los datos del BMI, un total del 67% presentaban un BMI dentro de los parámetros normales, es decir mayor o igual a 18,5 kg/m² hasta 24,9 kg/m² inclusive, se detectaron un 21% de los individuos con sobrepeso, un 5% con obesidad, un 3% con obesidad mórbida y el restante 4% presentaron BMI inferior a los 18,5 kg/m².

Por otra parte existe un 12% de la muestra que realiza menos de 2 comidas durante la jornada laboral, quienes manifestaron como principal causa la falta de tiempo, la misma puede estar relacionada con el tiempo de descanso durante la jornada laboral siendo que el mismo tiene una duración de 30min.

Los resultados indican una falta de información acerca de una alimentación saludable que conlleva a realizar un mejor consumo de los mismos.

Los encuestados cuentan con hábitos alimentarios correctos, sin embargo existen carencias de principios nutritivos en los alimentos consumidos durante el desayuno, la colación y el almuerzo de la jornada laboral. (Ortellano, 2011)

“Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en la malnutrición de los trabajadores de la “aseguradora del sur”, en el periodo febrero – julio 2012

➤ Autora: Jéssica Daniela Jácome Lara. Quito, Ecuador.

Pontificia universidad católica del ecuador - Facultad de enfermería - Carrera de nutrición humana.

El presente estudio tuvo como objetivo relacionar los hábitos alimentarios y la actividad física de los trabajadores de la “Aseguradora del Sur”, y el impacto que estos tienen en la malnutrición de cada empleado. Para la evaluación nutricional se usó el Índice de Masa Corporal (IMC) e Índice Cintura Cadera (ICC) y una encuesta que se compone de; evaluación dietética, frecuencia de alimentos, evaluación de trabajo.

Fue un estudio descriptivo transversal cuantitativo debido a que; muestra la realidad, enumera y enuncia los resultados observados. El total poblacional de la muestra fue de 262 personas comprendidas entre los 18 y 67 años, diferenciadas tanto en sexo masculino como femenino. La investigación se realizó en la matriz y sucursales de la empresa ubicadas en Quito, Ibarra, Ambato, Riobamba, Cuenca, Loja, Machala, Manta, Portoviejo, Sto. Domingo y El Coca.

Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes. El 50% del total poblacional de la Aseguradora presenta algún tipo de malnutrición, prevaleciendo el sobrepeso y con menor porcentaje el bajo peso. En promedio 131 trabajadores analizados no realizan actividad física regularmente, los hábitos alimentarios de las personas evaluadas arroja que consumen mayor proporción de grasas, azúcares, pan, arroz y papas, los cuales son preparados en restaurantes alejados al lugar de trabajo.

En conclusión los hábitos alimentarios inadecuados sumados al sedentarismo presente en la empresa indica la relación directa que existe en la malnutrición de cada

trabajador, por ello es importante la prevención de la misma, mediante la implementación de políticas empresariales que contribuyan a la práctica regular de actividad física y buena alimentación como factores esenciales en la salud de cada trabajador. (Daniela & Lara, 2012)

“Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la prov. de la rioja”

- Autora: Balmaceda Shirley Marcia. Año 2006. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud - Fundación H. A. Barceló

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de trabajadores según el ámbito laboral en la provincia de La Rioja durante el año 2016.

Este estudio es de tipo descriptivo y transversal. La muestra estuvo constituida por 80 trabajadores de ambos sexos y entre edades comprendidas entre 25 y 60 años, de dos ámbitos laborales (público y privado), ubicados en la ciudad de La Rioja.

Se evaluó el peso y la talla para obtener el estado nutricional. Se llevó a cabo un recordatorio de 72 horas para indagar la ingesta alimentaria. Para conocer la conducta alimentaria se le administró a cada trabajador un cuestionario para medir esta variable respectivamente.

Los resultados demostraron que sólo el 16,25% (13) de la muestra estudiada presentó un estado nutricional normal, un 50% (40) presentaban sobrepeso y un 33,75% (27) tienen obesidad de algún grado (I, II y III). De la totalidad de la población estudiada, se observó que el 73,7% no realiza actividad física, el principal motivo fue la falta de tiempo. Mientras que el 26,3% expresa realizar actividad física con un promedio de tres veces por semana y con un tiempo de 60 minutos. Se observó un alto porcentaje de inactividad física por parte del sexo femenino, con el 41,25% (33 mujeres) del total de los trabajadores.

En relación a la conducta alimentaria de cada trabajador, de la totalidad, el 57,5% (46) disfrutan comiendo en el lugar de trabajo. Se observó un alto consumo de agregado de sal al momento de ingerir comidas como el almuerzo y/o cena, el 61,3% (49) expresó agregarle sal a las comidas antes de probarlas.

Si bien la mayoría de los operarios realizan las cuatro comidas principales, se puede apreciar una cierta monotonía en sus preparaciones lo cual lleva o podría llevar a presentar un cierto grado de déficit de algunos nutrientes imprescindibles para un correcto funcionamiento metabólico. (Marcia, 2006)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La jornada laboral de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle se extiende desde las 10:00 am a 18 pm. Estos horarios indican que la jornada diaria es de aproximadamente 8 horas, de Lunes a Sábados, y por el tipo de actividad que desarrollan, la mayoría del tiempo permanecen parados, sin realizar algún tipo de actividad extra durante el día.

Mediante un primer contacto con los empleados, se pudo indagar, que la mayoría solían recurrir a lo que se conoce como *picoteo* durante la mayor parte de la jornada laboral, con alimentos de baja calidad nutricional. Los productos que consumían con mayor frecuencia eran amasados de pastelería, como por ejemplo, bizcochos, facturas, pan con grasa, así como también galletitas dulces y golosinas.

Luego de observar e indagar sobre los hábitos alimentarios y las prácticas alimentarias de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle y sus costumbres en el ámbito laboral, surgió la motivación para estudiar la temática y responder la pregunta ¿Cuáles son los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle?

OBJETIVOS (GENERALES Y ESPECÍFICOS)

Objetivo general:

- Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del valle.

Objetivos específico:

- Determinar cuáles son los hábitos alimentarios de los empleados de comercio durante y fuera de su jornada laboral.
- Indagar sobre la calidad de las comidas principales y colaciones que realizan dichos empleados.
- Analizar el estado nutricional de los empleados de comercio.

DISEÑO METODOLÓGICO

Para lograr el cumplimiento de los objetivos especificados anteriormente, se desarrolló un tipo de estudio observacional, ya que se procedió a observar las características y comportamientos de los hábitos alimentarios, sin intervención alguna.

Dicho estudio es descriptivo dado que se analizó sólo los hechos tal cual se presentan.

De corte transversal con carácter retrospectivo, donde se interrogaron a los individuos sobre el consumo de los alimentos realizados en un marco temporal determinado.

PLAN DE TRABAJO

Para el cumplimiento de los objetivos de esta investigación, se realizó el siguiente conjunto de tareas:

✓ Objetivo 1:

Determinar cuáles son los hábitos alimentarios de los empleados de comercio durante y fuera de su jornada laboral.

✓ Tarea 1a:

Enviar la carta de solicitud y obtener el permiso de la ACAV (“Asociación de Comerciantes de Aristóbulo del Valle”).

✓ Tarea 1b:

Entregar las cartas de consentimiento a los empleados de comercio que trabajan en el centro comercial de Aristóbulo del Valle.

✓ Objetivo 2:

Indagar sobre la calidad de las comidas principales y colaciones que realizan dichos empleados.

✓ Tarea 2:

Realizar un recordatorio de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de consumo para evaluar los hábitos alimentarios.

✓ Objetivo 3:

Analizar el estado nutricional de los empleados de comercio.

✓ Tarea 3:

Tomar medidas de circunferencia de cintura, talla y peso a los empleados de comercio, para calcular el IMC y determinar el Estado Nutricional de cada individuo.

MATERIALES Y METODOS

Lugar de aplicación, universo, población y muestra:

El estudio se llevó a cabo en el centro comercial de Aristóbulo del valle, en la ciudad de Santa Fe, con personas mayores de 18 años que trabajan en horario de comercio, en el mes de agosto del 2020

Universo: empleados de comercio de la ciudad de Santa Fe, Capital

Población: todos los empleados de comercio del centro comercial de Aristóbulo del Valle de la ciudad de Santa Fe.

Muestra: 35 empelados de comercio pertenecientes al centro comercial de Aristóbulo del Valle que cumplieron con los criterios de inclusión y de exclusión.

Criterios de inclusión son:

- Hombres y mujeres que trabajan en el centro comercial de la Avenida Aristóbulo del Valle en los horarios comprendidos de 10:00 am a 18:00 pm.
- Personas mayores de 18 años.
- Presenten su consentimiento informado para realizar las medidas antropométricas y la encuesta.

Criterios de exclusión:

- Que no presenten consentimiento informado.
- Hombres y mujeres que trabajen en el centro comercial de la Avenida Aristóbulo del Valle fuera de los horarios comprendidos entre las 10:00 am y 18:00 pm

- Que no presenten el consentimiento informado.
- Personas menores de 18 años.

Variables del estudio:

-Hábitos alimentarios:

Un hábito es un proceso gradual que se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

Cuando hablamos de hábitos alimentarios estamos haciendo referencia a cómo nos alimentamos cada día, la forma en que lo hacemos, los alimentos que seleccionamos, su forma de preparación, combinación, donde hay diversos factores que pueden influir, como la religión, la cultura, entre otros.

Clasificación: Cualitativa.

Indicador: Saludables-No saludables

Instrumento: Recordatorio de 24 horas y Frecuencia de consume de alimentos.

Recordatorio de 24 horas: Esta planilla detalla las diferentes comidas que se realizan en un día, (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, media tarde y cena). Las personas deberán colocar hora, lugar, alimentos, porciones o cantidades y formas de preparación de cada comida que realicen en las 24 horas del día anterior.

Frecuencia de alimentos: Se realizará mediante un cuestionario estructurado, que contiene una lista de alimentos de consumo habitual, en donde tendrán que detallar cuantas veces a la semana ingieren dicho alimento o si directamente no lo consumen.

Se entiende como hábito alimentario saludable: realizar las 4 comidas diarias, incluyendo el desayuno y merienda (donde contengan al menos un lácteo, un cereal y una fruta) todos los días, ingerir agua con las comidas y durante el día, realizar colaciones saludables (agua, yogurt, frutas, barra de cereal), consumo diario de frutas y verduras, formas de preparación de los alimentos, retirar grasa visibles de las carnes, prevenir el consumo excesivo de comidas rápidas, disminuir el consume del Na (sal), realizar actividad física al menos tres veces a la semana, etc.

Por otro lado se describen los hábitos alimentarios no saludables como: saltar alguna de las 4 comidas diarias, no desayunar y/o merendar diariamente, realizar colaciones no saludables (con fiambres, chocolates, facturas, alfajores), ingerir diariamente bebidas azucaradas, no consumir frutas y verduras a diario, el consumo de comidas rápidas, beber alcohol, etc.

-Evaluación nutricional:

Se define como la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Se

buscó evaluar utilizando las mediciones de peso y talla, para determinar consecuentemente el IMC.

Clasificación: Cuantitativa.

Instrumento: Peso, Talla, IMC y Circunferencia de Cintura.

Índice de Masa Corporal: El peso se obtendrá a través de una balanza y la talla a través de un tallimetro portátil.

Fórmula de IMC:

ÍNDICE DE MASA CORPORAL	INTERPRETACIÓN
< 16	Desnutrición grado II
16 - 16,9	Desnutrición grado I
17 - 18,4	Bajo peso
18.5 - 24,9	Peso normal
25 - 29, 9	Sobrepeso
30 - 34,9	Obesidad grado I
35 - 39,9	Obesidad grado II
> 40	Obesidad grado III (mórbida)

Circunferencia de Cintura: Este procedimiento se realizó con una cinta métrica o cinta antropométrica flexible según las indicaciones ideales para una buena medición, luego se volcará los datos en la planilla junto con el peso, talla e IMC.

Los valores de CC estipulados por las OMS son:

Sexo	Riesgo aumentado	Riesgo muy aumentado
Femenino	> a 80 cm	> a 88 cm
Masculino	> a 94 cm	> a 102 cm

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

La recolección de información mediante el recordatorio de 24 horas, y la frecuencia de consumo de alimentos es vital para desarrollar dicha investigación. Estos cuestionarios permiten recoger una gran cantidad de datos, ya que se pueden aplicar en un grupo numeroso de personas por igual, e incluso en un tiempo determinado.

-Medición del peso:

El individuo debió estar con ropa liviana, siendo preferible efectuarlo en ayunas, luego de haber evacuado el recto y la vejiga. La balanza fue de uso clínico con sensibilidad para medir de 0 a 150 kg.

-Medición de talla:

Método de medición: Se tomó de pie, descalzo, con los talones juntos, la persona mira hacia al frente, manteniendo la cabeza en el plano horizontal Frankfort (posición de la cabeza que alinea el margen inferior de la órbita ocular con el trago del oído). Los brazos se colocan a ambos lados del cuerpo con las palmas de las manos en dirección a los muslos.

La medición se efectuó desde la coronilla, al mismo tiempo en que la persona estira la columna vertebral todo lo posible mientras inspira profundamente.

-Medición de Circunferencia de Cintura:

Esta medición se procedió rodeando la cinta métrica a la altura de la mitad de la axila, en el punto que se encuentra entre la parte inferior de la última costilla y la parte más alta de la cadera. El participante debió estar de pie con los pies juntos, se tomó la medición al final de una espiración normal, con los brazos relajados a cada lado de su cuerpo con las palmas de la mano hacia el interior.

Análisis y procesamiento de datos:

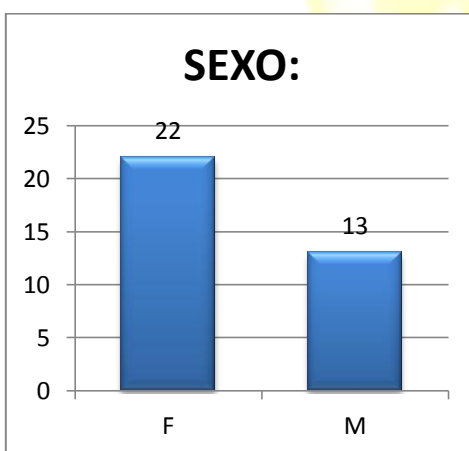
Los datos obtenidos a través de los cuestionarios y las mediciones realizadas de peso, talla y circunferencia de cintura a los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle, de la ciudad de Santa Fe fueron analizados y procesados mediante el programa "Microsoft Office Excel" 2007.

RESULTADOS

Los diferentes gráficos a continuación, resultan de los datos arrojados por las encuestas realizadas dentro del trabajo de investigación.

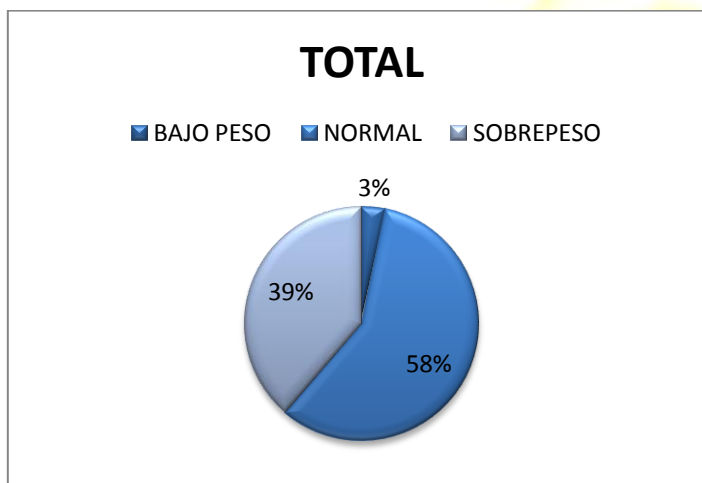
Identificación de la muestra:

Gráfico N°1: Distribución de la muestra según sexo:



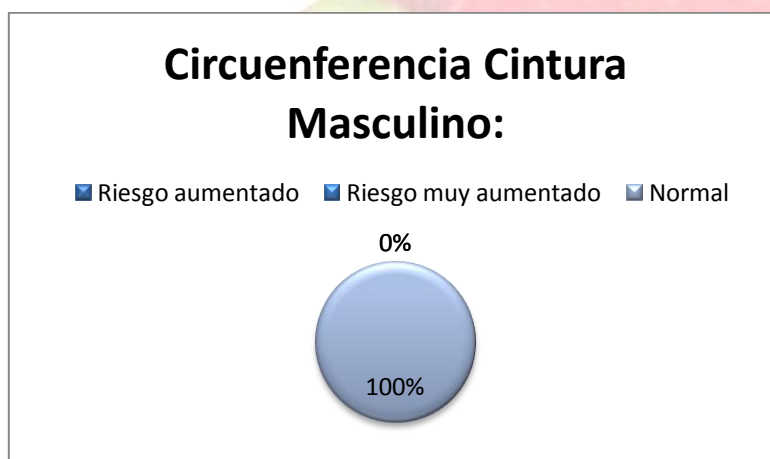
De 35 empleados de comercio, 22 resultaron de sexo femenino y 13 de sexo masculino, representado el 63% y el 37% correspondiente.

Grafico N°2: Distribución de diagnostico según IMC:



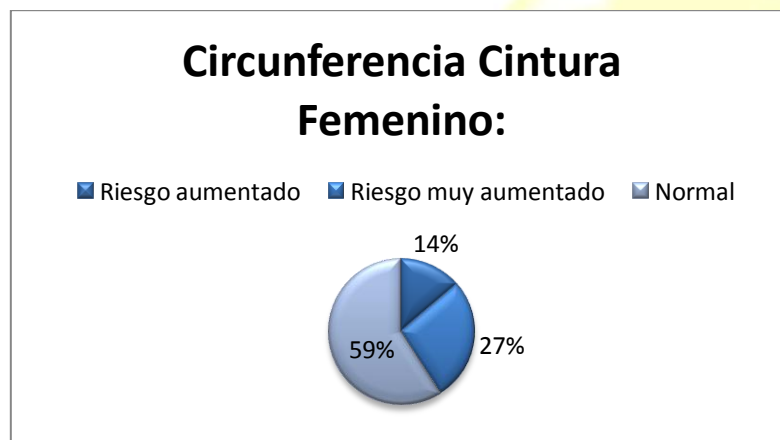
58% de personas encuestadas poseen un índice de masa corporal NORMAL, 39% de personas presentan SOBREPESO y solo el 3% posee BAJO PESO.

Grafico N°3: Distribución de diagnostico según Circunferencia de Cintura en hombres:



El 100% de los HOMBRES se encuentran dentro de los valores normales de referencia con respecto a la CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.

Grafico N°4: Distribución de diagnostico según Circunferencia de Cintura en mujeres:



En mujeres, un 59% se encontraban dentro de los rangos normales para la toma de circunferencia de cintura, el 14% dentro de los que se considera un riesgo aumentado y un 27% riesgo muy aumentado.

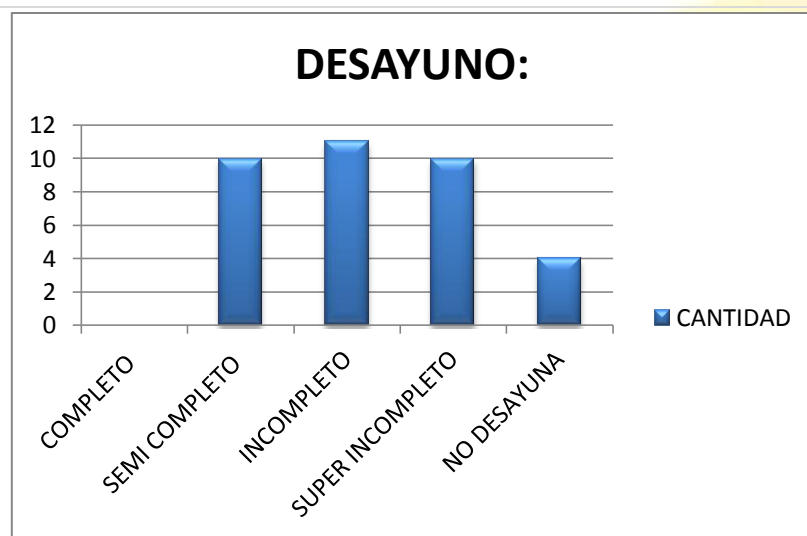
Las encuestas realizadas a través del Recordatorio de 24hs y la Frecuencia de alimentos dieron como resultado diferentes gráficos y tablas:

Los próximos gráficos y tablas se realizaron teniendo en cuenta las recomendaciones que se describen en los mensajes hechos por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, a partir de esto se podrá obtener más información sobre los hábitos alimentarios de los empleados de comercio.

Gráfico n° 5: Distribución del desayuno según su calidad:

Este gráfico se realizó con el objetivo de conocer la calidad del desayuno de los empleados de comercio, considerando como:

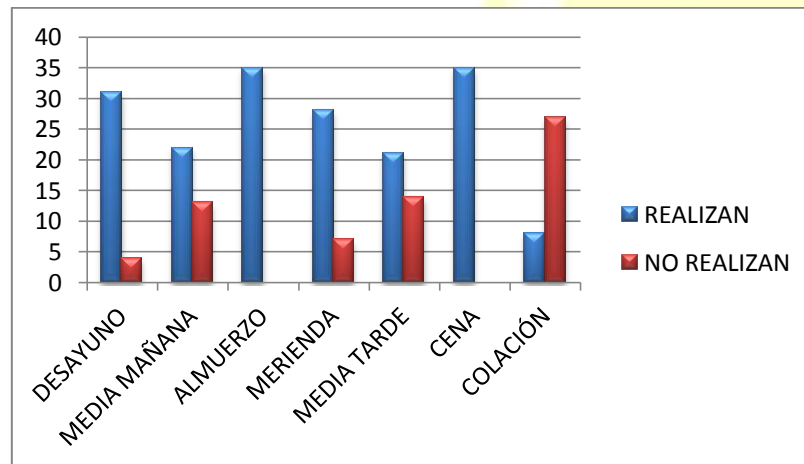
- Desayuno completo aquel que integra una infusión, un lácteo, algún hidrato de carbono simple y/o y alguna fruta.
- Desayuno semi-completo aquel que posee una infusión, un lácteo y algún hidrato de carbono simple y/o complejo.
- Desayuno incompleto aquel que integra una infusión y un lácteo o una infusión y un hidrato de carbono simple y/o complejo.
- Desayuno super-incompleto aquel que posee sola una infusión.
- No desayuna



El resultado fue que ningún empleado de comercio realiza un desayuno completo, 10 ingieren una infusión, con algún lácteo e hidratos de carbono, 11 ingieren una infusión con algún lácteo o la infusión con algún hidrato de carbono, 10 ingieren solo una infusión y 4 no desayunan.

Gráfico n° 6: Distribución de comidas realizadas durante el día:

Este grafico da a conocer si existe el hábito de omitir comidas entre los empleados de comercio.

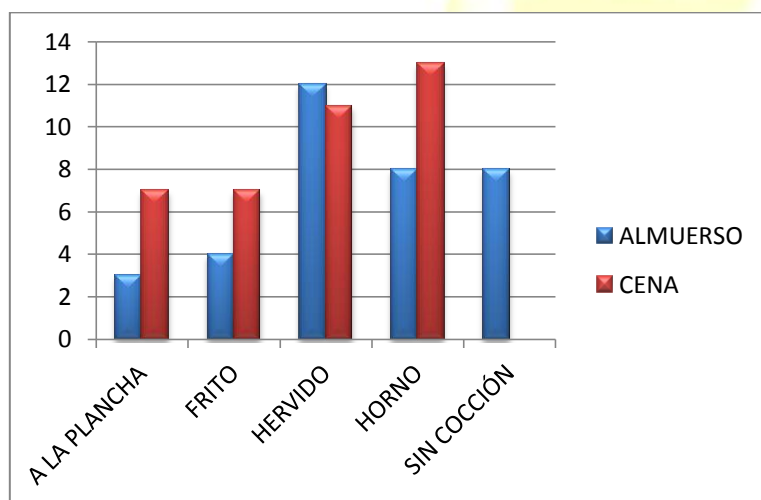


Como se observa la muestra se consume con mayor frecuencia las 4 comidas principales, el almuerzo y la cena son realizados en su totalidad por los empleados con un n=35, el desayuno es realizado por 31 empleados, la merienda es practicada por 28 empleados.

De un total de 35 empleados, 22 ingieren algún alimento a media mañana y 21 a media tarde, por ultimo solo 8 personas realizan alguna colación

Gráfico n° 7: Formas de preparación predominantes:

Este gráfico nos informa sobre las formas de preparación predominantes en su alimentación de las comidas que ingieren los empleados de comercio en cuanto a dos de las comidas principales del día, (almuerzo y cena).



En el gráfico se puede observar que el método de cocción que más prevalece es “hervido” en el almuerzo con un número de 12 empleados y “horno” en la cena que lo realizan 13 empleados; seguido de los alimentos crudos en el almuerzo que ingieren 8 empleados de comercio, luego en la cena, lo “frito” lo realizan 7 empleados y “a la plancha” también otros 7 empleados. Por último en el almuerzo 4 empleados cocinan con frituras y solo 3 “a la plancha”.

Tabla n°1: Distribución de la Frecuencia alimentaria de cada alimento consumido a lo largo de una semana, (Lunes a Domingo).

ALIMENTOS	CALIDAD	TODOS LOS DÍAS	1 VEZ POR SEMANA	2 VECES POR SEMANA	3 VECES POR SEMANA	4 VECES POR SEMANA	NUNCA
LECHE	ENTERA	3	3	4	3	0	22
	DESCREMADA	3	4	5	2	1	20
YOGURT	ENTERO	1	2	3	2	1	26
	DESCREMADO	0	3	2	2	0	28
QUESO	UNTABLES	5	4	3	3	4	16
	BLANDOS	6	4	4	10	5	6
	DESCREMADOS	2	0	0	1	2	30
POSTRES/FLANES		2	6	7	4	2	14
MANTECA		1	8	2	3	3	18
CREMA DE LECHE		2	5	6	8	6	8
HUEVO		12	3	7	10	3	0
CARNE (VACA)		4	4	8	12	7	0
POLLO		3	3	9	15	5	0
PESCADO		0	11	3	0	1	20
EMBUTIDOS Y FIEMBRES		0	7	11	7	3	7
CEREALES		10	2	2	5	15	1
PAN	COMÚN	5	9	3	5	5	8
	SALVADO	2	0	3	1	2	27
GALLETITAS		7	4	9	11	3	1
LEGUMBRES		1	10	7	3	3	11
AMASADOS DE PASTELERIA		2	3	12	7	6	5
AZÚCAR		14	4	1	1	5	10
EDULCORANTE		6	1	2	0	0	26
DULCE / MERMELADAS	LIGHT	0	3	1	0	0	31
	COMUNES	4	3	6	4	3	15
GOLOSINAS		2	10	7	4	3	6
SNACKS		0	8	9	6	5	7
ACEITES		23	0	3	5	3	1

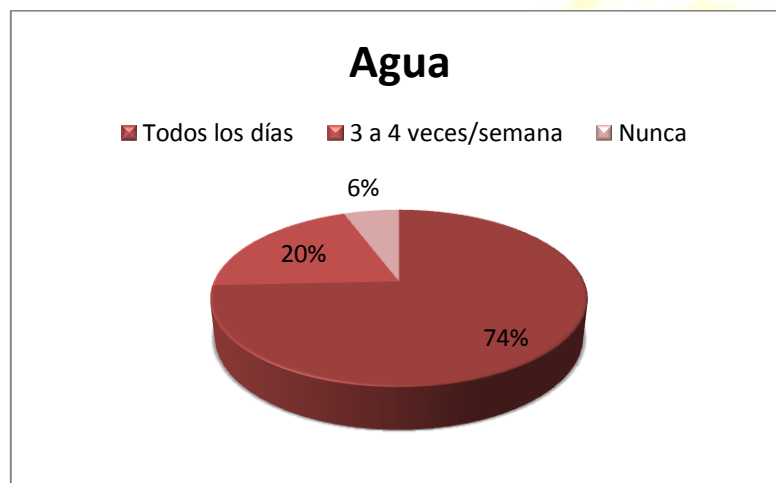
SAL		29	1	0	0	4	1
FRUTAS		14	3	8	2	5	3
FRUTAS SECAS		1	4	0	5	0	25
VEGETALES		14	0	7	6	7	1
AGUA		26	0	0	3	4	2
JUGOS/GASEOSAS		11	9	7	5	2	1
BEBIDAS ALCOHOLICAS		4	8	10	6	3	4

Gráfico n° 8: Distribución del consumo semanal de Verduras y Frutas:



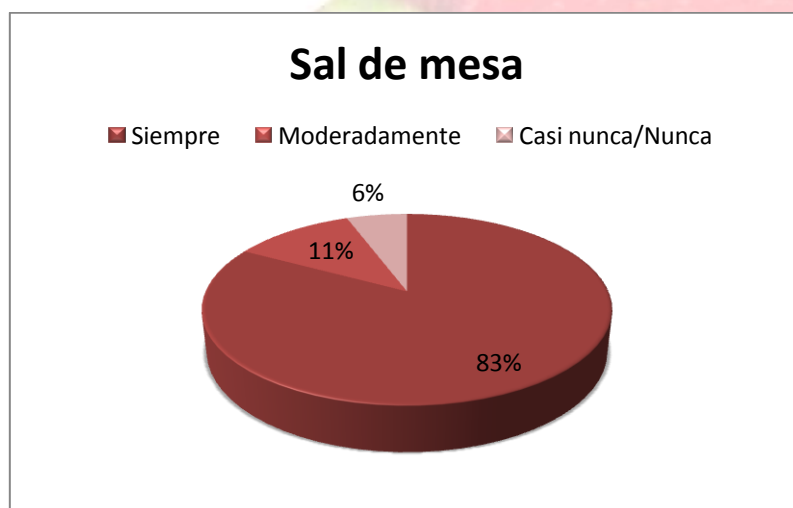
El 40% de los empleados consume frutas y verduras todos los días, el 28% de 3 a 2 veces por semana, el 26% 1 a 2 veces por semana y el 6% nunca consumen estos alimentos semanalmente.

Gráfico n°9: Distribución de la cantidad de agua segura semanalmente:



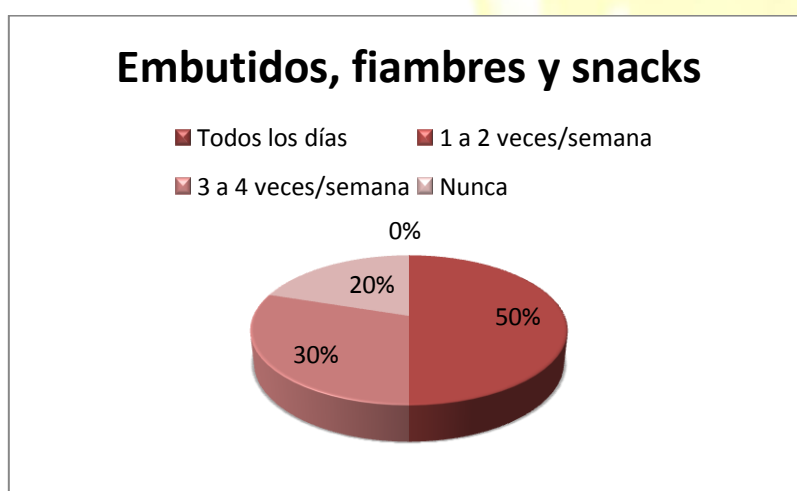
Como podemos observar en el gráfico, el 74% de los empleados ingieren agua todos los días, el 20% solo entre 3 y 4 veces a la semana y el 6% no ingiere agua segura.

Gráfico n°10: Distribución de sal de mesa a lo largo de una semana:



El 83% de los empleados de comercio consumen sal todos los días en sus comidas, solo un 11% la consumen moderadamente durante la semana y el 6 % casi nunca o nunca.

Gráfico n°11: Distribución de alimentos con alto contenido de sodio (Embutidos, fiambres y snacks):



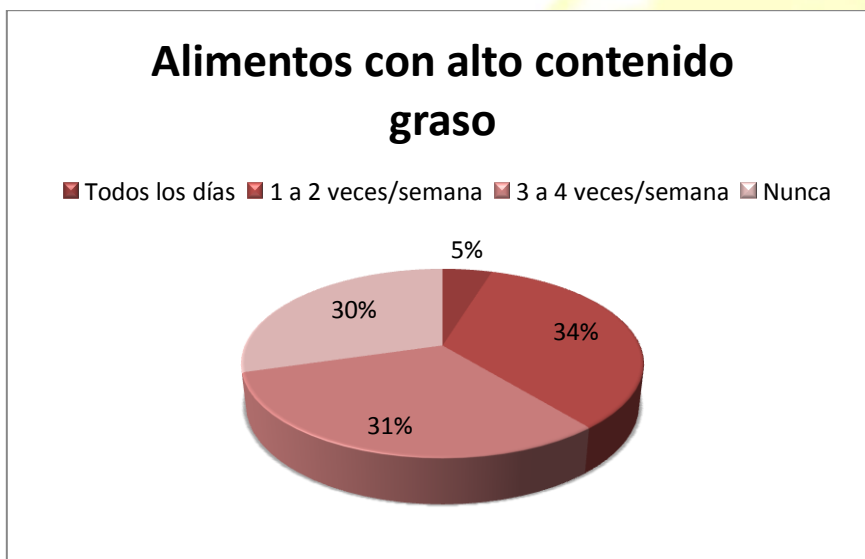
El 50% de los empleados consumen entre 1 a 2 veces por semanas productos con alto contenido de sodio, el 30% consumen entre 3 a 4 veces por semana y el 20% no consume este tipo de alimentos.

Gráfico n°12: Distribución de alimentos con alto nivel de azúcar (Azúcar, golosinas, gaseosas y postres):



El 37% de los empleados de comercio consume alimentos con alto contenido de azúcares entre 1 a 2 veces por semana, el 23% no lo consumen, el 21% consumen todos los días y el 19% consumen entre 3 a 4 veces por semana.

Gráfico n°13: Distribución de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, (manteca, crema de leche, amasados de pastelería):



El 34% de los empleados consumen de 1 a 2 veces por semana alimentos con alto contenido de grasas saturadas, el 31% de 3 a 4 veces por semana, el 30% nunca y el 5% todos los días.

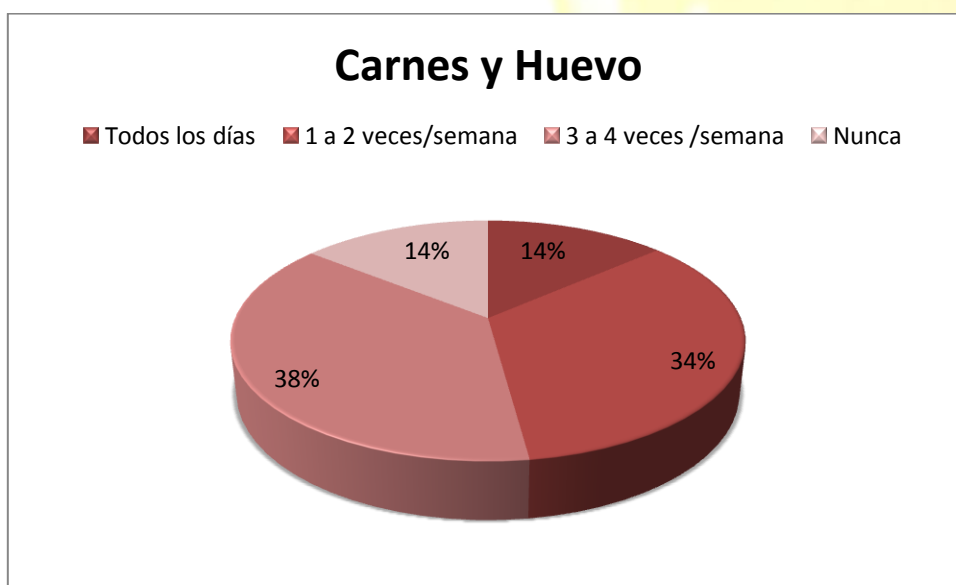
Gráfico n°14 y 15: Comparación entre el consumo de lácteos enteros y lácteos descremado:



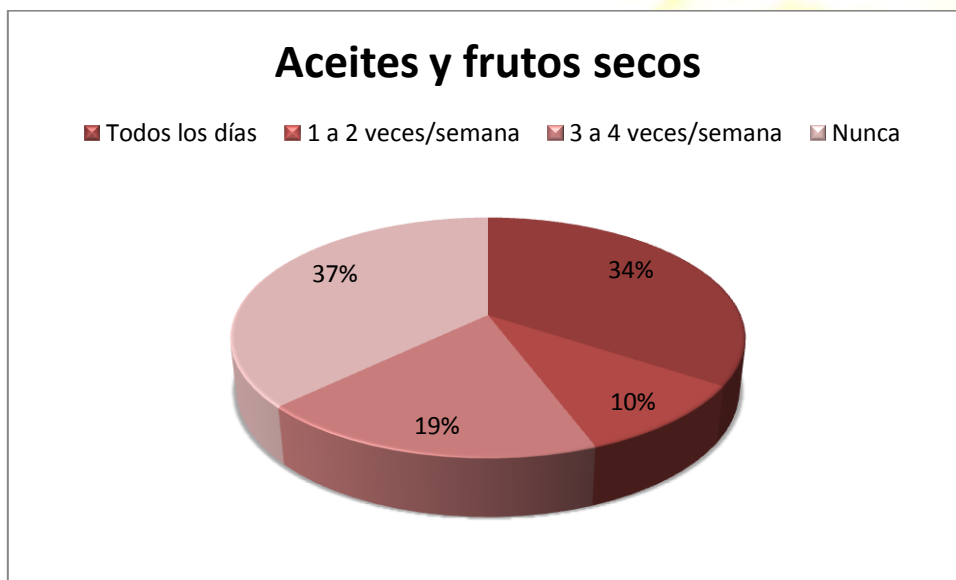
Se puede observar en las gráficas que más del 50% de los empleados no consumen lácteos semanalmente, siendo un 50% los que no consumen enteros y un 70% los que no consumen descremados. Tanto en los lácteos enteros como descremados se

observa un 11% de personas que lo consumen todos los días y un 19% ingieren lácteos enteros 1 a 2 veces por semana y solo el 11% descremados. En cuanto a los que ingieren lácteos descremados.

Gráfico n°16: Distribución del consumo de carnes (vacuna, ave y pescado) y huevo:



El 38% de los empleados consumen entre 3 a 4 veces por semana algún tipo de carne y/o huevo, el 34% consume de 1 a 2 veces por semana, un 14% ingiere estos alimentos todos los días y otro 14% nunca.

Gráfico n°17: Distribución del consumo semanal de aceites y frutas secas:

El 37% de las personas nunca consumen aceites o frutos secos semanalmente, el 34% consume todos los días, el 19% de 3 a 4 veces por semana y el 19% de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico n°18: Distribución de la ingesta semanal de bebidas alcohólicas:

El 52% de los empleados de comercio consume bebidas alcohólicas entre 1 a 2 veces por semana, el 26% de 2 a 3 veces por semana, el 11% todos los días y el 11% restante no consume ningún tipo de bebida alcohólica.

DISCUSIÓN

Una vez analizados los datos que se pudieron obtener en el trabajo de campo de la presente investigación, se compara los mismos con otras investigaciones semejantes.

En cuanto al estado nutricional, se obtuvo que de 35 empleados evaluados, el 58% de personas encuestadas posee un índice de masa corporal normal, 39% de personas presentan sobrepeso y solo el 3% posee bajo peso. De forma similar, en un estudio realizado por Ortellano Verónica en Mar del Plata 2011. Universidad FASTA – Facultad Ciencias Médicas – Licenciatura en Nutrición, en el cual de fueron evaluados 106 empleados, los resultados indicaron que el 67% tiene un índice de masa corporal normal, el 21% presenta sobrepeso y el 5% restante tiene bajo peso. (Ortellano, 2011)

Por otro lado, siguiendo con el mismo estudio realizado por Ortellano Verónica, se puede destacar que la circunferencia de cintura dio niveles más elevados tanto en mujeres como en hombres, expresando un 32,7% de riesgo elevado y un 26,5% en riesgo muy elevado en mujeres; en hombres se obtuvo 13,5 de riesgo elevado y 5,3 en riesgo muy elevado, ambos sexos, no poseen niveles normales de circunferencia de cintura. De forma contraria en nuestro estudio se obtuvo en mujeres, un 59% de índice normal, 14% riesgo aumentado y 27% riesgo muy aumentado; en hombres en cambio, el 100% poseen un índice de circunferencia de cintura normal.

Por otra parte en los estudios realizados sobre los trabajadores tanto en el norte de Ecuador, en la Ciudad de Quito y en la Provincia de La Rioja, se puede apreciar que

todos los resultados sobre el índice de masa corporal expresaron más de un 50% de trabajadores con sobrepeso, así como también personas con obesidad de grado I y II.

En relación con los hábitos alimentarios, se ha encontrado muchas similitudes, todos los antecedentes presentados llegan a la misma conclusión sobre el consumo excesivo de alimentos con gran porcentaje de grasas y azúcares, la falta de frutas y verduras en la alimentación diaria, las cantidades no recomendadas de sal agregada, desayunos y colaciones carentes de nutrientes, todo esto junto con la falta de información sobre buenos hábitos alimentarios sobre una alimentación saludable son factores determinantes para la salud de los empleados, que conllevan a lo largo del tiempo problemas de sobrepeso, obesidad, y tendencia a enfermedades cardiovasculares.

CONCLUSIÓN

En el presente trabajo se trató de determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los empleados de comercio. Así como también indagar sobre la calidad de las comidas tanto principales como sus colaciones.

En relación al estado nutricional de los empleados de comercio del Centro Comercial Aristóbulo del Valle, durante el año 2020, se pudo demostrar que el 58% presentan un peso adecuado, el 39% tiene sobrepeso y el 3% bajo peso. En cuanto a la medición de la circunferencia de cintura, quedó demostrado que en mujeres el 59% tiene un índice normal, el 14% un índice de riesgo aumentado, y el 27% un índice de riesgo muy aumentado, por otro el 100% de los hombres obtuvieron un índice de circunferencia de cintura normal.

Con respecto a los hábitos alimentarios de los empleados de comercio, se pudo observar que estos son poco saludables, se encontraron bajos niveles de consumo de frutas y verduras, no cumpliendo con la recomendación diaria, así mismo con el grupo lácteos y derivados, frutas secas, legumbres, carne de pescado, semillas y agua. Desarrollan desayunos carentes de nutrientes, no incorporando lácteos, ni frutas, a veces, hasta solo consumen una infusión, como por ejemplo mate. Los niveles de sal agregada que se encontraron superan la recomendación diaria, así como también el consumo de azúcares, gaseosas, golosinas, bebidas alcohólicas, snacks y otros alimentos calóricos que no aportan ningún nutriente. Tienden al “picoteo”, principalmente durante la jornada laboral, con ingestas de alto valor calórico, como por

ejemplo los amasados de pastelería y golosinas. Su alimentación carece de fibra dietética, no realizan ninguna colación y las cenas por lo general son muy abundantes, incluyen entre 2 y 3 platos, donde la mayoría son pastas y frituras con gran contenido de grasas saturadas y trans

Una alimentación equilibrada brinda los nutrientes necesarios para favorecer el estado de salud de las personas, disminuyendo el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles a futuro. Los hábitos alimentarios de los empleados de comercio de Aristóbulo del Valle, en cuanto a lo que pudimos conocer de su alimentación diaria y semanal, dan como resultado porcentajes de personas con sobrepeso y obesidad, así como también, tendencias a riesgo cardiovascular, entre otras enfermedades no trasmisibles.

Si bien la mayoría de los individuos encuestados presentaron un rango normal de peso, debemos aclarar que el porcentaje con personas que poseen sobrepeso es de suma importancia. Teniendo en cuenta que sus hábitos alimentarios no son adecuados y que a lo largo del tiempo, estos pueden ocasionar otras enfermedades, y/o aumentar el porcentaje de personas con sobrepeso.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, surge la necesidad de implementar estrategias destinadas a concientizar a los empleados de comercio sobre la realización de buenos hábitos alimentarios, brindándoles la información adecuada sobre los alimentos que deben consumir en cada ingesta, estableciendo horarios para cada comida y colación.

Tratando así de lograr que cada trabajador goce de un buen estado de la salud, con la energía óptima que necesita para poder desarrollar una mejor actividad, tanto fuera como dentro del ámbito laboral.

Como nutricionista, en cuanto a lo educativo, se podrían realizar jornadas de aprendizaje y capacitación a través de un lenguaje claro y didáctico para poder llegar a cada persona e informarles sobre los riesgos que trae el mal comportamiento de los hábitos alimentarios.

Otra buena opción para poder llegar a los empleados de comercio, es la realización de folletos, con diseños atractivos y mensajes claros que contengan toda la información adecuada para gozar de un buen estado nutricional.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La principal limitación que ocasionó la interrupción de dicho proceso de investigación fue debido a la situación de excepcionalidad provocada por la expansión del virus Covid-19, y las medidas de restricción de movimientos y actividades. Provocando así una demora en la recolección de datos, y por consiguiente de las demás actividades. En el proceso se tuvo que cambiar fechas y horarios, ya que los empleados de comercio también fueron afectados en sus horarios en el ámbito laboral.

Otra limitación surgió en el momento de llevar a cabo las técnicas empleadas para la recolección de datos, como el cuestionario de 24hs y la frecuencia de alimentos, que al tratarse de personas, se requirió a la sinceridad de las mismas al momento de responder.

También nos encontramos con que en muchos locales, los empleados no tenían permiso de sus empleadores para brindarnos unos minutos de su tiempo, o que se negaban a contestar por otros motivos.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Aranceta, J., & Serra, L. (2012). *Alimentación y Trabajo*. Médica Panamericana.
- C., E. C., P., G., J., F. G., J., Q., S., B., & j., C. “*Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador*”.
- Christopher, W. (2005). “*Food at Work*”. Oficina Internacional del Trabajo.
- Daniela, J., & Lara, J. (2012). *Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en la malnutrición de los trabajadores de la “aseguradora del sur”*. Quito, Ecuador.
- FAO, G. d. (2004). *FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/29281-099a2c34289e10395c79079637288c843.pdf>
- Girolami, D., & Infantino, G. (2008). *Clínica y Terapéutica en la Nutrición del Adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-85602010000100008&script=sci_arttext.
- (2010). *Circunferencia de cintura: una medición importante y útil del riesgo cardiometabólico*.
- https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-85602010000100008&script=sci_arttext.
- (2010). *Circunferencia de cintura: una medición importante y útil del riesgo cardiometabólico*.
- https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Parte3_Seccion4.pdf. *Guías para la formación e instrucciones prácticas*. Vigilancia STEPS de la OMS.

https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Parte3_Seccion4.pdf. *Guías para la formación e instrucciones prácticas*. . Vigilancia STEPS de la OMS.

Marcia, B. S. (2006). *“Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la prov. de la rioja”* . La Rioja: Instituto Universitario de Ciencias de la Salud - Fundación H. A. Barceló.

Morón, C., & Schejtman, A. (s.f.). *Evolución del Consumo de Alimentos en Latino América*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/Ah833s08.htm>

OIT, O. I. (15 de Septiembre de 2005). Obtenido de https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm

prácticas, G. p. https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Parte3_Seccion4.pdf . Vigilancia STEPS de la OMS.

prácticas, G. p. https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Parte3_Seccion4.pdf . Vigilancia STEPS de la OMS.

Suárez, C., Cerdeña, A., & Petronio, I. (2011). *Alimentación de los Trabajadores*. Manual Básico en Salud, Seguridad y Medio Ambiente.

Summerfield, L. (2002). *Nutrición, Ejercicio y Comportamiento*. S.A. EDICIONES PARANINFO.

Torresani, & Somoza. (2016). *Lineamientos para el Cuidado Nutricional*. Buenos Aires: Eudeba.

V., O. (2011). *“Espacios de Alimentación y hábitos alimentarios de los trabajadores”* .

Mar del Plata: Universidad FASTA – Facultad Ciencias Médicas – Licenciatura en Nutrición.

ANEXOS**ANEXO I****SOLICITUD DE PERMISO**

Santa fe, de Agosto del 2020

Estimado Sr. / Sra.

Asociación Centro Comercial de Aristóbulo del Valle

S ____ / ____ D

Por la presente, Giustozzi María Victoria, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, unidad académica Santa Fe, se dirige a Ud. a efecto de solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de la tesina de grado de mi autoría, titulada: *“Hábitos alimentarios y estado nutricional de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle de la Provincia de Santa Fe Capital”* dirigida por la Licenciada en Nutrición Stamatti Delfina.

Las actividades que se llevarían a cabo en cada comercio que apruebe el consentimiento informativo que se les otorgará antes de iniciarlas, estas acciones comprenden las mediciones de peso y talla de los empleados de cada comercio, para luego determinar su Estado Nutricional, a través de la evaluación antropométrica del Índice de Masa Corporal (IMC) y la circunferencia de cintura (CC); también se realizarán

encuestas como el recordatorio de 24 horas y la frecuencia de consumo de los alimentos para evaluar los hábitos alimentarios y así determinar si existe asociación entre estas variables.

En caso de autorizar la realización del estudio, se pedirá el consentimiento a los empleados de cada comercio, siendo totalmente voluntaria su participación. Los datos que se obtengan serán anónimos, y analizados los mismos se procederá a hacerle entrega de un informe con los resultados obtenidos.

Esperando tenga a bien considerar nuestro pedido, quedamos a su entera disposición ante cualquier duda al respecto y aguardando su respuesta.

Sin otro particular, Saludan atentamente.

Giustozzi, María Victoria

Stamatti, Delfina

Lic. en Nutrición

ANEXO II**CARTA DE CONSENTIMIENTO**

Santa fe, de Agosto del 2020

Sr. / Sra.

Por la presente Giustozzi María Victoria, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, unidad académica Santa Fe, se dirige a Ud. a efecto de solicitar su consentimiento para realizar un estudio titulado *“Hábitos alimentarios y estado nutricional de los empleados de comercio del Centro Comercial de Aristóbulo del Valle de la Provincia de Santa Fe Capital”* dirigido por la Licenciada en Nutrición Stamatti Delfina.

Para ello es necesario tomar las mediciones de su peso, talla, circunferencia de cintura y realizar unas encuestas sobre su alimentación a efectos de conocer su estado nutricional y hábitos alimentarios.

El fundamento de este trabajo de investigación es generar un cambio favorable en los hábitos alimentarios de los empleados de comercio, haciendo entender de cómo estos influyen en el estado nutricional de los adultos, y creando un consentimiento de la importancia que tienen a lo largo de la vida.

Su participación no es obligatoria. Puede abandonar el estudio si así lo desea. Los resultados del estudio podrán ser publicados, sin embargo, en ningún momento irán acompañados de su nombre o cualquier otro dato personal que pueda conducir a la identificación de los mismos. Solamente las personas que llevan a cabo esta investigación tendrán acceso a los datos, incluyendo esta hoja de consentimiento.

Giustozzi, María Victoria

He leído la información proporcionada. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mi cuidado médico.

Fecha..../...../.....

.....
Firma del participante

ANEXO IV**RECORDATORIO DE 24 HORAS**

	HORA	LUGAR	ALIMENTOS	PORCIONES /CANTIDAD	FORMAS DE PREPARACIÓN
DESAYUNO					
MEDIA MAÑANA					
ALMUERZO					
MERIENDA					
MEDIA TARDE					
CENA					

COLACIONES					



ANEXO V**CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS**

ALIMENTOS	CALIDAD	TODOS LOS DÍAS	VECES POR SEMANA				NUNCA
			1	2	3	4	
LECHE	ENTERA						
	DESCREMADA						
YOGURT	ENTERO						
	DESCREMADO						
QUESO	UNTABLES						
	BLANDOS						
	DESCREMADOS						
POSTRES/FLANES							
MANTECA							
CREMA DE LECHE							
HUEVO							
CARNE (VACA)							
POLLO							
PESCADO							
EMBUTIDOS Y FIAMBRES							

CEREALES (ARROZ, PASTAS, POLENTA)							
PAN	COMÚN						
	CON SALVADO						
GALLETITAS							
LEGUMBRES							
AMASADOS DE PASTELERIA							
AZÚCAR							
EDULCOLANTE							
DULCES / MERMELADAS	LIGHT						
	COMUNES						
GOLOSINAS							
SNACKS (CHIZITOS, PAPITAS, PALITOS, ETC.)							
ACEITES							
SAL							

FRUTAS							
FRUTAS SECAS							
VEGETALES							
AGUA							
JUGOS COMERCIALES /AGUA SABORIZADA /GASEOSA							
BEBIDAS ALCOHOLICAS							

ANEXO VI: Gráfica de la Alimentación Saludable



“Gráfica de Alimentación Diaria” – Guías Alimentarias para la Población Argentina, Ministerio de la Salud de la Provincia de la Nación.