



UNIVERSIDAD
FASTA

Facultad de Ciencias Médicas

Tesis de grado

Licenciatura en Nutrición

2020

Grado de aceptación de
un menú de un comedor
industrial de una empresa
ubicada en el puerto de
Necochea-Quequén

AGUSTINA MAGALÍ CARO

Tutora: Lic. Romina Luro

Co-tutora: Lic. Silvia Ovando

Asesoramiento metodológico:

Lic. Guillermina Riba

“El hombre no es ni una piedra ni una planta, y no puede justificarse a sí mismo por su mera presencia en el mundo. El hombre es hombre sólo por su negación a permanecer pasivo, por el impulso que lo proyecta desde el presente hacia el futuro y lo dirige hacia cosas con el propósito de dominarlas y darles forma. Para el hombre, existir significa remodelar la existencia. Vivir es la voluntad de vivir”

Simone de Beauvoir

Dedicado a mis hijos, Martina y Liam,
pilares fundamentales en mi vida.

Todo esto es por ustedes

A mis papás, Martín y Andrea, quienes me dieron la oportunidad de estudiar esta carrera maravillosa y me enseñaron que con esfuerzo y dedicación, todo se logra. Agradezco haberlos tenido junto a mí en cada momento de mi vida y me alegra que hoy estén presentes compartiendo mi felicidad de haber cumplido uno de mis objetivos.

A mi gran compañero de vida, Pablo, quien estuvo en todos los momentos, tanto buenos como malos, y me enseñó que en la vida todo llega, solo hay que saber esperar y no desesperar.

A mis amigos de toda la vida, por su apoyo incondicional y por los momentos maravillosos que hemos compartido desde el jardín de infantes y que seguiremos haciéndolo por muchos años más.

A mis amigas que me dio la facultad, Anto, Sofi y Giuli, por esas tardes de estudio y mates, que hicieron esta carrera fuese aún más linda.

A las Licenciadas, Romina Luro y Silvia Ovando por aceptar dirigir mi tesis y dedicar su tiempo a la corrección de mi trabajo.

A la Licenciada Guillermina Riba, por su asesoramiento metodológico que permitió que esta tesis quede de la mejor manera.

A la empresa ubicada en el puerto de Necochea-Quequén, sus empleados y personal del comedor industrial, quienes participaron de este estudio e hicieron que éste fuera posible.

El ambiente de trabajo debe ser seguro y saludable en todas sus dimensiones. Una alimentación adecuada a los requerimientos nutricionales y gustos de los trabajadores, brindada durante la jornada de trabajo, tiene como intención generar bienestar laboral, a partir de espacios y ambientes confortables para su consumo y de instaurar condiciones dignas e integrales de trabajo que repercutan en un beneficio social, familiar y empresarial y, como consecuencia, en una mejor calidad de vida, estado nutricional y de salud, contribuyendo de esta manera a la disminución de la mortalidad por Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Objetivo: Analizar el grado de aceptación de un menú de un comedor industrial y el grado de satisfacción que presentan con respecto a la higiene del mismo, por parte de los trabajadores de una empresa ubicada en el puerto de Necochea-Quequén.

Materiales y métodos: El presente trabajo corresponde a una investigación de tipo transversal, ya que mide las variables en un solo momento temporal, y descriptiva debido a que se evaluará si el menú de un comedor industrial es aceptado o no por los trabajadores de una empresa del puerto de Necochea, en el año 2020.

El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia, compuesto por 75 trabajadores de entre 18 y 65 años que asisten al comedor industrial y el menú brindado por el servicio de alimentación.

Se evaluó a partir de una encuesta cara a cara que combina preguntas cerradas con abiertas.

Resultados: La información recolectada reveló que el 68% de los encuestados se encuentran satisfechos con el menú brindado por el comedor, entre el 73% y 78% están conformes con la higiene de la vajilla, instalaciones y personal de comedor, y en su gran mayoría se muestran satisfechos con el tamaño de la porción, sabor, temperatura y presentación del plato. Sin embargo, el 63% se encuentran poco satisfechos con la variedad del menú y el 93% no ha podido adquirir nuevos hábitos alimentarios saludables a partir del mismo.

Conclusión: En líneas generales, los trabajadores se encuentran satisfechos con el menú y la higiene de la vajilla, instalaciones y personal del comedor. Se pudo detectar que la principal problemática es la falta de variedad

de las comidas en el mismo, las cuales se repiten mucho a lo largo del mes, debido a una insuficiente cantidad de listas, demostrando que es de suma importancia planificar el menú de manera tal que haya mayor variedad de platos y a su vez, se adapte a los requerimientos nutricionales y gustos de los trabajadores.

Palabras claves: comedor industrial, menú, grado de satisfacción, grado de aceptación, higiene, ambiente laboral saludable.

The work environment must be safe and healthy in all their dimensions. An adequate diet to the nutritional requirements and preferences of the workers, provided during the day at work, is intended to generate labor well-being, based on comfortable spaces and environments for their consumption and the establishment of decent and comprehensive working conditions that have an impact on a social, family and business benefit and, as a consequence, in a better quality of life, nutritional and health status, thus contributing to the decrease in mortality from Non-transmissible Chronic Diseases.

Objective: To analyze the degree of acceptance of a menu from an industrial dining room and the degree of satisfaction that they present respect to the hygiene of this, by the workers of a company located in the port of Necochea-Quequén.

Materials and methods: The present work corresponds to a cross-sectional investigation, as it measures the variables in a single temporal moment, and descriptive because it will be evaluated if the menu of the industrial dining room is accepted or not by the workers of a company from the port of Necochea-Quequén, in 2020.

The type of sample is non-probabilistic for convenience, made up of 75 workers between the ages of 18 and 65 who attend the industrial canteen and the menu provided by the food service.

It was evaluated from a face-to-face survey that combines closed and open questions.

Results: The collected information revealed that 68% of those surveyed are satisfied with the menu provided by the dining room, between 73% and 78% are satisfied with the hygiene of the dishes, facilities and dining room staff, and in their great most are satisfied with the serving size, flavor, temperature and presentation of the dish. However, 63% are not very satisfied with the variety of the menu and 93% have not been able to acquire new healthy eating habits from it.

Conclusion: In general, the workers are satisfied with the menu and the hygiene of the dishes, facilities and staff in the dining room. It was possible to detect that the main problem is the lack of variety of meals in the same, which

are repeated several times throughout the month, due to an insufficient number of lists, showing that it is extremely important to plan the menu in such a way that there is a greater variety of dishes and also, it adapts to the nutritional requirements and tastes of the workers.

Keywords: industrial dining room, menu, degree of satisfaction, degree of acceptance, hygiene, healthy work environment.

Índice

Introducción	11
Marco teorico	
<i>Capítulo I: Alimentación y entorno laboral saludable ..</i>	<i>17</i>
<i>Capítulo II: Comedor industrial y diseño de menú</i>	<i>28</i>
Diseño metodológico.....	41
Análisis de datos	45
Conclusión	61
Bibliografía	65
Anexo	74



INTRODUCCIÓN

Según la Organización Internacional de Trabajo (2006) el ambiente de trabajo debe ser seguro y saludable en todas sus dimensiones, por lo que es responsabilidad del empresario ofrecer una alimentación balanceada y adecuada nutricionalmente (citado en Bejarano-Roncancio & Díaz Beltrán, 2012). A sí mismo, estos últimos autores sostienen que con la transición nutricional, ha habido cambios en los patrones de consumo de las personas, lo que llevó a la aparición de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) que afecta a los trabajadores, influyendo de forma negativa en el rendimiento y la coordinación, disminuyendo la capacidad de trabajo físico y en consecuencia, aumenta el ausentismo por causa médica (Bejarano-Roncancio & Díaz, 2012). Una de las principales patologías relacionadas con éste último son las digestivas (Berrocal, Jiménez, Rojas, y Salazar, 2012; Cuevas, García y Rodríguez, 2011, citado en Alzate Mejía, 2016)

Dentro de las ECNT se destaca la obesidad, la cual constituye un serio problema en salud pública y en el ámbito laboral por su gran prevalencia, por su tendencia al progresivo incremento y por estar asociada a otras enfermedades, tales como la hipertensión y la enfermedad coronaria, lo que repercute de manera negativa tanto en la calidad de vida de los individuos como en el trabajo de los mismos (Díaz Franco, 2007). Por lo tanto, una buena alimentación en el entorno laboral permitirá mejorar el desempeño y la productividad de los trabajadores (Orozco & Troncoso 2012, citado en Bejarano-Roncancio & Díaz Beltrán, 2012). Bueno (2013) revela que los programas de comidas en el lugar de trabajo pueden evitar las deficiencias de micronutrientes y enfermedades crónicas, incluida la obesidad (citado en Alzate Mejía, 2016). La alimentación adecuada durante la jornada de trabajo tiene como intención generar bienestar laboral, a partir de espacios y ambientes confortables para su consumo y de instaurar condiciones dignas e integrales de trabajo que repercutan en un beneficio social, familiar y empresarial y, como consecuencia, en una mejor calidad de vida estado nutricional y de salud (Bejarano Roncancio, 2009 citado en Alzate Mejía, 2016)

Cobelo (2006) afirma que la alimentación saludable no debe ser ajena en el ámbito laboral, sobre todo si la persona ocupa gran parte de su tiempo en él, ya que si se tiene en cuenta, mejora el rendimiento del empleado, la calidad de vida y el porcentaje de asistencia, y en consecuencia, disminuyen los costos empresariales (citado en Bejarano-Roncancio & Díaz Beltrán, 2012). Según últimos autores, un menú planificado correctamente dentro de las empresas generaría personas motivadas y más productivas. Si la alimentación no cubre las necesidades nutricionales básicas requeridas, o por el contrario, hay un exceso, se presentan alteraciones como hipoglucemia, fatiga muscular, deshidratación, distensión abdominal y exceso de peso, con sus comorbilidades asociadas, de modo que, los programas de alimentación adecuada en los sitios de trabajo son esenciales para contribuir en el mantenimiento del estado de salud y la prevención de enfermedades (García, 2009 citado en Bonilla, Millán, Jerez, Días Cárdenas, Mayorga & Méndez, 2015).

Orozco-Soto y Troncoso-Piedrahita han realizado un estudio, en el 2011, en el que se implementó un menú saludable, en un campamento de generación de energía de Empresas Públicas de Medellín (Colombia), teniendo en cuenta las calorías promedio de este grupo poblacional. En él, se demostró que el menú ha tenido cambios en la salud de los mismos¹, y que los servicios de alimentación permiten educar sobre los beneficios de una alimentación saludable (Orozco-Soto & Troncoso-Piedrahita, 2011).

Un estudio realizado en Montevideo y ciudades cercanas, en donde se analiza la alimentación de los trabajadores en relación de dependencia residentes de esta ciudad, ha demostrado que si un empleado permanece un tercio del día o más en su lugar de trabajo, éste es un ámbito propicio para desarrollar intervenciones vinculadas con los cuidados de la salud y

¹En dicho estudio (cuya duración fue de 3 meses) se planeó suministrar con la alimentación 2 700 calorías por día, teniendo en cuenta un margen de 300 calorías sobre lo recomendado para el grupo (3000 Kcal), con el objetivo de no generar excesos de consumo calórico en los sujetos, dado que en los intermedios de la mañana y la tarde ellos pueden consumir gaseosas, cafés con azúcar u otras bebidas que tienen disponibles en el campamento y en los puestos de trabajo de forma libre. Los resultados obtenidos fueron: reducción de peso e IMC de los trabajadores y disminución de grasa corporal.

especialmente aquellas relacionadas con la correcta alimentación (Suárez, Echevoyen, Cerdeña, Perrone & Petronio, 2011).²

La alimentación de los trabajadores dentro de los comedores industriales debe estar correctamente planificada por un Licenciado en Nutrición, de modo que es importante que el menú generado se adapte a las condiciones fisiológicas del usuario, principalmente su género y edad, ya que la cantidad de nutrientes recomendada varía según estos factores en particular, y la variedad de los platos dependerá de las preferencias alimentarias de aquellos que concurren al comedor, en consecuencia, será un problema multi-objetivo (Ramos Pérez, 2016). Estas últimas se definen como la selección de un alimento u otro, por parte de un individuo, según el hambre, el gusto, factores económicos -dentro de los cuales se encuentran costo, acceso e ingresos- cultura, religión, familia, pares, estilo de vida, humor, estado psicológico, entre otros (Contreras y García, 2004, citado en Campos Rivera y Reyes Lagunes, 2014).

Marengo y Guala (2013) plantean que es imprescindible tener en cuenta tres aspectos al momento de organizar un menú: el tipo de servicio y los parámetros nutricionales, las buenas prácticas alimentarias generales y ajustar el menú resultante a la gastronomía local (Marengo, Guala, 2013).

Según Scacchia (2013), el planeamiento de un menú debe tener los siguientes objetivos: cubrir las necesidades nutricionales de los usuarios, agradar a los mismos, mantenerse dentro de los límites del presupuesto y contribuir a crear la imagen del servicio. Una vez planificado, se debe responder a los siguientes interrogantes (Scacchia, 2013): ¿es nutricionalmente adecuado? ¿Los alimentos ofrecidos son accesibles y de estación? ¿Pueden ser preparados por el personal y el equipo disponible? ¿Ofrecen contrastes de color, textura, consistencia, sabor? ¿Se repite demasiado un sabor, un color, una preparación?

Sin embargo, esto es considerado como secundario dentro del ámbito laboral, por lo que se ofrecen menús poco agradables y saludables para los trabajadores. En consecuencia, la principal labor se debe centrar en concientizar al sector empresarial en la importancia que tiene la adopción de prácticas de nutrición adecuadas y las implicaciones en salud, calidad de vida, motivación,

² La población estudiada fueron trabajadores dependientes entre 18 y 65 años, de ambos sexos, que trabajaban 8 horas al día o más y que residían en el área Metropolitana (Montevideo y localidades cercanas).

rendimiento y productividad de las personas a su cargo (Bejarano Roncancio & Díaz Beltrán, 2012). Actualmente, se habla del concepto de Responsabilidad Social Empresarial. (RSE), el cual se relaciona con el estado de bienestar de los trabajadores y con el interés de los empresarios por ganar reputación (Fernandez & Machín, 2012, citado en Alzate Mejía, 2016). Dentro de las estrategias para aplicar este concepto, consiste en suministrar una alimentación de calidad a los empleados (Bejarano Roncancio y Díaz Beltrán, 2012; García Solarte y Duque Ceballos, 2012; García Solarte, Azuero Rodríguez y Peláez; León, 2013; Instituto Uruguayo de Normas Técnicas, 2010; Naranjo y Jaramillo, 2011; Patrus, de Carvalho Neto, Queiroz Coelho y de Sousa Teodósio, 2013; Truño i Gual y Rialp Criado, 2008; citado en Alzate Mejía, 2016)

Otro aspecto importante en la planificación del menú es que éste proporcione una calidad óptima –nutricional y organoléptica- al menor costo posible (Tejada, 2007). Por lo tanto, se requiere un adecuado sistema de control de costos, el cual involucra el control de todos los ingresos y los gastos relacionados con el funcionamiento del servicio de alimentación, y cuyo propósito es ayudar a mantener los costos en línea con el presupuesto y a obtener la máxima utilidad posible (Tejada, 2007).

La alimentación laboral es importante para mantener la salud del trabajador y la productividad de su trabajo, ya que ésta proporciona la energía necesaria para un mayor rendimiento en las ocupaciones diarias (Bejarano-Roncancio & Díaz Beltrán, 2012). En el caso de los empleados portuarios, su trabajo suele ser intensivo debido a su forma de organización, la instalación del trabajo continuo -24hs- y la reducción del tiempo del ingreso de los barcos, lo que condiciona ciertos factores que son determinantes en el desarrollo de enfermedades (Ferreira 2015, citado en Saavedra & Campos, 2016). La lógica de este tipo de trabajos es que a mayor movimiento de carga de barcos a través del uso de máquinas, menor es la cantidad de trabajo humano (Torres 2007, citado en Saavedra & Campos, 2016) pero mayor es la intensidad del mismo³ (Costa 2010, citado en Saavedra & Campos, 2016), con lo cual hay menor

³ El autor hace hincapié en la definición de intensificación del trabajo, según Rosso, el cual dice que es la derivación de procesos de cualquier naturaleza que resulta en una mayor utilización de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales del trabajador, con el objetivo de aumentar cuantitativamente la producción o mejorar los resultados

cantidad de empleados que son multifuncionales cuya jornada laboral es más larga e intensa (Maciel, Gonçalves, Matos, Fontenelley Santos, 2015 citado en Saavedra & Campos 2016). Por lo tanto, la alimentación de los trabajadores de este ámbito debe ser acorde al gran desgaste físico y mental que estos tienen, teniendo en cuenta también sus preferencias.


Por todo esto, se plantea el siguiente interrogante:

¿Cuál es el grado de aceptación de un menú ofrecido por un comedor industrial y el grado de satisfacción que presentan con respecto a la higiene de este último por parte de los trabajadores de una empresa ubicada en el puerto de Necochea-Quequén en el año 2020?

El objetivo principal de este trabajo es analizar el grado de aceptación de un menú de un comedor industrial y el grado de satisfacción que presentan con respecto a la higiene del mismo, por parte de los trabajadores de una empresa ubicada en el puerto de Necochea-Quequén en el año 2020.

De él se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- Analizar el grado de aceptación del menú por parte de los empleados que concurren al comedor industrial en cuanto al tamaño de la porción, sabor, temperatura del plato, variedad y la presentación del plato.
- Indagar sobre el grado de satisfacción que presentan los trabajadores con respecto a la higiene del lugar, personal del comedor y de la vajilla que se utiliza.
- Determinar si el menú les permitió adoptar nuevos hábitos alimentarios en su vida cotidiana.



Capítulo I:
Alimentación y
entorno laboral
saludable

Los lugares de trabajo han sido considerados como un espacio propicio y prioritario para la promoción de la salud, ya que es donde permanecen los adultos gran parte de su vida cotidiana (Bazzani 2016)⁴. Según la Organización Panamericana de la Salud, la salud en el trabajo y los ambientes de trabajo saludables se cuentan entre los bienes más preciados de personas, comunidades y países (2000), por lo que se considera que a partir de un entorno laboral saludable, será posible mejorar la calidad de vida de los trabajadores y aportar a la productividad (citado en Bazzani, 2016). Se entiende por entorno laboral al conjunto de cualidades, atributos o propiedades relativamente permanentes de un ambiente de trabajo concreto que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que componen la organización empresarial y que influyen sobre su conducta, la satisfacción y productividad, y si a éste se le agrega el componente de la salud, constituye un indicador de satisfacción de las personas (Casas y Klijin, 2006).

Un estudio realizado por la Organización Internacional de Trabajo (OIT)⁵ demostró que la alimentación es un factor importante en las condiciones de salud de los trabajadores, y que los programas que proporcionan un acceso cómodo a una alimentación saludable, puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas. Además, las inversiones en alimentación se recuperan por una reducción de los días de enfermedad, de los accidentes laborales y por un aumento de la productividad (2005, citado en OIT, 2012).

Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad, mejores salarios y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos y trabajadores. Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades asociadas a la alimentación (OIT, 2012). Una

⁴ Tesis de grado presentada como requisito para obtener el título de Magíster en Salud y Seguridad en el trabajo

⁵ El estudio se llamó "Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases". En él se discute la importancia del descanso y la nutrición y su contribución potencial a las iniciativas en el lugar de trabajo para mejorar la salud, la seguridad y la productividad. Presenta una multitud de "soluciones alimenticias" aplicables a una variedad de lugares de trabajo en todo el mundo y muestra que proporcionar alimentos nutritivos a los trabajadores no sólo es económicamente viable sino una práctica comercial rentable.

nutrición deficiente es causa de un deterioro en el estado de nutricional y de salud que conlleva a una menor capacidad de aprendizaje, y por ende, a una mano de obra escasamente cualificada, una productividad inferior y por lo tanto, menor crecimiento económico (Alvarez y Serra, 2012).

Las políticas de control de la salud más costo-efectivas son aquellas orientadas hacia los factores de riesgo que se asocian a la mala alimentación, y por ende, al desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) (Organización Mundial de la Salud, 2008, citado en Ferrante, Linetzky, Konfino, King, Virgolini y Laspiur, 2011), las cuales, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) son la causa del 79,3% de las muertes en la Argentina (2010, citado en Ferrante et. al., 2011), siguen en constante ascenso en la población adulta, y se estima que para el año 2030 más de las tres cuartas partes de las muertes serán por esta causa, lo que representará el 66% de la carga de enfermedad mundial (ENFR, 2013)⁶. Por otra parte, la cronicidad y limitaciones que estas enfermedades imponen, hacen que estas enfermedades sean un ejemplo de la necesidad de un tratamiento integral y una dimensión educativa (García y Suarez, 2001, citado en Gonzalez et. al., 2009).

Las principales ECNT en términos de su contribución a la mortalidad y morbilidad mundiales, son las Enfermedades Cardiovasculares y diabetes (32%) (Abegunde et. al. 2007, citado en Marchionni, Caporale, Conconi y Porto, 2011), lo que, a su vez, implican importantes consecuencias económicas por su fuerte prevalencia y larga duración. Este tipo de enfermedades se atribuyen a ciertos factores de riesgo, algunos de ellos, modificables, como por ejemplo, el consumo de tabaco, consumo excesivo de alcohol, alimentación inadecuada, sedentarismo, altos niveles de presión arterial, colesterol y glucosa, sobrepeso y obesidad (Marchionni et. al., 2011). En Argentina, un dato preocupante es la abundante ingesta de sal y la consecuente prevalencia de hipertensión arterial. Mientras la OMS recomienda una ingesta de sal de 5gr diarios, en el país la

⁶ La ENFR es una encuesta realizada en Argentina desde el año 2005 que tiene como objetivo brindar información sobre la prevalencia y tendencia temporal de los factores de riesgo de ENT con representatividad provincial, a cargo del INDEC y las Direcciones Provinciales de Estadística. Involucra a la población argentina mayor de 18 años e involucra las variables de salud general, actividad física, acceso a la atención médica, tabaco, colesterol, peso corporal, alimentación, presión arterial, consumo de alcohol, diabetes, seguridad vial, prácticas preventivas, afecciones crónicas, vacunación y prevención de cáncer colorrectal.

ingesta promedio por habitante es de 12gr, de los cuales más del 65% proviene de alimentos ultraprocesados (FIC, 2018).

Rubistein et. al. (2010) estiman para Argentina que el 75% de los casos de infarto agudo de miocardio, angina inestable y accidente cerebro vascular se atribuyen a factores de riesgo modificables (citado en: Marchionni et. al., 2011). Dentro de estos, se pueden mencionar la alimentación inadecuada –alta ingesta de grasas saturadas, azúcares y sodio, proveniente principalmente de los alimentos industrializados, y bajo consumo de frutas y verduras-, tabaquismo, sedentarismo e ingesta de alcohol. Se estima que, en caso de eliminar, reducir o modificar estos factores, un 80% de las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 podrían evitarse, como así también un 40% de los cánceres (ENFR, 2013).

Por otro lado, a nivel mundial, la OMS (2015) señala que en el año 2014 cerca del 13% de la población adulta presentaban obesidad y que esta prevalencia es más del doble que en 1980, y que la inactividad física y los hábitos alimentarios no saludables aumentan el riesgo de fallecimiento a causa de una de las enfermedades no transmisibles (citado en Bazzani, 2016). En el caso de Argentina, más de la mitad de la población Argentina -53,4%- tiene exceso de peso en algún grado, 4 de cada 10 adultos presenta sobrepeso y 2 de cada 10 obesidad, en donde esta última representa el sexto factor de riesgo principal de muerte en el mundo (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2016).

El sobrepeso y obesidad dentro del ámbito laboral, es un tema de suma importancia para tratar porque constituyen factores de riesgo para múltiples enfermedades y actuarían como agravantes de la misma (Díaz Franco, 2007), como por ejemplo, lesiones musculoesqueléticas⁷ tales como osteoartritis, dolor de espalda y aumento de la dificultad del funcionamiento físico, y es causa importante de la cirugía de reemplazo de rodilla (Shoenfisch et. al., 2017, citado en Yarborough et. al., 2018). También se puede mencionar ECV, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, apnea obstructiva del sueño, trastornos gastrointestinales –enfermedad por reflujo gastroesofágico, enfermedad de vesícula biliar y enfermedad de hígado graso no alcohólico- y afección al sistema genitourinario (Yarborough et. al., 2018).

⁷ Esto se comprueba en un estudio realizado en una Universidad y el sistema de salud de EE.UU, en donde se utilizó 17 años de datos de 38214 empleados de estos lugares.

La principal causa de desarrollo de sobrepeso y sus consecuentes comorbilidades es una dieta de gran densidad energética, consumo elevado de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, sodio y alimentos ultraprocesados como bebidas azucaradas, snacks y comidas rápidas (ENFR, 2013) Con lo cual, una modificación en los hábitos alimentarios sería la clave para reducir la incidencia de estas enfermedades, ya que, por ejemplo, el aumento del consumo de frutas y verduras podría reducir la carga mundial de morbilidad en un 1,8%, la carga de cardiopatía isquémica en un 31% y la de ictus isquémico en un 19% (Lock et. al., 2005, citado en ENFR 2013).

Schimier et. al. (2006), a través de un estudio realizado a empleados de una empresa de Estados Unidos, comprobaron que aquellos que presentan sobrepeso u obesidad tienen mayor número de bajas por enfermedad e incapacidad, y las lesiones de trabajo eran mayores, comparados con aquellos que presentan un Índice de Masa Corporal (IMC) normal (citado en Alvarez y Serra, 2012).

Burton et. al. (1998) aseguran en la investigación realizada a empleados bancarios de Bélgica, que aquellas personas con mayor IMC tuvieron mayor gasto en salud y ausentismos, en comparación con las personas que no poseían sobrepeso (citado en Shulte et. al., 2007), y esto se debe a que la obesidad predispone a esta población a mayor riesgo de padecer ECNT (Yarborough et. al, 2018)

Una de las estrategias para abordar la prevalencia de ECNT de la OMS ha sido la promoción de salud en los lugares de trabajo, para beneficiar a los trabajadores y generar impactos positivos en las empresas (2005-2010, citado en Caichac, Mediano, Blanco, Lera, Yañez, Vio & Olivares, 2013). Intervenciones que propician la alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física en trabajadores, se han asociado al incremento de hasta 20% en los niveles de productividad y reducción del ausentismo laboral (Wanjeck Ch., 2005, Benedict M., Arteburn D., 2008, citado en Caichac et. al., 2013). El principal objetivo de este tipo de estrategias es la de mejorar el entorno alimentario de los empleados, es decir, el conjunto de espacios en los que se muestra la comida para su adquisición y donde puede ser consumida (Winson 2004, citado en Méndez et. al., 2008), y debe ser una medida que involucre a todos los trabajadores en su conjunto, ya que las ECNT, especialmente la obesidad, constituyen un problema

estructural que afectan a un porcentaje muy grande de la población, por lo que medidas individuales no tendrían resultado positivo para prevenirlas (Méndez et. al., 2008).

Dentro de la modificación del entorno alimentario, se puede plantear como estrategia la restauración colectiva, la cual tiene como objetivo la modificación de los menús de los comedores de distintas instituciones (escolares, industriales, geriátricos) con el fin de adecuarlos nutricionalmente para que aquellas personas que no tienen la posibilidad de elegir qué comer, por la existencia de una opción única, tengan acceso a una alimentación saludable (Bartrina, 2001).

La efectividad de esta medida se puede ver reflejado en el caso de la empresa Glaxo Wellcome Manufacturing (GWM) de Singapur, que a pedido de sus trabajadores, reformó su cantina con el fin de que ésta ofreciera una alimentación más saludable, en donde se incluyeron frutas y verduras, y se disminuyeron los alimentos fritos. Como resultado, desde el año 2000, los gastos médicos de GWM disminuyeron un 13% y, desde 2002, el ausentismo anual medio se redujo prácticamente a la mitad, pasando de 3,7 a 1,9 días, lo que constituye un ejemplo que demuestra cómo las inversiones en nutrición pueden compensarse con ganancias en productividad (Wanjek 2005, citado en OIT, 2005).

Un estudio realizado a trabajadores en la Región Metropolitana de Chile constató que aproximadamente el 50% de las personas poseían sobrepeso u obesidad, con comorbilidades asociadas, y que esto se encontraba relacionado directamente con las conductas alimentarias inadecuadas, lo que determina un alto costo personal, familiar y social, ya que aumentan los costos en cuidados médicos, así como también lo hace el costo derivado de la pérdida de productividad (Fagalde, del Solar, Guerrero, Atalah, 2005⁸).

El costo que demanda la obesidad y sus comorbilidades asociadas, alcanza un porcentaje que varía en 2% y 9,4% de costo total en salud (Thompson, 2001, Coldtitz, 1999, citado en Zarate, Crestto, Maiz, Ravesr, Pino,

⁸ Estudio realizado en una empresa de servicios financieros, en donde se procedió a la toma de muestras de sangre, con previo consentimiento de los trabajadores y luego se les hizo una encuesta. Dentro de los resultados relevantes el sedentarismo fue altamente prevalente, seguido por la hipercolesterolemia y el tabaquismo. En menor proporción se encuentra la hipertensión y obesidad. Se encontraron diferencias significativas por sexo en todas las variables, con una prevalencia casi 3 veces mayor de hipertensión arterial, diabetes e hiperuricemia en hombres.

Valdivia, Moreno y Villarroel, 2009). Al comparar el costo directo anual entre sujetos con peso normal con sujetos obesos, los rangos de aumento porcentual oscilan entre 25% y 36% más alto para obesos y entre 44 y 53% mayor en el caso de obesidad severa y mórbida (Quesenberry, 1998, Thompson, 2001, Zarate et. al, 2009). Sin embargo, la mayoría de los análisis de costos de la obesidad corresponden a estimaciones derivadas de estudios transversales, basadas en el riesgo atribuible poblacional (Zarate et. al., 2009).

Según un estudio realizado en Chile a mineros con factores de riesgo cardiovascular, se observó que los mismos reciben una alimentación en el área de trabajo con una cantidad de calorías excesivas (6378kcal/día) y que frente a esta situación, los empleados no se encuentran conformes, sumado a la falta de autocontrol, la ansiedad y la falta de opciones saludables en la oferta de alimentación de la empresa (Caichac et. al., 2013)⁹. Por otro lado, el diseño de medidas preventivas eficaces para mejorar la calidad de vida de los trabajadores, se ven afectadas por patrones multicausales, como por ejemplo, la asociación de las altas demandas de trabajo con el aumento de la ingesta calórica (Helestedt&Jeffery, 1997, citado en Verdejo, González &Labaca, 2010) y los estados de fatiga con un mayor consumo de alcohol (Shulte, Wagner, Blanciforte, Ostry, Cutlip, Luster&Munso, 2007, citado en Verdejo et. al., 2010).

La OIT (2012) observó en Chile que existe consenso entre los actores sociales sobre la importancia de la alimentación en el trabajo por sus efectos en la seguridad y salud laboral, y consecuentemente en la productividad, alcanzando una disminución de 20% de ésta por mala alimentación (citado en Salinas et. al., 2014). Según las Guías Alimentarias para la población Argentina, realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2016), para una alimentación adecuada, es necesario, entre otras cosas, el consumo de 5 porciones de frutas y verduras de todo tipo y color. En la actualidad, solo el 6% de la población Argentina cumple con la recomendación, y dentro de un contexto de crecimiento de la ingesta de productos procesados con altos contenidos de

⁹ La intervención duró un período de 8 meses y el objetivo fue mejorar la alimentación de 94 mineros con factores de riesgo cardiovascular, en donde se dividieron en cuatro grupos focales, tres con factores de riesgo asociados, y uno sin ellos, que no participaron del estudio, de modo tal que se puedan identificar las razones que afectaban sus conductas alimentarias y de actividad física. Dentro de las modificaciones que se realizaron fueron modificación del contrato de alimentación, capacitación del personal, inclusión de bebidas no azucaradas, leche descremada, café descafeinado y aumentar la disponibilidad de edulcorantes no nutritivos

azúcar, grasas y/o sal, se asocia a mayor prevalencia de ECNT, afectando la calidad de vida de las personas, y por ende su entorno social, familiar y laboral (FIC, 2017).

Gellabert, Foncillas y San Clemente (2015), realizaron un Programa de Promoción de la Salud en una empresa con 35 empleados, ya que consideraron al lugar de trabajo como un ámbito en el que los adultos pasan la mayor parte de su tiempo. Este programa consistía en formular un menú diseñado por una licenciada en nutrición, control de al menos 5 ingestas y educación alimentaria nutricional, con el cual, si bien no se obtuvieron grandes modificaciones en cuanto al IMC –debido a que se evaluó dentro de un período de tiempo muy corto-, se detectó una mejoría en la frecuencia de consumo de determinados grupos de alimentos –frutas, verduras y legumbres principalmente-, así como en los conocimientos acerca de una alimentación saludable por parte de los trabajadores de esta empresa (Gellabert et. al., 2015)

Según otro estudio de la OIT (2012), en donde se analizó el estilo de vida y el estado nutricional de trabajadores de empresas públicas y privadas de Chile¹⁰, se pudo observar que existía un alto consumo de azúcares simples y frituras, y bajo consumo de pescado, legumbres, frutas y verduras, lo cual se relaciona directamente con la alta prevalencia de obesidad, presión arterial alta y colesterol alterado, principalmente en personas mayores de 40 años, y que para poder contribuir a revertir esta situación, se deben planificar acciones de educación nutricional en el ámbito de trabajo (OIT, 2012).

Según Fallos y Hernández (2016)¹¹, en su investigación realizada en la terminal portuaria de Guayaquil (Ecuador), determinan que es de gran importancia la aplicación de un programa de Medicina Preventiva, en donde se fomenten acciones de promoción de la salud dirigido a los trabajadores portuarios, y dentro de éstas, una alimentación saludable, ya que éstos realizan seis tipos de actividades de alta intensidad: encargados, estiba, conferencia de carga, negociadores de carga, vigilancia de embarcaciones y la de los

¹⁰ Se trabajó con 1745 trabajadores de ambos sexos de 10 empresas privadas y públicas. Se observó mayor prevalencia de obesidad en hombres con respecto a las mujeres, y que acompañado con sedentarismo y tabaquismo, aumenta el riesgo de padecer comorbilidades asociadas.

¹¹ Tesis de grado para la obtención del título de Ingeniería en comercio exterior. Se realizó una investigación de tipo descriptiva y exploratoria, en la cual se explica la importancia de la aplicación de un programa de Responsabilidad Social Empresarial en una terminal portuaria para poder mejorar la salud de los trabajadores y la economía de la empresa.

trabajadores en bloque. Estas rutinas de trabajo conforman una exposición ocupacional heterogénea, intensificada por la multifuncionalidad, según lo cual, trabajadores de diferentes categorías profesionales pueden ejercer distintas actividades y tareas que exijan la misma calificación, independientemente de la actividad profesional a que pertenezca (Almeida, Cezar-Vaz, Souza y Da Silva, 2012).

Durante las últimas décadas, principalmente después de 1980, los puertos pasan a intensificar el trabajo, a movilizar un mayor volumen de carga y a implementar nuevas tecnologías, lo que produjo, como consecuencia, la reducción de la fuerza de trabajo y una mayor intensificación de éste, impactando en la vida de los trabajadores de un puerto, principalmente en relación a las condiciones de trabajo y bienestar (Ferreira, Lara y Mariano, 2015, citado en Saavedra y Campos, 2016).

En consecuencia a esta intensificación del trabajo, en donde hay reducción de tamaño de los equipos de trabajo, demanda de una actividad física intensa y las altas presiones para producir más en menos tiempo, exponiendo a los trabajadores a riesgos (Maciel et al., 2015, citado en Saavedra y Campos, 2016), es necesario aplicar la promoción del desarrollo socialmente responsable de la empresa para así aportar en la mejora de la calidad de vida de los trabajadores (Almeida et. al., 2012). Para ello, es indispensable brindar una buena alimentación dentro del área de trabajo, teniendo en cuenta que sin ella, se producen estados de malnutrición que afectan a la salud, ya sea por exceso del consumo de nutrientes o por el déficit de los mismos (Suárez et. al., 2011).

En el cuadro que se presenta a continuación, se refieren algunos de sus posibles efectos sobre la salud y el desempeño en el trabajo:

Tabla 1: efectos de la alimentación en la salud y el desempeño laboral

Características de la alimentación	Efectos en la salud	Efectos en el desempeño laboral
Dietas hipocalóricas	Conducen a adelgazamiento, bajos niveles de glucosa en sangre, y en consecuencia, disminución de fuerzas, confusión y visión borrosa.	Reducen el rendimiento físico e intelectual; disminuyen la capacidad de trabajo; aumentan la probabilidad de sufrir accidentes laborales.
Dietas hipercalóricas (elevado aporte de calorías)	Conducen a sobrepeso, obesidad y otras patologías relacionadas con la calidad de la dieta	La situación supone un mayor esfuerzo físico para los trabajadores al momento de concretar las tareas y pérdida en la precisión de movimientos. El desempeño laboral se ve limitado a consecuencia de las enfermedades.
Omisión de algunas de las comidas principales	Causa reducción en los niveles de glucosa en sangre. Afecta las capacidades físicas y mentales	Disminución en la productividad; aumenta la probabilidad de sufrir accidentes laborales
Ingesta de comidas copiosas (muy abundantes)	Provocan molestias digestivas y somnolencia	Disminuye el desempeño laboral y aumenta la probabilidad de sufrir accidentes laborales
Consumo de alimentos o comidas contaminadas con organismos patógenos	Aumenta el riesgo de toxoinfecciones alimentarias	Ausentismo laboral


Fuente: Suárez, Cerdeño y Petroño, 2011, Manual básico en salud, seguridad y medio ambiente de trabajo

Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral con el fin de mantener y/o mejorar el rendimiento de los trabajadores, con lo cual es tan importante como la seguridad dentro de una empresa. Para ello, es prioritario: mejorar la oferta y disponibilidad de los alimentos saludables; ofrecer conocimientos básicos relacionados con la nutrición y la alimentación a los trabajadores y a la población en general –como por ejemplo, promover el consumo de frutas y verduras a través de mensajes claves y del aumento de la disponibilidad de estos alimentos en el ámbito laboral-; fomentar conceptos relacionados con la alimentación saludable a funcionarios y a los niveles de decisión de las empresas; mejorar los hábitos de consumo de alimentos en la empresa; ofrecer

información que posibilite actuar como consumidor informado y responsable (Sandoval y Negroe, 2011).

Actualmente, en Argentina, rige un Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la obesidad, en donde uno de los puntos establece la promoción de organizaciones e instituciones saludables, cuyo objetivo es promover la alimentación saludable en ambientes laborales a partir de acuerdos con cámaras empresarias para evaluación de menú de empleados, y con empresas concesionarias de alimentación; acciones de promoción en sitios de compra de alimentos en empresas –cartelerías, comunicación- (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2016).

Entonces, es de suma importancia, que tanto el Estado como los empleadores, garanticen la posibilidad de realizar acciones de promoción de hábitos alimentarios saludable, de acuerdo a las necesidades y problemáticas de los trabajadores, y el acceso a una alimentación saludable con el fin de mejorar el entorno laboral y de esta manera, prevenir el desarrollo de enfermedades que afectan la calidad de vida y la productividad del trabajador (MSAL, 2013).



Capítulo II:
Comedor industrial y
diseño del menú

El proporcionar alimentos nutritivos, atractivos, sanos y de calidad debería ser el objetivo principal de quienes son responsables de la prestación de un servicio de alimentación, ya que se encuentra íntimamente relacionado con la salud de las personas (Orozco et. al., 2017). En el caso del ámbito laboral, el servicio de comedores industriales fue creado principalmente para garantizar una alimentación sana y equilibrada a los trabajadores y de esta manera beneficiar tanto al empleado como al empleador (Sandoval y Negroe, 2011). Tiene gran éxito a nivel mundial, lo cual permite ahorrar dinero debido a la conveniencia de que los empleados se mantengan dentro del ambiente de trabajo y no haya dispersión por parte de los mismos (Endara, 2013). Según Chiavenato (2000) el servicio de comedor sería un beneficio para los trabajadores de tipo supletorio, es decir, facilidades, utilidades y comodidades ofrecidas para mejorar la calidad de vida de los mismos (citado en Negroe Argueta, 2011)

Se define como comedor industrial¹² al lugar en donde una empresa proporciona el servicio de alimentación a sus empleados, mediante la selección de alimentos acoplados a las costumbres y requerimientos nutricionales, con el fin de mejorar el rendimiento de trabajo, bajo estándares de calidad e higiene (Endara, 2013). Son prestaciones de previsión social, creadas principalmente para garantizar una alimentación sana y equilibrada a los trabajadores, diseñada por una preocupación y necesidad de motivar y brindar prestaciones que beneficien tanto al empleado como al empleador (Negroe Argueta, 2011).

Actualmente existen cuatro tipos de comedores: empresarial sin cocina – espacio designado por la empresa, la cual solo tiene mesas y utensilios para alimentarse, pero la comida se elabora fuera-, comedor empresarial con cocina –el espacio cuenta con cocina, donde se preparan ahí los alimentos y se sirven para los empleados-, servicio de alimentos porcionados –proporcionados a las

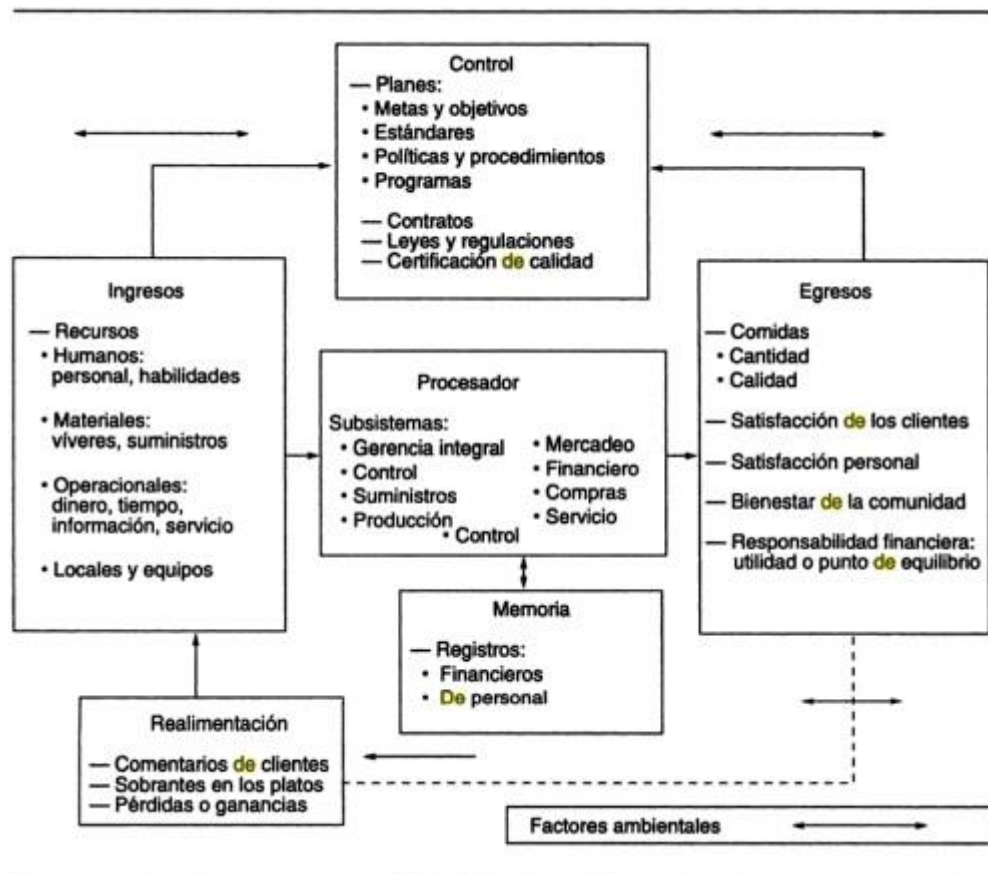
¹² El creador de los comedores o también llamados servicios no comerciales en industrias es Robert Owen quien en 1815, crea como parte de un programa para mejorar las condiciones laborales, un comedor de empleados en su fábrica New Lanark en Escocia. En Estados Unidos las industrias empiezan a establecer sus comedores de empleados en 1820, para 1905 la mayoría de las empresas manufactureras, ofrecían servicios alimenticios a los obreros, durante la Segunda Guerra Mundial se introduce el coffee break, pero no como el concepto de la actualidad, si no como una forma de dar un pequeño receso a los trabajadores.

pequeñas y medianas empresas, en las cuales puede haber o no cocina- y comedor industrial con cocina –espacio en el cual se elabora un menú semanal en base a las necesidades requeridas- (Cuevas, 2002, citado en Bazante y Lema, 2018).

Considerando al comedor industrial como un tipo de servicio de alimentación, se lo puede definir también como un sistema abierto, es decir, conjunto de partes interdependientes e interrelacionadas para lograr objetivos que interactúa con el ambiente, con lo cual posee todos los elementos típicos de estos tipos de sistemas -ingreso, procesador y egreso, complementados con control, realimentación y memoria- cada uno de los cuales lleva una función específica y se interrelaciona con los otros, para que éste logre los objetivos propuestos. Dentro de estos últimos, se pueden mencionar: satisfacer las necesidades y los deseos de los usuarios, funcionar adecuadamente en cualquier ambiente socioeconómico y adaptarse a los cambios de los gustos y necesidades de los usuarios, de las condiciones económicas o de ambos (Tejada, 2007).

A continuación, se muestra un gráfico que explica por qué un servicio de alimentación es un sistema abierto:

Figura 1: Modelo de servicio de alimentación como sistema abierto



Fuente: Administración de servicios de alimentación, Tejada, 2007

Según Scacchia (2017), desde el punto de vista del Marketing, los comedores industriales se encuentran dentro de la llamada “gastronomía institucional”, es decir, alimentación destinada a organizaciones que presentan un equipo de personas, que integran una institución y se encuentran en un establecimiento fijo. El objetivo fundamental de estos servicios de alimentación es obtener una conjunción de producto-servicio que tenga la calidad que desea el usuario para satisfacer su necesidad. Este producto es el menú, es decir, lista de platos que constituyen una comida, el punto de partida y de finalización del servicio. Afecta la actividad de todo el sistema, ya que de él depende qué es lo que se comprará, almacenar, producir y distribuir.

La planificación del menú no sólo tiene como finalidad cubrir las necesidades nutricionales de los usuarios, sino que, a su vez, debe agradar a los mismos, mantenerse dentro de los límites presupuestarios y contribuir a crear la imagen del servicio (Scacchia, 2017). Según el Ministerio de Salud de la República Argentina¹³ (2013) para garantizar una alimentación saludable, es indispensable que el menú semanal contenga variedad de ensaladas y verduras cocidas, pollo sin piel, pescado, cortes magros de carne vacuna y legumbres. A su vez, se debe priorizar como métodos de cocción el vapor, a la plancha, hervido, al horno, evitar las frituras y moderar el uso de la sal, así como también ofrecer agua y en menor medida, bebidas reducidas en azúcares (MSAL, 2013).

Entonces, para que un menú se adapte a la población objetivo, debe ser: completo –que contengan todos los nutrientes-, equilibrado –que los nutrientes se encuentren en las proporciones adecuadas-, inocuo –que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exento de microorganismos patógenos, toxinas y/o contaminantes-, suficiente –que cubra con las necesidades calóricas y nutricionales-, variada –que es cada comida se incluyan alimentos de distintos grupos- y adecuado –que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a los recursos disponibles- (Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal, s.f)¹⁴

Para comenzar con el diseño de un menú para un comedor industrial, se tienen que tener en cuenta ciertas características de la población y el lugar: tipo de industria –pública o privada-, población a servir –número total de personas y características de las mismas-, el tipo de servicio a ofrecer, tiempo disponible para el consumo de alimentos, costo –si será financiado por la empresa o no- y

¹³ El Ministerio de Salud de la República Argentina publicó en el año 2013 el “Manual de lugares de trabajo saludables” con el objetivo de brindar una herramienta a las instituciones y empresas para que conviertan sus espacios en saludables, promoviendo la salud de las personas que trabajan o acuden a ellas. A largo plazo, está demostrado que este tipo de intervenciones mejora la calidad de vida de la población involucrada.

¹⁴ Entidad de la Ciudad de México que se encarga de los servicios de educación básica, cuyo objetivo es lograr una cobertura universal de educación básica. Tuvo su origen en el año 1992, durante el proceso de descentralización, en donde su nombre original fue Coordinación General de Servicios Educativos para el Distrito Federal y le fue conferida la dirección y operación de los planteles de educación inicial, básica y especial. En el 2005, toma como nombre finalmente el que presenta en la actualidad. Esta entidad fue la encargada de escribir la “Guía técnica, operativa y administrativa para la organización del servicio de alimentación en las escuelas de tiempo completo en el distrito federal”, con el objetivo de sistematizar y transparentar los procesos necesarios para la correcta operación del servicio de ETC en el Distrito Federal.

la elaboración de menús especiales para fines de semana –en caso de que se requiera- (Ernst y Villarreal, 2011).

Los puntos señalados evidencian la necesidad de que el diseño del menú sea realizado por personal capacitado que trabaje de manera interdisciplinaria: un licenciado en nutrición –determinará los requerimientos nutricionales de los trabajadores, y de qué manera se podrán cubrir, siempre respetando los gustos y hábitos de los mismos-, el responsable del servicio de alimentos-cocina y el responsable de gestión –quien determinará el presupuesto, qué y a quién comprar-. En algunos casos, una misma persona puede ocupar más de un puesto (Hernández, 2013). Las personas que realicen esta tarea deberán tener determinadas características como: conocimientos sobre nutrición, sobre las preferencias alimentarias y los alimentos disponibles según la región y estación, complacer los gustos de los consumidores y no los propios, poseer un delicado sentido de los sabores, habilidad artística, capacitación en técnicas y equipos de preparación de alimentos, control y costos de alimentos, habilidad para utilizar los equipos y manejar personal, tener gusto por el trabajo con los alimentos y la realización de recetas, ausencia de prejuicios alimentarios y mente abierta a cambios e innovaciones (Tejada 2007, citado en Liberati, 2016).

Para determinar los requerimientos energéticos diarios, y de esta manera establecer un valor calórico promedio para cada comida del menú, se debe tener en cuenta que las necesidades de energía de un individuo están determinadas por tres compartimentos: el metabolismo basal –cantidad de energía necesaria para el mantenimiento de los procesos vitales y representa aproximadamente dos tercios del gasto energético total-, factor de actividad –representa aproximadamente un tercio del gasto energético total, aunque varía según la edad, el sexo, el trabajo y la ocupación del tiempo de ocio- y la termogénesis o efecto térmico de los alimentos –gasto energético necesarios para realizar los procesos de digestión, absorción y utilización de los nutrientes, junto con el gasto secundario a la acción del frío, el estrés y la toma de medicamentos, que representa aproximadamente el 10% del gasto calórico total- (Salas Salvado, 2008).

En la siguiente figura, se muestran las necesidades de energía promedio según actividad de hombres y mujeres, dato proporcionado por la OPS/OMS:

Figura 2: Necesidades promedio de energía en hombres según actividad

PESO	FACTORES DE METABOLISMO BASAL SEGÚN ACTIVIDAD			
	SEDENTARIO	ACT. LIGERA	ACT.MODERADA	ACT. INTENSA
KGRS	1.4 X TMB	1.55 X TMB	1.8 X TMB	2. X TMB
POBLACIÓN ADULTA DE 18 A 29 AÑOS				
60	2250	2450	2850	3150
65	2350	2600	3000	3300
70	2450	2700	3150	3500
75	2550	2850	3300	3650
80	2650	3000	3400	3800
POBLACIÓN ADULTA DE 30º A 59 AÑOS				
60	2200	2400	2850	3150
65	2300	2500	2950	3250
70	2350	2600	3050	3400
75	2450	2750	3150	3500
80	2550	2800	3250	3600
POBLACIÓN ADULTA DE 60 Y MÁS AÑOS				
60	1800	2000	2350	2600
65	1900	2100	2450	2750
70	2000	2200	2600	2850
75	2100	2300	2700	3000
80	2200	2400	2800	3150

Fuente : Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles
Minsal-OPS-OMS-INTA. 2002

Fuente: OPS/OMS/INTA 2002, citado en MarambioDennet et. al., 2005)

En la figura 3 se muestran las necesidades promedio de energía que requiere el sexo femenino según la actividad diaria, según la OMS/OPS¹⁵

Figura 3: Necesidades promedio de energía en mujeres según actividad

PESO	FACTORES DE METABOLISMO BASAL SEGÚN ACTIVIDAD			
	SEDENTARIO	ACT. LIGERA	ACT.MODERADA	ACT. INTENSA
KGRS	1.4 X TMB	1.55 X TMB	1.8 X TMB	2. X TMB
POBLACIÓN ADULTA DE 18 A 29 AÑOS				
50	1700	1850	1950	2200
55	1800	1950	2100	2350
60	1900	2050	2200	2500
65	2000	2150	2300	2600
70	2100	2250	2450	2750
POBLACIÓN ADULTA DE 30º A 59 AÑOS				
50	1800	1900	2050	2300
55	1850	1950	2100	2350
60	1900	2000	2200	2450
65	1950	2100	2250	2550
70	2050	2150	2300	2600
POBLACIÓN ADULTA DE 60 Y MÁS AÑOS				
50	1550	1700	1800	2000
55	1650	1800	1900	2100
60	1700	1850	1950	2200
65	1800	1900	2050	2300
70	1850	2000	2150	2400

Fuente : Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles
Minsal-OPS-OMS-INTA. 2002

Fuente: OPS/OMS/INTA 2002, citado en MarambioDennet et. al., 2005)

Siguiendo la misma línea, ingenieros de la Facultad de Ingeniería mecánica y Ciencias de la producción de la ciudad de Guayaquil –Ecuador-

¹⁵La Organización Panamericana de la Salud (OPS) es el organismo especializado de salud del sistema interamericano, encabezado por la Organización de los Estados Americanos (OEA), y también está afiliada a la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1949, de manera que forma parte igualmente del sistema de las Naciones Unidas. Tiene su sede en el Distrito de Columbia y está dedicada a controlar y coordinar políticas que promuevan la salud y el bienestar en los países americanos. La secretaría de la OPS es la Oficina Sanitaria Panamericana, que funciona a la vez como Oficina Regional de la OMS para las Américas.

realizaron un estudio en una empresa con un grupo objetivo de 100 personas¹⁶, en donde demostraron que: el sexo femenino para la actividad física gasta casi 590 calorías y que el sexo masculino 670; el gasto de metabolismo basal en las mujeres es de 1400 calorías aproximadamente y en los hombres de 1688,25; el efecto térmico de los alimentos para el sexo masculino es de 217 calorías y para el sexo femenino 165 calorías. Con lo cual, el Gasto Energético Total –suma de todo lo nombrado anteriormente- es de 2600kcal aproximadamente para los hombres y de 2155kcal para las mujeres, manejando una fórmula sintética de 55%-15%-30% -hidratos de carbono, proteínas y grasas respectivamente- (Albán et. al., 2012).

Por otro lado, también se deberá tener en cuenta cubrir la recomendación diaria de nutrientes críticos, como lo son el calcio, fósforo, hierro, sodio y potasio, y de fibra dietética –entre 10 a 15gr de fibra cada 1000kcal-. Finalmente todos estos datos son volcados en una fórmula sintética y desarrollada (FAO, OMS, ONU, 2001, citado en MarambioDennet et. al., 2005).

Luego, se elegirán el tipo de menú que se implementará, pudiendo ser (Ernst y Arizpe, 2011)

- Estático o fijo: permanece igual cada día por largo tiempo. La ventaja que presenta es que facilita la preparación y el servicio de los platos. La desventaja es que al no variar, los comensales suelen mostrarse disconformes.
- De uso singular: es planeado para un día en especial y no vuelve a repetirse de la misma manera.
- Cíclico: agrupación de mosaicos que se rotan en intervalos definidos, dependiendo de la extensión del ciclo del tipo de servicio. Las ventajas de este tipo de menú es que la repetición del menú entre intervalo e intervalo facilita el proceso de preparación estandarizada, la compra de alimentos es más simplificadas, disminuye la posibilidad de sobrantes, el tiempo de supervisión y

¹⁶ Se tuvo en cuenta que la actividad energética representa el gasto de energía que pierde diariamente el organismo por actividad física, metabolismo basal, y efecto térmico de los alimentos, y se tomó un promedio de IMC de 23,83. Este estudio tenía por objetivo principal crear lineamientos para la organización de un servicio de alimentación dentro del ámbito laboral, con lo cual, además del análisis del gasto energético, también se analizaron: los costos, equipamiento, planta física y el control de plagas.

preparación de alimentos es mayor lo que permite mejorarlos basándose en su aceptabilidad y permite al personal de servicio familiarizarse con las guarniciones adecuadas. La desventaja de aplicar de manera incorrecta el menú cíclico es que puede volverse monótono o bien podría no incluir alimentos preferidos con la frecuencia necesaria.

- Cíclico con alternativas: igual que el anterior pero con agregado de opciones de entrada, plato principal, ensaladas, fruta y postre.

El tipo de menú recomendado para implementar dentro de un comedor industrial es el cíclico con alternativas, cuyas listas abarcan un período de tiempo mínimo de 6 u 8 semanas con opciones de entradas, platos principales y postres, y al finalizar éste, el menú puede volver a programarse, evitando la necesidad de confeccionar uno nuevo (Torrijos, 2018).

Siempre se debe tener en cuenta, independientemente del tipo de menú que se elija, no solo los requerimientos nutricionales y los gustos de los comensales, sino que también: textura –relacionado a la estructura del alimento: crujiente, suave, granuloso, etc.-, consistencia –firmeza, densidad o viscosidad del alimento: líquido, gelatinoso, firme, etc.-, color –combinar los colores de las comidas para evitar la monotonía-, sabor –equilibrio entre ellos: dulce, salada, ácido, amargo, picante y umami-, forma –puede modificarse a manera de llamar la atención con la presentación-, humedad –los alimentos secos deben mezclarse con aquellos que son más jugosos- y método de preparación –en un mismo plato no deben haber dos alimentos cocidos de la misma manera- (Ríos, 2015).

Una vez establecido el diseño del menú, el cual debe estar adaptado a la época del año –en períodos fríos deberán ofrecerse comidas calientes y de mayor consistencia, mientras que en los períodos de calor se pueden incorporar comidas más livianas y frescas, como por ejemplo, ensaladas- (Rodríguez, citado en Liberati 2016), cada una de las comidas que se elaborarán en las mismas, deben estar reflejadas en un recetario estándar, en donde se señalan los datos básicos de una preparación –ingredientes, procedimiento, etc.- y los datos en relación a su costo. Este recetario cuenta con tres secciones: encabezado – resumen de la receta en cuanto a rendimiento, tamaño de la porción y costo-,

cuerpo –lista de todos los ingredientes de la receta- y pie –redacción de la técnica de preparación, presentación de equipos, tiempo de cocción y forma de presentación- (ToapaxiAlmache, 2013).

En el siguiente cuadro, se nombran todos los elementos que debe contener un Recetario estándar:

Tabla 2: Elementos de recetario estándar

Elementos	Definición
Membrete del establecimiento	Nombre, razón social, logotipo
Nombre de la receta	Nombre del plato a elaborar
Rendimiento	Cuántas raciones se deben elaborar
Tamaño de la porción	Número x de porciones
Tiempo de preparación	Tiempo total, incluyendo preproducción y excluyendo los tiempos de reposos de los ingredientes
Tiempo de cocción	Tiempo que lleva la cocción de la receta
Temperatura de servicio	Temperatura que debe servirse en el plato
Clasificación	Entrada, plato principal o postre
Porción medida	Medida equivalencia de la porción (en tamaño de plato, cantidad de cucharones, etc.
Forma de presentación	Descripción de la forma que se debe presentar el plato al comensal

Fuente: ToapaxiAlmache J. (2013), Manual de Procedimientos para la producción de alimentos en el área de cocina de “El Cavo” Bar Restaurante

Cada una de las recetas deben estar estandarizadas, es decir, la especificación de la lista de ingredientes utilizados y la cantidad en gramos de los mismos –en crudo y en cocido-, de tal manera que asegure que se obtendrá un producto de cantidad y calidad uniformes y que haya una homogeneidad en las preparaciones a lo largo del tiempo, independientemente del personal que la

elabore. También, es fundamental para mantener el control de cantidades de alimentos, seguridad, satisfacción de los usuarios y costos. Posteriormente, esta estandarización se utilizará para la confección de una planilla de ajuste, la cual permite, por un lado, obtener el Racionamiento Alimentario (RA)¹⁷ para verificar que el menú se adecúe a la fórmula desarrollada planteada anteriormente, y por ende al requerimiento energético y nutricional de los comensales, y por el otro, estimar el costo real de cada comida (Scacchia, 2017).

Por otro lado, la calidad del mismo estará determinado por el grado de aceptación de los usuarios del servicio de comedor, es decir, el resultado de la evaluación que realiza el comensal al comparar lo que espera del servicio con lo que percibe que recibiendo del mismo (Castillo Varas, 2014). Dentro de este análisis se involucran tanto los elementos tangibles, es decir, alimentos y bebidas, como los intangibles –atención y servicio- (Koter, Bloom y Hayes 2004, citado en Guzmán y Solis, 2013).

Para la evaluación de la aceptación del menú, se pueden utilizar diversos métodos, como por ejemplo la escala hedónica, la estimación visual de los residuos y la evaluación de sobrantes y residuos¹⁸ (Thimoteo da Cunha, AssuncaoBotelho, Ribeiro de Brito, &Stedefeldt, 2013). Por ejemplo, en un Hospital de España¹⁹, se realizó una evaluación de la aceptación del menú ofrecido, a través de la estimación visual de los residuos de 160 platos consumidos, con la utilización de 4 ítems: 0 cuando el plato estaba intacto, 1 cuando quedaba un residuo superior al 75%, 2 cuando en el plato quedaba un residuo superior o igual al 50%, 3 cuando el residuo era superior o igual al 25% y 4 cuando el plato se encontraba vacío. De esta manera se pudo evaluar cuáles de los platos eran los más aceptados y cuáles se deben modificar para reducir los residuos, ya que se consideran que estos restos indican la eficacia en la utilización de los recursos y de la aceptación del servicio de alimentación (Guillén et. al.,2004).


¹⁷ El racionamiento alimentario es la cantidad de promedio de alimentos por persona por día.

¹⁸ Se entiende por residuo a la cantidad de alimento que queda en el plato luego de su servicio. En cambio, sobrante es la cantidad de alimento que queda sin servir luego del servicio.

¹⁹ El estudio se realizó en el Hospital Universitario de Sant Joan de Reus de España, en el cual se evaluaron 160 bandejas consumidas, elegidas al azar que pertenecían a dieta estándar y dietas especiales. La evaluación fue realizada por dos Nutricionistas previamente entrenados en la cocina del hospital. Se observó una buena aceptación de los menús servidos

Otra manera de evaluar la aceptación del menú es a través de una investigación de mercado, a partir de la cual, se obtiene información acerca de las necesidades y preferencias de los usuarios (Peñuñuri-Armenta et. al. 2017), ya que cuanto más se adapte el menú a estas últimas, habrá mayor productividad, reducción de costos y motivación del personal (Mejías et. al., citado en Peñuñuri-Armenta et. al. 2017). Esta investigación puede realizarse a través de un cuestionario destinado a los usuarios de los comedores en donde a través de distintas escalas pueden expresar la opinión que tienen del servicio (Peñuñuri-Armenta et. al., 2017)²⁰.

²⁰ Estos autores realizaron una investigación de mercado para determinar la percepción que los usuarios de un comedor del Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON). Los sujetos involucrados fueron 238 alumnos de la unidad Obregón (campus Náinari). Se utilizó un instrumento de 14 reactivos. Los resultados fueron que 48% perciben el servicio en general como bueno, el 37% normal, el 11% muy bueno, el 4% malo y una sola persona como muy malo. Se concluye que la calidad en el servicio del Comedor Estudiantil tiende a ser buena. Entre las recomendaciones se tienen: capacitar al personal, agilizar la atención por la venta y entrega de productos, revisar los procesos, entre otros.



Di seño
me todol ógic o

El presente trabajo corresponde a una investigación de tipo transversal, ya que mide las variables en un solo momento temporal, y descriptiva debido a que se evalúa si el menú de un comedor industrial es aceptado o no por los trabajadores de una empresa ubicada en el puerto de Necochea-Quequén, en el año 2020.

El universo o población de estudio está conformado por los trabajadores portuarios de entre 18 y 65 años.

El tipo de muestra es no probabilística por conveniencia, compuesta por 75 trabajadores de entre 18 y 65 años que asisten al comedor industrial de la empresa del puerto de Necochea-Quequén y el menú brindado por el servicio de alimentación.

La unidad de análisis es cada uno de los trabajadores portuarios de entre 18 y 65 años que asisten al comedor de la empresa portuaria y el menú brindado.

Las variables a estudiar son:

- **Grado de aceptación del menú brindado:**
 - *Definición conceptual:* es la facultad de una persona aceptar con agrado y de forma voluntaria lo que se esté planteando.
 - *Definición operacional:* es la facultad de una persona para aceptar con agrado y de forma voluntaria el menú brindado por el comedor industrial. Se evalúa a partir de una encuesta personal analítica con tipo de preguntas cerradas según la escala hedónica: muy satisfecho, satisfecho e insatisfecho, en el que se tienen en cuenta los siguientes aspectos:
 - Grado de aceptación del menú en general
 - Variabilidad del menú, es decir, si considera que la alimentación brindada presenta variedad de alimentos o si ésta es monótona.
 - Tamaño de la porción del plato, es decir, si considera que es suficiente o no.
 - Presentación del plato, si la misma les resulta agradable o no.

- Sabor de las comidas
- Temperatura del plato al momento del servicio, si considera que ésta es adecuada o no.
- **Grado de satisfacción con respecto a la higiene:**
 - *Definición conceptual:* diferencia entre las expectativas y la percepción del usuario respecto al producto o servicio ofrecido. Un usuario o cliente se encuentra satisfecho cuando su percepción del producto o servicio coincide o supera sus expectativas.
 - *Definición operacional:* diferencia entre las expectativas y la percepción del usuario del comedor industrial respecto a la higiene del lugar, vajilla y personal de servicio. Se evaluará a partir de tres preguntas cerradas, según la escala: sumamente satisfecho, muy satisfecho, satisfecho, poco satisfecho, insatisfecho.
- **Presencia de adquisición de nuevos hábitos alimentarios:**
 - *Definición conceptual:* llegar a tener o conseguir una cualidad, un conocimiento, un hábito o una habilidad, de forma natural o tras un proceso.
 - *Definición operacional:* conseguir nuevos hábitos alimentarios a partir del menú brindado por el comedor. Se evaluará a partir de una pregunta cerrada con dos opciones: si –no

A continuación se adjuntará el consentimiento informado:

Por medio de la presente y con el objetivo de poder llevar a cabo la Tesis de Licenciatura en Nutrición, lo invito a participar del presente trabajo con carácter científico en forma voluntaria, de corta duración, en el cual se procederá a la realización de una encuesta que deberá responder para su posterior evaluación.

Dicho trabajo contribuye a establecer el grado de aceptación del menú del comedor industrial y su adecuación a las preferencias alimentarias de los trabajadores. Los datos obtenidos se tomarán en forma anónima y con absoluta garantía de confidencialidad. Usted podrá abandonar la encuesta en cualquier momento que lo desee.

Si usted responde esta encuesta, se entiende que acepta las condiciones de la misma.

Desde ya agradezco su colaboración. Agustina Magalí Caro



Análisis de datos

Para la presente investigación, se ha realizado un trabajo de campo dentro de un comedor industrial perteneciente a una empresa cerealera del Puerto de Necochea-Quequén, cuyas principales funciones son la descarga de camiones con cereal y carga de barcos para la exportación de los mismos. Ésta cuenta con un total de 85 empleados, de los cuales 75, asisten al comedor.

Éste se encuentra ubicado como una edificación aparte, aproximadamente a 150 metros del lugar donde se desarrolla el trabajo. El servicio se encuentra tercerizado, a cargo de dos mujeres que planifican el menú, realizan la compra de mercadería y cocinan. El primero, es supervisado por la Licenciada en Nutrición presente en la empresa, que si bien verifica que éste sea correcto, no se encuentra a cargo del servicio de alimentación ni participa de otra manera dentro del área del comedor.

No cuentan con estandarización de los platos ni planilla de ajuste para determinar qué y cuánta mercadería comprar para la realización del menú, con lo cual, tampoco pueden establecer un Racionamiento Alimentario, que permita establecer si las cantidades utilizadas coinciden con la fórmula desarrollada y por ende, con el requerimiento energético y nutricional de los trabajadores, si no que se manejan a través de su experiencia y de su conocimiento acerca de la cantidad de comen los trabajadores del lugar.

Se ofrecen dos tipos de menú fijo según la estación del año: de invierno y de verano, el cual consta de 25 listas, con una distribución de lunes a viernes. A sí mismo, en caso de a que algún trabajador presente alguna dieta específica por patología –ejemplo: diabetes, hipertensión-, se confecciona una comida específica. Cuenta con plato principal y postre, que en general es una fruta, y en el invierno, se ofrece sopa como entrada. Algunos días, se ofrecen dos opciones, especialmente los días en los que se sirve pescado. El plato se puede repetir, en caso de que el trabajador lo desee, y como bebida se ofrece gaseosa o agua.

En general, el servicio es solo de almuerzo, que se brinda de 11.30 a 14.30, en donde los trabajadores pueden ir cuando lo deseen dentro de ese rango horario, En algunos casos, en los que la planta deba extender su horario de trabajo a la noche, se brinda también servicio de cena, en donde se sirve lo que haya disponible en ese momento en el comedor, previo aviso de la cantidad

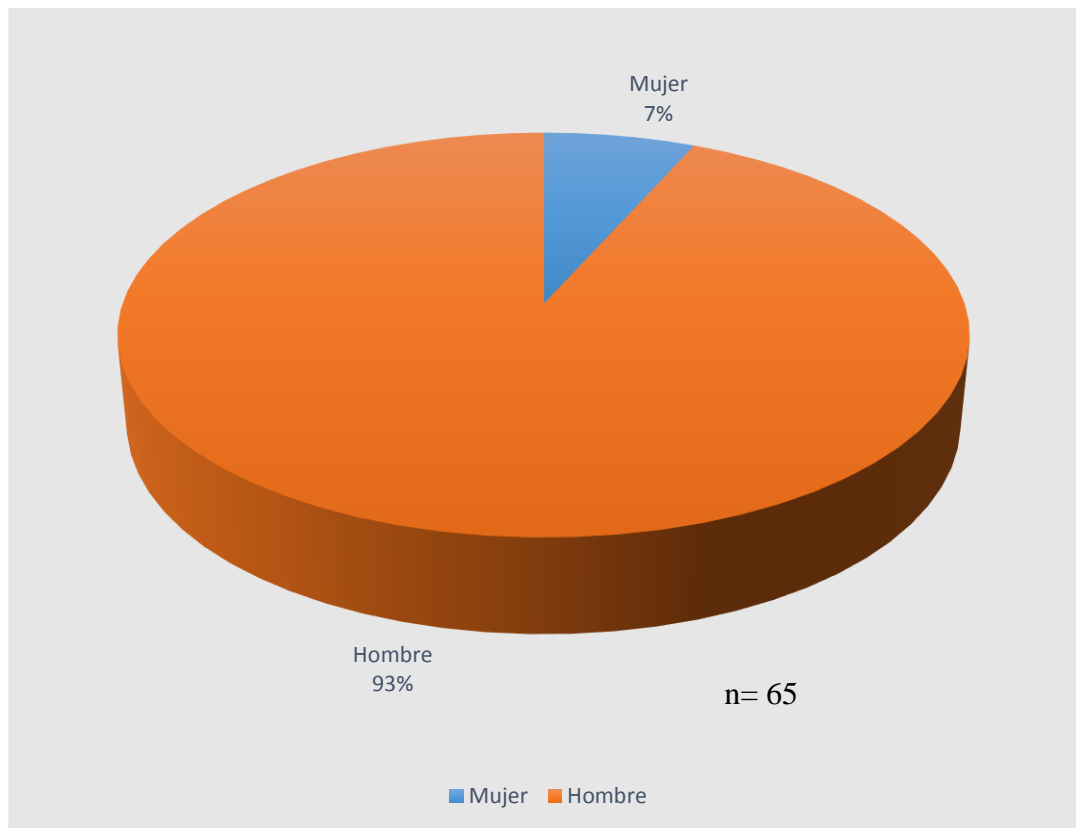
de empleados que se quedarán en el turno noche. El menú se sirve a través de autoservicio asistido, es decir, los trabajadores se acercan al mostrador a buscar su plato, que es servido por las cocineras.

El principal objetivo de esta investigación es analizar el grado de aceptación del menú brindado, para lo cual, se llevó a cabo una encuesta, que inicialmente se iba a realizar de manera online –vía e-mail- debido a la imposibilidad de viajar e ingresar a la empresa por pandemia. Sin embargo, esto no fue posible, debido que la población a analizar no suele utilizar esta herramienta para el desempeño de su trabajo, ni está acostumbrada a utilizarla en su vida cotidiana. Con lo cual, se decidió enviar por correo a la empresa, donde el jefe de logística fue el encargado de repartirla para que la encuesta se realice de manera escrita. En ella, participaron 60 trabajadores, ya que 15 de ellos se encontraban ausentes por distintas razones –licencias, vacaciones, etc.

La primera parte consiste en la presentación de la población según sexo y edad. Luego, se analizó el grado aceptación del menú en general, de las porciones, temperatura, variedad, sabor y presentación del plato, a través de cinco opciones: sumamente satisfecho, muy satisfecho, satisfecho, poco satisfecho e insatisfecho. También se preguntó acerca de la higiene del personal, las instalaciones del lugar y de la vajilla. Por último, se analizó si el menú brindado permitió la adquisición de nuevos hábitos alimentarios y se les invitó a agregar alguna sugerencia si lo deseaban.

Como primera instancia, en el siguiente gráfico se presenta la distribución de la muestra analizada por sexo:

Gráfico N° 1: Distribución por sexo

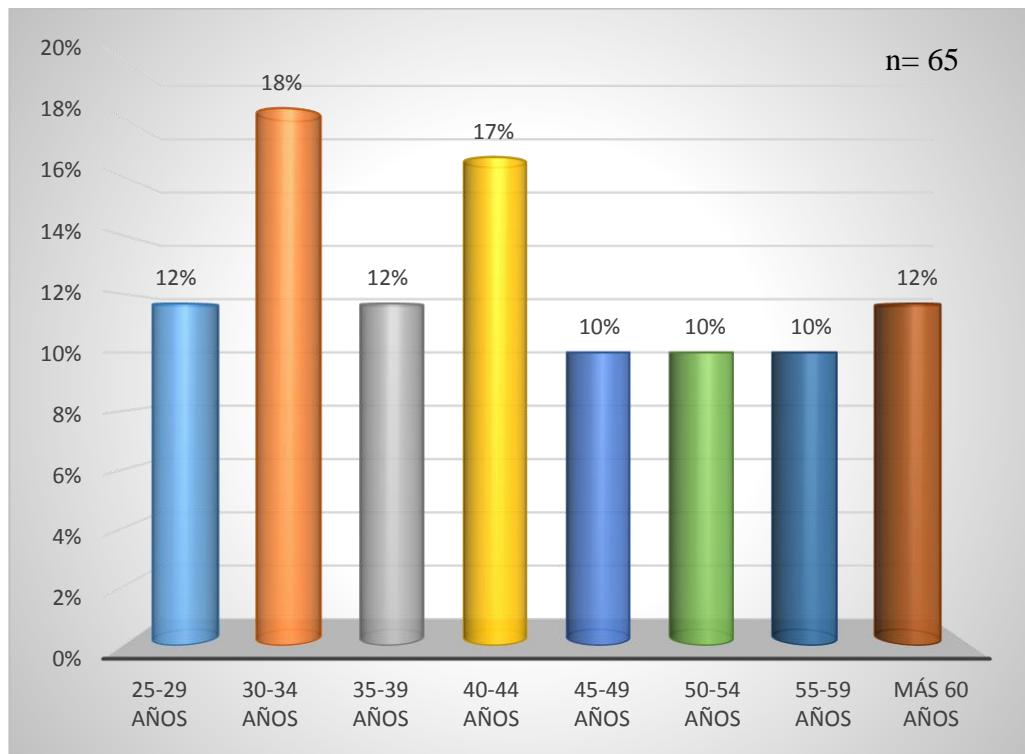


Fuente: elaboración propia

En él se puede observar que el 93% son de sexo masculino, es decir, 56 de los encuestados, mientras que el porcentaje restante, corresponde a 4 mujeres. Esto es debido a que en el sector portuario, quienes desempeñan la mayor cantidad de actividades de fuerza son los hombres, mientras que las mujeres son las encargadas del área de limpieza y administración.

En el segundo gráfico se presentará la distribución por edad:

Gráfico N° 2: Distribución por edad

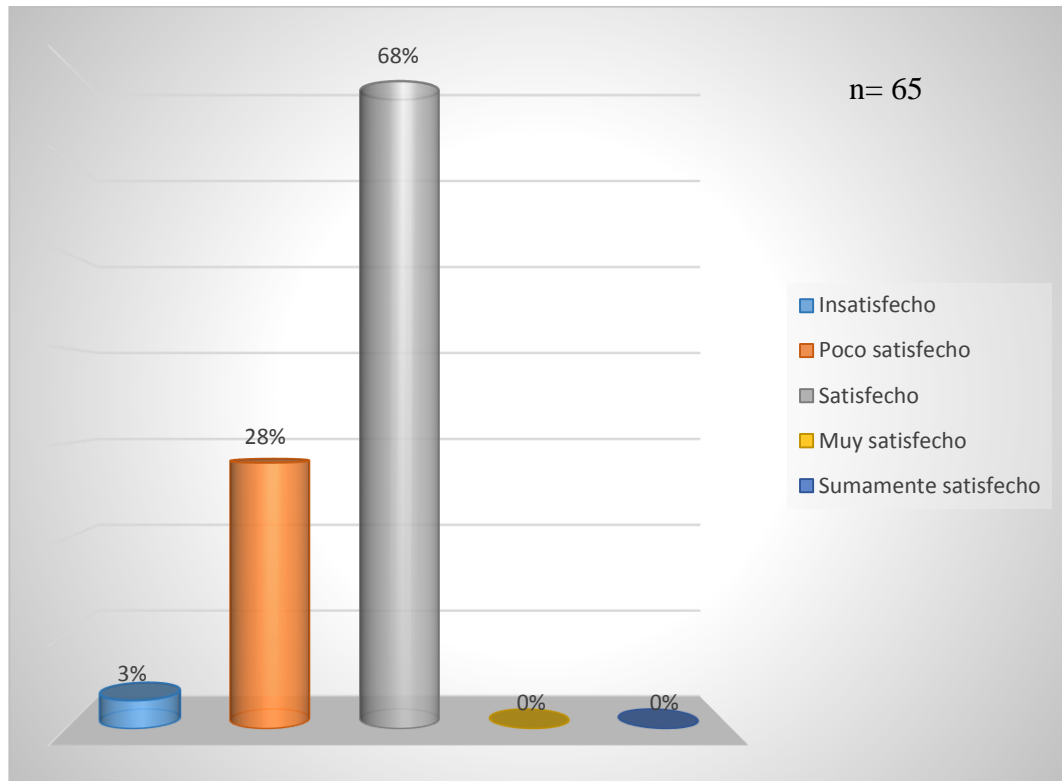


Fuente: elaboración propia

En él se puede observar, que el mayor porcentaje corresponde a los grupos de 30-34 años y 40-44 años, siendo 11 (18%) y 10 (17%) respectivamente la cantidad de personas que integran estos rangos; le siguen los grupos de 25-29 años, 30-34 años y más de 60 años, correspondiente a 7 personas cada uno; la cantidad restante -6 en cada grupo- corresponden a los rangos de 45 a 59 años.

Como primer ítem, se les preguntó cuál era su grado de satisfacción con respecto a la alimentación brindada por el comedor, en donde debían seleccionar una opción. En el gráfico N°3 se muestra el análisis:

Gráfico N°3: Grado de satisfacción de la alimentación brindada



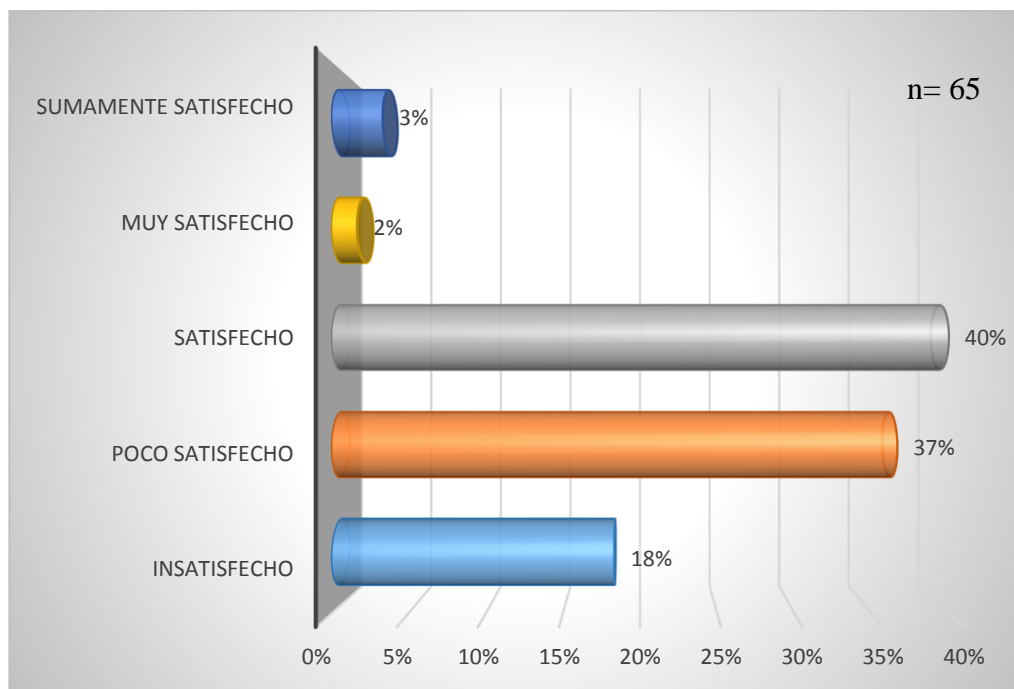
Fuente: elaboración propia

En él, se puede observar que la gran mayoría -68%- se encuentra satisfecho con la alimentación brindada, que corresponde a 41 de los 60 encuestados. El 28%, es decir, 17 de ellos, se encuentran poco satisfecho, mientras que 2 de ellos -3%- se muestran insatisfechos con dicho menú.

Luego, se les preguntó el grado de satisfacción que presentan con respecto a cualidades específicas del menú, a saber: cantidad –es decir, tamaño de la porción-, temperatura de cada plato, variedad en las comidas, sabor y presentación del plato. En dicha pregunta, debían marcar una opción dentro de la escala: sumamente satisfecho, muy satisfecho, poco satisfecho e insatisfecho, y luego cada ítem se evaluó por separado.

En el gráfico N°4, se muestra el grado de satisfacción con respecto al tamaño de cada porción:

Gráfico N°4: Grado de satisfacción del tamaño de la porción

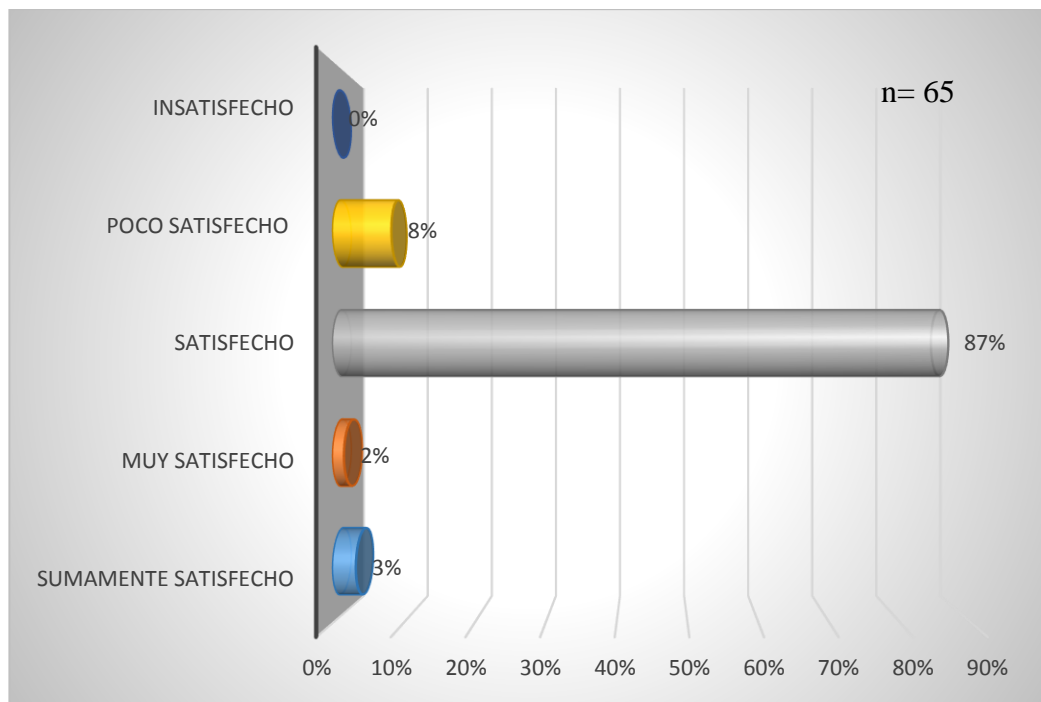


Fuente: elaboración propia

En él, se puede observar que el 40% de los encuestados, es decir, 24 de ellos, se encuentran satisfechos con el tamaño de la porción, el 2% muy satisfecho y el 3% sumamente satisfecho. Sin embargo, el 37%, es decir, 22 de ellos se encuentran poco satisfechos, mientras el 18% -11 personas- se mostraron insatisfechas.

En el gráfico N°5, se analiza el grado de satisfacción con respecto a la temperatura que se sirve cada plato, es decir, si al momento del servicio la comida llega a la temperatura adecuada al comensal.

Gráfico N° 5: Grado de satisfacción de la temperatura del plato

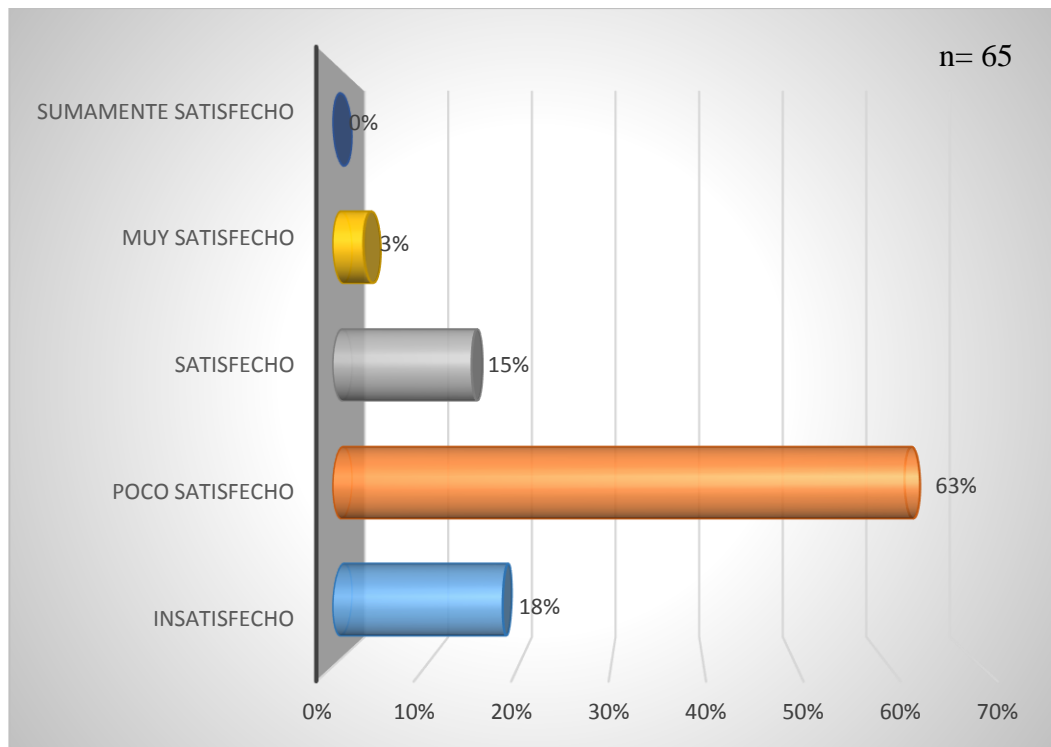


Fuente: elaboración propia

Aquí se puede ver que casi la totalidad -87%, es decir, 52 personas- de los encuestados se muestran satisfechos con la temperatura de cada plato y entre el 2-3% se encuentran muy satisfechas y sumamente satisfechas respectivamente, mientras que el 8% -5 personas- respondieron que están poco satisfechos.

En el Gráfico N° 6, se muestra el análisis el grado de satisfacción que presentan los encuestados con respecto a la variedad de las comidas.

Gráfico N° 6: Grado de satisfacción de la variedad del menú

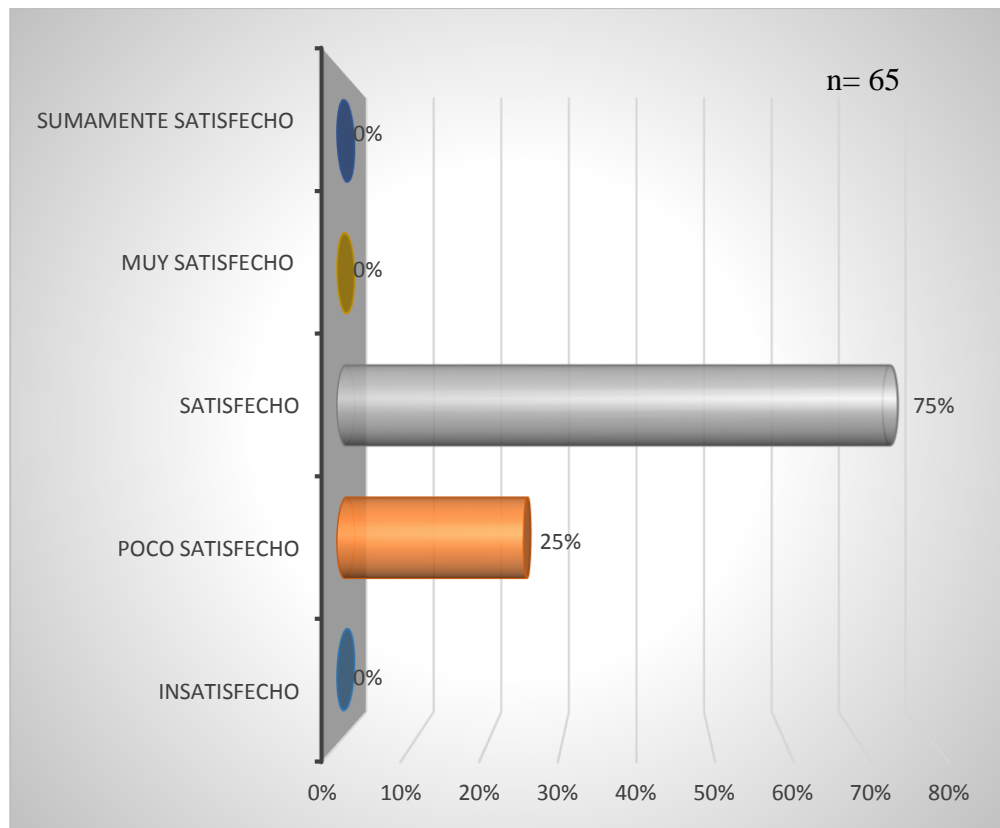


Fuente: elaboración propia

El 63%, correspondiente a 38 de los encuestados, respondieron que se encuentran poco satisfechos con la variedad del menú y el 18%, que corresponde a 11 personas, respondieron que se encuentran insatisfechos. Por otro lado, el 15%, es decir, 9 personas, se muestran satisfechas, y solo el 3%, es decir, 2 de los encuestados se encuentran muy satisfechas con la variedad del menú.

Posteriormente, se analiza el grado de aceptación que presentan con respecto al sabor de cada plato. Los resultados se muestran en el gráfico N°7:

Gráfico N°7: Grado de satisfacción del sabor de cada plato

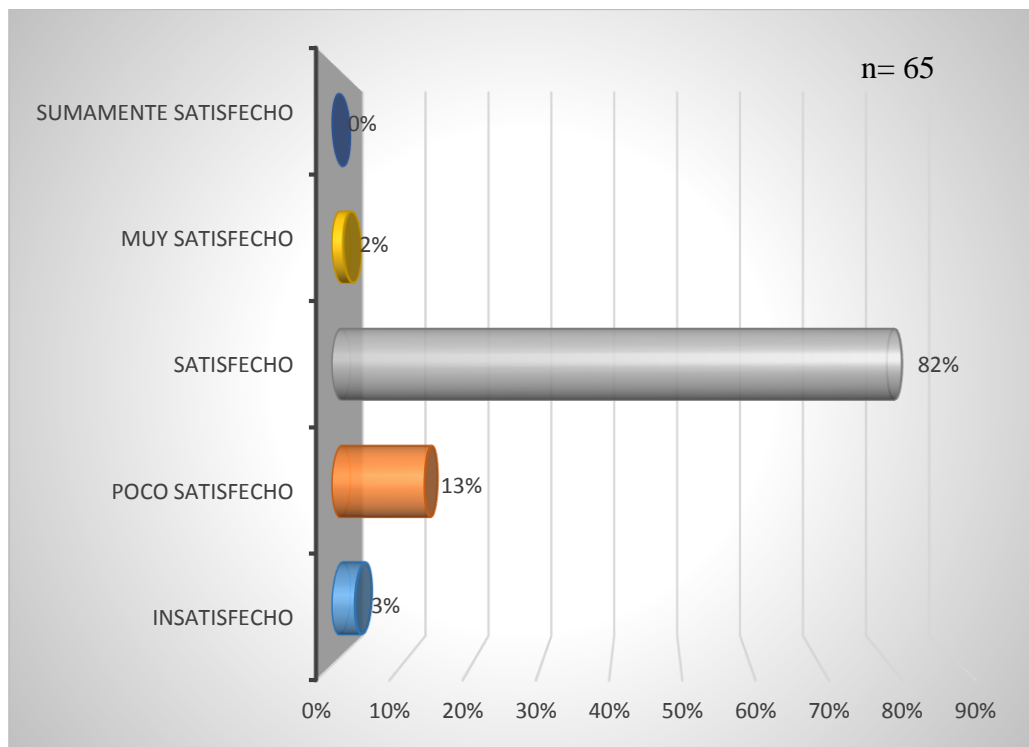


Fuente: elaboración propia

Aquí se puede observar que el 75% de los encuestados, es decir, 45 personas, respondieron que se encuentran satisfechos con el sabor de cada plato, mientras que un 25% -15 personas- se muestran poco satisfechos. Todas las respuestas se concentraron en estas dos opciones.

Con respecto a la presentación del plato, en el gráfico N°8 observa el análisis de las respuestas de los usuarios del comedor:

Gráfico N°8: Grado de satisfacción con respecto a la presentación del plato



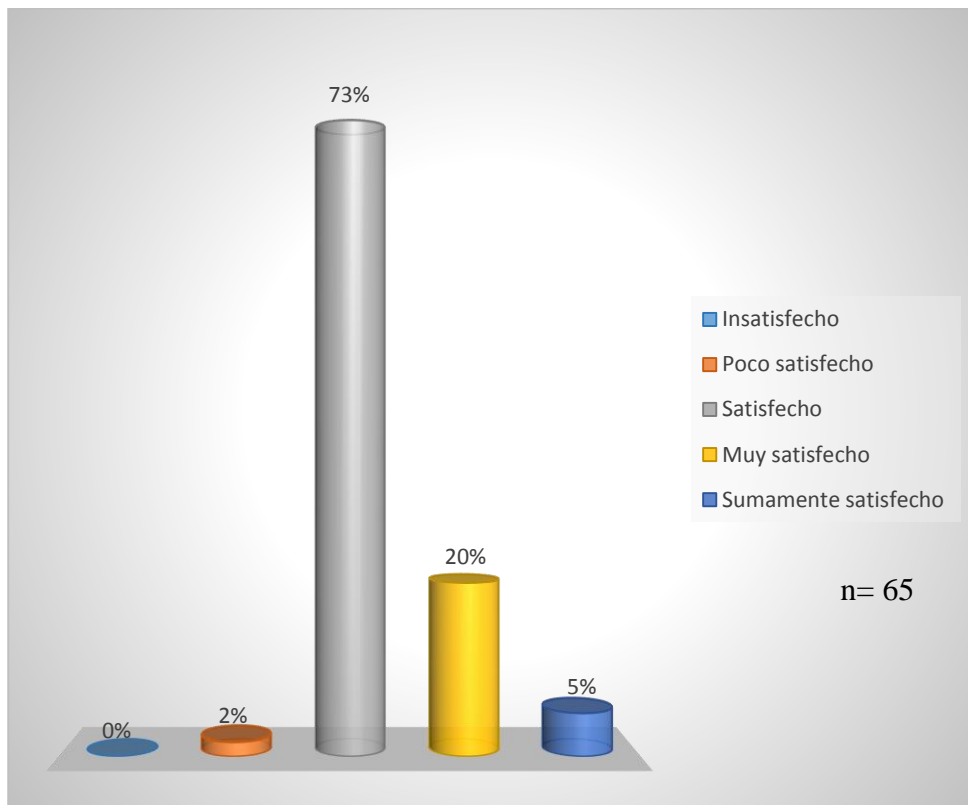
Fuente: elaboración propia

La gran mayoría de los encuestados -82%, es decir, 49 trabajadores-, respondieron que se encuentran satisfechos con la presentación del plato, mientras que el 2% muestra estar muy satisfechos. Sin embargo, el 13% -8 personas- respondieron que están poco satisfechos y el 3% insatisfechos.

Por otro lado, se les invitó a los encuestados que respondieran dentro del rango de cinco opciones –sumamente satisfecho, muy satisfecho, satisfechos, poco satisfechos e insatisfecho- cuál es su grado de satisfacción con respecto a la higiene del personal del comedor, de las instalaciones del lugar y de la vajilla. Todo esto se analizó en tres gráficos.

En el gráfico N°9, se muestran los resultados de la opinión de los trabajadores con respecto a la higiene del personal del comedor:

Gráfico N°9: Grado de satisfacción de la higiene del personal del comedor

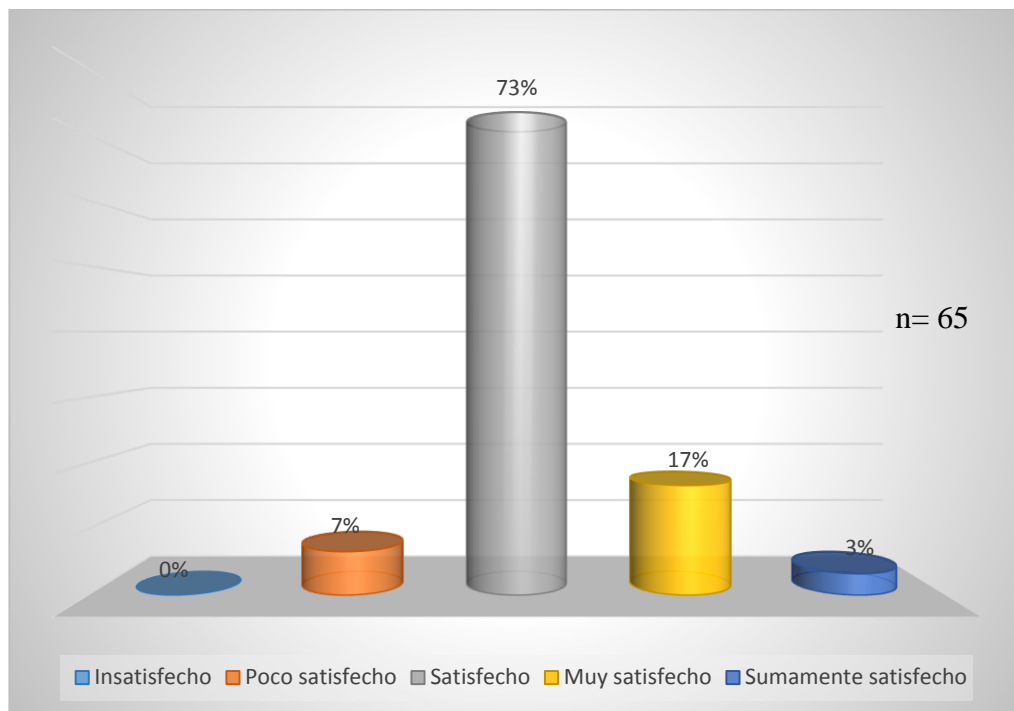


Fuente: elaboración propia

Aquí, se observa que el 73%, es decir 44 personas, se encuentran satisfechas con la higiene del personal, el 20% -12 personas- muy satisfechas y el 5% -3 encuestados- respondieron que están sumamente satisfechos. Por otro lado, solo una persona -2%- se muestra poco satisfecha con la higiene del personal del comedor.

Con respecto a la higiene de las instalaciones del lugar, se puede observar en el gráfico N°10 que el 73% de los encuestados -44 personas- respondieron estar satisfechos, el 17% muy satisfechos y el 3% sumamente satisfechos. Sin embargo, el 7% se mostró poco satisfecho con la limpieza del lugar, mientras que nadie alegó estar insatisfecho.

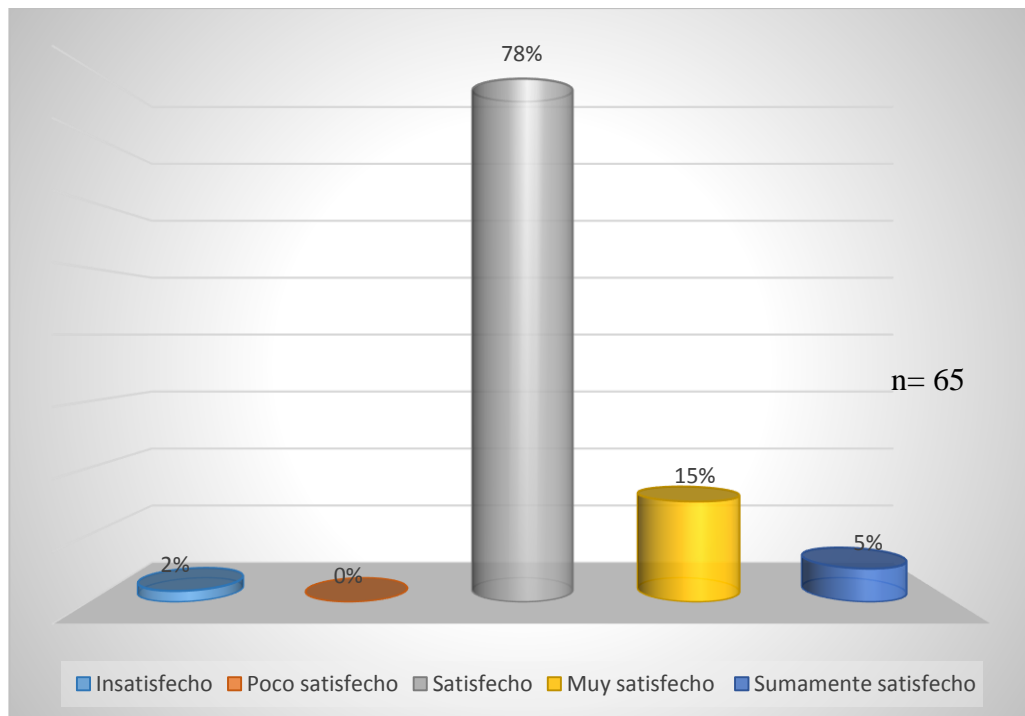
Gráfico N°10: Grado de satisfacción de la higiene del lugar



Fuente: elaboración propia

Por último, en el gráfico N° 11 se analiza el grado de aceptación con respecto a la higiene de la vajilla, es decir, platos, vasos, cubiertos, etc.

Gráfico N°11: Grado de satisfacción de la higiene de la vajilla

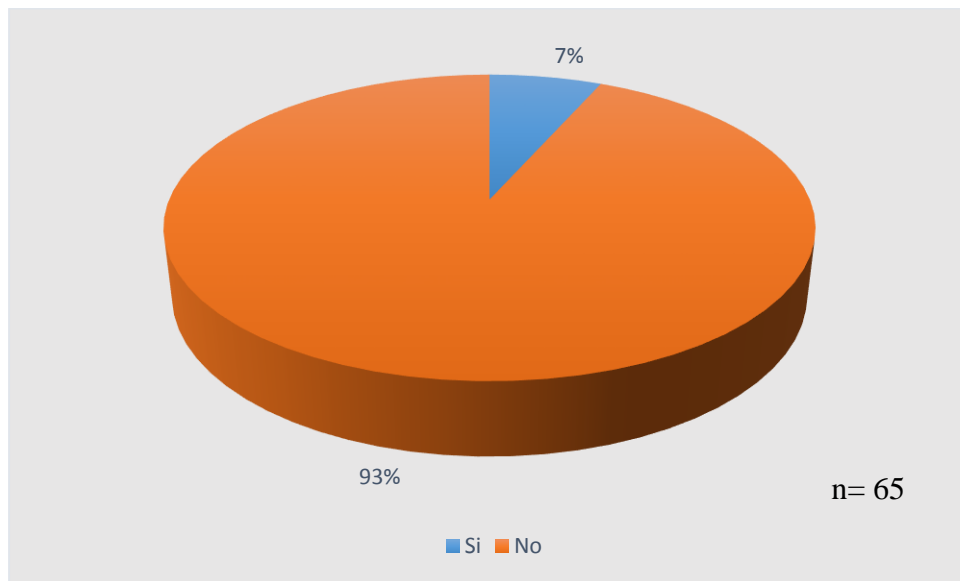


Fuente: elaboración propia

Aquí se puede ver que el 78%, que corresponde a 47 de los 60 encuestados, dicen estar satisfechos, el 15% -9 personas- muy satisfecho, y el 5% -3 personas- sumamente satisfechos. Solo una persona respondió estar insatisfecha con la limpieza de la vajilla.

También se les preguntó a los encuestados si el menú brindado por el comedor industrial le ha permitido adquirir nuevos hábitos alimentarios a su dieta habitual, y éstos debían seleccionar entre las opciones si o no. En el siguiente gráfico, se muestran los resultados:

Gráfico N°12: Adquisición de nuevos hábitos alimentarios a partir del menú



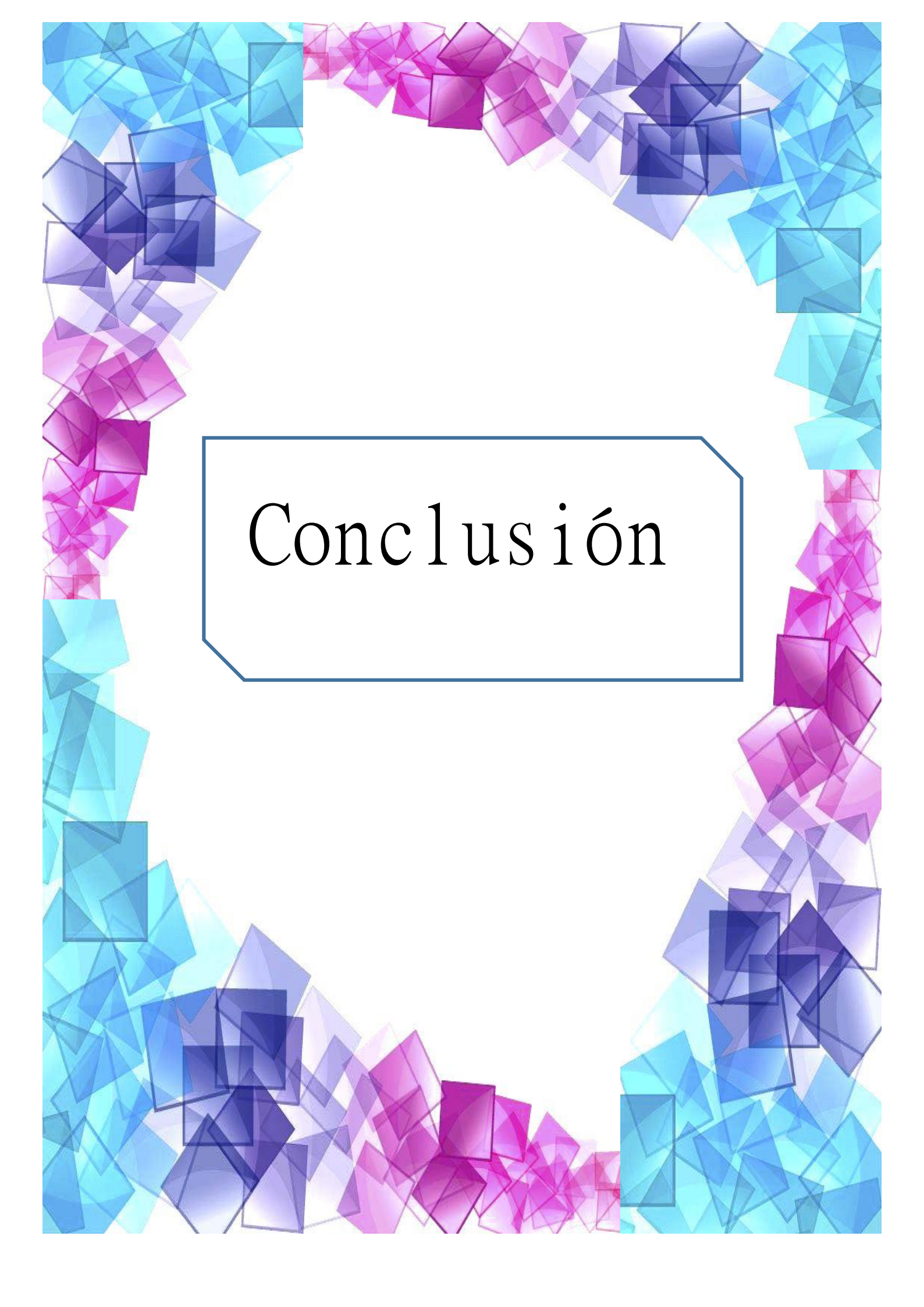
Fuente: elaboración propia

En esta pregunta, la gran mayoría de los encuestados -56, que corresponden al 93%- respondieron que el menú brindado no les ha ayudado a incorporar nuevos hábitos alimentarios saludables, contra el 7% -4 trabajadores- que respondieron que sí.

Por último, se les invitó a realizar alguna sugerencia, si lo deseaban con respecto al menú y los puntos tratados en la encuesta, en donde solo 17 respondieron. La principal sugerencia fue agregar mayor variedad al menú, ya que éste al ser fijo, se repite mucho, sobre todo en la cena, la cual se maneja según la disponibilidad de alimentos de ese día. Expresaron, a su vez, que la comida que más se repite es la carne, sobre todo la de cerdo.

Por otro lado, también sugirieron mejorar la calidad de las frutas y de las carnes, especialmente la de pescado. Tres personas expresaron la importancia de enfocarse en un menú más saludable, con agregado de mayor cantidad de verduras crudas, debido a que muchos puestos de trabajo son sedentarios, como

por ejemplo, aquellos que trabajan en las balanzas donde se pesan los camiones que ingresan la mercadería, tableristas que manejan la maquinaria para la carga de barcos, personal administrativo, etc.



Conclusión

La alimentación es un factor importante a tener en cuenta para mantener la salud de los trabajadores, y puesto que éstos pasan gran parte del día dentro del ámbito de trabajo, la proporción de un menú saludable dentro de este ambiente contribuye a prevenir el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), tales como Diabetes, Obesidad, Hipertensión, las cuales constituyen casi el 80% de las causas de muerte en Argentina, las principales responsables del ausentismo laboral e inducidas en su mayoría, por factores de riesgo modificables, como por ejemplo, sedentarismo, tabaquismo y malos hábitos alimentarios.

Múltiples estudios demostraron que estas enfermedades constituyen el mayor gasto por parte de las empresas y de las aseguradoras de salud, y que una inversión en alimentación laboral, se recupera con una reducción de los días de enfermedad, de los accidentes laborales y aumento de la productividad.

Teniendo en cuenta esto, la creación de comedores dentro del ámbito laboral permitió la aplicación de una alimentación adecuada a los requerimientos nutricionales, gustos y tiempos de los trabajadores. Sin embargo, no en todos lados ésta se realiza de manera adecuada, o es planificada de manera que cumpla con las especificaciones ya nombradas. Como se ha visto, en distintos estudios aplicados en modificar la alimentación de los trabajadores, ha favorecido los hábitos alimentarios de los mismos, y como consecuencia, se ha cambiado uno de los factores de riesgo que generan ECNT.

La planificación de esta alimentación dentro del entorno laboral debe ser acorde al tipo de trabajo y a los gustos de los trabajadores, con lo cual, tiene que estar confeccionado por un Licenciado en Nutrición, para asegurar una alimentación saludable variada y suficiente, que se adapte a los requerimientos calóricos y nutricionales de los empleados, y a su vez sea agradable en cuanto al sabor, textura y presentación de los platos, cualidades muy importantes para que sea aceptado por los comensales.

En el caso de los empleados del puerto, el trabajo es muy variable en cuanto al uso de fuerza, ya que hay puestos que requieren gran esfuerzo, lo que conlleva a un gran gasto energético, y puestos más sedentarios que no. A sí mismo, las jornadas laborales suelen ser más extensas de lo normal, abarcando

aproximadamente 12hs por día, con lo cual, se realizan, como mínimo, dos comidas dentro de este ámbito. Particularmente, en esta empresa cerealera del puerto de Necochea-Quequén, las jornadas suelen extenderse hasta la noche, con lo cual, los empleados realizan una tercera comida dentro del ambiente laboral. Al ser avisado con poco tiempo, generalmente en el día, se debe planificar una forma de tener en disponibilidad alimentos para la confección de la cena, sin dejar de lado la variedad del menú.

A partir del análisis de datos del presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

-La gran mayoría de los trabajadores, en términos generales, se encuentran satisfechos con el menú brindado por el comedor. Solo unos pocos demostraron estar insatisfechos con el mismo.

-Con respecto a la cantidad o tamaño de la porción, un gran porcentaje demostró estar de acuerdo con el tamaño, pero casi el mismo número respondió que se encuentra poco satisfecho, con lo cual se debería plantear la posibilidad de un cambio en el tamaño de la porción por una más grande, o el agregado de una entrada.

-En cuanto a la temperatura a la que llega el plato, se puede decir que la gran mayoría cree que la comida llega a una temperatura adecuada a cada preparación, con lo cual, deja en claro que el método de servicio –autoservicio asistido- es el correcto.

-Un gran porcentaje de los trabajadores encuestados respondieron que se encuentran poco satisfechos con la variedad del menú. Muchos expresaron la necesidad de que haya variación de los platos, debido a que el menú se repite mucho a lo largo del mes, sobre todo la carne de cerdo y la poca presencia de verduras crudas. Por lo tanto, se puede decir que es la principal problemática del lugar, demostrando que las 25 listas distribuidas de lunes a viernes no son suficientes. A su vez, los empleados comentaron que hay menor variedad en la cena, y esto es debido a que las cocineras, al tener tan poco tiempo previo de aviso –ya que no siempre la jornada se extiende hasta la noche y se avisa en general durante el día-, deben confeccionar el plato con la disponibilidad de alimentos que tienen ese día. Con lo cual, se debería planificar una manera de poder llevar a cabo la cena, de manera tal que se facilite el trabajo de las cocineras pero sin perder de vista la variabilidad del menú.

-Al preguntar sobre el sabor, el 75% de los encuestados mostraron estar satisfechos, por lo que se puede decir que los condimentos utilizados y la combinación de alimentos se adecúa a los gustos de los trabajadores.

-Con respecto a la presentación del plato, solo unos pocos dicen estar disconformes. Más del 80% respondieron que están conformes con la manera en la que se sirve el plato.

-Al preguntar por la higiene del personal del comedor, las instalaciones del lugar y la higiene de la vajilla, en su gran mayoría mostraron estar satisfechos.

-Por último, el menú no les ha permitido a los trabajadores adquirir nuevos hábitos alimentarios saludables a su dieta habitual –uno de los principales objetivos que tiene la planificación del mismo-.

Por lo tanto, y en conclusión final, se puede decir que si bien los trabajadores se encuentran satisfechos con el menú en general, la principal problemática es la variedad de las comidas. Esto se puede deber a que presentan pocas listas, y al ser un menú fijo, éstas se repiten mucho a lo largo del año. Tampoco hay una planificación de alternativas para los días en donde la jornada se extiende, con lo cual, se improvisa, y esto lleva a que los trabajadores no se encuentren conformes con los resultados.

De aquí surgen los siguientes interrogantes para futuras investigaciones:

-¿Cuál es la relación entre la planificación de un menú adecuado a los requerimientos nutricionales de los trabajadores y el presupuesto con el que se cuenta?

-¿Cuál es la relación entre el menú brindado en el comedor y el estado nutricional de los trabajadores de la empresa?

-¿Cuál es la relación entre el estado nutricional de los trabajadores y el ausentismo laboral de la empresa?



Bibliografía

Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal (s.f), Guía técnica, operativa y administrativa para la organización del servicio de alimentación en las escuelas de tiempo completo en el distrito federal, disponible en: <https://www2.sepdf.gob.mx/petc/archivos-alimentacion/GUIA-TECNICA-OPERATIVA-ADMVA-DEL-SERVICIO-ALIMENTACION.pdf>

Álvarez J. y Serra LI (2012), Trabajo, rendimiento y estado nutricional, disponible en: <http://media.axon.es/pdf/90285.pdf>

Alban K. y Castillo S (2012) *Lineamientos para la implementación de un Servicio de Alimentación colectiva* (tesis de grado), Facultad de Ingeniería mecánica y Ciencias de la Producción, Guayaquil, Ecuador, disponible en: <http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/handle/123456789/30951>

Aranceta Bartrina J. (2013), *Nutrición Comunitaria*, Barcelona, España, Editorial Elsevier Masson

Banco InterAmericano de Desarrollo (2011), Enfermedades Crónicas no Transmisibles y sus factores de riesgo en Argentina: prevalencia y prevención, recuperado de: <https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/1358/Enfermedades%20cr%C3%B3nicas%20no%20transmisibles%20y%20factores%20de%20riesgo%20en%20Argentina%3a%20prevalencia%20y%20prevencion%20PROTOCOL.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Barone M. (2008), Relaciones laborales en los diversos ámbitos de administración y explotación portuaria, *Régimen de trabajo portuario*, recuperado de: <http://ijeditores.com.ar/articulos.php?idarticulo=42625&print=1>

Bazante J. y Lema Lema P. (2018), *Propuesta de un comedor complementario en una Empresa Privada en la Ciudad de Guayaquil* (tesis de

grado), Universidad de Guayaquil, Ecuador, disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/reduug/35767>

Bazzani C. (2016), *Promoción de la Salud en los lugares de trabajo: un estado del arte* (maestría en Salud y Seguridad de trabajo), Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, DC. Colombia, recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/52988/1/PSLT%20ESTADO%20DEL%20ARTE%20LCB.pdf>

Caichac A., Mediano F., Blanco G., Lera L., Yáñez C., Vio F., Olivares S. (2013), Intervención en alimentación y nutrición para mineros con factores de riesgo cardiovascular, basada en la investigación formativa, *Revista chilena de Nutrición*, recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182013000400002&script=sci_arttext

Campos de Aldana S., Moya Plata D., Mendoza Matajira J., Yurley D. (2014), Las enfermedades crónicas no transmisibles y el uso de tecnologías de información y comunicación: revisión sistemática, *Revista Cuidarte*, disponible en: <https://revistacuidarte.udes.edu.co/index.php/cuidarte/article/view/104/163>

Casas S., Klijn T. (2006), Promoción de la Salud y un entorno laboral saludable, disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n1/v14n1a19>

Castillo Varas D. (2014), *Percepción de los estudiantes comensales sobre la calidad de servicio en relación al aspecto técnico y funcional del comedor universitario de la Universidad nacional de Trujillo, en el año 2013* (tesis de grado), Universidad Nacional de Trujillo Perú recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/3233>

Cruz Ríos M. (2015), Elaboración del menú en servicios de alimentación y gastronomía, disponible en:

<https://www.gestiopolis.com/elaboracion-del-menu-en-servicios-de-alimentacion-y-gastronomia/>

Díaz Franco J. (2007), Estrés alimentario y salud laboral vs. Estrés laboral y alimentación equilibrada, *Revista de Medicina y Seguridad del trabajo*, disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012

Díaz Méndez C., Gómez Benito C., Aranceta Bartrina J., Contreras Hernández J., González Álvarez M., Herrera Racionero M., de León A., Arce E. y Menéndez Patterson M. (2008), Alimentación, consumo y salud, *Colección de Estudios Sociales N.24, Obra social La Caixa*, disponible en:

http://ibdigital.uib.cat/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/flacai00/34.dir/flacai0034.pdf

Endara E. (2013), *Estudio de factibilidad para el mejoramiento del comedor central en la empresa Palpailon ubicada en San Lorenzo Provincia de Esmeraldas*, (tesis de grado), Instituto Tecnológico Internacional, Ecuador, recuperado de: <http://repositorio.iti.edu.ec/handle/123456789/202>

Ernst M. y Arizpe B. (2011), Manual de Selección y Preparación de alimentos, *Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León*, recuperado de: <http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020120808/1020120808.PDF>

Fagalde M., del Solar J., Guerrero M., Atalah E. (2005), Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en funcionarios de una empresa de servicios financieros de la Región Metropolitana, *Revista Médica de Chile*, recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872005000800008

Fallos N, Hernandez L. (2016), *Responsabilidad social empresarial en los operadores de comercio exterior ecuatoriano: caso terminales portuarias de Guayaquil*, (tesis de grado), Universidad de Guayaquil, Ecuador, recuperado de:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/17650/1/Fiallos%20Hernandez%2015.08.2016.pdf>

Ferrante D., Linetzky B., Konfino J., King A., Virgolini M., Laspiur S. (2011), Encuesta nacional de factores de riesgo 2009: evolución de la Epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en argentina. Estudio de corte transversal, *Revista Argentina de Salud Pública*, recuperado de:

http://www.chagas.msal.gov.ar/images/stories/ministerio/presec-2012/Encuesta_Nacional_De_Factores_De_Riesgo_2009_RevArgent_Salud_Publica.pdf

Fundación InterAmericana del Corazón-Argentina (2018), Consumo de frutas y verduras, ficargentina.org, disponible en:

<https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/consumo-de-frutas-y-verduras/>

Fundación InterAmericana del Corazón (2017), Enfermedades Crónicas no Transmisibles, ficargentina.org, disponible en:

<https://www.ficargentina.org/informacion/enfermedades-no-transmisibles-ent/>

Guillen M., Torrento M. y Salas Salvadó J. (2004), Evaluación de la aceptación de los menús servidos en el Hospital Universitario de Sant Joan de Reus, *Nutrición Hospitalaria*, recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000500005

Liberati M. (2016), *Residuos y grado de aceptación del menú escolar en jardín* (tesis de grado), Unviersidad Fasta, Mar del Plata, Argentina, disponible en:

<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/1269>

López A. y Solís M. (2014), La evaluación de la calidad de servicio: caso estudio “Restaurant Familiar Los Fresnos”, recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/416/41631291004.pdf>

Marambio Dennett M., Parker Quirante M., Calvo Mackena L. y Benavides Manzoni X. (2005), Norma Técnica: Servicio de Alimentación y Nutrición, *Ministerio de Salud, Gobierno de Chile*, recuperado de:

<http://destudiantil.ubiobio.cl/documentos/normaalimentacionnutricion2005final.pdf>

Ministerio de Salud de la Nación Argentina (1016), Guías alimentarias para la Población Argentina, recuperado en:

http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf

Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2013), Manual de lugares de trabajo saludable, *Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles*, disponible en:

http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf

Ministerio de Salud de la República Argentina (2016), Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de la obesidad, *Boletín Oficial de la República Argentina*, disponible en:

http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/programas/pdf/2016-09_resolucion-732-programa-nacional-alimentacion-saludable.pdf

Munar-Gelaberta M., Puzo-Foncillasb J. y Sanclementea T. (2015), Programa de intervención dietético-nutricional para la promoción de la salud en el lugar de trabajo en una empresa de la ciudad de Huesca, España, *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000400002

Muñoz M e Itziar Z. (2013), Alimentación Hospitalaria: Fundamentos (libro electrónico), capítulo 6: “Diseño y planificación de dietas: la planificación dietética hospitalaria” {pág 103 -124}, Editorial Díaz de Santos, Madrid, España, recuperado de: https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=1R8BAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA103&dq=planificacion+de+menu+trabajo&ots=UoW_MOy3Rr&sig=ae2pc5yitLWIB5tMvJYnOISkUY8#v=onepage&q=planificacion%20de%20menu%20trabajo&f=false

Negroe Argueta D. y Sandoval R.(2011), El servicio de comedor como motivador para el buen desempeño del empleado (Tesis de grado), Instituto Politécnico Nacional, México, disponible en: <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/5342>

Organización Internacional de Trabajo, (2005), Empleos y la ODMs: Superar la pobreza mediante el trabajo, *Trabajo: Revista de la OIT*, recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/dwcms_080716.pdf

Organización Internacional de Trabajo. (2012), Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones aptas, disponible en: https://www.oitcenterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf

Peñuñuri-Armenta A., Guzmán-Jáuregui P., Carrillo-Armenta R. y Velasco-Cepeda R. (2017), Percepción de la calidad de servicio de un comedor estudiantil universitario, *Revista de Investigaciones Sociales*, recuperado de: https://www.ecorfan.org/republicofnicaragua/researchjournal/investigacionessociales/journal/vol3num9/Revista_de_Investigaciones_Sociales_V3_N9_3.pdf

Salas-Salvado J. (2008), Nutrición y dietética Clínica, 3 edición, Editorial Masson

Salinas J., Lydia L., Gonzalez C., Villalobos E., Vio F., (2014), Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile, *Revista Médica de Chile*, recuperado de:

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872014000700003&script=sci_arttext&lng=pt

Sandoval Gomez R., Negroe Argueta D. (2011), *El Servicio del comedor como motivador para el buen desempeño del empleado* (trabajo de investigación para Maestría), Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería, Ciencias Sociales y administrativas, Instituto Politécnico Nacional, Ciudad de México, México, disponible en:

<http://repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/5342>

Schulte A., Wagner G., Ostry A., Blanciforti L., Cutlip R., Krajnak K., Luster M., Munson A., O'Callaghan J., Parks C., Simeonova P., y Miller D. (2007), Trabajo Obesidad, Seguridad y Salud ocupacional, Framing Health Matters, disponible en:

<https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.2006.086900>

Silleras B., Camina Martín M., Ojeda Sainz B., Carreño Enciso L., de la Cruz Marcos S., Marugán de Miguelsanz J., y Redondo del Río P. (2014), Diseño y aplicación de un cuestionario de calidad dietética de los menús escolares, *Nutrición Hospitalaria y Pediatría*, disponible en:

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/22originalpediatria01.pdf>

Suárez C., Cerdeña A., Petroño I., (2011), La Alimentación de los trabajadores, Manual Básico en Salud, Seguridad y Medio Ambiente de Trabajo, *Escuela de Nutrición*, recuperado de:

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/123456789/9477/1/6_LA%20ALIMENTACION%20DE%20LOS%20TRABAJADORES.pdf

Tejada D. (2007), Administración de Servicios de Alimentación, 2da edición, Editorial Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia

Toapaxi J. (2013), *Manual de procedimientos para la producción de alimentos en el área de cocina de "El Cavo" bar-restaurante* (tesis de grado), Instituto Tecnológico Internacional, Ecuador, recuperado de:

<http://repositorio.iti.edu.ec/handle/123456789/123>

Torrijos L. (2018), Planeación de Menú fijos vs menú cíclicos, *Revista de Comedores Industriales*, recuperado de:

<https://comedores-industriales.com.mx/planeacion-de-menus-fijos-vs-menus-ciclicos/>

Yarborough, M., Brethauer, S., Burton Wayne N., Raymond J., Hymel P., Kothari, Sh., Kushner F., Morton J., Magaña M., Mueller K., Pronk, N., Roslin M., Sarwer D., Svazas, Br., Harris J., Ash G., Stark J., Dreger, M., Ording, J. (2018), Obesidad en el lugar de trabajo: impacto, resultados y recomendaciones, *Revista de Medicina ocupacional y ambiental*, disponible en: https://journals.lww.com/joem/FullText/2018/01000/Obesity_in_the_Workplace_Impact,_Outcomes,_and.15.aspx#R79-15

Zarate A., Crestto M., Maiz A., Ravesta G., Pino M., Valdivia G., Moreno M., Villarroel L., Influencia de la obesidad en los costos en salud y en el ausentismo laboral de causa médica en una cohorte de trabajadores, *Revista Médica de Chile*, recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000300003

Zimmermann Verdejo M., González M., Galán Labaca I. (2010), Perfiles de exposición de riesgo cardiovascular según la ocupación laboral en la comunidad de Madrid, *Revista Española de Salud Pública*, recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v84n3/original4.pdf>



Anexo

Grado de aceptación del menú de un comedor industrial de los trabajadores de la empresa

Por medio de la presente y con el objetivo de poder llevar a cabo la Tesis de Licenciatura en Nutrición, lo invito a participar del presente trabajo con carácter científico en forma voluntaria, de corta duración, en el cual se procederá a realización de una encuesta que deberá responder para su posterior evaluación.

Dicho trabajo contribuye a establecer el grado de aceptación del menú del comedor industrial de los trabajadores. Los datos obtenidos se tomarán en forma anónima y con absoluta garantía de confidencialidad. Usted podrá abandonar la encuesta en cualquier momento que lo desee.

Si usted responde esta encuesta, se entiende que acepta las condiciones de la misma. Desde ya agradezco su colaboración. Agustina Magali Caro

*Obligatorio

1. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Mujer

Hombre

2. Edad *

3. En relación a la alimentación brindada, usted se encuentra *

Marca solo un óvalo.

Sumamente satisfecho

Muy satisfecho

Satisfecho

Poco satisfecho

Insatisfecho

4. Con respecto a: *

Marca solo un óvalo por fila.

	Sumamente satisfecho	Muy satisfecho	Satisfecho	Poco satisfecho	Insatisfecho
Cantidad (tamaño de la porción)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temperatura de cada plato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Variedad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presentación del plato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Con respecto a la higiene del personal del comedor se encuentra: *

Marca solo un óvalo.

- Sumamente satisfecho
- Muy satisfecho
- Satisfecho
- Poco satisfecho
- Insatisfecho

6. Con respecto a la higiene de las instalaciones del lugar, usted se encuentra *

Marca solo un óvalo.

- Sumamente satisfecho
- Muy satisfecho
- Satisfecho
- Poco satisfecho
- Insatisfecho

7. Con respecto a la higiene de la vajilla, usted se encuentra:

Marca solo un óvalo.

- Sumamente satisfecho
 Muy satisfecho
 Satisfecho
 Poco satisfecho
 Insatisfecho

8. ¿El menú brindado le ha permitido adquirir nuevos hábitos alimentarios a su dieta habitual? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

9. ¿Desea usted agregar alguna sugerencia?

Grado de aceptación del menú de un comedor industrial de una empresa del puerto de Necochea-Quequén



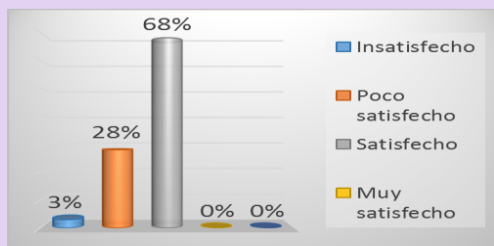
Agustina Magalí Caro
aguscaro@ufasta.edu.ar

Tutora:
 Lic. Romina Luro

OBJETIVO

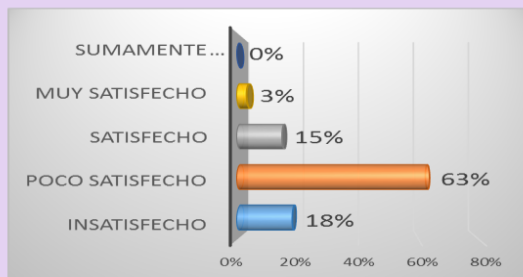
Analizar el grado de aceptación de un menú de un comedor industrial y el grado de satisfacción que presentan con respecto a la higiene del mismo, por parte de los trabajadores de una empresa del Puerto de Necochea-Quequén, en el año 2017.

Grado de aceptación de la alimentación brindada



Fuente: elaboración propia

Grado de aceptación de la variedad del menú



Fuente: elaboración propia

MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de una investigación de tipo transversal, ya que mide las variables en un solo momento temporal, y descriptiva debido a que se evaluará si el menú de un comedor industrial es aceptado o no por los trabajadores de una empresa del puerto de Necochea, en el año 2017, a través de una encuesta personal analítica con tipo de preguntas cerradas y abiertas

RESULTADOS

La información recolectada reveló que el 68% de los encuestados se encuentran satisfechos con el menú brindado por el comedor, entre el 73% y 78% están conformes con la higiene de la vajilla, instalaciones y personal de comedor, y en su gran mayoría se muestran satisfechos con el tamaño de la porción, sabor, temperatura y presentación del plato. Sin embargo, el 63% se encuentran poco satisfechos con la variedad del menú y el 93% no ha podido adquirir nuevos hábitos alimentarios saludables a partir del mismo.

CONCLUSIÓN

A partir de los datos obtenidos se concluye que, en líneas generales, hay una buena aceptación del menú y de sus características, así como también de la higiene del comedor. Sin embargo, existe una problemática con respecto a la variedad, ya que la gran mayoría se mostraron insatisfechos con la misma y expresaron la necesidad de realizar cambios en el menú para revertir esto.