



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADOS**

INFORME DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

**MAGÍSTER EN NUTRICION Y DIETETICA CON MENCION EN
NUTRICION COMUNITARIA**

TEMA:

CAP nutrimental del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering,
relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, Guayaquil, 2022.

Autor:

Ericka Yuliana Ortiz Rizzo

Directora:

Mgtr. Mariela Lozada

Milagro, 2022

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabrizio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de
MilagroPresente.

Yo, **Ericka Yuliana Ortiz Rizzo** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magíster en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**, como aporte a la Línea de Investigación **Nutrición Comunitaria** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causay liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 18 de julio del 2023



Lcda. Ericka Ortiz Rizzo

C.I: 0925381204

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, **Mariela Lozada Meza** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Ericka Yuliana Ortiz Rizzo**, cuyo tema es **CAP nutrimental del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, Guayaquil, 2022**, que aporta a la Línea de Investigación **Nutrición Comunitaria**, previo a la obtención del Grado **Magíster en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 18 de septiembre del 2024



Mariela Libelly Lozada Meza

180252061-7

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA CON MENCIÓN EN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **LIC. ORTIZ RIZZO ERICKA YULIANA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado **"CAP. NUTRIMENTAL DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO - OPERATIVO DE LA EMPRESA BUNDE CATERING, RELACIÓN CON LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD, GUAYAQUIL, 2021-2022."**, las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	59.33
DEFENSA ORAL	40.00
PROMEDIO	99.33
EQUIVALENTE	Excelente



VANESSA PAULINA
VARGAS OLALLA

Mgs. VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



ANGELICA MARIA
SOLIS MANZANO

Mgs. SOLIS MANZANO ANGELICA MARIA
VOCAL



KATHERINE DENISSE
SUAREZ GONZALEZ

Lic. SUAREZ GONZALEZ KATHERINE DENISSE
SECRETARÍO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico el presente proyecto a mi familia, quienes representan el principal motor y motivación a mi crecimiento profesional y personal, siempre en búsqueda de poder aportar con mis conocimientos a la comunidad.

A mi padre, el Señor Luis Ortiz Murillo, quien siempre ha sido mi pilar y mayor ejemplo de perseverancia en lograr mis objetivos.

A mi madre, la Sra. Miriam Rizzo Dúmes, por su gran amor y apoyo incondicional durante todo este proceso de esfuerzo y dedicación.

A mi esposo, hijas, abuelita y hermanos, quienes representan el mayor tesoro de mi vida y quienes siempre me respaldan en cada paso que doy.

Lcda. Ericka Ortiz Rizzo

AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a Dios por bendecirme con la oportunidad de crecer como profesional, a todos quienes han participado dentro de este proceso educativo, como compañeros de clases y docentes que con su conocimiento supieron guiarme en este camino.

Agradecimiento especial a mi tutora, Mgtr. Mariela Lozada, por su paciencia, dedicación y sabiduría aplicada en todo el proceso de tutorías.

Lcda. Ericka Ortiz Rizzo

Resumen

Introducción: El sobrepeso y la obesidad representan uno de los más grandes desafíos en el área de salud pública a nivel mundial, por ello, los profesionales en Nutrición y Dietética con el apoyo de un equipo multidisciplinario trabajan arduamente en la promoción de la práctica de hábitos saludables con el objetivo de mejorar el estilo de vida. La promoción en salud en trabajadores de empresas con jornadas laborales de al menos 8 horas, es un proceso que permite al profesional afín incrementar el control para disminuir el riesgo de pérdida del bienestar integral, con el fin de favorecer la creación de un espacio ideal para promover prácticas saludables, mejorando los conocimientos y actitudes referentes a las prácticas alimentarias existentes. **Objetivo:** Determinar el CAP nutrimental del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, Guayaquil, 2021 – 2022. **Metodología:** Estudio de investigación de campo, de tipo descriptivo, de corte longitudinal, no experimental. El universo está formado por 50 trabajadores que cumplen su jornada laboral en el área administrativa y operativa de la empresa Bunde Catering Services. **Resultado:** Los resultados mostraron que, en general, los empleados tienen un nivel adecuado de conocimientos nutricionales, aunque se identificaron áreas de mejora en el reconocimiento de fuentes específicas de proteínas y vitaminas. Sin embargo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal es alta, además, se encontró una asociación entre el nivel de conocimientos nutricionales y la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Aquellos con conocimientos más limitados sobre nutrición parecen tener un mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad. **Conclusión:** este proyecto destaca la importancia de implementar programas de bienestar nutricional adaptados a las necesidades del personal de Bunde Catering. La educación nutricional, la promoción de la actividad física y la disponibilidad de opciones de alimentos saludables en el lugar de trabajo serán fundamentales para mejorar la salud y el bienestar de los empleados. Al lograr un cambio significativo en la nutrición y crear una cultura de bienestar, se puede mejorar la calidad de vida de los empleados y, en última instancia, beneficiar la productividad y el ambiente laboral de la empresa.

Palabras claves: conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias, estado nutricional, hábitos saludables

Abstract

Introduction: Overweight and obesity represent one of the greatest challenges in the area of public health worldwide, therefore, professionals in Nutrition and Dietetics with the support of a multidisciplinary team work hard to promote the practice of healthy habits. healthy with the aim of improving lifestyle. Health promotion in workers of companies with working hours of at least 8 hours is a process that allows the related professional to increase control to reduce the risk of loss of comprehensive well-being, in order to favor the creation of an ideal space for promote healthy practices, improving knowledge and attitudes regarding existing dietary practices. **Objective:** Determine the nutritional CAP of the administrative and operational staff of the Bunde Catering company and its relationship with the prevalence of overweight and obesity, Guayaquil, 2021 - 2022. **Methodology:** Field research study, descriptive, longitudinal, not experimental. The universe is made up of 50 workers who complete their work day in the administrative and operational area of the company Bunde Catering Services. **Results:** The results showed that, in general, employees have an adequate level of nutritional knowledge, although areas for improvement were identified in the recognition of specific sources of proteins and vitamins. However, the prevalence of overweight and obesity in personnel is high; in addition, an association was found between the level of nutritional knowledge and the prevalence of overweight and obesity. Those with more limited knowledge about nutrition appear to be at greater risk of being overweight or obese. **Conclusion:** This project highlights the importance of implementing nutritional wellness programs adapted to the needs of Bunde Catering staff. Nutrition education, promotion of physical activity, and availability of healthy food options in the workplace will be critical to improving employee health and well-being. By making a significant change in nutrition and creating a culture of well-being, you can improve the quality of life of employees and ultimately benefit the productivity and work environment of the company.

Keywords: knowledge, attitudes, dietary practices, nutritional status, healthy habits.

Lista de Figuras

Figura 1: Servicio de alimentación hospitalario, fuente: Curso de normalización en busca de la excelencia en la alimentación hospitalaria.	34
Figura 2: Factores relacionados con la obesidad, fuente: Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. (2017). Causas y tratamiento de la obesidad.	42
Figura 3: Pregunta 1: ¿Conozco bien la definición de alimentación?	53
Figura 4: Pregunta 2: Identifico bien el concepto de nutrientes	54
Figura 5: Pregunta 3: Conozco bien que son Macronutrientes	55
Figura 6: Pregunta 4: Conozco bien que son Micronutrientes	56
Figura 7: Pregunta 5: Reconozco la imagen del plato saludable	57
Figura 8: Pregunta 6: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Carbohidratos	58
Figura 9: Pregunta 7: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Proteínas	59
Figura 10: Pregunta 8: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Vitaminas y Minerales	60
Figura 11: Pregunta 9: El Sobrepeso y/o Obesidad es un trastorno de alimentación.	61
Figura 12: Pregunta 10: El tipo de alimentación si tiene influencia la salud	62
Figura 13: Pregunta 11: Conozco bien los Riesgos del Sobrepeso y Obesidad	63
Figura 14: Pregunta 12: Conozco bien cuál es el requerimiento de agua diario	64
Figura 15: Pregunta 13: La Nutrición y Alimentación si son importantes para la salud	65
Figura 16: Pregunta 14: Los Nutrientes si son vitales para la vida	67
Figura 17: Pregunta 15: Los Macro-Micro-nutrientes si son necesarios para la vida	68
Figura 18: Pregunta 16: Mi alimentación está basada en el plato saludable	69
Figura 19: Pregunta 17: El sobrepeso y Obesidad si son un problema de salud	71
Figura 20: Pregunta 18: El consumo de agua si es importante para la salud	72
Figura 21: Pregunta 19: Incluyo todos los grupos de alimentos en su alimentación (frutas/vegetales - lácteos - carne - cereales - grasas)	74
Figura 22: Pregunta 20: Si desayuno con frecuencia	75
Figura 23: Pregunta 21: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi desayuno	77
Figura 24: Pregunta 22: Si almuerzo con frecuencia	78
Figura 25: Pregunta 23: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi almuerzo	79
Figura 26: Pregunta 24: Si meriendo con frecuencia	81

Figura 27: Pregunta 25: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi merienda	82
Figura 28: Pregunta 26: Consumo refrigerios durante el día	83
Figura 29: Pregunta 27: Cuando consumo refrigerios me gusta pruebo todo tipo de alimento	85
Figura 30 Frecuencia de las tablas de contingencia	93

Lista de Tablas

Tabla 1: Operacionalización de variables	21
Tabla 2: Valores del Estado Nutricional determinados por la OMS por IMC	37
Tabla 3: Valores de perímetro abdominal determinados por la OMS	39
Tabla 4: Pregunta 1: ¿Conozco bien la definición de alimentación?	52
Tabla 5: Pregunta 2: Identifico bien el concepto de nutrientes	54
Tabla 6: Pregunta 3: Conozco bien que son Macronutrientes	55
Tabla 7: Pregunta 4: Conozco bien que son Micronutrientes	56
Tabla 8: Pregunta 5: Reconozco la imagen del plato saludable	57
Tabla 9: Pregunta 6: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Carbohidratos	58
Tabla 10: Pregunta 7: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Proteínas	59
Tabla 11: Pregunta 8: Conozco bien los alimentos fuentes de Vitaminas y Minerales	60
Tabla 12: Pregunta 9: El Sobrepeso y/o Obesidad es un trastorno de alimentación.	61
Tabla 13: Pregunta 10: El tipo de alimentación si tiene influencia la salud	62
Tabla 14: Pregunta 11: Conozco bien los Riesgos del Sobrepeso y Obesidad	63
Tabla 15: Pregunta 12: Conozco bien cuál es el requerimiento de agua diario	64
Tabla 16: Pregunta 13: La Nutrición y Alimentación si son importantes para la salud	65
Tabla 17: Pregunta 14: Los Nutrientes si son vitales para la vida	66
Tabla 18: Pregunta 15: Los Macro-Micro-nutrientes si son necesarios para la vida	68
Tabla 19: Pregunta 16: Mi alimentación está basada en el plato saludable	69
Tabla 20: Pregunta 17: El sobrepeso y Obesidad si son un problema de salud	70
Tabla 21: Pregunta 18: El consumo de agua si es importante para la salud	72
Tabla 22: Pregunta 19: Incluyo todos los grupos de alimentos en su alimentación (frutas/vegetales - lácteos - carne - cereales - grasas)	73
Tabla 23: Pregunta 20: Si desayuno con frecuencia	75
Tabla 24: Pregunta 21: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi desayuno	76
Tabla 25: Pregunta 22: Si almuerzo con frecuencia	78
Tabla 26: Pregunta 23: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi almuerzo	79
Tabla 27: Pregunta 24: Si meriendo con frecuencia	80
Tabla 28: Pregunta 25: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi merienda	82

Tabla 29: Pregunta 26: Consumo refrigerios durante el día	83
Tabla 30: Pregunta 27: Cuando consumo refrigerios me gusta pruebo todo tipo de alimento	84
Tabla 31: Prevalencia nutricional de los colaboradores de la empresa Bunde Catering.	86
Tabla 32: Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad según el área de trabajo	86
Tabla 33: Prevalencia de Sobrepeso, Obesidad y Grasa corporal	87
Tabla 34: Prevalencia de Sobrepeso, Obesidad y Porcentaje de grasa corporal identificado por área de trabajo	87
Tabla 35 CAP Nutrimental * Prevalencia de sobrepeso y obesidad	90
Tabla 36 Pruebas de chi-cuadrado	93
Tabla 37 Correlaciones no paramétricas	94
Tabla 38 Correlaciones no paramétricas	95

Índice / Sumario

DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTOS	6
Resumen	7
Abstract	8
Lista de Figuras	9
Lista de Tablas	10
Índice / Sumario	11
Introducción	13
Capítulo I: El problema de la investigación	15
<u>1.1.</u> Planteamiento del problema	15
<u>1.2.</u> Delimitación del problema	17
<u>1.3.</u> Formulación del problema	17
<u>1.4.</u> Preguntas de investigación	18
<u>1.5.</u> Determinación del tema	19
<u>1.6.</u> Objetivo general	19
<u>1.7.</u> Objetivos específicos	19
<u>1.8.</u> Hipótesis (de existir)	20
<u>1.9.</u> Declaración de las variables (operacionalización)	20
<u>1.10.</u> Justificación	25
<u>1.11.</u> Alcance y limitaciones	26
CAPÍTULO II: Marco teórico referencial	28
<u>2.1.</u> Antecedentes	28
<u>2.1.1.</u> Antecedentes históricos	28
<u>2.1.2.</u> Antecedentes referenciales	29
<u>2.2.</u> Contenido teórico que fundamenta la investigación	31

CAPÍTULO III: Diseño metodológico	47
<u>3.1.</u> Tipo y diseño de investigación	47
<u>3.2.</u> La población y la muestra	47
<u>3.2.1.</u> Características de la población	47
<u>3.2.2.</u> Delimitación de la población	48
<u>3.2.3.</u> Tipo de muestra	48
<u>3.2.4.</u> Tamaño de la muestra	48
<u>3.2.5.</u> Proceso de selección de la muestra	48
<u>3.3.</u> Los métodos y las técnicas	49
<u>3.3.1.</u> Métodos teóricos:	49
<u>3.3.2.</u> Método empírico	49
<u>3.3.3.</u> Método empírico complementario	50
<u>3.3.4.</u> Técnicas e instrumentos	50
<u>3.4.</u> Procesamiento estadístico de la información	50
<u>3.5.</u> Consideraciones éticas	51
<u>3.5.1.</u> Aspectos éticos	51
CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados	52
<u>4.1.</u> Análisis de la situación actual	52
<u>4.2.</u> Análisis Comparativo	88
<u>4.3.</u> Verificación de las Hipótesis (en caso de tenerlas)	90
CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones	96
<u>5.1.</u> Conclusiones	96
<u>5.2.</u> Recomendaciones	98
Bibliografía	100
Anexos	104

Introducción

El presente trabajo analizó la relación del padecimiento de sobrepeso u obesidad con las características sociodemográficas, conocimientos de la correcta alimentación selección y preparación de alimentos, calidad de la dieta y actividad física en el personal operativo de la empresa Bunde Catering, procesadora de alimentos.

Existen múltiples factores capaces de afectar el estado de salud y nutrición de los trabajadores de una empresa y como consecuencia de ello, se presenta una reducción del rendimiento o productividad durante la jornada laboral, ya sea por fatiga, desconcentración o falta de energía para cumplir con las funciones o actividades laborales.

La falta de energía para cumplir con las diferentes actividades dentro de la jornada laboral es una problemática asociada al bajo rendimiento laboral, además, el desconocimiento sobre alimentación saludable sumado a que desencadena prácticas inadecuadas que se traducen como patrones forjados en base a la cultura alimentaria.

La cultura alimentaria es el factor que diseña el tipo de alimentación, basado en los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación, considerados como patrones que determinan los hábitos de las personas. La información concerniente a conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación es utilizada como herramienta de medición del comportamiento que incentiva a las personas a practicar determinados hábitos de alimentación capaces de tener influencia en la salud, llegando a generar cuadros de mal nutrición como sobrepeso y obesidad.

El estado nutricional es el reflejo del conocimiento, actitudes y prácticas en alimentación que, en muchos casos, está asociado con la calidad de vida, susceptibilidad a enfermedades y la productividad en el lugar de trabajo.

De acuerdo con la Oficina Internacional del Trabajo, 2005, se estima que las personas que padecen obesidad pueden disminuir su rendimiento laboral hasta en 50%, y se considera que tienen 2 a 3 veces más probabilidad de ausentarse en el trabajo por complicaciones de salud; y la mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta 20% en la productividad, ya sea debido a problemas como la desnutrición u obesidad.

Los estudios de intervención de sobrepeso y obesidad en trabajadores, resulta muy relevante, dado que, los trabajadores obesos tienen mayor riesgo de presentar enfermedades no transmisibles que afecta la calidad de vida, presentando así, reducción de la productividad debido al incremento del ausentismo laboral, lo cual, repercute en la producción de la empresa, y afecta económicamente al estado, debido a que demanda un alto costo en el tratamiento y atención especializada. Las enfermedades resultantes de la presencia crónica de factores de riesgo, genera altos costos para los empleadores, a través del ausentismo y el bajo rendimiento, y un entorno laboral menos productivo. En el entorno laboral, los factores relacionados con la alimentación cobran cada vez más importancia debido a su impacto en la calidad de vida de los trabajadores y su correlación con la productividad. La alimentación y la nutrición están íntimamente ligadas a las funciones biológicas del cuerpo. Por esta razón, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha identificado el lugar de trabajo como el entorno principal para la promoción de la salud en el siglo XXI. Es por ello, que el presente estudio de investigación de campo, de tipo descriptivo de corte transversal, no experimental tiene como objetivo identificar el patrón en los conocimientos, actitudes y prácticas nutrimentales del trabajador de la empresa Bunde Catering y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad con la finalidad de planear un proyecto de educación sobre alimentación nutrimental dirigido para trabajadores y familiares, en el que se apliquen estrategias didácticas, ya que, es indispensable la implementación programas educativos con participación del círculo familiar para aplicar de forma integral la promoción de alimentación saludable que favorezca a la adopción de prácticas alimentarias saludables y estrategias de autocuidado que permita la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad existente en la población objetivo.

Capítulo I: El problema de la investigación

1.1. Planteamiento del problema

Los trabajadores que desarrollan sobrepeso y obesidad presentan un riesgo mayor a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, llegando a generar consecuencias en la calidad de vida, además, de la reducción de la productividad del trabajador debido a la falta de asistencia o ingreso a la jornada laboral, también repercute en la producción de la empresa afectando económicamente la estabilidad de la empresa.

Existen varios elementos que afectan a la salud de los trabajadores en su ambiente de trabajo; uno de ellos es la alimentación. (Torres, Solís, Rodríguez, Moguel, & Zapata, 2017). La cual, está diseñada en base a los conocimientos en alimentación que tenga el trabajador y su círculo familiar.

Los conocimientos, las actitudes y prácticas (CAP) son considerados como herramientas en investigaciones de campo que permiten establecer un diagnóstico en la población. (Antentas & Vivas, 2014).

Los cambios en los patrones dietarios y de actividad física se describen como determinantes de la obesidad en el contexto de la evolución socioeconómica y demográfica. Las sociedades urbanas en Chile, han incorporado estilos de vida sedentarios y un consumo de alimentos ricos en lípidos y azúcar, pobres en fibra y micronutrientes, presenta un escenario marcado por un incremento de la obesidad que acompaña a enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes y cáncer. (Barría & Amigo, 2006).

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en una importante problemática de salud a nivel mundial. (Vandevijvere, Hall, Umali, & Swinburn, 2015).

La Organización Mundial de la Salud en el 2016 reportó que más de 1900 millones de personas entre 18 a más años tienen sobrepeso y más de 650 millones con obesidad. (OMS, 2021). Tanto el sobrepeso como la obesidad son considerados factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la diabetes mellitus (DM) tipo 2, las enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer. (Ramon, y otros, 2019). Las enfermedades derivadas de la presencia crónica de factores de riesgo se traducen en un alto costo para los empleadores debido al ausentismo laboral ya un menor rendimiento, generando reducción de la productividad en la empresa. En estudios realizados con empleados de distintas empresas en Chile, se observó que un porcentaje elevado omitía al menos una comida (desayuno, o almuerzo, o cena), empleaban tiempos reducidos para comer, con escasa oferta de alimentos saludables. Estas situaciones podrían relacionarse con trastornos digestivos y disminución del rendimiento laboral. Además, gran parte de la población presentaba patologías relacionadas con la dieta, las cuales podrían afectar la calidad de vida de los trabajadores. (Paredes, Ruiz, & Gonzalez, 2018).

Por esto, en el entorno laboral el tema de la alimentación cada vez está alcanzado mayor importancia debido a la correlación entre los efectos en la calidad de vida de los trabajadores y sus índices de productividad, porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo. Debido a esto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha considerado al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI (Torres, Solís, Rodríguez, Moguel, & Zapata, 2017).

Por esta razón y sumado a las prácticas alimentarias existentes de los trabajadores de Bunde Catering, caracterizados por el consumo de bebidas con alta demanda calórica como gaseosas durante la hora del almuerzo, consumo excesivo de productos de pastelería durante las jornadas laborales, formato mal estructurado de la lonchera de almuerzo, entre otros, surge la necesidad de identificar de forma integral los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación en el personal que desempeña funciones administrativas y operativas

de la empresa Bunde Catering y analizar su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad con la finalidad de plantear estrategias educativas por medio de talleres de promoción saludable en el que participen los trabajadores y familiares para aplicar de forma integral la promoción de alimentación saludable que favorezca a la adopción de prácticas alimentarias saludables y estrategias de autocuidado que permita la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad existente en la población objetivo.

1.2. Delimitación del problema

La presente investigación se desarrolló en la Empresa Bunde Catering, ubicada en la ciudad de Guayaquil, en Mapasingue Este, Calle segunda y tercera, Provincia de Guayas, el grupo población es personal que desempeña funciones administrativas y operativas dentro de la empresa, la cual tiene como actividad, brindar servicio de alimentación industrial y hospitalaria.

- **Línea de investigación del programa:** Salud Pública y bienestar humano integral.
- **Sub línea:** Alimentación y nutrición.
- **Objeto del estudio:** CAP Nutrimental y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad.
- **Unidad de estudio:** Personal administrativo y operativo.
- **Tiempo:** 2021 – 2022 (12 meses).
- **Espacio:** Empresa Bunde Catering, Guayaquil.

1.3. Formulación del problema

El sobrepeso y la obesidad están, en gran medida, relacionados a los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación, que son el conjunto de costumbres que condicionan las forma en como las personas eligen, preparan y consumen sus alimentos, influenciados por el nivel de educación nutricional, disponibilidad y acceso a los mismos (Tapias, Aylwin, & Vio, 2003)

En la actualidad, los trabajadores sufren diferentes situaciones de estrés laboral; el cual influye en sus hábitos alimentarios produciendo falta de apetito o ansiedad (Barattucci, 2011) y como resultado altera el IMC (Kouvonen, Kivimaki, Cox, Cox, & Vahtera, 2005), generando así cuadros de sobrepeso y obesidad, incrementando el riesgo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, afectando así, la calidad de vida.

Por lo tanto, es importante evidenciar la relación que existe entre los conocimientos, actitudes y prácticas en alimentación y el desarrollo de sobrepeso y obesidad en trabajadores de la empresa Bunde Catering. En línea con lo anterior, se genera la siguiente pregunta:

¿Existe relación entre el CAP nutrimental y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering?.

1.4. Preguntas de investigación

¿Cuáles son los patrones nutrimentales en el personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering?

¿Cuál es la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering?

¿Cómo incide en el estado nutricional la educación nutricional a trabajadores y sus familiares encargados de la preparación de alimentos?

El proceso de análisis de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los trabajadores permite identificar su vulnerabilidad, para ello, se ha formulado una encuesta de conocimientos que recoge información que se posee a base de la cultura, herencia o experiencia; prácticas habituales o costumbres, con la finalidad de contribuir a la focalización de estrategias de prevención por medio de la promoción de educación nutricional para incentivar a cambiar prácticas y establecer hábitos de vida más saludable que permitan aplicar destrezas de autocuidado y así, retrasar y minimizar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en años posteriores.

1.5. Determinación del tema

Conocimientos, actitudes y prácticas nutrimentales y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil.

1.6. Objetivo general

Determinar el CAP nutrimental del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, Guayaquil, 2021 – 2022.

1.7. Objetivos específicos

- Identificar CAP nutrimental del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering durante la jornada laboral.

- Establecer la prevalencia de sobrepeso y obesidad por medio de parámetros antropométricos del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering.
- Establecer la relación de los conocimientos, actitudes y prácticas nutrimentales y la prevalencia de sobrepeso y obesidad del personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering.

1.8. Hipótesis (de existir)

Hipótesis General

Existe relación entre el CAP nutrimental y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021-2022.

Hipótesis particulares

Existe relevancia en CAP nutrimental en el personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021- 2022.

Existe alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021- 2022.

1.9. Operacionalización de las variables

Variable dependiente: Sobrepeso y obesidad

Variable independiente: Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación

VARIABLES INTERMITENTE: Área de trabajo
 Nivel de instrucción
 Turno regular laboral

Tabla 1: Operacionalización de variable

Nombre de la variable	Tipo de variable	Definición	Escala
Estado nutricional	Cualitativa nominal dicotómica	Se mide antropométricamente tomando en cuenta el peso y talla.	1. Bajo peso 2. Normopeso 3. Sobrepeso 4. Obesidad
Estado nutricional	Cualitativa nominal dicotómica	Se mide antropométricamente tomando en cuenta el porcentaje de grasa corporal.	1. Normal 2. Riesgo elevado 3. Riesgo muy elevado
Conocimientos en alimentación.	Cualitativa Ordinal	Comprensión individual de incluida la capacidad intel recordar la terminología re con los alimentos y la nuti específicas de informaci (FAO, 2014)	Totalmente de acuerdo De acuerdo Indiferente En desacuerdo Totalmente en desacuerdo
Actitudes en alimentación.	Cualitativa Ordinal	Creencias emocionales, motivacionales, perceptiv; cognitivas que influyen po negativamente en el comportamiento o la prác individuo. (FAO, 2014)	Totalmente de acuerdo De acuerdo Indiferente En desacuerdo Totalmente en desacuerdo
Prácticas en alimentación	Cualitativa Ordinal	Acciones observables de un individuo que podrían afectar su nutrición o la de otros, como comer, alimentarse, lavarse las manos, cocinar y seleccionar alimentos. (FAO, 2014)	Totalmente de acuerdo De acuerdo Indiferente En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

1.10. Justificación

El interés para el desarrollo de la presente investigación surge en base a la prevalencia en cuanto a incremento significativo de los cambios en la composición corporal y las prácticas alimentarias observadas en los trabajadores de la empresa Bunde Catering. Uno de los factores causales de prácticas alimentarias inadecuadas es el desconocimiento de cómo llevar una alimentación saludable y la práctica de técnicas de autocuidado que favorezcan a una mejora en el estilo de vida.

En el ámbito laboral, las enfermedades derivadas de la presencia crónica de factores de riesgo de sobrepeso y obesidad, tales como, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras, se traducen en un alto costo para los empleadores debido al ausentismo laboral y a un menor rendimiento, generando una presencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas.

Las prácticas inadecuadas de alimentación en la población de trabajadores son muy relevantes debido a la correlación entre los efectos en la calidad de vida y sus índices de productividad, porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo.

Por lo que, el lugar de trabajo representa un espacio privilegiado para implementar actividades y programas integrales de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT),

Las que deberían estar dirigidas a modificar los determinantes del conocimiento para poder ser exitosas (OMS, Impact of out-of-pocket payments for treatment of non communicable diseases in developing countries: A review of literature, 2011).

Siguiendo con este razonamiento, resulta fundamental analizar los conocimientos, actitudes y prácticas nutrimentales de una población de trabajadores y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, observando su influencia en el desempeño y rendimiento laboral.

El grupo beneficiario de forma directa del presente estudio de investigación de campo, de tipo descriptivo, de corte longitudinal, no experimental es el personal que cumple con funciones administrativas y operativas dentro de la empresa Bunde Catering. Indirectamente también se genera un beneficio para la compañía, al contar con un equipo de trabajo motivados a conocer prácticas de autocuidado en función de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

Para el desarrollo del presente proyecto cuenta con la factibilidad y viabilidad necesarias, dado que, se obtuvo la aprobación de la gerencia de la empresa y colaboración por parte de los participantes, así como los suficientes recursos financieros, humanos y materiales para culminar con éxito el presente trabajo.

1.11. Alcance y limitaciones

El comportamiento es tan complejo como las funciones biológicas humanas y puede adquirirse y aprenderse a lo largo de las diferentes etapas de la vida mientras están directa o indirectamente influenciadas por el entorno, esto puede afectar el estilo de vida, dentro de ella la forma de alimentación. Si se tiene sobrepeso u obesidad, se corre un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, problemas respiratorios, entre otros, lo que tendría como resultado el ausentismo en los lugares de trabajo, siendo así, es importante tanto para la persona por su salud y para las empresas llevar un control en la alimentación del trabajador, puesto que, de esta manera las partes se ven beneficiadas, el trabajador puede llevar una buena y adecuada salud mientras que la empresa puede sacar frutos del rendimiento laboral de un empleado sano cuya productividad puede ayudar a conseguir los logros corporativos.

Alcances:

El presente proyecto de investigación permitió determinar el estado nutricional a través de datos antropométricos de los trabajadores que pertenecen a la empresa de alimentación Bunde Catering e identificar los conocimientos actitudes y prácticas sobre alimentación para establecer pautas de compromiso en búsqueda de mejorar los mismos.

La presente investigación fue realizada a través de un cuestionario de identificación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación, adaptado a la cultura ecuatoriana que nos permitió hacer una aproximación.

Se aspira en un futuro poder llegar a las diferentes empresas del Ecuador con este tipo de investigaciones, y que sea tomado en consideración en los esquemas de tratamiento del área médica ocupacional empresarial, capacitando a su personal de salud de manera constante y así de esta manera lograr una intervención integral.

Dar a conocer mediante un taller de socialización la información recopilada durante el proyecto de investigación con la finalidad de establecer pautas o compromisos de mejora por parte de los colaboradores de la empresa de catering.

Limitaciones:

El proyecto de investigación se realizó en una empresa de alimentos, Bunde Catering, previo consentimiento informado firmado por parte de la Gerencia y colaboradores de la empresa, cumpliendo con los criterios de inclusión, un limitante fue el tiempo disponible para el desarrollo de la encuesta, dado que, por las múltiples actividades en el área de producción fue complejo coordinar la logística, sin embargo, se ajustaron los tiempos para lograr recopilar la información pertinente. Otra limitante identificada fue la actitud de pocos colaboradores, quienes expresaban no tener mayor interés por mejorar sus prácticas alimentarias, refiriendo que, consideran que la práctica de una alimentación saludable no es necesaria.

CAPÍTULO II: Marco teórico referencial

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes históricos

Existen múltiples estudios de intervención en la población a nivel general, sin embargo, son muy escasos los estudios en trabajadores.

Los trabajadores obesos tienen mayor riesgo de presentar enfermedades no transmisibles que afecta la calidad de vida, reduce la productividad de los trabajadores debido al incremento del ausentismo laboral, repercute en la producción de la empresa, y afecta económicamente al estado, debido a que demanda un alto costo en el tratamiento y atención especializada. (Galecio & Tarqui, 2018).

Actualmente, se considera al trabajador como un socio estratégico para la empresa. Uno de los retos para el área de gestión humana es propender por el bienestar, salud y calidad de vida laboral de sus trabajadores.

En 1990, en América Latina y el Caribe, entre los factores de riesgo, los derivados de la ocupación laboral se ubican en el séptimo lugar en relación con la mortalidad, el segundo en cuanto a años de vida con incapacidad y el cuarto en términos de años potenciales de vida perdidos. La mortalidad ocupacional tuvo igual magnitud que la atribuida al uso del tabaco.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) desarrolla y aplica una cultura de seguridad y salud preventiva en el lugar de trabajo. En el 2003, la OIT instituyó el 28 de abril como día mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, para destacar la necesidad de prevención de enfermedades y accidentes laborales, utilizando como punto de apoyo el diálogo social (Matabanchoy, 2012).

2.1.2. Antecedentes referenciales

Después de revisar varias fuentes bibliográficas y revisar publicaciones relacionadas con este estudio, pudimos sacar las siguientes conclusiones:

Galesio Vallarejo, Anahí; Taki Mamani, Carolina. En un estudio longitudinal titulado “La efectividad de una intervención educativa para reducir el sobrepeso y la obesidad en empleados administrativos de una empresa privada en Lima, Perú”. Revista de Nutrición Clínica y Nutrición Hospitalaria, 2018.

Se realizó una intervención de dos años de duración basada en estrategias educativas, evaluación periódica del estado nutricional y la introducción de hábitos de vida saludables mediante la promoción de la actividad física en el entorno laboral. La población estuvo compuesta por 84 empleados y los resultados impactaron el beneficio de la intervención luego de cambios de estilo de vida saludables. Uno de los hallazgos fue que después de la intervención, las mujeres redujeron su obesidad en aproximadamente 5 puntos porcentuales (PP) y los hombres redujeron su obesidad en 10 puntos porcentuales. Ramón et al., 2019, Estudio descriptivo transversal, “Prevalencia de sobrepeso/obesidad y asociación con diabetes, hipertensión, dislipidemia y síndrome metabólico: un estudio transversal de una muestra de trabajadores en Aragón, España”. Revista de Nutrición Hospitalaria.

Los resultados de este estudio mostraron que la población activa está altamente expuesta a factores de riesgo cardiovascular, especialmente sobrepeso/obesidad. También se ha demostrado una fuerte asociación entre la prevalencia de sobrepeso y obesidad, DM, HTA, dislipidemia y EM. Por tanto, parece necesario implementar nuevas estrategias para prevenir el aumento de peso o, en su caso, la pérdida de peso entre la población activa. Paredes G, Fabiana; Louise Díaz, Leeds; González C, Natalya, Estudio observacional analítico transversal sobre hábitos saludables y estado nutricional en el ambiente laboral, Paraguay, 2018. 121 empleados se dividieron en dos grupos para el análisis. El grupo A con ambiente de trabajo saludable y el grupo B sin ambiente de trabajo saludable indican que el programa de ambiente de trabajo saludable de la empresa influye en hábitos nutricionales y de salud específicos relacionados con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles transmitidas por alimentos.

Mejor calidad de la dieta (menos lácteos, más frutas y verduras), mejores hábitos alimentarios (comer fuera de las horas pico y hacer al menos cuatro comidas al día), mayor consumo de productos horneados integrales, consumo de menos azúcar y bebidas azucaradas y más personas Sea físicamente activo.

Obando Peña, María; Pérez Escariz, José. En su estudio descriptivo correlacional desarrollado en una población de 69 trabajadores titulado “Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral. Sede Distrital 12D01, Babahoyo”, Ecuador, 2019.

Se evidenció de acuerdo con el análisis realizado que, en la población estudiada el 60,86% presentó pre- obesidad, el 9,21% Obesidad tipo I y el 1.97% Obesidad tipo II. Además, se determinó que si el trabajador es sedentario se evidencian alto porcentaje de grasa corporal y analizando el ausentismo laboral con el estado nutricional del trabajador, se estableció que, es más frecuente el ausentismo laboral en trabajadores que presentan alteración de los estados nutricionales.

2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación

Definición de Catering y generalidades.

El servicio de catering es aquel servicio de proveer alimentos y bebidas en diferentes tipos de eventos, estos pueden ser con finalidad social o empresarial. El servicio de catering ha tomado un lugar importante en la industria del comercio en la actualidad ya que las tendencias van cambiando a medida del pasar de los años y organizar celebraciones de toda índole donde se involucre el servicio de alimentos y bebidas es primordial.

Catering, es el servicio de provisión de comidas y bebidas en diferentes eventos sociales, con el objetivo de agasajar a los distintos invitados o clientes, es decir el servicio de prestación externa del servicio de comida preparada. Distintas empresas de catering se han encauzado a un modelo de acción concerniente con la organización y distribución de eventos. Hay que recalcar que no se centran en la preparación de alimentos, sino muchas veces en la decoración del lugar.

El denominado catering se conforma de alimentos y/o bebidas de distintas características, pero por lo general consta de alimentos fáciles de preparar en un corto periodo de tiempo.

Aunque el servicio también puede incluir platillos de compleja preparación como las que se sirven en los restaurantes. Entre los servicios que incluye el catering incluye los Alimentos y Bebidas (Coffee Break-Lunch-Brunch-Dinner), los Servicios de alquiler de menaje y el Servicio de Decoración entre otros.

Tipos de Catering.

El catering en la actualidad abarca no solo el servicio de preparación y servicio de alimentos sino aún más actividades, este tipo de servicio por lo general se brinda a las personas acostumbradas a comida gourmet y que tiene que brindar fiestas, eventos o demás.

Entre los principales tipos de catering tenemos:

- Colectivos
- Empresariales
- Particulares.

El catering colectivo, es aquel que se encuentra enfocado hacia grupos numerosos de personas entre las cuáles encontramos escuelas, empresas u hospitales, el empresarial está dirigido para que las empresas den a conocer sus servicios, mediante cenas, desayunos, coffee break etc., el particular va dirigido para cualquier evento familiar destacándose su uso en las bodas.



Figura 1: Servicio de alimentación hospitalario, fuente: Curso de normalización en busca de la excelencia en la alimentación hospitalaria.

Servicios que brinda el Catering.

Entre estos servicios destacan:

- Servicios de catering in situ
- Servicios de catering Delivery
- Catering para eventos temáticos
- Catering Empresarial

Conocimientos, actitudes y experiencia.

El conocimiento sobre nutrición se refiere a "la comprensión que un individuo tiene de la nutrición, incluida la terminología alimentaria y nutricional, la información específica y la capacidad intelectual para recordar hechos". Las actitudes son creencias emocionales, motivacionales, perceptivas y cognitivas que influyen positiva o negativamente en el comportamiento o las experiencias de un individuo. Los hábitos alimentarios de un individuo están influenciados por las emociones, la motivación, las percepciones y los pensamientos. Las actitudes influyen en el comportamiento futuro independientemente del conocimiento de un individuo y ayudan a explicar por qué los individuos adoptan ciertas prácticas en lugar de otras alternativas. Los términos actitud, confianza y aceptación se utilizan indistintamente. Las actitudes se miden pidiendo a los encuestados que califiquen su actitud positiva o negativa hacia: cuestiones de salud o nutrición; Experiencia gastronómica ideal o deseada; Seguir las recomendaciones nutricionales o pautas dietéticas en función de la dieta y beneficios nutricionales; o restricciones dietéticas.

Una versión de la pregunta sobre la cortesía ofrece tres posibles respuestas. Uno es positivo una "versión intermedia" que contiene opiniones que aún no se conocen; Y negativo. Las prácticas se definen como "comportamientos observados por una persona que pueden afectar su propia dieta o la de otra persona, como comer, alimentarse, lavarse las manos, preparar y seleccionar alimentos".

"Experiencia y comportamiento son términos que pueden usarse indistintamente, pero práctica se refiere a acciones de larga data o prácticas comunes".

Para evaluar las prácticas relacionadas con los alimentos, la guía de medición de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (KAP) proporciona métodos para la diversidad dietética (calidad total de la dieta), el consumo de alimentos específicos, la frecuencia del consumo de alimentos específicos y los comportamientos observados especial.

Los indicadores utilizados para cuantificar conocimientos y actitudes se pueden expresar como números, porcentajes o puntuaciones, según las directrices de la PAC de Nutrición de la FAO.

Las directrices de la FAO proporcionan cuestionarios de muestra para medir conocimientos, actitudes y prácticas sobre 13 temas comunes de nutrición. Nutrición de niños menores de 6 meses, nutrición de niños entre 6 meses y 23 meses, nutrición de niños de escuela primaria, nutrición durante el embarazo y lactancia, desnutrición, deficiencia de hierro, deficiencia de vitamina A, deficiencia de yodo, seguridad alimentaria, higiene personal, agua y alcantarillado, bases de Cu. Guía de alimentación y nutrición para el sobrepeso y la obesidad. Cada cuestionario puede adaptarse al contexto y necesidades del proyecto o intervención utilizada y está dirigido a los responsables de planificar, implementar y evaluar proyectos de seguridad alimentaria y nutricional. (Freire, 2022).

Nutrición

Nutrición significa consumir alimentos en relación con las necesidades nutricionales del cuerpo. Una nutrición adecuada es una parte importante de la salud, pero la desnutrición reduce la inmunidad, aumenta la susceptibilidad a las enfermedades, obstaculiza el desarrollo físico y mental y reduce la productividad.

Estados nutricionales

El estado nutricional es resultado de un equilibrio entre la necesidad y el consumo de energía alimentaria y otros nutrientes importantes y, en segundo lugar, de numerosos condicionantes: físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicosociales y de un espacio concreto, económico y ambiental.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal, más conocido como IMC, es definido por la OMS como "una medida simple de la relación entre el peso y la altura que puede utilizarse para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos". Un IMC de 25 o más se define como sobrepeso y un IMC de 30 o más se define como obesidad.

El estado nutricional de un sujeto está determinado por el índice de masa corporal (IMC), valor utilizado porque corresponde a la masa grasa corporal. Fórmula de cálculo: $IMC = \text{peso (Kg)} / \text{talla (m)}^2$ (Guevara, 2021).

Tabla 2: Valores del Estado Nutricional determinados por la OMS por IMC

Estado Nutricional	IMC (kg/m ²)
Peso bajo	<18,50
Peso Normal	18,50 - 24,99
Sobrepeso	25 – 29,9
Obesidad	> 30
Obesidad Grado I	30 - 34-99
Obesidad Grado II	35 - 39,99
Obesidad Grado III	≥40

Fuente: Organización Mundial de la Salud. (2018). Indicadores de Nutrición

Toma de peso

Hoy en día existen muchos tipos diferentes de básculas en términos de mecanismo y diseño, pero el propósito de cada báscula es informar el peso en libras o kilogramos.

Superficie sólida para garantizar su eficacia. Al pesar a una persona, asegúrese de que la báscula esté calibrada y de que esté descalzo y libre de objetos pesados. Debes estar centrado en la báscula con los pies ligeramente separados, la espalda recta, la cara hacia adelante y las manos cómodamente colocadas a los lados del cuerpo. Una vez completado, el peso debe registrarse con precisión y la báscula debe ponerse a cero para el siguiente uso.

Toma de talla

En primer lugar, es necesario encontrar la ubicación adecuada para colocar el estadiómetro, ya que la pared debe tener al menos 2,40 metros entre el suelo y el techo, y el techo debe crear un ángulo de 90 grados que no interfiera con su posición.

Las usuarias deben tener cuidado al retirar el accesorio del cabezal, lo que puede afectar la precisión de la medición. Después de eso, abre ligeramente las piernas, acerca los talones a la pared y comprueba la posición de las pantorrillas. Deje que su cabeza forme una línea horizontal imaginaria entre su campo de visión externo y la parte superior del canal auditivo, que debe ser perpendicular a la pared. Finalmente, el estadiómetro se mueve hacia abajo hasta tocar la cabeza del usuario y se registra la altura percibida.

Parámetro abdominal

Según la Fundación Española del Corazón, las zonas donde se acumula la grasa corporal son un factor de riesgo importante para desarrollar sobrepeso y obesidad. Por lo tanto, es conveniente y conveniente medir la circunferencia de la cintura junto con el cálculo del IMC. La Organización Mundial de la Salud (OMS) fija la circunferencia de cintura máxima saludable en 88 cm para las mujeres y 88 cm para los hombres. (Guevara, 2021). Para ello recomendamos la siguiente tabla:

Tabla 3: Valores de perímetro abdominal determinados por la OMS

Hombres	Perímetro Abdominal
Normal	< 95
Riesgo elevado	95 – 101
Riesgo muy elevado	>= 102
Mujeres	Perímetro Abdominal
Normal	< 82
Riesgo elevado	82 – 87
Riesgo muy elevado	>= 88

Fuente: Raúl Cedeño Morales. (2015). Indicadores antropométricos para determinar la obesidad, y sus relaciones con el riesgo cardio metabólico.

Sobrepeso y obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma sencilla de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), que es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de su altura en metros.

Un IMC superior a 30 se considera obesidad y un IMC superior a 25 se considera sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (Guevara, 2021). Epidemiología del sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad son la sexta causa de muerte en todo el mundo. Alrededor de 3,4 millones de adultos mueren cada año por sobrepeso u obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de enfermedades coronarias y el 7-41% de la carga de algunos tipos de cáncer se atribuyen a estas dos patologías.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el sobrepeso y la obesidad como la acumulación excesiva de grasa en el organismo, que, junto con otras enfermedades (diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades musculoesqueléticas, cáncer), tiene un impacto directo en la calidad de vida. . La vida de un paciente varía dependiendo de los factores de riesgo para el desarrollo de diferentes enfermedades o hábitos de vida (Obando & Perez, 2020).

Fisiopatología

Los adipocitos son las células maestras del tejido adiposo y están especializados en almacenar el exceso de energía en forma de triglicéridos en el cuerpo lipídico (las únicas células que no sufren lipotoxicidad) y liberarlo cuando se necesita energía.

Además, desde su descubrimiento como células endocrinas, sabemos que los adipocitos desempeñan un papel activo en el equilibrio energético y en muchos procesos fisiológicos y metabólicos. Actualmente, al menos 600 factores bioactivos se consideran adipocinas (citocinas secretadas por el tejido adiposo), pero se desconoce en gran medida la función, el mecanismo de acción o la señalización de muchas adipocinas descubiertas recientemente.

Causas del sobrepeso y la obesidad.

La razón principal por la que las personas tienen sobrepeso y obesidad es un desequilibrio energético entre la ingesta diaria de calorías y el gasto calórico. Entonces sucede lo siguiente:

Por un estilo de vida estable, forma de trabajar, tipo de transporte, etc. Incrementar el consumo de alimentos ricos en grasas y calorías. Los cambios en los hábitos alimentarios y de ejercicio suelen estar impulsados por cambios ambientales y sociales asociados con el desarrollo y la falta de políticas de apoyo en áreas como la salud. Agricultura; Transporte; planificación urbana; ambiente; Procesamiento, distribución, comercialización y educación de alimentos (Guevara, 2021). Factores de riesgo para la obesidad

Un factor de riesgo es algo que aumenta la probabilidad de desarrollar una enfermedad o afección.

En muchos casos, las personas con múltiples factores de riesgo tienen más probabilidades de desarrollar patología. Para la obesidad, los factores de riesgo más influyentes son:

- Dieta inadecuada: llevar una dieta que incluya alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes, comer más calorías de las que una persona puede quemar o beber bebidas alcohólicas o azucaradas.

- La falta de actividad física hace que quemes menos calorías de las que gastas.

- Enfermedades o medicamentos: Ciertos medicamentos pueden causar desequilibrios hormonales, así como afecciones como hipotiroidismo, diabetes y enfermedad de Cushing.

- Fumar

- Edad

- Factores genéticos: los trastornos genéticos pueden aumentar el riesgo de obesidad (Guevara, 2021).

Rendimiento laboral

El trabajo es responsable de la implementación de los objetivos, planes, planes y estrategias de los empleados, analizando los resultados y ejecutando el acceso para el acceso al resultado. Indicadores de eficiencia, recursos y mediciones de producción; Realizar funciones, rendimiento y calidad.

Según Campbell y Fambeller y Summers, según la eficiencia laboral, el efecto del trabajo se debe al trabajo del trabajador, y la medición se realiza en su evaluación. Borman et al. Con base en el desempeño de la empresa, el desempeño empresarial se analiza desde dos aspectos y se define de la siguiente manera.

- Ejecución de tareas: Ejecución de tareas y actividades planificadas, teniendo en cuenta el desarrollo de habilidades y competencias laborales necesarias para alcanzar los objetivos empresariales.

- Desempeño situacional: Es la actitud de los empleados que adoptan una actitud positiva, espontánea y decidida y realizan tareas que permiten que el negocio avance sin perseguir un beneficio personal.

En conclusión, los empleados son la principal herramienta en este proceso porque son un conjunto de habilidades, comportamientos y actitudes que pueden medirse cuantitativa o cualitativamente. Por lo tanto, las evaluaciones brindan orientación para comprender el desarrollo de las personas en el trabajo y su contribución a la empresa, lo que a su vez permite a la organización planificar acciones correctivas o mejoras a partir de las inferencias obtenidas del uso de esta herramienta. Los empleados deben responder a varios factores para lograr buenos resultados en el trabajo, y deben responder a tres factores basándose en los siguientes factores:

- Físico: capacidad técnica y de trabajo, resistencia, coordinación visomotora, agudeza sensorial, fuerza, etc.;

- Trabajo: experiencia, educación, capacitación, equipo/

Materiales - Diseño de tareas - Normas y políticas institucionales -

Leyes y reglamentos, etc.

- Psicológicos: satisfacción laboral, personalidad, motivación, capacidad analítica, nivel intelectual, eficiencia, etc. Para Chiang, Méndez y Sánchez, hay muchas cosas que se pueden medir a la hora de evaluar el desempeño. Habilidades, capacidades, necesidades y cualidades son características personales que interactúan con la naturaleza del trabajo y la organización para generar comportamientos que afectan los resultados.

Ejemplos de criterios para medir el desempeño de los empleados incluyen la carga de trabajo, la calidad del trabajo, la cooperación, la responsabilidad, el conocimiento del trabajo, la asistencia y la necesidad de supervisión. Lo anterior señala las condiciones o características esenciales que debe cumplir un empleado para lograr un buen desempeño en su desarrollo laboral.

Según estos factores, se relacionan con las relaciones, características y habilidades de las personas en la productividad laboral, lo que permite a los empleados participar de acuerdo con los objetivos de la empresa y el ambiente laboral y les ayuda a alcanzar un desempeño laboral óptimo.

Por ello, las empresas necesitan implementar actividades o estrategias de bienestar que permitan a los empleados mejorar su productividad y alcanzar el desempeño esperado en el trabajo. Esto debería fomentar una calidad de vida responsable y estilos de vida que tengan un impacto directo en la productividad, reduciendo los costos de atención médica y el ausentismo.

Estas estrategias de salud organizacional permiten a los empleados desarrollar motivación, altos niveles de creatividad e innovación, compromiso incondicional de los empleados con la empresa, un ambiente de trabajo saludable y altos niveles de producción. También debe incluir una buena gestión del talento, fomentando la colaboración y el liderazgo colaborativo, donde el objetivo principal sea luchar por la autorrealización del bienestar y el desempeño de los empleados.

Obesidad y productividad laboral.

El nivel de competencia de los empleados en el trabajo, debido a la importancia de cumplir con sus tareas y participar en la empresa, puede contribuir al desarrollo de sobrepeso y obesidad por la falta de hábitos alimentarios saludables y un estilo de vida saludable. Obesidad. Esta demanda de habilidades especializadas conduce a cambios en el comportamiento y los hábitos alimentarios de los trabajadores, tiene importantes consecuencias negativas para la salud de los trabajadores, reduce la productividad laboral, crea factores de riesgo de morbilidad y mortalidad y aumenta el ausentismo y el bajo desempeño laboral.

Un estudio realizado en Ecuador entre 2014 y 2015 encontró que el sobrepeso y la obesidad aumentaron hasta en un 62,8% entre los adultos de 19 a 59 años. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensenut), a medida que aumenta el consumo de alimentos debido al alto contenido de calorías, como las comidas rápidas, es probable que estas personas tengan enfermedades crónicas como la presión arterial y el tipo 2 marchando debido a la diabetes, el cáncer, la enfermedad cardiovascular y la enfermedad dipheal y las limitaciones estructurales y funcionales; La patología es la causa más importante de muerte en Ecuador.

En este contexto, estas enfermedades son la causa de la pérdida debido a las características y funciones, las personas que tienen oportunidades de trabajo lentas y movilidad en nuevos trabajos en el campo de los trabajadores, no pueden controlar los impulsos, no realizan trabajo y no cumplen con los requisitos para enviar, y no cumplan con los requisitos para los envíos y No cumpla con los requisitos de la empresa.

CAPÍTULO III: Diseño metodológico

3.1. Tipo y diseño de investigación

Se realiza un estudio de investigación de campo, de tipo descriptivo, de corte longitudinal, no experimental.

Investigación de campo, dado que el estudio permitió llegar al lugar en el que se desarrollan las actividades de la población objetivo con la finalidad de lograr recolectar los datos precisos y útiles para el desarrollo de la investigación.

Descriptivo, ya que se describe, puntualizar y verifica todas las manifestaciones que ocurren dentro del área de investigación, tales como; el estado nutricional (sobrepeso/obesidad) y los conocimientos, actitudes y prácticas en alimentación.

Longitudinal, ya que se realizará en un tiempo prolongado.

No experimental, ya que se realizó un análisis observacional en su contexto natural, como una exploración, dado que no se manipula las variables.

3.2. La población y la muestra

3.2.1. Características de la población

La población objetivo es el personal que cumple con funciones en el área administrativa y operativa en los diferentes turnos de la empresa Bunde Catering, la misma que es encargada de la producción de alimentación a nivel industrial y hospitalaria.

3.2.2. Delimitación de la población

El universo está formado por 50 trabajadores que cumplen su jornada laboral en áreas administrativa y operativa de la empresa Bunde Catering Services.

3.2.3. Tipo de muestra

El tipo de muestra fue no probabilística, ya que todos los individuos de la población pueden formar parte de la muestra.

3.2.4. Tamaño de la muestra

El tamaño de la muestra de la investigación se obtuvo mediante los criterios de inclusión y exclusión, en donde se trabajó con la totalidad de la población (N= 50).

3.2.5. Proceso de selección de la muestra

El proceso de selección de datos fue por conveniencia, es decir, sujetos voluntarios, el cual, se respetó los criterios a continuación:

Criterios de inclusión:

- Personal administrativo y operativo de 18 a 60 años de la empresa Bunde Catering
- Personal que desee participar de forma voluntaria en el estudio

Criterios de exclusión:

- Madres lactantes
- Mujeres gestantes
- **Personas con enfermedades metabólicas relacionadas con el sobrepeso.** como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes tipo 2, cálculos biliares, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer.

3.3. Los métodos y las técnicas

3.3.1. Métodos teóricos:

Inductivo - Deductivo

El método inductivo el cual constituye en construir conclusiones de manera general a partir de las premisas particulares, mientras que en el método deductivo se encargó de buscar implícitamente lo ocurrido dentro las premisas. Es decir, si las deducciones establecidas en el estudio son ciertas, las conclusiones también serán verdadera. (Dávila Newman, 2006) En ese contexto, se pretendió utilizar dicho método con la finalidad de analizar la problemática y así partir desde las conclusiones reales con un enfoque general, con la finalidad de lograr identificar los factores predominantes del CAP nutrimental, para luego comparar y confirmar su relación con la prevalencia del estado nutricional de la población objetivo.

En principio el método inductivo fue de importancia para el desarrollo de este estudio, puesto que, partiendo de lo general se pudo ir analizando otros trabajos realizados con variables similares al del presente trabajo, dando énfasis principalmente en los hallazgos que los diferentes autores fueron obteniendo hasta ya aplicar el método deductivo donde ya se analizaron los resultados obtenidos del personal de la empresa objeto de estudio y hacer las respectivas comparaciones, es por ello, que se menciona que esta investigación partió de lo general a lo específico.

Analítico – Sintético

Este método tiene como referencia el objeto de estudio en que consiste la investigación, el cual se ocupa en ser analizado con una rigurosa investigación documental, desmembrando desde un todo y descomponiéndolo en partes elementales para la observación de las manifestaciones. (Lopera, Juan Diego, Carlos Arturo, & Ortiz, 2010). Se aplica el presente método con la finalidad de realizar el respectivo análisis de interpretación de los resultados obtenidos, el cual se encarga de descomponer diferentes elementos basándose también de las fuentes bibliográficas en relación con la problemática.

3.3.2. Método empírico

Observación

La observación fue el método empleado en el presente estudio de investigación, dado que, se observó las causas y efectos de la misma, determinando en sí los factores predominantes del CAP nutrimental tiene relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad de la población de estudio.

3.3.3. Método empírico complementario

Encuesta: Este estudio permite recoger de manera organizada toda la información. Para crear una base de datos que ayude al momento de analizar los resultados obtenidos en una nuestra exploración.

3.3.4. Técnicas e instrumentos

Se implementó un cuestionario diseñado en base a las características de la población objetivo, detallados a continuación:

- Cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas nutrimentales.

Para comprobar la fiabilidad del instrumento, se realizaron pruebas piloto en un grupo de diez personas. Los datos recolectados de esta muestra fueron preanalizados mediante una prueba Alfa de Cronbach utilizando el software estadístico. Los resultados de la prueba de confiabilidad mostraron un valor superior a 0,859 en la prueba Alfa de Cronbach, lo que significa que los instrumentos utilizados para ambas variables son completamente válidos.

Estadística de confiabilidad		
Variable:	Alfa de Cronbach	N° de elementos
CAP nutrimental.	0,859	7

3.4. Procesamiento estadístico de la información

Con respecto, al proceso del análisis de los resultados. La información recopilada de las 50 encuestas aplicadas a la población de estudio por medio del formulario de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación. Se llevó a cabo una base de datos con el programa Microsoft Excel 2010.

Los mismo fueron analizados por el paquete estadístico SPSS versión 25.0 realizando estadísticas descriptivas: frecuencias, descriptivos y tablas cruzadas. Además, de la Prueba exacta de Chi cuadrado para relacionar los conocimientos, actitudes y prácticas con la prevalencia de sobrepeso y/o obesidad, con un nivel de significancia de $p \leq 0.05$.

3.5. Consideraciones éticas

3.5.1. Aspectos éticos

Las consideraciones éticas del presente proyecto de investigación se establecen en los siguientes aspectos:

- Solicitud del consentimiento informado a la Gerencia de la empresa Bunde Catering para realizar la investigación con el personal colaborador del área operativa y administrativa.
- Solicitud del consentimiento informado a los colaboradores de la empresa Bunde Catering, cuyo instrumento es absolutamente confidencial con el objetivo de que participen voluntariamente del proceso investigativo.
- La información obtenida por el profesional de la salud podrá ser utilizada para fines investigativos y no de manera particular que atente contra los derechos de los sujetos de estudio.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados

4.1. Análisis de la situación actual

A continuación, los siguientes resultados corresponden a los datos obtenidos de las evaluaciones a 50 colaboradores del área administrativa y operativa de la empresa Bunde Catering.

Resultados de encuesta

Tabla 4: Pregunta 1: ¿Conozco bien la definición de alimentación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	10	20,0	20,0	42,0
	Indiferente	11	22,0	22,0	64,0
	En desacuerdo	11	22,0	22,0	86,0
	Totalmente en desacuerdo	7	14,0	14,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

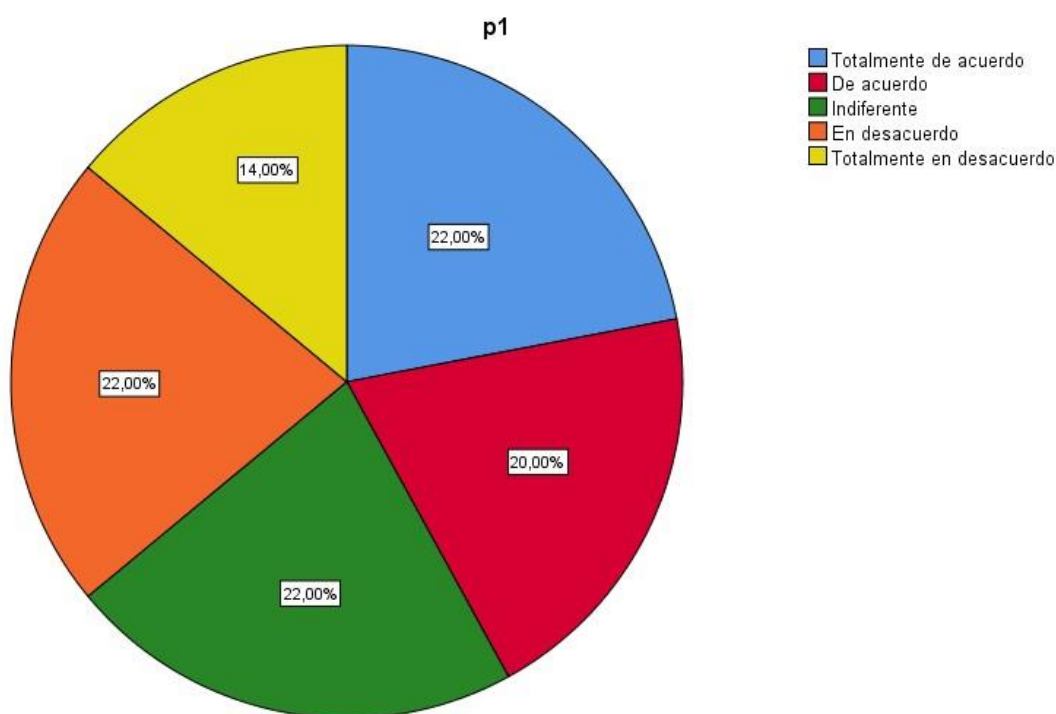


Figura 3: Pregunta 1: ¿Conozco bien la definición de alimentación?

Análisis e interpretación

Estos datos representan los resultados de una encuesta en la que se preguntó a los participantes su nivel de conocimiento de la definición de alimentación. A continuación, desglosaré los resultados:

La mayoría de los participantes se distribuyen de manera similar en las categorías "Totalmente de acuerdo", "De acuerdo", "Indiferente" y "En desacuerdo", cada una representando aproximadamente el 20-22%.

Un porcentaje menor de participantes (14.0%) seleccionó la opción "Totalmente en desacuerdo".

Tabla 5: Pregunta 2: Identifico bien el concepto de nutrientes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	16	32,0	32,0	54,0
	Indiferente	8	16,0	16,0	70,0
	En desacuerdo	6	12,0	12,0	82,0
	Totalmente en desacuerdo	9	18,0	18,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

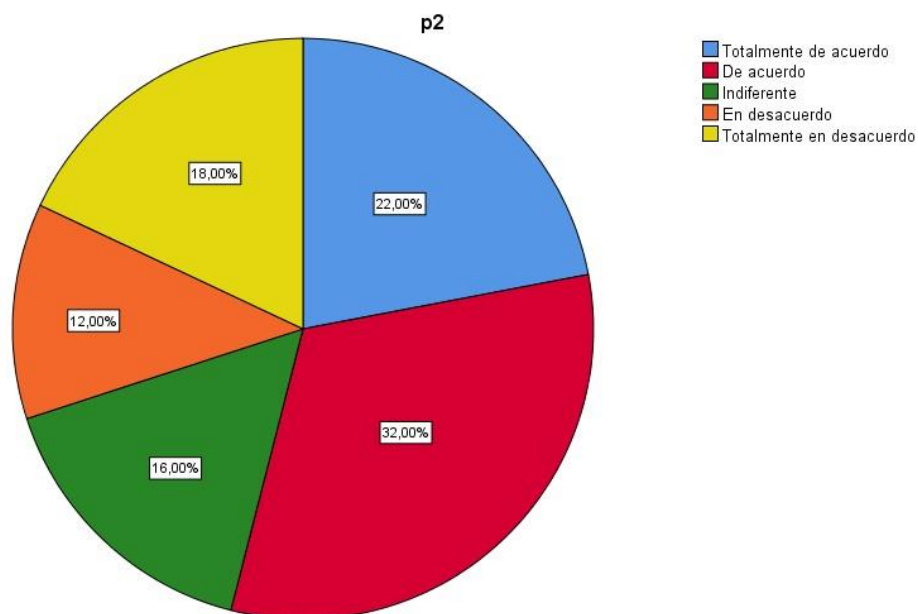


Figura 4: Pregunta 2: Identifico bien el concepto de nutrientes

Análisis e interpretación

La mayoría de los participantes se distribuyen en las categorías "De acuerdo" (32.0%) y "Totalmente de acuerdo" (22.0%), lo que indica que tienen una comprensión adecuada del concepto de nutrientes. Un porcentaje menor de participantes (12.0% y 18.0%) seleccionaron las opciones "En desacuerdo" y "Totalmente en desacuerdo", respectivamente. Un 16.0% de los participantes se mostraron "Indiferentes" respecto al concepto de nutrientes.

Tabla 6: Pregunta 3: Conozco bien que son Macronutrientes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	6	12,0	12,0	12,0
	De acuerdo	12	24,0	24,0	36,0
	Indiferente	12	24,0	24,0	60,0
	En desacuerdo	11	22,0	22,0	82,0
	Totalmente en desacuerdo	9	18,0	18,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

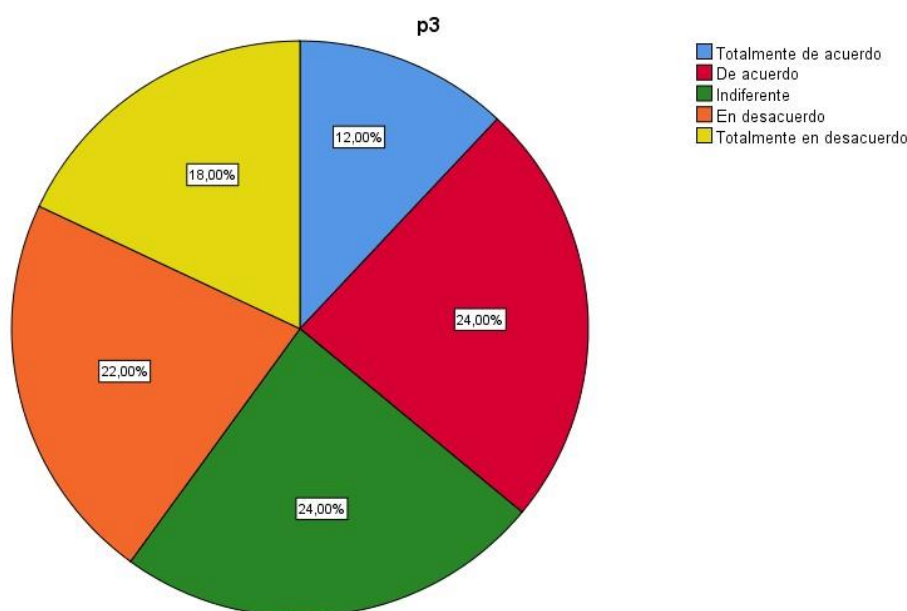


Figura 5: Pregunta 3: Conozco bien que son Macronutrientes

Análisis e interpretación

Un porcentaje relativamente bajo de participantes (12.0%) seleccionaron la opción "Totalmente de acuerdo", indicando que tienen un buen conocimiento sobre los macronutrientes. El 24.0% de los participantes se mostraron "De acuerdo" e "Indiferentes" respecto a su conocimiento sobre los macronutrientes. El 22.0% de los participantes seleccionaron "En desacuerdo", mientras que el 18.0% eligió "Totalmente en desacuerdo", lo que indica un conocimiento limitado o una falta de comprensión sobre los macronutrientes.

Tabla 7: Pregunta 4: Conozco bien que son Micronutrientes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	13	26,0	26,0	48,0
	Indiferente	6	12,0	12,0	60,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	84,0
	Totalmente en desacuerdo	8	16,0	16,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

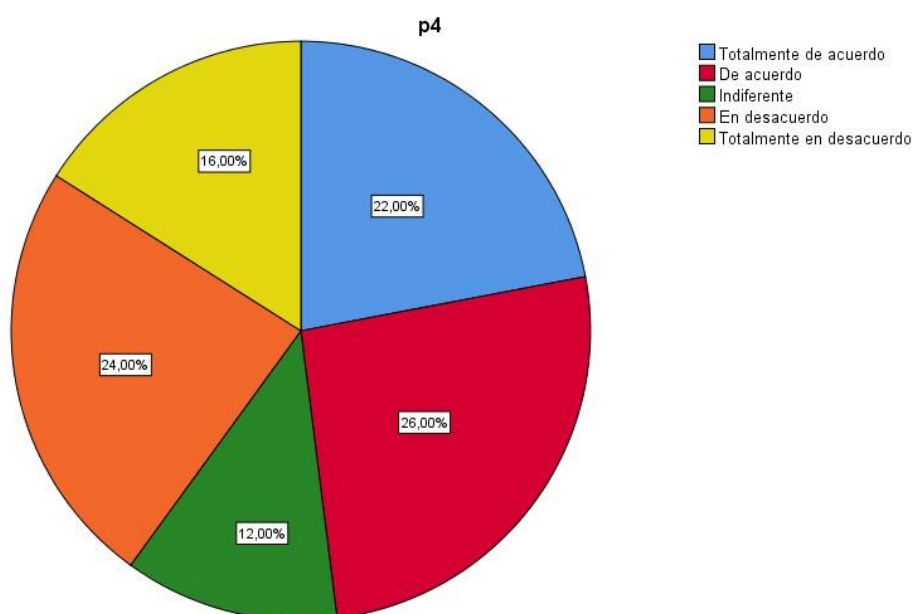


Figura 6: Pregunta 4: Conozco bien que son Micronutrientes

Análisis e interpretación

Un porcentaje relativamente bajo de participantes (12.0%) seleccionaron la opción "Totalmente de acuerdo", indicando que tienen un buen conocimiento sobre los macronutrientes. El 24.0% de los participantes se mostraron "De acuerdo" e "Indiferentes" respecto a su conocimiento sobre los macronutrientes. El 22.0% de los participantes seleccionaron "En desacuerdo", mientras que el 18.0% eligió "Totalmente en desacuerdo", lo que indica un conocimiento limitado o una falta de comprensión sobre los macronutrientes.

Tabla 8: Pregunta 5: Reconozco la imagen del plato saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	9	18,0	18,0	18,0
	De acuerdo	13	26,0	26,0	44,0
	Indiferente	14	28,0	28,0	72,0
	En desacuerdo	8	16,0	16,0	88,0
	Totalmente en desacuerdo	6	12,0	12,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

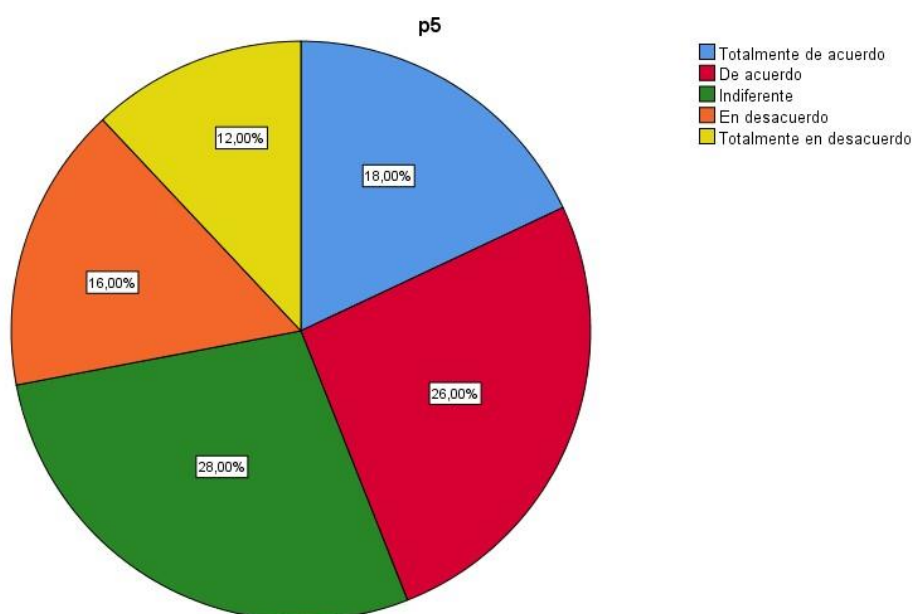


Figura 7: Pregunta 5: Reconozco la imagen del plato saludable

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (44%) seleccionó la opción "De acuerdo", lo que sugiere que reconocen la imagen del plato saludable. Otro grupo importante de participantes (28%) se mostró "Indiferente" respecto al reconocimiento de la imagen del plato saludable. Un porcentaje menor de participantes se distribuyó entre las opciones "Totalmente de acuerdo" (18.0%), "En desacuerdo" (16.0%), y "Totalmente en desacuerdo" (12%).

Tabla 9: Pregunta 6: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Carbohidratos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	9	18,0	18,0	40,0
	Indiferente	10	20,0	20,0	60,0
	En desacuerdo	9	18,0	18,0	78,0
	Totalmente en desacuerdo	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

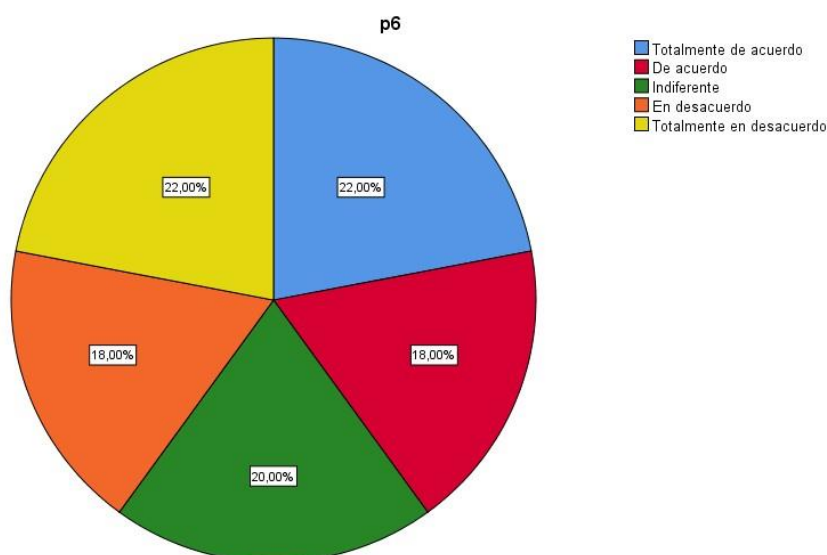


Figura 8: Pregunta 6: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Carbohidratos

Análisis e interpretación

El mayor porcentaje de participantes (22.0%) seleccionó "Totalmente de acuerdo", indicando que tienen un buen conocimiento de los alimentos que son fuentes de carbohidratos. Un 18.0% de los participantes se mostraron "De acuerdo" y otro 18.0% seleccionó "En desacuerdo" respecto a su conocimiento sobre estos alimentos. Un porcentaje similar de participantes (20.0%) se mostró "Indiferente" respecto a su conocimiento de las fuentes de carbohidratos. Otro 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica una falta de conocimiento sobre los alimentos ricos en carbohidratos.

Tabla 10: Pregunta 7: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Proteínas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	10	20,0	20,0	20,0
	De acuerdo	9	18,0	18,0	38,0
	Indiferente	13	26,0	26,0	64,0
	En desacuerdo	8	16,0	16,0	80,0
	Totalmente en desacuerdo	10	20,0	20,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

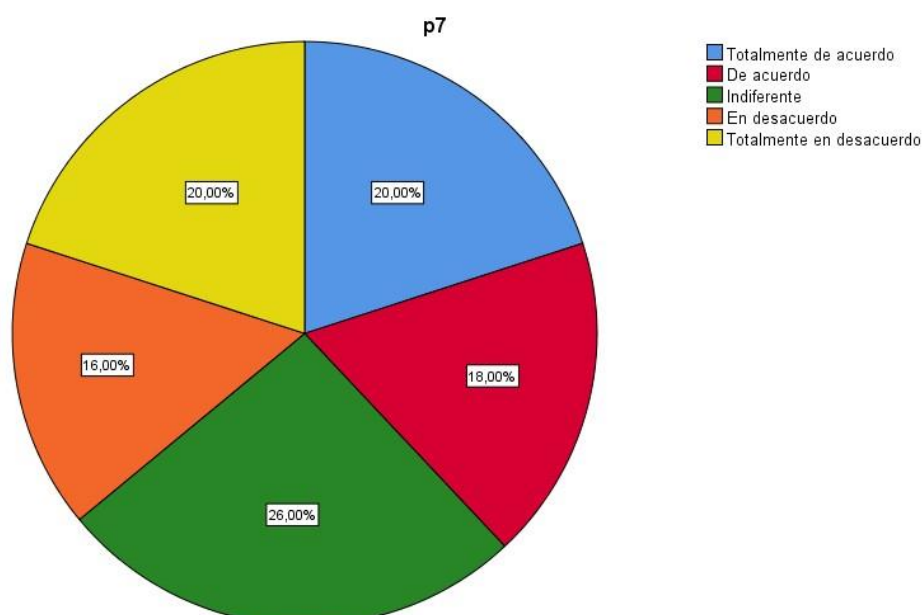


Figura 9: Pregunta 7: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Proteínas

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (20.0%) seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que indica que tienen un buen conocimiento de los alimentos que son fuentes de proteínas. Un 18.0% de los participantes se mostraron "De acuerdo", mientras que otro 20.0% seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una falta de conocimiento sobre las fuentes de proteínas. El 26.0% de los participantes se mostró "Indiferente", y el 16.0% seleccionó "En desacuerdo" respecto a su conocimiento de los alimentos ricos en proteínas.

Tabla 11: Pregunta 8: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Vitaminas y Minerales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	10	20,0	20,0	20,0
	De acuerdo	12	24,0	24,0	44,0
	Indiferente	10	20,0	20,0	64,0
	En desacuerdo	9	18,0	18,0	82,0
	Totalmente en desacuerdo	9	18,0	18,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

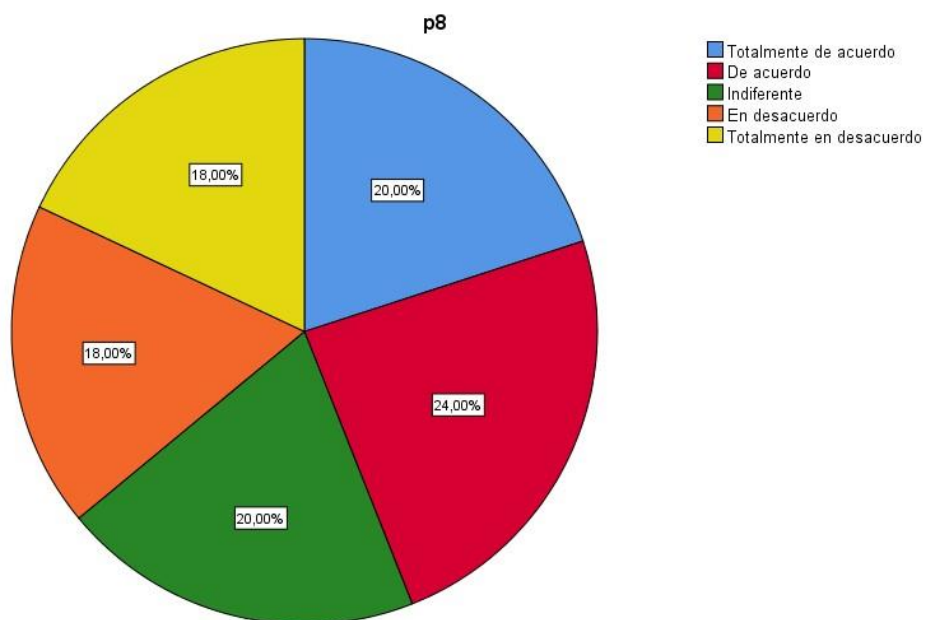


Figura 10: Pregunta 8: Conozco bien los alimentos que son fuentes de Vitaminas y Minerales

Análisis e interpretación

El 24.0% de los participantes seleccionó "De acuerdo", lo que indica que tienen un buen conocimiento de los alimentos que son fuentes de vitaminas y minerales. Un porcentaje similar de participantes (20.0%) seleccionó "Totalmente de acuerdo" y "Indiferente", respectivamente, respecto a su conocimiento de estas fuentes.

Un 18.0% de los participantes se mostró "En desacuerdo", mientras que otro 18.0% seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una falta de conocimiento sobre los alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Tabla 12: Pregunta 9: El Sobrepeso y/o Obesidad es un trastorno de alimentación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	9	18,0	18,0	40,0
	Indiferente	11	22,0	22,0	62,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	86,0
	Totalmente en desacuerdo	7	14,0	14,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

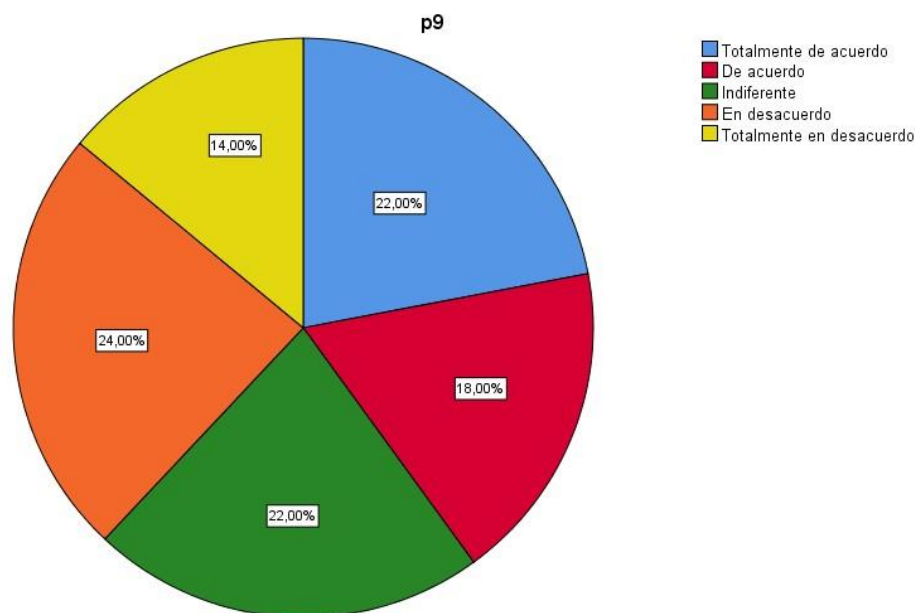


Figura 11: Pregunta 9: El Sobrepeso y/o Obesidad es un trastorno de alimentación.

Análisis e interpretación

El 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", y otro 18.0% seleccionó "De acuerdo", lo que sugiere que perciben el sobrepeso y/o obesidad como un trastorno de alimentación.

Un 22.0% de los participantes se mostró "Indiferente" respecto a esta percepción. El 24.0% de los participantes seleccionó "En desacuerdo", mientras que el 14.0% seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no consideran el sobrepeso y/o obesidad como un trastorno de alimentación.

Tabla 13: Pregunta 10: El tipo de alimentación si tiene influencia la salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	7	14,0	14,0	14,0
	De acuerdo	5	10,0	10,0	24,0
	Indiferente	13	26,0	26,0	50,0
	En desacuerdo	9	18,0	18,0	68,0
	Totalmente en desacuerdo	16	32,0	32,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

Figura 12: Pregunta 10: El tipo de alimentación si tiene influencia la salud

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (32.0%) seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no creen que el tipo de alimentación tenga influencia en la salud. Otro 26.0% de los participantes se mostró "Indiferente" respecto a la influencia del tipo de alimentación en la salud. Un porcentaje menor de participantes seleccionó las opciones "Totalmente de acuerdo" (14.0%) y "De acuerdo" (10.0%), lo que sugiere que creen que el tipo de alimentación sí tiene influencia en la salud. Un 18.0% de los participantes seleccionó "En desacuerdo", indicando que no creen que el tipo de alimentación tenga una influencia significativa en la salud.

Tabla 14: Pregunta 11: Conozco bien los Riesgos del Sobrepeso y Obesidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	7	14,0	14,0	14,0
	De acuerdo	7	14,0	14,0	28,0
	Indiferente	15	30,0	30,0	58,0
	En desacuerdo	14	28,0	28,0	86,0
	Totalmente en desacuerdo	7	14,0	14,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

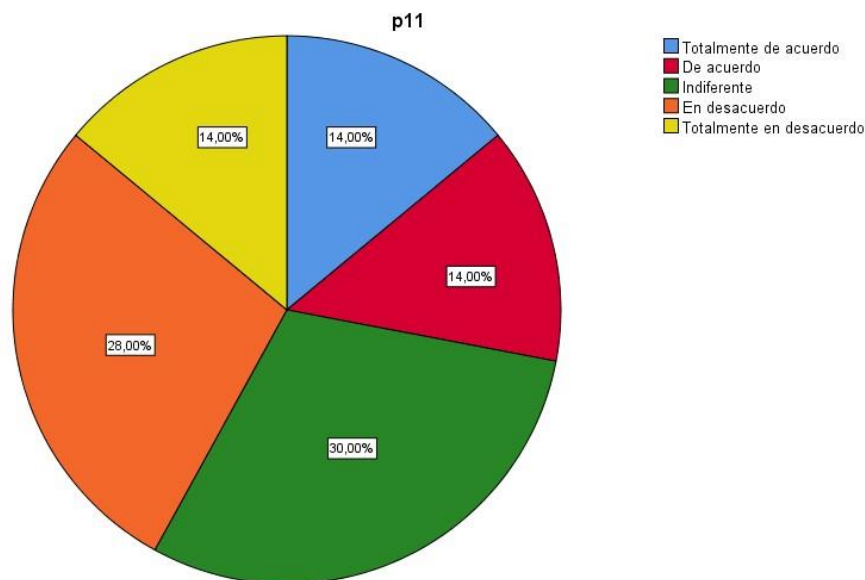


Figura 13: Pregunta 11: Conozco bien los Riesgos del Sobrepeso y Obesidad

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (30.0%) seleccionó "Indiferente" respecto a si conocen bien los riesgos del sobrepeso y la obesidad. Esto sugiere que una parte importante de los participantes no está segura de su conocimiento en este tema. Otro 28.0% de los participantes seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no consideran que conocen bien los riesgos del sobrepeso y la obesidad. Un porcentaje similar de participantes (14.0%) seleccionó las opciones "Totalmente de acuerdo", "De acuerdo" y "Totalmente en desacuerdo", lo que indica cierta diversidad en sus respuestas.

Tabla 15: Pregunta 12: Conozco bien cuál es el requerimiento de agua diario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	8	16,0	16,0	16,0
	De acuerdo	7	14,0	14,0	30,0
	Indiferente	12	24,0	24,0	54,0
	En desacuerdo	15	30,0	30,0	84,0
	Totalmente en desacuerdo	8	16,0	16,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

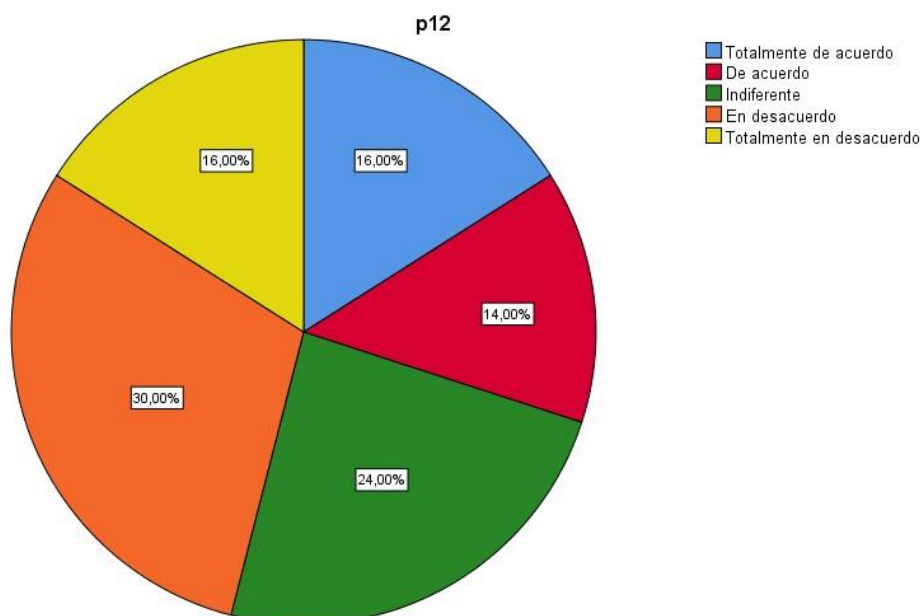


Figura 14: Pregunta 12: Conozco bien cuál es el requerimiento de agua diario

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (30.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no consideran que conocen bien cuál es el requerimiento diario de agua. Otro 24.0% de los participantes seleccionó "Indiferente", lo que sugiere que no están seguros de su conocimiento en este tema. Un 16.0% de los participantes seleccionó la opción "Totalmente de acuerdo", y otro 14.0% menciona estar "De acuerdo" y otro 16.0% "Totalmente en desacuerdo", respectivamente, lo que indica cierta diversidad en sus respuestas.

Es relevante destacar que el conocimiento sobre el requerimiento diario de agua es importante para mantener una adecuada hidratación y bienestar general. Esta información puede ser útil para educar a los participantes y mejorar sus hábitos de consumo de agua.

Tabla 16: Pregunta 13: La Nutrición y Alimentación si son importantes para la salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	7	14,0	14,0	14,0
	De acuerdo	5	10,0	10,0	24,0
	Indiferente	10	20,0	20,0	44,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	68,0
	Totalmente en desacuerdo	16	32,0	32,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

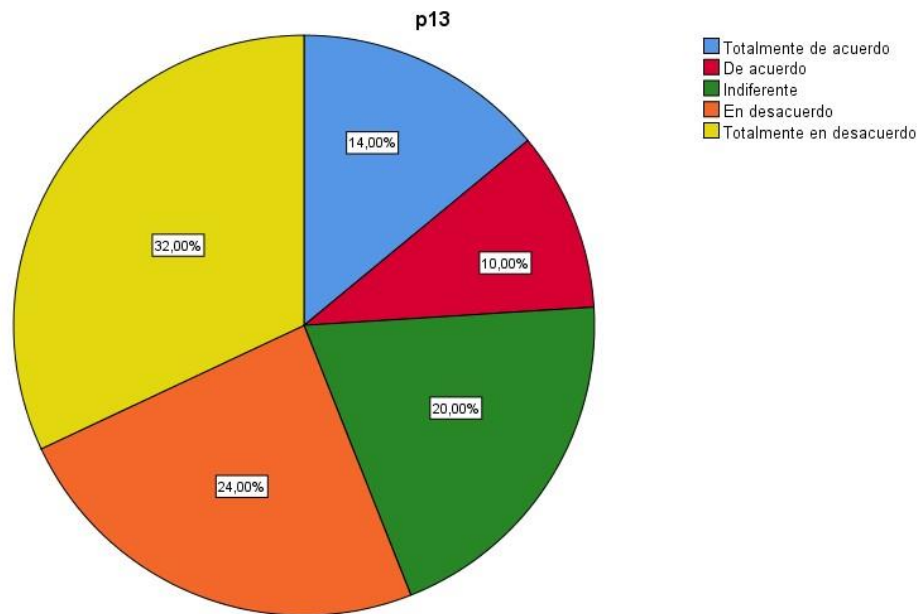


Figura 15: Pregunta 13: La Nutrición y Alimentación si son importantes para la salud

Análisis e interpretación

El 32.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no consideran que la nutrición y alimentación sean importantes para la salud. Otro 24.0% de los participantes seleccionó "En desacuerdo", lo que sugiere que tienen una percepción negativa o desinformada sobre la importancia de la nutrición y alimentación para la salud. Un 20.0% de los participantes se mostró "Indiferente" respecto a la importancia de la nutrición y alimentación para la salud. Un porcentaje menor de participantes seleccionó las opciones "Totalmente de acuerdo" (14.0%) y "De acuerdo" (10.0%), lo que indica que reconocen la importancia de la nutrición y alimentación para la salud.

Es relevante destacar que la nutrición y alimentación desempeñan un papel fundamental en la salud y el bienestar general. Esta información podría ser valiosa para identificar áreas de mejora en la educación nutricional y promover una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable.

Tabla 17: Pregunta 14: Los Nutrientes si son vitales para la vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	8	16,0	16,0	16,0
	De acuerdo	10	20,0	20,0	36,0
	Indiferente	8	16,0	16,0	52,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	76,0
	Totalmente en desacuerdo	12	24,0	24,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

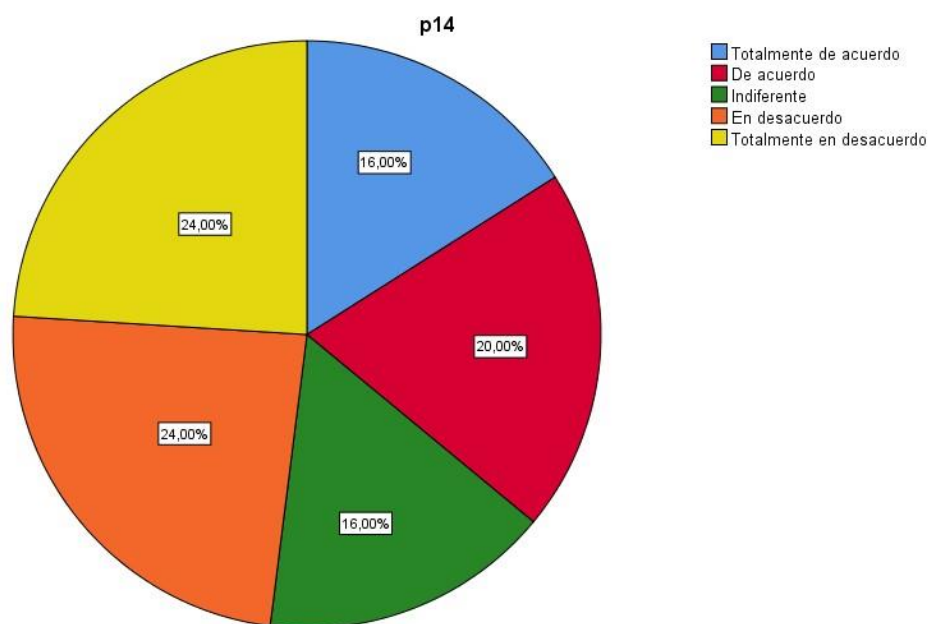


Figura 16: Pregunta 14: Los Nutrientes si son vitales para la vida

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (24.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no consideran que los nutrientes sean vitales para la vida. Otro 24.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a la importancia de los nutrientes para la vida.

Un 20.0% de los participantes se mostró "De acuerdo", y un 16.0% seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que indica que reconocen la importancia vital de los nutrientes para la vida. Un 16.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre la importancia de los nutrientes para la vida.

Es relevante destacar que los nutrientes son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento y mantenimiento del organismo. Esta información podría ser útil para fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y rica en nutrientes para mantener una buena salud y bienestar.

Tabla 18: Pregunta 15: Los Macro-Micro-nutrientes si son necesarios para la vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	12	24,0	24,0	24,0
	De acuerdo	10	20,0	20,0	44,0
	Indiferente	9	18,0	18,0	62,0
	En desacuerdo	6	12,0	12,0	74,0
	Totalmente en desacuerdo	13	26,0	26,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

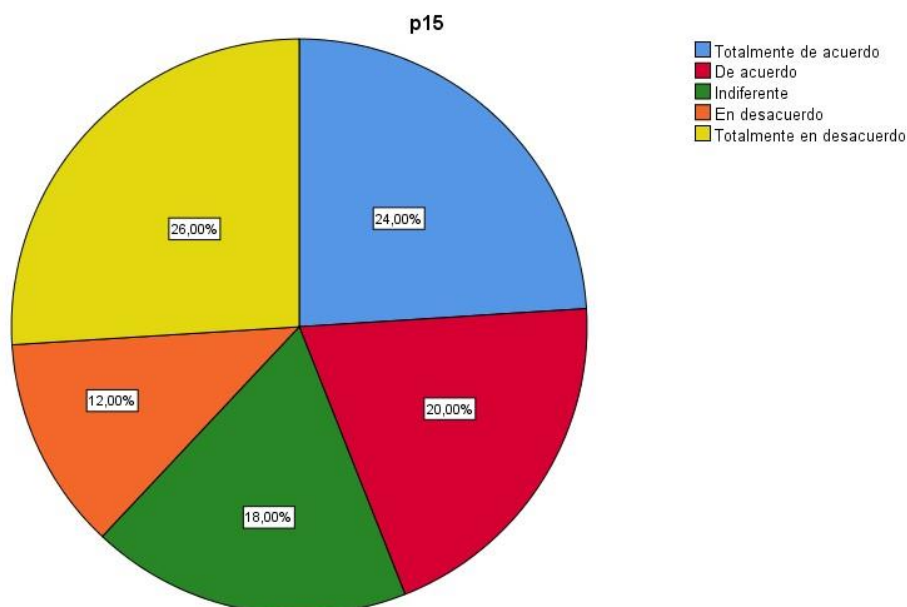


Figura 17: Pregunta 15: Los Macro-Micro-nutrientes si son necesarios para la vida

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (26.0%) seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no consideran que los macro y micronutrientes sean necesarios para la vida. Otro 24.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que sugiere una fuerte convicción en cuanto a la necesidad de los macro y micronutrientes para la vida. Un 20.0% de los participantes se mostró "De acuerdo", mientras que un 18.0% seleccionó "Indiferente", lo que indica cierta diversidad en sus respuestas. Un 12.0% de los participantes se mostró "En desacuerdo", lo que sugiere que no consideran los macro y micronutrientes como necesarios para la vida.

Tabla 19: Pregunta 16: Mi alimentación está basada en el plato saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	8	16,0	16,0	16,0
	De acuerdo	6	12,0	12,0	28,0
	Indiferente	10	20,0	20,0	48,0
	En desacuerdo	15	30,0	30,0	78,0
	Totalmente en desacuerdo	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

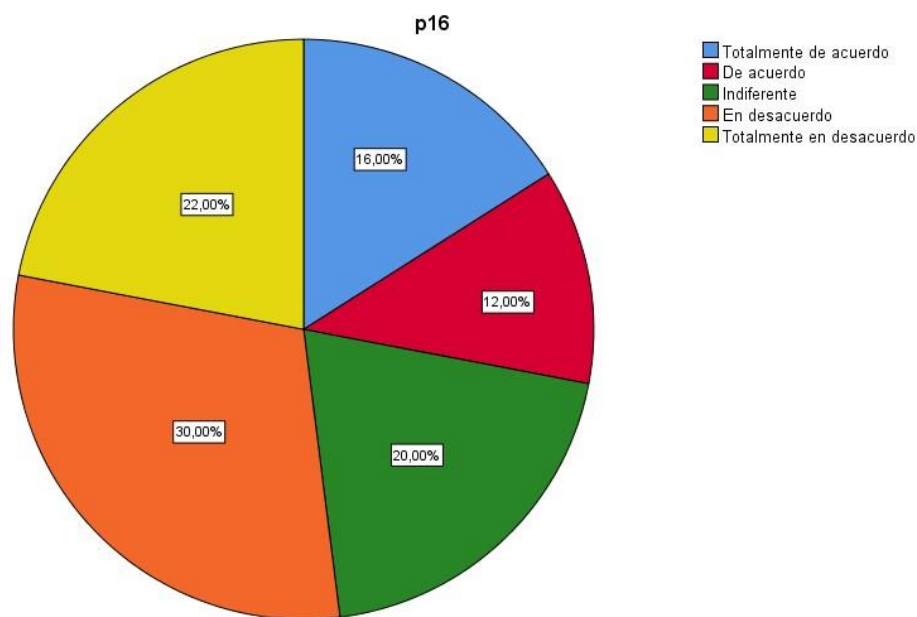


Figura 18: Pregunta 16: Mi alimentación está basada en el plato saludable

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (30.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no consideran que su alimentación esté basada en el

plato saludable. Otro 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a que su alimentación esté basada en el plato saludable.

Un 20.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre si su alimentación está basada en el plato saludable. Un 16.0% de los participantes se mostró "Totalmente de acuerdo", y un 12.0% seleccionó "De acuerdo", lo que indica que creen que su alimentación está basada en el plato saludable.

Es relevante destacar que el plato saludable es una guía nutricional que promueve una dieta equilibrada y variada, y es utilizado para fomentar una alimentación adecuada para mantener la salud y prevenir enfermedades.

Tabla 20: Pregunta 17: El sobrepeso y Obesidad si son un problema de salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	9	18,0	18,0	18,0
	De acuerdo	11	22,0	22,0	40,0
	Indiferente	7	14,0	14,0	54,0
	En desacuerdo	11	22,0	22,0	76,0
	Totalmente en desacuerdo	12	24,0	24,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

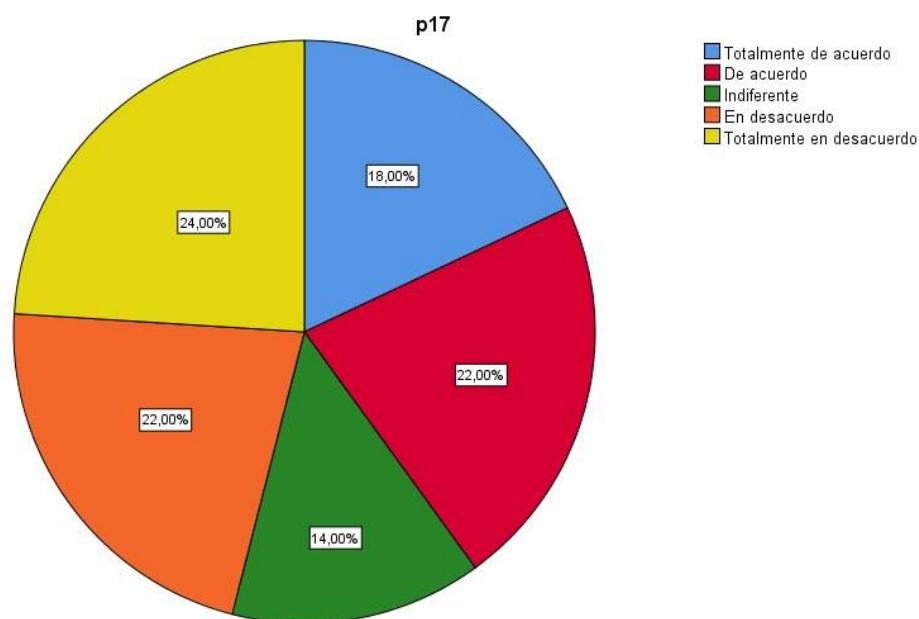


Figura 19: Pregunta 17: El sobrepeso y Obesidad si son un problema de salud

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (24.0%) seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no consideran el sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. Otro 22.0% de los participantes seleccionó "En desacuerdo", lo que sugiere que también tienen una percepción negativa respecto a si el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud. Un 18.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", y un 22.0% seleccionó "De acuerdo", lo que indica que creen que el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud.

Un 14.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre si el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud.

Es relevante destacar que el sobrepeso y la obesidad son condiciones que pueden tener un impacto significativo en la salud, aumentando el riesgo de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Tabla 21: Pregunta 18: El consumo de agua si es importante para la salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	7	14,0	14,0	36,0
	Indiferente	12	24,0	24,0	60,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	84,0
	Totalmente en desacuerdo	8	16,0	16,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

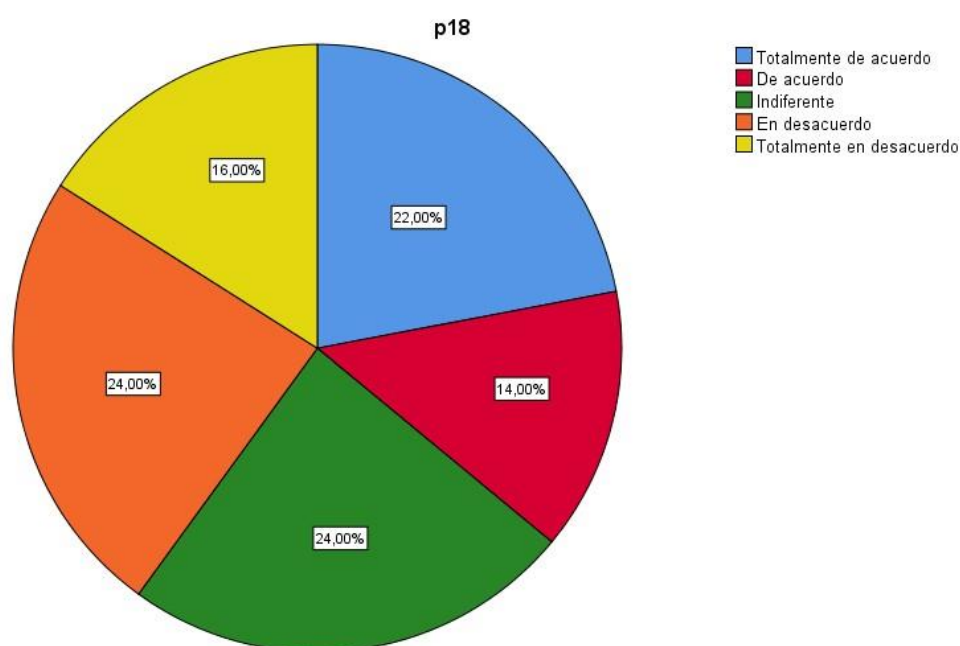


Figura 20: Pregunta 18: El consumo de agua si es importante para la salud

Análisis e interpretación

Un porcentaje de participantes (24.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no consideran que el consumo de agua sea importante para la salud. Otro 16.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a la importancia del consumo de agua para la salud. Un 24.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre si el consumo de agua es importante para la salud. Un 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", y un 14.0% seleccionó "De acuerdo", lo que indica que creen que el consumo de agua es importante para la salud.

Es relevante destacar que el agua es esencial para el funcionamiento adecuado del organismo, ya que cumple funciones vitales, como la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas. Mantener una adecuada hidratación es fundamental para una buena salud y bienestar.

Tabla 22: Pregunta 19: Incluyo todos los grupos de alimentos en su alimentación (frutas/vegetales - lácteos - carne - cereales - grasas)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	8	16,0	16,0	16,0
	De acuerdo	12	24,0	24,0	40,0
	Indiferente	9	18,0	18,0	58,0
	En desacuerdo	11	22,0	22,0	80,0
	Totalmente en desacuerdo	10	20,0	20,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

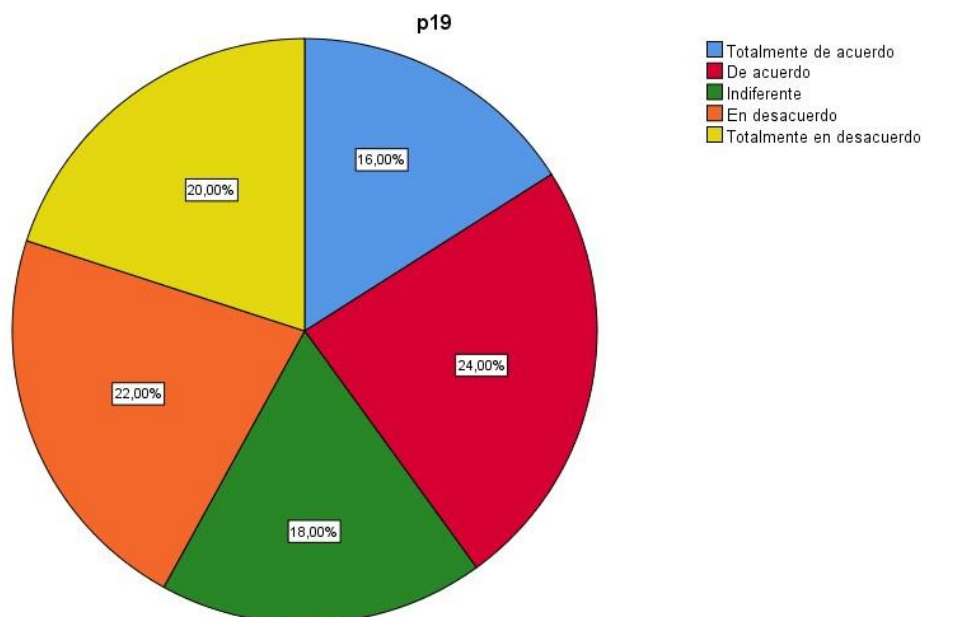


Figura 21: Pregunta 19: Incluyo todos los grupos de alimentos en su alimentación (frutas/vegetales - lácteos - carne - cereales - grasas)

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (22.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no incluyen todos los grupos de alimentos en su alimentación. Otro 20.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a si incluyen todos los grupos de alimentos en su alimentación. Un 18.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre si incluyen todos los grupos de alimentos en su alimentación. Un 24.0% de los participantes seleccionó "De acuerdo", y un 16.0% seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que indica que creen que incluyen todos los grupos de alimentos en su alimentación.

Es relevante destacar que una alimentación equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos (frutas/vegetales, lácteos, carne, cereales y grasas saludables) es fundamental para obtener todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y bienestar.

Tabla 23: Pregunta 20: Si desayuno con frecuencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	8	16,0	16,0	16,0
	De acuerdo	10	20,0	20,0	36,0
	Indiferente	7	14,0	14,0	50,0
	En desacuerdo	14	28,0	28,0	78,0
	Totalmente en desacuerdo	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

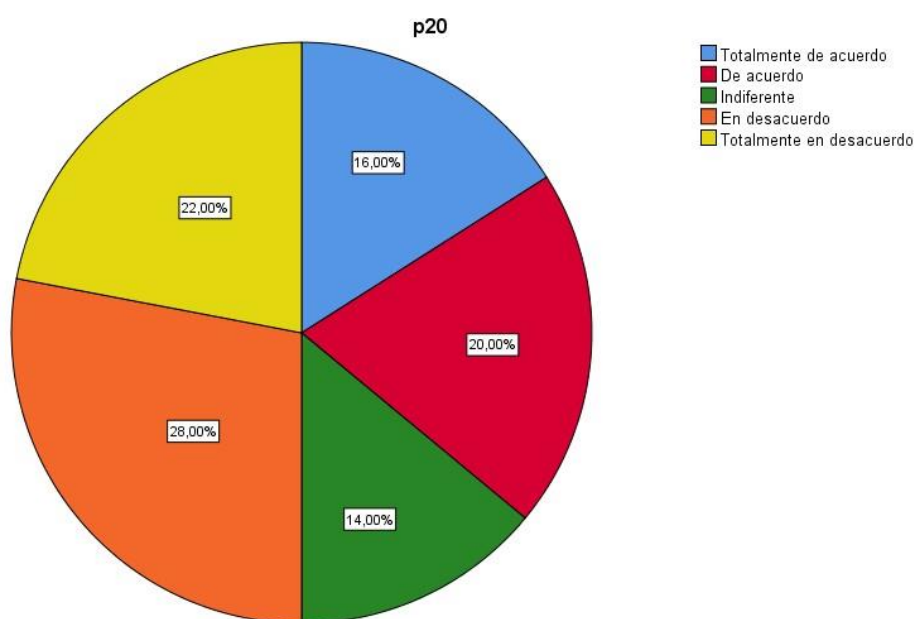


Figura 22: Pregunta 20: Si desayuno con frecuencia

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (28.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no desayunan con frecuencia. Otro 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte

negación en cuanto a si desayunan con frecuencia. Un 20.0% de los participantes se mostró "De acuerdo", y un 16.0% seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que indica que desayunan con frecuencia.

Un 14.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que sugiere que no tienen una opinión clara sobre si desayunan con frecuencia.

Es relevante destacar que el desayuno es una comida importante del día, ya que proporciona la energía necesaria para comenzar la jornada y ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa en sangre. Un desayuno equilibrado puede contribuir a mejorar el rendimiento cognitivo y físico, así como a mantener una alimentación saludable.

Tabla 24: Pregunta 21: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi desayuno

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	17	34,0	34,0	34,0
	De acuerdo	10	20,0	20,0	54,0
	Indiferente	5	10,0	10,0	64,0
	En desacuerdo	7	14,0	14,0	78,0
	Totalmente en desacuerdo	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

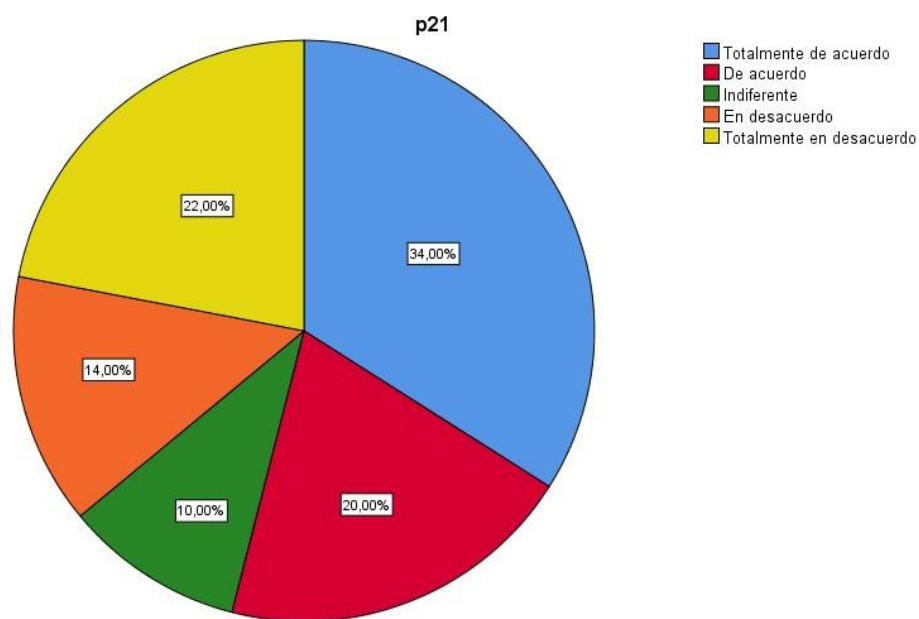


Figura 23: Pregunta 21: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi desayuno

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (34.0%) seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que indica que utilizan todo tipo de métodos de cocción para preparar su desayuno. Otro 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a si utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su desayuno. Un 20.0% de los participantes se mostró "De acuerdo", y un 10.0% seleccionó "Indiferente", lo que indica que algunos utilizan diferentes métodos de cocción para su desayuno, pero otros no están seguros o no lo hacen con frecuencia. Un 14.0% de los participantes se mostró "En desacuerdo", lo que sugiere que no utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su desayuno.

Es relevante destacar que el uso de diferentes métodos de cocción puede ofrecer variedad en la preparación de alimentos y contribuir a una alimentación equilibrada y saludable. Diferentes métodos de cocción pueden afectar el contenido nutricional y el sabor de los alimentos.

Tabla 25: Pregunta 22: Si almuerzo con frecuencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	9	18,0	18,0	18,0
	De acuerdo	11	22,0	22,0	40,0
	Indiferente	11	22,0	22,0	62,0
	En desacuerdo	8	16,0	16,0	78,0
	Totalmente en desacuerdo	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

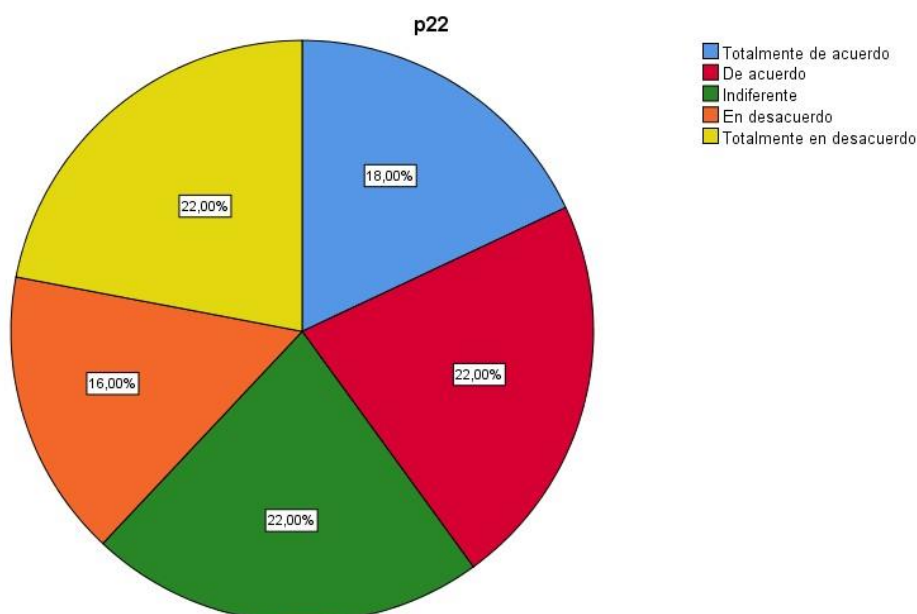


Figura 24: Pregunta 22: Si almuerzo con frecuencia

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (22.0%) seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no almuerzan con frecuencia. Otro 18.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que sugiere que sí almuerzan con frecuencia. Un 22.0% de los participantes seleccionó "De acuerdo", y un 22.0% seleccionó "Indiferente", lo que indica que algunos almuerzan con frecuencia, pero otros no están seguros o no lo hacen de manera consistente.

Un 16.0% de los participantes se mostró "En desacuerdo", lo que sugiere que no almuerzan con frecuencia.

Tabla 26: Pregunta 23: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi almuerzo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	12	24,0	24,0	24,0
	De acuerdo	6	12,0	12,0	36,0
	Indiferente	15	30,0	30,0	66,0
	En desacuerdo	9	18,0	18,0	84,0
	Totalmente en desacuerdo	8	16,0	16,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

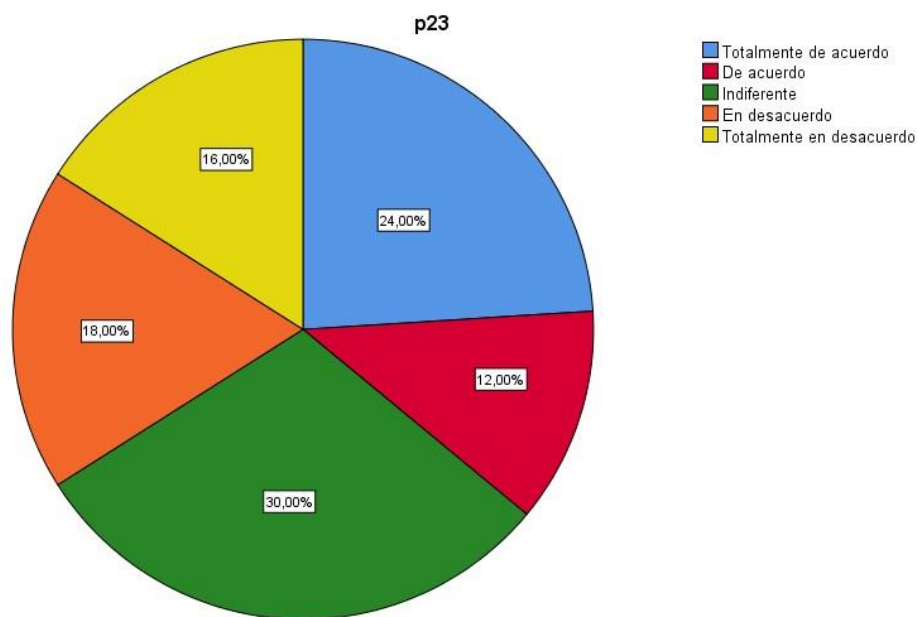


Figura 25: Pregunta 23: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi almuerzo

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (30.0%) seleccionó "Indiferente", lo que indica que no tienen una opinión clara sobre si utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su almuerzo.

Otro 18.0% de los participantes seleccionó "En desacuerdo", y un 16.0% seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere que no utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su almuerzo.

Un 24.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", y un 12.0% seleccionó "De acuerdo", lo que indica que utilizan diferentes métodos de cocción para su almuerzo.

Tabla 27: Pregunta 24: Si meriando con frecuencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	10	20,0	20,0	20,0
	De acuerdo	7	14,0	14,0	34,0
	Indiferente	12	24,0	24,0	58,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	82,0
	Totalmente en desacuerdo	9	18,0	18,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

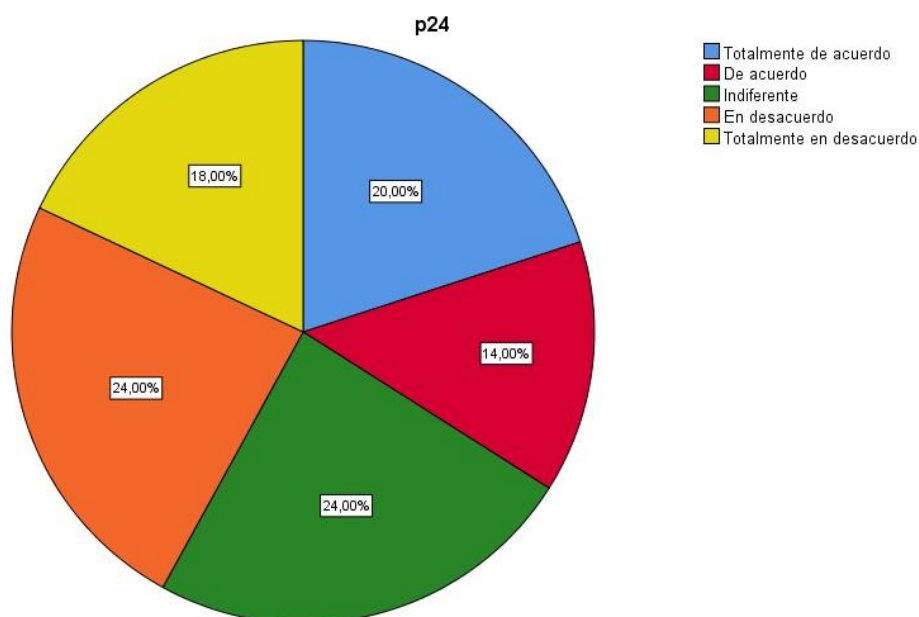


Figura 26: Pregunta 24: Si meriando con frecuencia

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (24.0%) seleccionó "Indiferente", lo que indica que no tienen una opinión clara sobre si meriendan con frecuencia.

Otro 18.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a si meriendan con frecuencia.

Un 20.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", y un 14.0% seleccionó "De acuerdo", lo que indica que meriendan con frecuencia.

Un 24.0% de los participantes se mostró "En desacuerdo", lo que sugiere que no meriendan con frecuencia.

Es relevante destacar que la merienda es una oportunidad para obtener nutrientes adicionales y mantener un nivel de energía estable a lo largo del día. Merendar de manera adecuada puede ayudar a evitar picoteos poco saludables y a mantener la saciedad entre las comidas principales.

Tabla 28: Pregunta 25: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi merienda

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	10	20,0	20,0	20,0
	De acuerdo	16	32,0	32,0	52,0
	Indiferente	9	18,0	18,0	70,0
	En desacuerdo	7	14,0	14,0	84,0
	Totalmente en desacuerdo	8	16,0	16,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

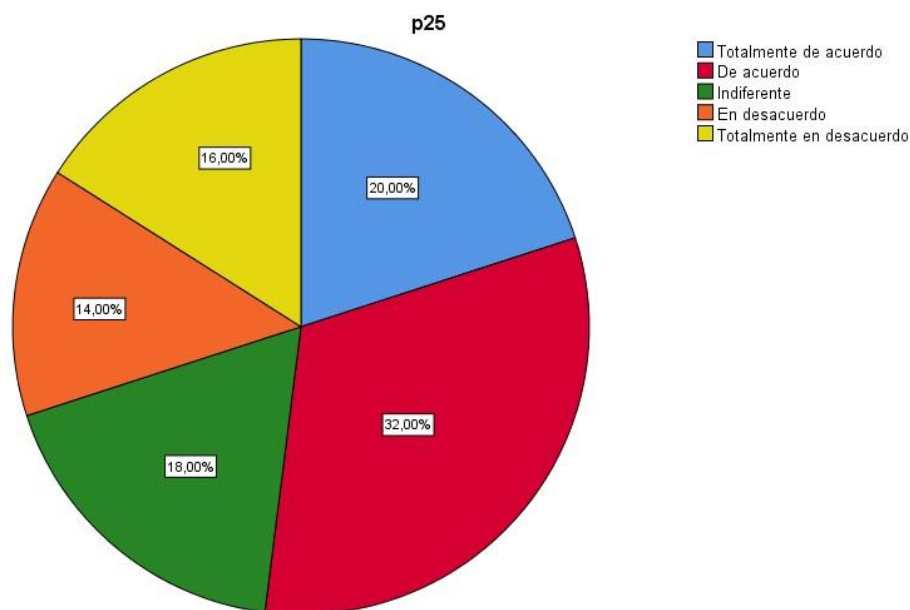


Figura 27: Pregunta 25: Uso todo tipo de métodos de cocción para la preparación de mi merienda

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (32.0%) seleccionó "De acuerdo", lo que indica que utilizan todo tipo de métodos de cocción para preparar su merienda. Otro 20.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que sugiere que también utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su merienda.

Un 16.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", y un 14.0% seleccionó "En desacuerdo", lo que sugiere que no utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su merienda. Un 18.0% de los participantes se mostró "Indiferente", lo que indica que no tienen una opinión clara sobre si utilizan diferentes métodos de cocción para preparar su merienda.

Tabla 29: Pregunta 26: Consumo refrigerios durante el día

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	11	22,0	22,0	22,0
	De acuerdo	6	12,0	12,0	34,0
	Indiferente	10	20,0	20,0	54,0
	En desacuerdo	12	24,0	24,0	78,0
	Totalmente en desacuerdo	11	22,0	22,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

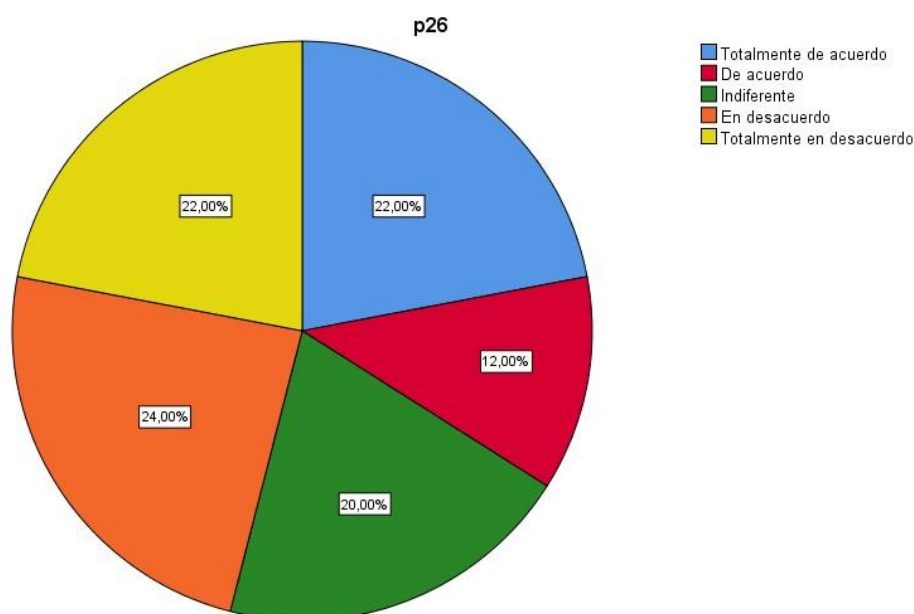


Figura 28: Pregunta 26: Consumo refrigerios durante el día

Análisis e interpretación

Un porcentaje considerable de participantes (24.0%) seleccionó "En desacuerdo", lo que indica que no consumen refrigerios durante el día. Otro 22.0% de los participantes seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que sugiere una fuerte negación en cuanto a si consumen refrigerios durante el día. Un 20.0% de los participantes seleccionó "Indiferente", y un 12.0% seleccionó "De acuerdo", lo que indica que algunos consumen refrigerios durante el día, pero otros no están seguros o no lo hacen de manera consistente. Un 22.0% de los participantes se mostró "Totalmente de acuerdo", lo que sugiere que consumen refrigerios durante el día.

Es relevante destacar que los refrigerios pueden ser una parte importante de la alimentación diaria, siempre que sean opciones saludables y equilibradas. Un refrigerio adecuado puede ayudar a mantener niveles de energía y evitar picoteos poco saludables entre las comidas principales.

Tabla 30: Pregunta 27: Cuando consumo refrigerios me gusta probar todo tipo de alimento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	9	18,0	18,0	18,0
	De acuerdo	11	22,0	22,0	40,0
	Indiferente	7	14,0	14,0	54,0
	En desacuerdo	10	20,0	20,0	74,0
	Totalmente en desacuerdo	13	26,0	26,0	100,0
	Total		50	100,0	100,0

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

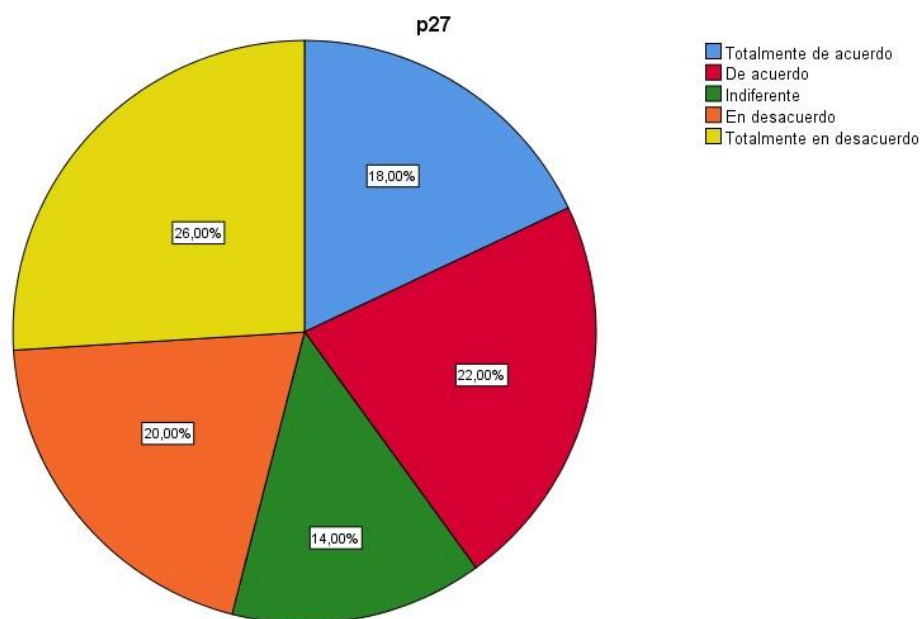


Figura 29: Pregunta 27: Cuando consumo refrigerios me gusta probar todo tipo de alimento

Análisis e interpretación

Un porcentaje significativo de participantes (26.0%) seleccionó "Totalmente en desacuerdo", lo que indica que no les gusta probar todo tipo de alimentos al consumir refrigerios. Otro 18.0% de los participantes seleccionó "Totalmente de acuerdo", lo que sugiere una fuerte preferencia por probar todo tipo de alimentos al consumir refrigerios. Un 22.0% de los participantes seleccionó "De acuerdo", y un 14.0% seleccionó "Indiferente", lo que indica que algunos están de acuerdo con la afirmación, pero otros no tienen una opinión clara o no están seguros sobre si les gusta probar todo tipo de alimentos al consumir refrigerios. Un 20.0% de los participantes se mostró "En desacuerdo", lo que sugiere que no les gusta probar todo tipo de alimentos al consumir refrigerios.

Es relevante destacar que la preferencia por probar diferentes alimentos en los refrigerios puede contribuir a una dieta variada y nutricionalmente equilibrada, siempre que las opciones sean saludables y adecuadas para las necesidades individuales.

Tabla 31: Prevalencia nutricional de los colaboradores de la empresa Bunde Catering.

Estado Nutricional	Recuento	Porcentaje
Bajo Peso	0	0%
Peso Normal	11	18.3%
Sobrepeso	25	41.7%
Obesidad	14	18.3%
Total	50	100.0%

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

Análisis e interpretación

Es importante tener en cuenta que la prevalencia nutricional se basa en los datos proporcionados y las categorías específicas utilizadas para el índice de masa corporal. En esta población de estudio, se observa una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad, lo que indica la necesidad de medidas y estrategias para mejorar la salud nutricional y promover estilos de vida más saludables. Además, se destaca que no se reportaron casos de bajo peso en esta muestra de participantes.

Tabla 32: Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad según el área de trabajo

Área de Trabajo	Sobrepeso	Obesidad	Total
Administrativo	11	6	17
Operativo	14	5	19
Total	25	11	36

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

Análisis e interpretación

En esta tabla, se muestra la cantidad de personas con sobrepeso y obesidad en cada área de trabajo (Administrativo y Operativo), así como el total de personas en cada categoría. Se puede observar que el área de trabajo con mayor prevalencia de sobrepeso es el Operativo, mientras que el área de trabajo con mayor prevalencia

de obesidad es el Administrativo.

Tabla 33: Prevalencia de Sobrepeso, Obesidad y Grasa corporal

Género	Sobrepeso	Obesidad	Porcentaje de Grasa Corporal
Masculino	15	5	Alto
Femenino	10	6	Alto
Total	25	11	-

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

Análisis e interpretación

En esta tabla, se muestra la cantidad de personas con sobrepeso y obesidad en cada género, así como el porcentaje de grasa corporal en la población de estudio. Se puede observar que, en el grupo masculino, 15 personas tienen sobrepeso y 5 personas tienen obesidad, todas ellas con un porcentaje de grasa corporal clasificado como "Alto". En el grupo femenino, 10 personas tienen sobrepeso y 6 personas tienen obesidad, todas con un porcentaje de grasa corporal también clasificado como "Alto". El total de personas con sobrepeso es de 25 y con obesidad es de 11. Estos resultados resaltan la necesidad de abordar de manera integral el tema de la nutrición y la salud, especialmente enfocándose en la prevención y el manejo adecuado del sobrepeso y la obesidad en la población estudiada. Es importante promover hábitos alimenticios saludables y la actividad física regular para mantener un porcentaje de grasa corporal adecuado y reducir los riesgos asociados con el sobrepeso y la obesidad.

Tabla 34: Prevalencia de Sobrepeso, Obesidad y Porcentaje de grasa corporal identificado por área de trabajo

Área de Trabajo	Sobrepeso	Obesidad	Porcentaje de Grasa Corporal
Administrativo	12	5	Alto
Operativo	13	6	Alto
Total	25	11	-

Fuente: Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación

Elaborado por: Licenciada Ericka Ortiz Rizzo. Maestrante en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria

Análisis e interpretación

En esta tabla, se muestra la cantidad de personas con sobrepeso y obesidad en cada área de trabajo (Administrativo y Operativo), así como el porcentaje de grasa corporal en la población de estudio. En el área administrativa, 12 personas tienen sobrepeso y 5 personas tienen obesidad, todas ellas con un porcentaje de grasa corporal clasificado como "Alto". En el área operativa, 13 personas tienen sobrepeso y 6 personas tienen obesidad, todas con un porcentaje de grasa corporal también clasificado como "Alto". El total de personas con sobrepeso es de 25 y con obesidad es de 11.

Este análisis por área de trabajo muestra que tanto en el área administrativa como en el área operativa existe una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad, y la mayoría de las personas en ambas áreas tienen un porcentaje de grasa corporal clasificado como "Alto". Esto resalta la importancia de implementar estrategias de promoción de la salud y prevención del sobrepeso y la obesidad, adaptadas a las particularidades y necesidades de cada área de trabajo en la empresa Bunde Catering.

Fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables y la práctica regular de actividad física puede ser fundamental para mejorar la salud y bienestar de los empleados en ambos grupos laborales.

4.2. Análisis Comparativo

El presente estudio tuvo como objetivo identificar los conocimientos, actitudes y prácticas de los colaboradores de la empresa Bunde Catering y establecer su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en base a ello, puedo referir lo siguiente:

De acuerdo con el cuestionario aplicado, se categorizó las respuestas como

Totalmente de acuerdo y De acuerdo, lo cual representan una actitud positiva o un nivel alto de conocimiento/práctica; Indiferente, lo cual indica una posición neutral o ambigua. En desacuerdo y Totalmente en desacuerdo, indican una actitud negativa o un nivel bajo de conocimiento/práctica.

En base a ello, se identificó que un 22% tiene una actitud negativa hacia el conocimiento de la definición de alimentación, el 16% tiene una actitud indiferente hacia el concepto de nutrientes, un 40% tiene una actitud negativa hacia el conocimiento sobre los macronutrientes, el 28% tiene una actitud indiferente hacia el reconocimiento de la imagen del plato saludable, el 40 %, 32 % y 36% tienen una actitud negativa referente al conocimiento de las fuentes de carbohidratos, proteínas y vitaminas y minerales respectivamente.

Por otra parte, el 24% está en desacuerdo en que el sobrepeso y la obesidad son un trastorno de alimentación, mientras que el 40% consideran que si es está de acuerdo en que el sobrepeso y obesidad son un trastorno de alimentación.

El 50% de la población estudio no cree en la influencia de la alimentación en la salud, el 46% no percibe el sobrepeso y la obesidad como un problema de salud, además, el 42% desconoce los riesgos del sobrepeso y la obesidad y no considera importante la nutrición y alimentación para la salud, además de que no utiliza el plato saludable como base de su alimentación, el 32% no cree que los nutrientes sean vitales para la vida.

Se logró identificar que el 46% desconoce el requerimiento de agua diario, mientras que el 40% considera que no es importante el consumo de agua para la salud.

Por otra parte, el 42% no incluye todos los grupos de alimentos en su alimentación y el Un 58% no desayuna con frecuencia, el 40% no almuerza con frecuencia y el 42% no merienda con frecuencia.

La mayoría de los encuestados tienen una actitud positiva o de acuerdo con el

conocimiento y práctica en áreas como el concepto de nutrientes, el uso del plato saludable y el reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud.

Existe una proporción significativa de encuestados con actitud indiferente o desconocimiento en áreas como los riesgos del sobrepeso y obesidad, el requerimiento de agua diario y la creencia en la vitalidad de los nutrientes para la vida.

Hay áreas en las que se destaca una actitud negativa o de desacuerdo, como la percepción del sobrepeso y obesidad como un problema de salud y la influencia de la alimentación en la salud.

4.3. Verificación de las Hipótesis (en caso de tenerlas)

Se plantean las hipótesis a contrastar y decidir:

Hipótesis nula H0 (X y Y): No existe relación entre el CAP Nutrimental y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021-2022.

Hipótesis alternativa H1 (X y Y): Existe relación entre el CAP Nutrimental y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021-2022.

Los resultados fueron los siguientes:

Tabla 35 CAP Nutrimental * Prevalencia de sobrepeso y obesidad

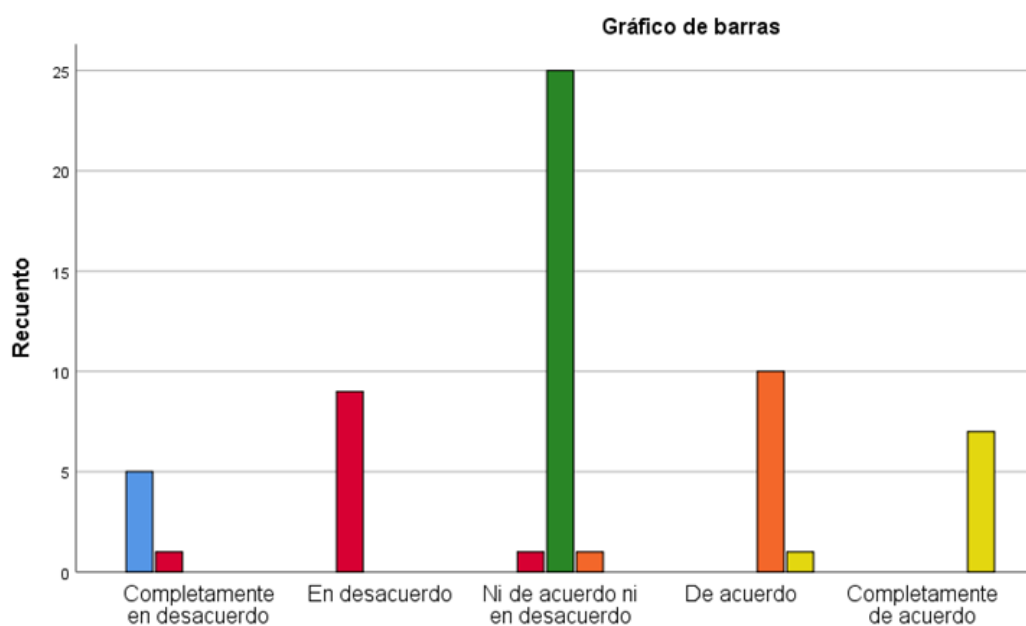
Totalmente en desacuerdo	Prevalencia de sobrepeso y obesidad			Totalmente de acuerdo	Total
	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo		

CAP	Totalmente	Recuento	5	1	0	0	0	6
Nutrimental	en desacuerdo	% dentro de CAP	83,3%	16,7%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		Nutrimental						
		% dentro de Prevalencia de sobrepeso y obesidad	100,0%	9,1%	0,0%	0,0%	0,0%	10,0%
		% del total	8,3%	1,7%	0,0%	0,0%	0,0%	10,0%
En desacuerdo	En desacuerdo	Recuento	0	9	0	0	0	9
		% dentro de CAP	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		Nutrimental						
		% dentro de Prevalencia de sobrepeso y obesidad	0,0%	81,8%	0,0%	0,0%	0,0%	15,0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Recuento	0	1	25	1	0	27
		% dentro de CAP	0,0%	3,7%	92,6%	3,7%	0,0%	100,0%
		Nutrimental						
		% dentro de Prevalencia de sobrepeso y obesidad	0,0%	9,1%	100,0%	9,1%	0,0%	45,0%
De acuerdo	De acuerdo	Recuento	0	0	0	10	1	11
		% dentro de CAP	0,0%	0,0%	0,0%	90,9%	9,1%	100,0%
		Nutrimental						
		% del total	0,0%	1,7%	41,7%	1,7%	0,0%	45,0%

	% dentro de Prevalencia de sobrepeso y obesidad	0,0%	0,0%	0,0%	90,9%	12,5%	18,3%
	% del total	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	1,7%	18,3%
Totalmente de acuerdo	Recuento	0	0	0	0	7	7
	% dentro de CAP Nutricional	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	% dentro de Prevalencia de sobrepeso y obesidad	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	87,5%	11,7%
	% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	11,7%	11,7%
Total	Recuento	5	11	25	11	8	60
	% dentro de CAP Nutricional	8,3%	18,3%	41,7%	18,3%	13,3%	100,0%
	% dentro de Prevalencia de sobrepeso y obesidad	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	8,3%	18,3%	41,7%	18,3%	13,3%	100,0%

Nota: cifras del ejercicio estadístico. Elaborado por la autora (2023)

Figura 30 Frecuencia de las tablas de contingencia



Nota: cifras del ejercicio estadístico. Elaborado por la autora (2023)

Tabla 36 Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	198,728 ^a	16	,000
Razón de verosimilitud	146,365	16	,000
Asociación lineal por lineal	55,853	1	,000
N de casos válidos	60		

Nota: cifras del ejercicio estadístico. Elaborado por la autora (2023). 24 casillas (96,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,50.

Tabla 37 Correlaciones no paramétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,876			,000
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	,961	,020	17,814	,000
	Tau-c de Kendall	,872	,049	17,814	,000
	Correlación de Spearman	,976	,014	33,980	,000 ^c
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,973	,013	32,083	,000 ^c
N de casos válidos		60			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

c. Se basa en aproximación normal.

Nota: cifras del ejercicio estadístico. Elaborado por la autora (2023). El coeficiente Tau-b de Kendall es 0,961 corroborado por la rho de Spearman con un coeficiente de 0,976, además, ambos estadísticos con un valor de significación de 0,000 menor a 0,05 indican que los datos obtenidos se pueden tomar como significativos. Por tanto, según el baremo se dice que existe una correlación alta positiva entre las variables X y Y.

Tabla 38 Correlaciones no paramétricas

Hipótesis específicas	Prueba Chi cuadrado	Tau-b de Kendall	Rho de Spearman	Interpretación
<p>Hipótesis nula H0 (X y Y): No existe relación entre el CAP</p> <p>Nutrimental y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021-2022.</p>	<p>Se rechaza</p> <p>Sig. = 0,00</p> <p>Menor a 0,05</p>			
<p>Hipótesis alternativa H1 (X y Y): Existe relación entre el CAP</p> <p>Nutrimental y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personal administrativo y operativo de la empresa Bunde Catering, Guayaquil, 2021-2022.</p>	<p>Se acepta</p> <p>Sig. = 0,00</p> <p>Menor a 0,05</p>	<p>Sig. = 0,00</p> <p>0,961</p>	<p>Sig. = 0,00</p> <p>0,976</p>	<p>Es una correlación positiva.</p>

Nota: cifras del ejercicio estadístico. Elaborado por la autora (2023).

CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- En todas las respuestas relacionadas con conocimientos nutricionales, la mayoría de los encuestados tuvo un nivel satisfactorio de conocimientos nutricionales, sin embargo aún existen áreas de mejora, especialmente en la identificación de fuentes específicas de proteínas y vitaminas, además, el 45% de las personas respondió "Ninguna". "Estoy de acuerdo o en desacuerdo" categoría » Nutrición CAP, y en este grupo el 45% también se clasificó en la categoría Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad. Curiosamente, el 87,5% de los encuestados se clasificaron en la categoría "Muy de acuerdo" en la escala de nutrición CAP cae en la categoría " Categoría Prevalencia de sobrepeso y obesidad".
- En la tarea "Determinación del PPP del personal administrativo y operativo de Bunde Catering durante la jornada laboral", se identificó el alto índice de sobrepeso y obesidad entre el personal administrativo y operativo de Bunde Catering.
- En cuanto a la tasa de sobrepeso y obesidad, existe claramente una correlación entre la respuesta nutricional de la PAC y la tasa de sobrepeso y obesidad en la muestra de encuestados. Sin embargo, cabe señalar que estos resultados son específicos de la muestra del estudio y no se generalizan a toda la población.
- Existe una relación entre los conocimientos sobre nutrición y el sobrepeso y la obesidad. Las personas con conocimientos nutricionales más limitados parecen tener un mayor riesgo de tener sobrepeso y obesidad. Es extremadamente importante centrarse en programas de educación nutricional para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad de los empleados.

- En cuanto a las actitudes y prácticas alimentarias, las actitudes y prácticas alimentarias varían entre los trabajadores, pero se puede identificar una tendencia a picar frecuentemente y una preferencia por métodos de preparación de alimentos poco saludables. Es importante promover una alimentación saludable y opciones de alimentos nutritivos en el lugar de trabajo. - Lugar de trabajo y alimentación: No se encontraron diferencias significativas en la tasa de sobrepeso y obesidad según el ámbito laboral (administrativo y ejecutivo). Sin embargo, para comprender mejor esta relación, se recomienda una investigación más detallada.

5.2. Recomendaciones

- Sensibilización sobre Sobrepeso y Obesidad: se recomienda realizar campañas de sensibilización y concienciación sobre los riesgos asociados con el sobrepeso y la obesidad. Destacar cómo un peso saludable puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Educación Nutricional: Implementar programas de educación nutricional en la empresa Bunde Catering para mejorar el conocimiento y la comprensión de los macronutrientes y micronutrientes. Esto permitirá que los empleados tomen decisiones más informadas sobre su alimentación y elijan opciones más saludables en su dieta diaria.
- Promover el Plato Saludable: Fomentar el uso del plato saludable como guía para una alimentación equilibrada. Organizar talleres y sesiones informativas para mostrar visualmente cómo debe componerse un plato saludable y sus beneficios para la salud.
- Identificación de Fuentes de Nutrientes: Proporcionar materiales educativos que ayuden a los empleados a reconocer las fuentes de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales en los alimentos. Esto puede ayudar a diversificar la dieta y garantizar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.
- Capacitación en Métodos de Cocción: Ofrecer sesiones de capacitación sobre diferentes métodos de cocción y cómo afectan el valor nutricional de los alimentos. Animar a los empleados a optar por métodos más saludables, como la cocción al vapor, el horneado o el asado, en lugar de freír.
- Implementar Políticas Saludables en el Lugar de Trabajo: Fomentar la disponibilidad de opciones de alimentos saludables en las áreas de trabajo, como frutas, vegetales y refrigerios saludables. También se puede considerar ofrecer opciones de comidas preparadas con menús equilibrados y opciones bajas en calorías.

- Estimular la Práctica de Comidas Regulares: Promover hábitos de alimentación regulares, como desayunar, almorzar y merendar, ya que esto puede ayudar a mantener los niveles de energía y reducir la tendencia a consumir alimentos poco saludables debido a la sensación de hambre.
- Apoyo a Estilos de Vida Saludables: Fomentar la actividad física y el ejercicio entre los empleados. Pueden organizarse actividades deportivas, clases de ejercicio o caminatas para animar a un estilo de vida más activo.
- Monitoreo y Seguimiento: Establecer un sistema para monitorear y seguir el progreso de los empleados en sus hábitos alimenticios y su índice de masa corporal a lo largo del tiempo. Esto puede ayudar a evaluar la eficacia de las intervenciones y realizar ajustes según sea necesario.
- Participación y Compromiso: Fomentar la participación activa de los empleados en las iniciativas de salud y nutrición. Involucrarlos en el proceso de toma de decisiones y escuchar sus necesidades y preferencias puede aumentar la efectividad de las medidas implementadas.

Es importante destacar que las recomendaciones deben adaptarse a las necesidades específicas de la empresa Bunde Catering y su personal. Además, la implementación exitosa de estas recomendaciones requerirá el apoyo y compromiso de la dirección y la colaboración de todos los empleados para lograr un entorno laboral más saludable y sostenible.

Bibliografía

- Antentas, J., & Vivas, E. (2014). Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Gacetas Sanitaria.
- Barattucci, Y. (2011). Estres y Alimentacion. Universidad Fasta Facultad de Ciencias en nutricion.
- BARONA, C. (2011). POLÍTICAS PÚBLICAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. Recuperado el 14 de 10 de 2021, de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52365.pdf>
- Barreno, A. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en trabajadores del sector hotelero en la ciudad de Quito. Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Barría, M., & Amigo, H. (2006). Transicion Nutricional: una revision del perfil latinoamericano. Archivos Latinoamericanos de Nutricion, 3.
- ENSANUT. (2018). INEC ENSANUT. Recuperado el 14 de 10 de 2021, de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Freire, V. (2022). PREVALENCIA DE DESNUTRICIÓN EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEL CDI “MIS PEQUEÑOS ANGELITOS” DE LA CIUDAD DE MILAGRO. ENERO - MAYO 2021. UNEMI.

Galecio, A., & Tarqui, C. (2018). Impacto de una intervención educativa sobre la reducción del sobrepeso y obesidad en trabajadores administrativos de una empresa privada de Lima-Peru. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*.

Gonzalez, M. (2016). Conocimientos, actitudes y practica sobre alimentacion saludable y actividad fisica en el paciente obesos.

Guevara, S. (2021). FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU INFLUENCIA CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN EL HOSPITAL DEL SUR ESMERALDAS. Universidad Técnica del Norte .

INEC / ENSANUT. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT. Recuperado el 14 de 10 de 2021, de Gobierno del Encuentro; Juntos lo logramos: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_TOMOII.pdf

Kouvonen, A., Kivimaki, M., Cox, S., Cox, T., & Vahtera, J. (2005). Relacion entre estres laboral e indice de masa corporal.

Maisanche, A. (2018). PREVALENCIA DE ALTERACIONES NUTRICIONALES EN UNA EMPRESA AGRICOLA Y SU RELACIÓN CON EL AUSENTISMO LABORAL 2018 . UIDE.

Matabanchoy, S. (2012). Salud en el trabajo. Universidad y Salud.

MSP, INEC, OPS, & OMS. (2018). Vigilancia de enfermedades no transmisibles y. Encuesta Steps Ecuador 2018.

- Norte, A., Sansano, M., Matinez, J., Sospedra, I., Hurtado, J., & Ortiz, R. (2016). Estudio de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en trabajadores universitarios españoles. *Nutricion Hospitalaria*.
- Obando, M., & Perez, J. (2020). Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral. Sede Distrital 12D01, Babahoyo. FACSsalud. UNEMI.
- OMS. (2011). Impact of out-of-pocket payments for treatment of non communicable diseases in developing countries: A review of literature.
- OMS. (2021). Sobrepeso y Obesidad. Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2\).- ,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2).- ,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030).
- OPS, O. (2014). Situación de las enfermedades no transmisibles en el Ecuador. *Revista Informativa OPS/OMS*.
- Paredes, F., Ruiz, L., & Gonzalez, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Rev Chil Nut*, 120.
- Ramon, E., Martinez, B., Garcia, T., Yuste, C., Pellicer, B., Jueaz, R., . . . Saez, M. (2019). Prevalencia de sobrepeso/obesidad y su asociación con diabetes, hipertensión, dislipemia y síndrome metabólico: estudio transversal de una muestra de trabajadores en Aragón, España. *Nutricion Hospitalaria*, 52.
- Ricas, S., Saintilaa, J., Rodriguez, M., Calizaya, Y., & Aliagaa, D. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.


Samar, Y. E. (2014). Como lograr una vida saludable. *An Venez Nutr*, 129-130.

Tapias, C., Aylwin, O., & Vio, F. (2003). Educacion en Alimentacion y Nutricion para la Enseñanza Basica.

Torres, A., Solis, O., Rodríguez, C., Moguel, J., & Zapata, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte Sanitario*, 185.

Vandevijvere, S. C., Hall, K., Umali, E., & Swinburn, B. (2015). Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis. *Bull World Health Organ*.

Anexos

	<p>DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO</p> <p>MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA</p> <p>TITULACION POSGRADO</p>
---	--

CAP NUTRIMENTAL EN PERSONAL ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO DE LA EMPRESA BUNDE CATERING Y SU RELACION CON LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD, GUAYAQUIL, 2021 - 2022

NOMBRE: **FECHA:**

NUMERO DE CONTACTO:

1. Encuesta sobre características sociodemográficas

Edad: años **Genero:**

Instrucción:

	Analfabetismo	Sin estudios	Primaria
	Secundaria	Superior	

Tiempo de trabajo en la empresa:

	Menos de 1 año	De 1 a 5 años	De 5 a 10 años
	De 10 a 15 años	Mas de 15 años	Otros (especifique)

Área de trabajo:

	Administrativo		Operativo
--	----------------	--	-----------

Turno regular laboral:

	Mañana		Tarde		Noche		Todo el día
--	--------	--	-------	--	-------	--	-------------

Ingresos:

	Menos del básico	Básico	500 - 800
	800 - 1500	1500 - 2000	+ 2000

2. Antecedentes Patológicos Personales

	Diabetes	Hipertensión	Enfermedad Cardiovascular
	Higado graso	Otros. / Especifique:	

3. Antecedentes Patológicos Familiares

	Diabetes	Hipertensión	Enfermedad Cardiovascular
	Higado graso	Otros. / Especifique:	



DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA
TITULACION POSGRADO

4. Realiza Actividad física:

----- Si ----- No

Tiempo que realiza actividad física a la semana

----- menos de 150 minutos a la semana

----- entre 150 a 300 minutos a la semana

----- mas de 150 minutos a la semana

5. Datos Antropométricos

----- Peso ----- Talla

----- IMC ----- Porcentaje de grasa corporal

6. Datos bioquímicos

----- Colesterol ----- Triglicéridos ----- Glucosa

7. Encuesta CAP (Conocimientos, Actitudes y Practicas)

Conocimientos

7.1. ¿Conoce la definición de alimentación?

----- Nada

----- Poco

----- Mucho

7.2. ¿Identifica el concepto de nutrientes?

----- Nada

----- Poco

----- Mucho

7.3. ¿Conoce que son los macronutrientes?

----- Nada

----- Poco

----- Mucho



DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA
TITULACION POSGRADO

7.4. ¿Conoce que son los micronutrientes?

----- Nada

----- Poco

----- Mucho

7.5. ¿Reconoce la imagen del plato saludable?

----- Nada

----- Poco

----- Mucho

--

7.6. ¿Qué alimentos son fuentes de carbohidratos?

----- Verduras - Frutas

----- Cereales

----- Carnes - Huevos

----- Leche, yogurt, queso

7.7. ¿Qué alimentos son fuentes de proteína?

----- Verduras - Frutas

----- Cereales

----- Carnes - Huevos

----- Lácteos

7.8. ¿Qué alimentos son fuentes de vitaminas y minerales?

----- Verduras - Frutas

----- Cereales

----- Carnes - Huevos

----- Leche, yogurt, queso

7.9. ¿Considera que el sobrepeso y/o obesidad es un trastorno de alimentación?

----- Si

----- No

7.10. ¿Cree usted que el tipo de alimentación tiene influencia en la salud?

----- Si

----- No



DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA
TITULACION POSGRADO

7.11. Sobre: Riesgo de sobrepeso y obesidad

- Reduce la calidad de vida
- Muerte prematura
- Otros
- Desconoce

7.12. ¿Cuál es el requerimiento de agua diario?

- Menos de 2 litros
- de 2 a 3 litros diarios
- más de 3 litros

Actitudes

7.13. ¿Cree usted la nutrición y alimentación son importantes para la salud?

- Sí
- Quizás
- No

7.14. ¿Considera usted que los nutrientes son vitales para la salud?

- Sí
- Quizás
- No

7.15. ¿Considera usted que los macro y micronutrientes son necesarios para la salud?

- Sí
- Quizás
- No

7.16. ¿Considera usted que su alimentación está basada en el plato saludable?

- Sí
- Quizás
- No



DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA
TITULACIÓN POSGRADO

7.17. ¿Cree usted que el sobrepeso y obesidad es un problema de salud pública?

----- Si

----- Quizás

----- No

7.18. ¿Cree usted que el consumo de agua es indispensable para la salud?

----- Si

----- Quizás

----- No

Prácticas

7.19. Incluye todos los grupos de alimentos en su alimentación (frutas/vegetales - lácteos - carne - cereales - grasas)

----- Si

----- No

7.20. ¿Con qué frecuencia desayuna?

----- Diariamente

----- ~~Interdiariamente~~

----- Tres veces por semana

----- Una vez por semana

----- Nunca

7.21. ¿Qué métodos de cocción utiliza en la preparación de su desayuno?

----- Cocidas / Sancochadas

----- Al horno

----- Crudas (frutas - vegetales)

----- Fritas

7.22. ¿Con qué frecuencia almuerza?

----- Diariamente

----- ~~Interdiariamente~~

----- Tres veces por semana

----- Una vez por semana

----- Nunca

7.23. ¿Qué métodos de cocción utiliza en la preparación de su almuerzo?

----- Cocidas / Sancochadas

----- Al horno

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

