



UNIVERSIDAD  
**FASTA**

Facultad de Ciencias Médicas  
Licenciatura en Nutrición

*Estilo de vida, estado  
nutricional y prácticas  
alimentarias en  
docentes que realizan  
doble turno*

**Barbe Ana Alicia**

Tutor: Lisandra del Valle Viglione  
Asesoramiento metodológico:  
Vivian Minnaard  
Mar del Plata 2018





*“Solo si te permites el lujo de soñar, tus sueños podrán convertirse algún día en una realidad.”*

*Anónimo*

*A las personas que siempre creyeron en mí, me apoyaron en todo momento y me dieron las fuerzas necesarias para nunca bajar los brazos.*

A mis padres por haberme dado la oportunidad de estudiar esta carrera, por apoyarme en todo momento y por depositar su confianza en mí. Gracias por enseñarme que con esfuerzo, trabajo y constancia todo se consigue.

A mi amor Leandro y a nuestro hijo Valentino por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un destino mejor.

Lean gracias por aguántame tanto y ser mi apoyo incondicional, por creer en mí y darme fuerzas para no bajar los brazos.

A mi tutora Lisandra Viglione, a Vivian Minnard por su tiempo, por su dedicación y por haberme guiado en el desarrollo de este trabajo y llegar a la culminación del mismo.

A mis abuelos María y bocha porque gracias a su cariño, apoyo y comprensión he logrado la culminación de esta carrera; y especialmente a mi abuelo Aldo que hoy ya no está, pero sé que celebrara desde el cielo.

A mi hermana por aguantarme tanto y por la dedicación en la realización del diseño de mi tesis.

A mis suegros, mis hermanos y todos mis familiares que de alguna manera u otra celebraran mi éxito.

A mis amigas de la vida por estar siempre a mi lado. Agradezco sus consejos y palabras de aliento.

A todas mis amigas y compañeras de la facultad por compartir hermosos momentos juntas y acompañarme en este camino.

A las docentes por haber destinado parte de su tiempo y participar de este trabajo.

Y a todas aquellas personas que me acompañaron en este hermoso camino.

¡Muchas gracias!!!

Ana

Los docentes son aquellos que se dedican exclusivamente a la enseñanza en una determinada área de conocimiento. Teniendo en cuenta la particularidad de que la mayoría de los docentes son mujeres es importante que se pueda analizar cómo se articula el trabajo docente con su estilo de vida, las actividades domésticas, alimentarias, el cuidado de la familia, actividades recreativas, debido a la alta carga horaria que demanda cumplir con todas las actividades.

**Objetivo:** Analizar el estilo de vida, las prácticas alimentarias y el estado nutricional de las docentes que realizan doble turno en una Escuela Pública de nivel primario en la Ciudad de General Juan Madariaga.

**Metodología:** El presente trabajo se desarrolla de forma descriptiva y de corte transversal debido a que las cualidades a estudiar se analizaran en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo. La muestra está conformada por 20 docentes que realizan doble turno en General Juan Madariaga, seleccionados en forma no probabilística por conveniencia.

**Resultados:** De las 20 docentes que participaron en este estudio el 100% eran mujeres con una edad promedio de 43 años. El 55% de la muestra presentó un estilo de vida BUENO, el 20% REGULAR y el 25% MALO. El 70% de la población se encuentra por encima del estado nutricional normal en su mayoría con algún grado de sobrepeso. El 75% del total presentan una circunferencia de cintura que predice riesgo cardiovascular. De las 4 comidas principales el desayuno es la comida más salteada. Con respecto a la frecuencia de consumo de los distintos alimentos se pudo observar un bajo consumo de productos lácteos, frutas y verduras. Se destaca una alta ingesta de carne de vaca, de pollo y huevo no así de pescado. Se evidencia que casi la mitad de las docentes consume azúcar, mermelada a diario, hay un alto consumo galletitas dulces, la mayoría de la muestra consume golosinas y mencionan que utilizan manteca en su alimentación. El consumo de agua en el presente estudio se muestra deficiente y la ingesta de bebidas azucaradas representa un vaso chico al día.

**Conclusión:** A pesar de que gran parte de la población presenta un estilo de vida saludable, se encontraron conductas de riesgo que pueden convertirse en causa de enfermedad. Con relación a estas conductas se encuentra déficit en la dimensión de nutrición, actividad física, sueño y estrés. Además, las personas con un estilo de vida bueno mostraron valores de IMC normal, y aquellas docentes con un estilo de vida regular y malo presentaron valores de IMC elevados. Se evidencia en la muestra estudiada una falta de información acerca de una alimentación saludable debido a que las docentes presentan prácticas alimentarias inadecuadas.

**Palabras claves:** Estilo de vida- estado nutricional- prácticas alimentarias

Teachers are those who are exclusively dedicated to teaching in a certain area of knowledge. Bearing in mind the particularity that most teachers are women, it is important to analyze how teaching work is articulated with their lifestyle, domestic activities, food, family care, recreational activities, due to the high hourly load that demands to fulfill all the activities.

**Objective:** To analyze the lifestyle, the alimentary practices and the nutritional status of the teachers who perform double shifts in a Primary School in the City of General Juan Madariaga.

**Methodology:** The present work is developed in a descriptive and cross-sectional way because the qualities to be studied will be analyzed at a certain moment, making a cut in time. The sample consists of 20 teachers who perform double shifts in General Juan Madariaga, selected in a non-probabilistic manner for convenience.

**Results:** Of the 20 teachers who participated in this study, 100% were women with an average age of 43 years. 55% of the sample presented a GOOD lifestyle, 20% REGULAR and 25% BAD. 70% of the population is above the normal nutritional status, mostly with some degree of overweight. 75% of the total have a waist circumference that predicts cardiovascular risk. Of the 4 main meals, breakfast is the most sautéed food. With regard to the frequency of consumption of different foods, a low consumption of dairy products, fruits and vegetables could be observed. It highlights a high intake of beef, chicken and egg not so fish. It is evident that almost half of the teachers consume sugar, marmalade daily, there is a high consumption of sweet cookies, most of the sample consumes sweets and mentions that they use lard in their diet. The consumption of water in the present study is deficient and the intake of sugary drinks represents a small glass per day.

**Conclusion:** Despite the fact that a large part of the population has a healthy lifestyle, risk behaviors were found that could become a cause of illness. In relation to these behaviors, there is a deficit in the dimension of nutrition, physical activity, sleep and stress. In addition, people with a good lifestyle showed values of normal BMI, and those teachers with a regular and bad lifestyle had high BMI values. A lack of information about a healthy diet is evident in the studied sample due to the fact that the teachers present inadequate food practices.

Introducción	1
<b>CAPÍTULO 1:</b>	
Estilo de vida en Docentes	5
<b>CAPÍTULO 2:</b>	
Prácticas alimentarias y estado nutricional en docentes	19
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>	32
<b>ANÁLISIS DE DATOS</b>	39
<b>CONCLUSIONES</b>	57
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	62

$$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$$
$$P = 12 + 2x$$
$$A = 3x \cdot x$$
$$A = x \cdot 3x$$
$$A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$$
$$A = 3x^2$$
$$12 = 3x^2$$
$$\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow \begin{matrix} x^2 = 4 \\ x = 2 \end{matrix}$$

# INTRODUCCIÓN



Los docentes son aquellos que se dedican exclusivamente a la enseñanza en una determinada área de conocimiento. Además de la transmisión de valores y conocimientos de la materia que enseñan, parte de la función pedagógica del maestro consiste en facilitar el aprendizaje para que el alumno lo alcance de la mejor manera posible.

Teniendo en cuenta la particularidad de que la mayoría de los docentes son mujeres es importante que se pueda analizar cómo se articula el trabajo docente con su estilo de vida, las actividades domésticas, alimentarias, el cuidado de la familia, actividades recreativas, debido a la alta carga horaria que demanda cumplir con todas las actividades.

Por estilo de vida se entiende al conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria, que en algunos casos resulta beneficioso para la salud, pero en otras situaciones resulta en factores de riesgo que llegan a afectar e influir tanto a corto como a largo plazo en la salud de los individuos. El mismo está determinado, adoptado y aprendido a través del proceso de socialización de cada ser humano, siendo los padres de familia y otros familiares, amigos, la escuela, los medios de comunicación, la cultura, el lugar de residencia, las costumbres y creencias, quienes se han encargado de enseñar estas conductas, por lo que el comportamiento está arraigado en los grupos sociales, influido por las diferencias sociales, y dependiente de los recursos disponibles, ya que su naturaleza es primordialmente social (Benavides, Villalobos, & Agüero, 2011)<sup>1</sup>

Entre los elementos que constituyen el estilo de vida se han considerado las conductas y las preferencias relacionadas con el tipo de alimentación, la actividad física, actividades de recreación, laborales, patrones de consumo; entre otras.

Teniendo en cuenta que la mujer trabajadora atraviesa por una etapa de su ciclo vital que le imprime exigencias en la salud que tienen que ver con una nutrición que responda a sus expectativas de mantener la figura, reducir el peso con comidas sencillas y rápidas que le faciliten dar respuesta a sus diferentes tareas, la práctica de una actividad física regular, pero a la vez con dificultades en disponibilidad de tiempo porque tiene que enfrentar su rol de madre y ama de casa el rol de trabajadora, elemento que afecta de manera indirecta con su edad mental y física por la sobrecarga que genera (Pardo Torres & Nuñez Gomez, 2008)<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> El autor indica que resulta indispensable que la persona asuma la responsabilidad de su salud, manteniendo un estilo de vida adecuado a sus necesidades, donde el estilo de vida se utiliza para definir la manera en que las personas se desarrollan, según su modo de vida y las conductas individuales.

<sup>2</sup> la mujer que trabaja fuera del hogar lleva a cabo una serie de tareas dentro de la casa que incluye el cuidado de los hijos lo que implica que su jornada laboral se duplique

Los maestros trabajan en la escuela un promedio de 23 horas semanales, sin embargo siguen realizando tareas fuera del horario escolar, y a su vez las horas diarias de trabajo aumentan en aquellos profesores que realizan doble jornada laboral ( Parra Garrido, 2005)<sup>3</sup>

La mujer que trabaja fuera del hogar lleva a cabo una serie de tareas dentro de la casa que incluye el cuidado de los hijos lo que implica que su jornada laboral se duplique. Entre las tareas propias del hogar la alimentación es fundamental para promover y mantener un buen estado de salud.

Una correcta alimentación debe compaginarse con la jornada laboral, ya que esta va influir directamente en el rendimiento físico e intelectual, la calidad de vida y la salud en general. La mala adaptación del reparto de la ingesta de alimentos al ritmo de trabajo puede tener repercusiones negativas desde el punto de vista físico, psíquico que inciden directamente en la eficiencia laboral.

Las dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud. Las dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo. Las dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo. El reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas escasas o muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre, hipoglucemias, o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual (Eroski Consumer, s.f.)<sup>4</sup>

Debido a las múltiples tareas que implica el trabajo docente, las exigencias físicas y psíquicas que produce cumplir con todas las actividades domésticas, alimentarias y el cuidado familiar terminan afectando el estilo de vida de los docentes.

De todo lo anterior surge el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el estilo de vida, las prácticas alimentarias y el estado nutricional de las docentes que realizan doble turno en una Escuela Pública de nivel primario en General Juan Madariaga en el año 2018?

---

<sup>3</sup> El trabajo doméstico suma tiempo de trabajo a los docentes, ya que en el mismo se incluyen no sólo las tareas vinculadas al mantenimiento del hogar y la educación de los hijos, sino que el maestro realiza evaluaciones, planificación y otras tareas para la escuela en este tiempo.

<sup>4</sup> La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.

El objetivo general propuesto es:

- Analizar el estilo de vida, las prácticas alimentarias y el estado nutricional de las docentes que realizan doble turno en una Escuela Pública de nivel primario en la Ciudad de General Juan Madariaga.

Los objetivos específicos son:

- Evaluar el estilo de vida de las docentes teniendo en cuenta las relaciones interpersonales, actividad física y tiempo libre; Alimentación; Consumo de tabaco, alcohol, cafeína y fármacos; sueño y estrés; tipo de personalidad; estado de ánimo; satisfacción laboral.
- Determinar el estado nutricional de las docentes.
- Identificar los hábitos alimentarios en la población mencionada.

$$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$$
$$P = 12 + 2x$$
$$A = 3x \cdot x$$
$$A = x \cdot 3x$$
$$A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$$
$$A = 3x^2$$
$$12 = 3x^2$$
$$\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow x^2 = 4$$
$$x = 2$$

# CAPÍTULO 1:

*Estilo de vida en docentes*



Los conceptos de modo y estilos de vida comienzan a ser objeto de las Ciencias Médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud y, por lo tanto, de los determinantes de la salud. Estos conceptos han contribuido a la mejor comprensión y operacionalización de los elementos no biológicos que intervienen en el proceso salud-enfermedad y que son parte integrante de la medicina social característica de nuestro siglo.

El camino generalizado para arribar a estos nuevos conocimientos en medicina se produjo a partir del cambio del estado de salud en poblaciones con desarrollo socioeconómico avanzado, donde las muertes y enfermedades se asocian cada vez menos con enfermedades infecciosas y se comienza a prestar atención a aquellos elementos que inciden en estas muertes y enfermedades, a saber: inadecuación del sistema de cuidados de la salud existente, factores conductuales o estilos de vida poco sanos, riesgos ambientales para la salud y factores biológicos.

De esta forma, se comenzó a concebir que la determinación de la salud es un proceso complejo, multifactorial y dinámico, en que los factores enunciados interactúan no solo para deteriorar la salud, sino también para incrementarla y preservarla. (Espinosa Gonzalez, 2004)<sup>5</sup>

Lalonde(1996)<sup>6</sup>en su informe considera que la salud de las personas está determinada por cuatro categorías: la organización de la Atención de Salud, la biología humana, el medio ambiente y los estilos de vida

La organización de los servicios de Salud consiste en la cantidad, calidad, orden, índole y relaciones entre las personas y los recursos en la prestación de la atención de salud, como por ejemplo la práctica de la medicina y enfermería, los hospitales, los hogares de ancianos, los medicamentos, los servicios públicos comunitarios de atención de salud, las ambulancias, el tratamiento dental y otros servicios sanitarios como, por ejemplo, la optometría, la quiropráctica y la pediatría. Por otro lado, el componente de biología humana como determinante de la salud incluye todos los hechos relacionados con la salud, tanto física como mental, que se manifiestan en el organismo como consecuencia de la biología fundamental del ser humano y de la constitución orgánica del individuo. Incluye la herencia genética de la persona, los procesos de maduración y envejecimiento, y los diferentes aparatos internos del organismo, como el esqueleto, el nervioso, el muscular, el cardiovascular, el endocrino y el digestivo, por ejemplo. El tercer determinante, el medio ambiente, incluye todos aquellos factores relacionados con la salud

---

<sup>5</sup> El autor muestra los cambios del modo y estilo de vida y su influencia en el proceso salud-enfermedad.

<sup>6</sup>Según el autor, la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

que son externos al cuerpo humano y sobre los cuales la persona tiene poco o ningún control. Por último, el cuarto determinante, los estilos de vida, representa:

*“...el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre los cuales ejerce cierto grado de control” (Lalonde, 1996)<sup>7</sup>*

El estilo de vida está determinado, adoptado y aprendido a través del proceso de socialización de cada ser humano, siendo los padres de familia y otros familiares, amigos, la escuela, los medios de comunicación, la cultura, el lugar de residencia, las costumbres y creencias, quienes se han encargado de enseñar estas conductas, por lo que el comportamiento está arraigado en los grupos sociales, influido por las diferencias sociales, y dependiente de los recursos disponibles, ya que su naturaleza es primordialmente social (Benavides, Villalobos, & Agüero, 2011)<sup>8</sup>

Según Nutbeam(1996)<sup>9</sup>se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales. De acuerdo con el autor las pautas de conducta de un grupo están determinadas socialmente, lo que se refleja en sus estilos de vida. Muchas de estas pautas se aprenden en la relación con los pares, los padres, la familia, los medios de comunicación y en la escuela, sin embargo, estas están sujetas a modificaciones de acuerdo con las situaciones sociales que se presenten. La forma en que las personas viven, promueve el desarrollo de patrones de conducta que pueden ser benéficos o dañinos para la salud, de tal forma que la comprensión de la influencia que ejercen los estilos de vida en el marco de la promoción de la salud es vital para generar condiciones de vida factibles y apropiadas. Los modos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. Se pueden describir como una serie de pautas de conducta seguidas por un grupo razonable de personas que coinciden en su forma de vivir, gastar su dinero, emplear su tiempo libre, entre otros.

La conducta de las personas está directamente relacionada con sus estilos de vida, el tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, el consumo de alcohol, de tabaco y de drogas, el uso de cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta, el cumplimiento de las normas de tránsito, el sexo seguro y protegido, el cepillado de dientes, la vacunación, la

---

<sup>7</sup>El autor señala que, desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ellas.

<sup>8</sup> El autor indica que resulta indispensable que la persona asuma la responsabilidad de su salud, manteniendo un estilo de vida adecuado a sus necesidades, donde el estilo de vida se utiliza para definir la manera en que las personas se desarrollan, según su modo de vida y las conductas individuales.

<sup>9</sup> El modo de vida de una persona puede dar lugar a patrones de conducta que son beneficiosos o perjudiciales para la salud.

adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales (García Hernández, y otros, 2009)<sup>10</sup>

Los modos de vida tienen una gran influencia en la aparición de diferentes enfermedades, específicamente, las de tipo crónico. Según la OMS(2010)<sup>11</sup>, refiere que las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y generalmente de progresión lenta, entre ellas se encuentran las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, las cuales son responsables del 63% de las muertes a nivel mundial, y además, se encuentran entre las principales causas de mortalidad. Actualmente, las enfermedades que están relacionadas con el estilo de vida de cada persona, presentan componentes de riesgo similares, a los efectos que presentan algunas conductas relacionadas con el estilo de vida como el tabaquismo, una dieta no saludable y la inactividad física. Dichas conductas, favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, los accidentes cerebrovasculares, la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el síndrome metabólico (Espinosa Gonzalez, 2004)<sup>12</sup>

Son diversos los factores que influyen en el estilo de vida de las personas. Los factores de tipo social influyen en el estilo de vida y la nutrición. La relación entre el status social y la salud son complejas. El sistema de clases sociales divide a la población en grandes grupos que pueden disponer de distintos recursos y así mostrar un modo de vida diferente. El disponer de pocos recursos económicos como el precio de los alimentos podría llevar a que se consuman alimentos más baratos y más ricos en calorías. Las técnicas de preparación de las comidas de muchas personas han caído en el olvido. Las publicidades, las nuevas modas estéticas y alimentarias también han influido. La incorporación de la mujer al mundo laboral ha traído como consecuencia la necesidad de reformular los roles tradicionales de madre y esposa. En la mayoría de los casos, la mujer que trabaja fuera del hogar lleva a cabo una

---

<sup>10</sup>10 Intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de tal forma que cada vez es más frecuente que los médicos recomienden la modificación de ciertas conductas que atentan contra su salud.

<sup>11</sup>11 Actualmente, las enfermedades que están relacionadas con el estilo de vida de cada persona favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas. Hoy las enfermedades crónicas son un problema importante de salud pública en todo el mundo. En 2005, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calculó que el 61% de todas las muertes y el 49% de la carga mundial de morbilidad eran atribuibles a enfermedades crónicas. Se estima que en 2030 la proporción del total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegará al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%.

<sup>12</sup>12El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de ENT.

serie de tareas dentro de la casa que incluye el cuidado de los hijos lo que implica que su jornada laboral se duplique (Blanco & Feldman, 2000)<sup>13</sup>

Tal como indica Muñoz Zamora(1997)<sup>14</sup> la profesión docente es aquella que se dedica a enseñar, o que realiza acciones referentes a la enseñanza. En este contexto, la profesión docente, favorece la formación de valores y conocimientos en los alumnos, así también, en la formación profesional y personal, por ello, la importancia que tiene el papel que desempeña el profesor, en la vida de cualquier persona. La maestra siempre es un modelo a seguir por los alumnos, y necesita poner mayor atención a su salud física y emocional, ya que, al gozar de una buena salud, también efectuará una labor más eficaz y comprometida. Así también, la conducta personal y estilos de vida saludables, son un mensaje positivo para los que lo observan, por el contrario, aunque el docente posea grandes conocimientos, si no tiene una buena salud, difícilmente podrá ser un promotor de ella.

Se le deben buscar las mejores condiciones para el desempeño de su actividad laboral con el fin de incrementar su calidad de vida laboral y su salud, debido a que los trabajadores atraviesan por una etapa de su ciclo vital que le imprime exigencias en la salud que tienen que ver con una nutrición que responda a sus expectativas de mantener la figura, reducir el peso con comidas sencillas y rápidas que le faciliten dar respuesta a sus diferentes tareas, la práctica de una actividad física regular, pero a la vez con dificultades en disponibilidad de tiempo porque tiene que enfrentar su rol de madre y ama de casa el rol de trabajadora, elemento que afecta de manera indirecta con su edad mental y física por la sobrecarga que genera (Pardo Torres & Nuñez Gomez, 2008)<sup>15</sup>

El mundo del trabajo se ha convertido en un punto de referencia para entender las conductas de los individuos, en donde los estilos de vida han cambiado drásticamente y alterado global y significativamente la calidad de vida de las personas. Tal como indica Blanco y Feldman (2000)<sup>16</sup> las responsabilidades en el hogar son definidas como la participación en las tareas propias de la casa: preparar las comidas, el aseo o limpieza, las reparaciones menores de la casa, el cuidado de los hijos; entre otras. Lograr una mayor satisfacción en el trabajo será un paso positivo a favor de la calidad de vida, esta se define como actividades no

---

<sup>13</sup> El estilo de vida se refiere al conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria, que en algunos casos resulta beneficioso para la salud, pero en otras situaciones resulta en factores de riesgo que llegan a afectar e influir tanto a corto como a largo plazo en la salud de los individuos.

<sup>14</sup> La palabra docente, se deriva del latín docens, que, a su vez, procede de docēre que significa enseñar.

<sup>15</sup> La mujer que trabaja fuera del hogar lleva a cabo una serie de tareas dentro de la casa que incluye el cuidado de los hijos lo que implica que su jornada laboral se duplique

<sup>16</sup>Las mujeres que trabajan fuera del hogar perciben beneficios tanto materiales como psicológicos que redundan

en su desarrollo profesional y personal. Pero cuando a la mujer se le agregan las responsabilidades familiares, éstas pueden representar altas demandas que a su vez pueden influir en sus condiciones de salud.

relacionadas al trabajo, actividades que se realizan en el tiempo libre que ayudan en la recuperación de energías y en la motivación y satisfacción en el trabajo.

El tiempo libre es un vehículo indispensable para el descanso, sin el ocio no habría recuperación de la fatiga física o nerviosa, de aquí que el descanso significa reposo y liberación; un descanso reparador por la acumulación de tensiones de una jornada laboral de trabajo; libera las obligaciones que emanan del trabajo. El ocio fomenta y da oportunidad para realizar actividades que complementen su desarrollo humano y calidad de vida (Miranda, 2006)<sup>17</sup>

Sin embargo, la cantidad de horas destinadas al trabajo es muy alta; es decir, los años dedicados a su trabajo no se han traducido en una acumulación que permita ir aumentando el tiempo libre. Por el contrario, las horas trabajadas aumentan, convirtiéndose en sí mismas en un factor de riesgo para su salud y bienestar. A la doble jornada de trabajo remunerado se agrega, en muchos casos, la carga de trabajo doméstico y el cuidado de sus hijos, en la gran mayoría, la cantidad de tareas relacionadas con el trabajo docente que se realizan fuera del horario laboral (Jaureguiberry, Chaves, García, Orlando, & Ghilini, 2010)<sup>18</sup>

Según Parra Garrido( 2005)<sup>19</sup> las principales tareas que se realizan fuera del horario de trabajo son: preparación de material didáctico (87%); cursos de perfeccionamiento (85%); preparación de clases (83%). Frente a esta carga de trabajo y los tiempos destinados a ella, destaca como factor de riesgo para la salud la ausencia de tiempos de descanso adecuados debido a que la mayoría de los profesores destina menos de 15 minutos al descanso durante la jornada laboral. Se pueden elaborar un listado de comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biológicos, psicosociales y espirituales y así mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Los factores protectores que se puede mencionar son el control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes, ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, accesibilidad a información y la realización de actividad física, una alimentación adecuada y saludable, conductas sexuales sanas y satisfactorias, comunicación y participación a nivel familiar y social, accesibilidad a programas de bienestar, culturales, recreativos, de salud y educación, entre otros, así como la seguridad económica (Camacho Rábago, Echeverría Castro, & Reynoso Erazo, 2010)<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> El autor indica que el ocio se refiere a la actividad a la que cada persona se dedica fuera de las demandas de su trabajo, familia y sociedad, hacia el descanso la diversión o el desarrollo personal.

<sup>18</sup> Las maestras se encuentran en permanente tensión para buscar el equilibrio entre sus distintos roles.

<sup>19</sup> La jornada laboral abarca las horas que los docentes trabajan en las escuelas más un número importante de horas que le dedican a las actividades docentes en sus casas.

<sup>20</sup> Cuando un estilo de vida se convierte en un elemento perjudicial para nuestra salud estamos ante un factor de riesgo. La dieta poco saludable; la inactividad física; el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; el estrés psico-social, son algunos de los factores de riesgo que forman parte del estilo de vida de nuestras sociedades que han provocado el crecimiento de las enfermedades no transmisibles.

La estrategia para desarrollar estos hábitos de vida radica esencialmente, en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona. (Castro Claro, Céspedes Estrada, & Messier Riaño, 2012)<sup>21</sup>

Los modos de vida poco saludables no sólo aparecen en la edad adulta, sino que se adquieren desde la niñez se está imponiendo cada vez con mayor seguridad, así como que estos condicionan la aparición precoz de obesidad, dislipemia, hipertensión, entre otras. La conducta de la persona, sus valores, su actitud frente al riesgo, su capacidad de comunicarse, la forma en que enfrenta sus problemas y preocupaciones y su capacidad de adaptarse a los cambios de la vida, determinan sus preferencias y estilo de vida. ( Couceiro, y otros, 2007)<sup>22</sup>

Una mala alimentación puede generar efectos nocivos en la salud, por lo que debe realizarse de una manera adecuada y no dejarse influir por modas, publicidad o costumbres inapropiadas. Es importante tener en cuenta que alimentarse no es únicamente la ingesta de alimentos; también influyen los hábitos de consumo que se hayan adquirido, como comer a la misma hora, sentados, sin prisas, masticando suficientemente los alimentos, entre otras. Los cambios en los hábitos alimentarios, y la reducción de la actividad física han agravado en general los factores de riesgo y las propias enfermedades. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (Benavides, Villalobos, & Agüero, 2011)<sup>23</sup>

Las costumbres alimentarias condicionan a una elección libre de alimentos, muchos de estos hábitos se adquieren en la infancia y se van afianzando durante el desarrollo de la vida. Una dieta con grandes cantidades de grasa, y cantidades bajas de fibra la realización de poco o ningún tipo de ejercicio, la obesidad y el tabaquismo, contribuye a hacer de la enfermedad cardiaca lo que se ha convertido en una epidemia, destacando sobre otros factores de riesgo no menos importante como lo son el estrés, niveles alto de colesterol y deficiencias de vitaminas y minerales ( Álvarez Munárriz & Álvarez De Luis, 2009)<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> El autor refiere que adoptar una manera sana de vivir es posible si se cuenta con las oportunidades, los conocimientos y la voluntad de asumirlo, que es lo que en realidad determina el autocuidado del individuo, que es indispensable para la vida y si falta produce la enfermedad o la muerte; de alguna u otra manera es aprendido por todos los seres humanos, quienes lo realizan según sus patrones socioculturales individuales como las costumbres, las creencias y las prácticas habituales del grupo al que pertenece el individuo.

<sup>22</sup> Estos hábitos de vida no saludables, pueden ser causa de muchas enfermedades no solo físicas, sino también mentales

<sup>23</sup> El estudio demuestra que hay una insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

<sup>24</sup> La alimentación, además de un proceso biológico necesario, es también cultural y social. En la constitución de las costumbres alimentarias de diversos pueblos influyen factores como el acceso a los insumos, el costo, el clima, la religión, el ciclo biológico, el estado de salud, los valores e ideología, entre muchos otros.

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional. La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y/o culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias. Por ejemplo, cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las comidas y, en contraposición, se prefieren los alimentos procesados que, generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivados, y de azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y, al mismo tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal. Todo ello se traduce en una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal, y un aumento en la proporción de grasas saturadas e Hidratos de Carbono simples. La alimentación, es de capital importancia para promover y mantener un buen estado de salud; y debe compaginarse con la jornada laboral, ya que esta va influir directamente en el rendimiento físico e intelectual, la calidad de vida y la salud en general. La mala adaptación del reparto de la ingesta de alimentos al ritmo de trabajo puede tener repercusiones negativas desde el punto de vista físico, psíquico que inciden directamente en la eficiencia laboral ( Couceiro, y otros, 2007)<sup>25</sup>

Tabla N° 1: Recomendaciones para una alimentación saludable:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Distribuir los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moderar el tamaño de las porciones</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consumir por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras y de postre una fruta</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cocinar sin sal. Reemplázela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evitar el uso del salero en la mesa.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Limitar el consumo de azúcar y alcohol.</b></li> </ul>

Fuente: Ministerio de Salud Argentina ( 2015).

La tabla N°1 describe que una alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente (Ministerio de salud, 2015)<sup>26</sup>

<sup>25</sup> Un aporte por debajo de las necesidades energéticas requeridas puede producir un descenso en la capacidad de trabajo y cierta sensación de agotamiento.

<sup>26</sup> Una alimentación variada es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada la cual debería contar con los siguientes aspectos: que tenga alimentos de todos los grupos en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida, que sea variada para que se incorporen todos los nutrientes, evitando que sea monótona, debe ser al gusto de la persona y de acuerdo a sus costumbres, la clave es la combinación de alimentos en cantidad.

Llevar una dieta equilibrada es esencial para un estilo de vida saludable. La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud de la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal y respetando los 6 momentos de comida, que son los siguientes, desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación y cena. Esto se debe a que nuestro organismo debe regular los niveles de azúcar en la sangre, y al mantener constantes estos niveles el cerebro recibe las señales de saciedad y por lo tanto produce una sensación de bienestar (Delgado & Pelle, 2015)<sup>27</sup>

Según un estudio publicado por la OIT (2012)<sup>28</sup> las dietas hipocalóricas o bajas en calorías reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud, las dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo; las dietas hipercalóricas conducen a sobrepeso y obesidad y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Saltarse comidas o realizar solo dos comidas al día influye de manera negativa en el funcionamiento de nuestro organismo. Las comidas escasas o muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre hipoglucemias o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento físico e intelectual.

En una investigación elaborada por Couceiro(2007)<sup>29</sup> un alto porcentaje de los sujetos realiza las cuatro comidas diarias en horarios regulares, el desayuno no es considerado una comida principal por los alimentos que lo componen. Si se tiene en cuenta: el horario temprano de esos desayunos, su baja densidad calórica por los alimentos que lo componen, y las seis horas en promedio que separan el desayuno del almuerzo, se encuentra lógica justificación a las colaciones de media mañana, las cuales son más frecuentes que las de la tarde. A pesar de ello el consumo predominante de mate cebado como infusión indicaría muchas horas sin un aporte energético adecuado.

---

<sup>27</sup> Se deben fijar horarios para fijar nuestras comidas del día de manera que entre ingestas deben pasar al menos dos o tres horas, puesto que si se alargan estos tiempos entre comida se produce una bajada de glucosa apareciendo así la fatiga.

<sup>28</sup> La dieta hipocalórica, es aquella en la que **tomamos menos calorías de las que nuestro cuerpo necesita**, obligándole así a quemar las reservas de grasa para producir la energía que no le estamos suministrando por medio de la alimentación, produciéndose así, la pérdida de peso.

<sup>29</sup> Se desataca desde los aspectos alimentarios un bajo consumo de aceites y grasas, así como de suplementos dietéticos como la levadura de cerveza, fibras y germen de trigo.

Por otro tal como indica la OMS (2016)<sup>30</sup> como complemento de una alimentación sana y equilibrada para llevar una vida saludable, está la realización de actividad física. Una de las excusas más frecuentes atribuidas al abandono de la dieta y la actividad física es la incompatibilidad con el trabajo, recurriendo a frases típicas como “No tengo tiempo para hacer gimnasia”, que suele ser la respuesta de quienes llevan un ritmo acelerado de vida. Sin embargo, para complementar la dieta con la actividad física y llevar un estilo de vida saludable no es necesario pasar todos los días un mínimo de dos horas en el gimnasio, recurriendo al derroche de energía para quemar más rápidamente calorías en aparatos que moldean los músculos. Hacer gimnasia o deporte es también caminar, andar, montar en bici, nadar entre otras.

Tabla N° 2: La actividad física y regular y en niveles adecuados:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mejora la salud ósea y funcional</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.</b></li> </ul>

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2016).

La tabla N° 2 indica que la actividad física es esencial para el mantenimiento y la mejora de la salud y la prevención de las enfermedades.

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afectas al estado general de salud de la población en todo el planeta (Organización Mundial de la Salud, 2016)

Los beneficios de la actividad física regular sobre la salud son ampliamente conocidos. Así como, el sedentarismo provoca problemas importantes de salud y se convierte en el germen de muchas enfermedades, tanto de forma directa como indirecta. La actividad física regular es una parte importante del estilo de vida saludable que comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social. Los resultados son tan evidentes, que cada vez existe un mayor consenso por impulsar la actividad física como fuente de salud. Las personas que presentan un estilo de vida activo tienen tasas más bajas de mortalidad y una mayor longevidad que las que mantienen una actividad sedentaria (Marquez, Perez, Portela, & Rodriguez, 2009)<sup>31</sup>

<sup>30</sup> Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

<sup>31</sup> Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso. Reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes y presenta ventajas considerables en relación con muchas enfermedades, además de las asociadas con la obesidad. Sus efectos beneficiosos sobre el síndrome metabólico están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo. Por ejemplo, reduce la tensión arterial, mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres.

Según la OMS (2016)<sup>32</sup> se recomienda al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; al menos 5 días por semana reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer de colon y mama, y sin embargo, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Según Moiso(2007)<sup>33</sup> el sedentarismo se ha incrementado de manera asombrosa en la mayoría de la población, debido a los estilos de vida ocupando así el mayor tiempo en el trabajo, la rutina y el estrés laboral, desarrollando así la instalación inadecuados estilos de vida. Las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Las enfermedades transmisibles representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020. Actualmente, 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad. El modo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles, casi tres cuartos de la población de América viven un estilo de vida sedentario.

La mayoría de las personas se pasan horas y horas sentados para desarrollar su trabajo o en pie. Tanto un trabajo que suponga muchas horas sentadas como un trabajo que se desarrolle de pie, perjudican seriamente la salud al impedir que la circulación de la sangre se

---

<sup>32</sup> se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

<sup>33</sup> Según el autor Hay claras evidencias de que la inactividad física y el incremento del sedentarismo causan un gran deterioro de las funciones físicas. Patologías comunes y severas como la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial, la obesidad, los problemas de columna vertebral, la ansiedad y la depresión, han sido relacionados directa o indirectamente con la ausencia de actividad física.

realice con normalidad. Es por ello que un rato de paseo tras la jornada laboral para regresar a casa puede ayudar a relajar el cuerpo. Ser constantes y perseverantes en la práctica puede ayudar mucho al sistema circulatorio del organismo, compensando tantas horas sentados o en pie con un rato de paseo y sin esfuerzos.

Tal como indica Kohen( 2005)<sup>34</sup> la mayoría de las maestras no disponen de mucho tiempo para realizar ejercicio, cuando terminan sus horarios formales de trabajo; la mayoría de los docentes continúan trabajando como tales, pero ahora en sus hogares tareas para el desarrollo pedagógico además del cuidado de los hijos y tareas domésticas. Los maestros trabajan en la escuela un promedio de 23 horas semanales, sin embargo, siguen realizando tareas fuera del horario escolar, y a su vez las horas diarias de trabajo aumentan en aquellos docentes que realizan doble jornada laboral.

El tabaquismo es otro importante factor de riesgo para la salud y es la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados; principal causa evitable de mortalidad, pues ocasiona más defunciones que el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito; se considera responsable de una proporción extremadamente alta de muertes y enfermedades crónicas en el mundo y de un aumento de enfermedades en los países en vías de desarrollo, que tiene consecuencias en la salud; provoca lesiones orgánicas al fumador activo y pasivo que se asocia con algunas enfermedades comunes y muy frecuentes en la comunidad, como son, las enfermedades respiratorias crónicas: Enfisema pulmonar, la bronquitis crónica, los problemas circulatorios, el cáncer y otros ( Sarabia, Espeso, & Alberti, 2005)<sup>35</sup>

Según la OMS (2016)<sup>36</sup>el consumo de tabaco favorece la aparición de numerosas enfermedades, como cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica y enfisema, entre otras. No hay un umbral de consumo por debajo del cual los riesgos para la salud desaparezcan: fumar cualquier cantidad de tabaco comporta riesgos para la salud; el riesgo de padecer enfermedades causadas por tabaco se incrementa al aumentar el número de cigarrillos fumados. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dos años después de dejar el cigarrillo, el riesgo de ataque cardíaco regresa al valor promedio y el riesgo de cáncer de pulmón disminuye alrededor de un tercio. Después de diez años sin fumar, el riesgo de cáncer de pulmón vuelve a ser casi normal se estima que el consumo de tabaco.

---

<sup>34</sup> El trabajo doméstico suma tiempo de trabajo a los docentes, ya que en el mismo se incluyen no sólo las tareas vinculadas al mantenimiento del hogar y la educación de los hijos sino que el maestro realiza evaluaciones, planificación y otras tareas para la escuela en este tiempo.

<sup>35</sup>El tabaquismo daña a todo el organismo. Las partes más afectadas suelen ser aquellas por donde ingresa el humo, por donde se despiden los tóxicos introducidos, y las arterias. Las personas que dejan de fumar antes de los 30 años pueden llegar a revertir totalmente los riesgos.

<sup>36</sup> Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo.

El alcoholismo constituye otro factor de riesgo vinculado al estilo de vida y a las condiciones de vida de las personas. El alcoholismo se define como Síndrome de dependencia del alcohol, definido como un estado físico y psíquico a consecuencia de la ingestión de alcohol. La bebida alcohólica es un veneno hepático que directamente causa la muerte o daño a las células del hígado. Este daño causa mayor estrés y aumenta la necesidad de esta sustancia. Esta sustancia constituye una droga que tiene acción depresora del Sistema Nervioso Central, que provoca dependencia y Síndrome de Abstinencia. Además, estimula el proceso de oxidación de las células y propicia la arteriosclerosis; además se asocia con grandes problemas de salud de tipo digestivo, neurológico, cardiovascular, bucal, entre otros ( Sarabia, Espeso, & Alberti, 2005).<sup>37</sup>

Otro factor que puede acarrear graves problemas de salud es el estrés. El hecho de ser exigente consigo mismo para alcanzar ciertos objetivos puede ser bueno y hacer a la persona más optimista. Sin embargo, el estrés en exceso puede ocasionar síntomas como insomnio, dolores de cabeza, problemas estomacales, problemas con el estado de ánimo y otros. Es importante que la persona aprenda a reconocer los factores que más probablemente le ocasionan estrés en su vida. Si bien quizás no es posible evitarlo, la persona puede sentirse más segura al conocer la fuente de su estrés y eso le ayuda a tener “más control” sobre la situación. Cuanto más control crea que tiene sobre su vida, menor será el daño causado por el estrés (Peiro Silla, 2001)<sup>38</sup>

Ayuso Marente (2006)<sup>39</sup> refiere que el término estrés se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión. Las distintas aproximaciones al concepto de estrés, han definido a este como respuesta general inespecífica como acontecimiento estimular o como transacción cognitiva persona-ambiente. Sus causas, su afrontamiento y consecuencias, están determinados por la propia personalidad y circunstancias ambientales, la estructura cognitiva individual y la capacidad de resistencia. Es evidente que muchas personas han padecido estrés en algún momento de su vida. Fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, la incapacidad de separar la vida privada de la profesional, falta de recursos para diferentes competencias, los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al poco tiempo que dedicamos hoy a lo

---

<sup>37</sup>El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito.

<sup>38</sup> El término estrés (stress), proviene de la física y de la arquitectura, ambas disciplinas se han ocupado de la tensión que se produce en los elementos sólidos como respuesta a los empujes ejercidos desde el exterior que, pueden llegar a deformarlos o romperlos.

<sup>39</sup> Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan

lúdico, placentero o relajante, pueden llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas.

El estrés laboral puede afectar la calidad de vida y la productividad, no solo porque compromete la salud de los trabajadores. La sobrecarga crónica, los trabajos excesivamente rutinarios y bajo presión, pueden producir estados de fatiga crónica, actitudes de pasividad o alienación, en quienes se pudiera presentar el Síndrome de Burnout, considerada la enfermedad de la enseñanza y agotamiento emocional progresivo, manifestado a través de apatía y estrategias de afrontamiento defensivas. Los malos hábitos y/ o practicas incorrectas que se adoptan en la función laboral repercuten en la salud de manera negativa ( Ayuso Marente, 2006)<sup>40</sup>

Es posible llevar una vida saludable que perdure a lo largo de la vida adquiriendo una correcta alimentación adaptada al horario de trabajo, realizando actividad física de manera constante, eliminando el tabaquismo y adoptando una actitud optimista frente a las dificultades y obstáculos que se presenten en la vida.

---

<sup>40</sup> Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan

$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$   
 $P = 12 + 2x$

$A = 3x \cdot x$   
 $A = x \cdot 3x$   
 $A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$

$A = 3x^2$   
 $12 = 3x^2$   
 $\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow x^2 = 4$   
 $x = 2$

**CAPÍTULO 2:**  
*Estado nutricional y practicas  
alimentarias en docentes*



En el hogar, territorio sociocultural del individuo, se manifiestan diversas prácticas sociales tales como la lengua, el hábitat, la alimentación, el vestido, así como diversos aspectos subjetivos que incluyen valores, creencias, actitudes, modelos y representaciones.

En relación con la alimentación, si bien las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social.

Durante las últimas décadas, diversos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas (García, Pardo, Arroyo, & Fernández, 2008)<sup>41</sup>

De ahí que el análisis de la familia y su dinámica de organización en relación con la alimentación cobren importancia como la vía de identificación de aquellos factores que tienen una mayor relación con la adopción o no de los cambios presentes en el espacio social.

Los hábitos alimentarios son la manera en que los individuos o grupos de individuos, respondiendo a presiones sociales y culturales, seleccionan, consumen y utilizan los alimentos disponibles (Cervera Burriel, Serrano Urrea, García, Milla Tobarra, & García Meseguer, 2013)<sup>42</sup> se refieren a los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para llevar un estilo de vida saludable. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas.

Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario, lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano de alimentos. En este ámbito han sido definidos como línea de conducta por la que se seleccionan, utilizan y consumen el conjunto de productos alimenticios presentes en las dietas consumidas por un grupo de población. Son la base de un tipo de comportamiento alimentario en el que se combinan creativamente los rasgos

---

<sup>41</sup> Según el autor los modos de alimentarse comprenden el estudio de los hábitos de alimentación, y desde la perspectiva antropológica la dieta se analiza como parte del comportamiento humano.

<sup>42</sup> Los hábitos alimentarios, además de cubrir requerimientos de orden fisiológico, constituyen un fenómeno modulado por las características socioculturales y económicas propias del grupo o la sociedad y por las características específicas de los individuos que los conforman.

genéticos y culturales, un modo de comportamiento en el que convergen los motivos biológicos, sociales y afectivos en una síntesis unitaria. Engloban un conjunto de reglas de conducta de carácter rutinario que rigen el comportamiento alimentario y cuyo conocimiento nos ayuda a entender qué comemos y por qué comemos lo que comemos (Álvarez Munárriz & Álvarez De Luis, 2009)<sup>43</sup>

La alimentación vista como práctica social y cultural encierra múltiples factores susceptibles de habituación, los cuales pueden resumirse en el qué, cómo, cuándo, cuánto, dónde y con quién. Con mayor detalle, los hábitos alimentarios se pueden relacionar con el número de comidas al día, los horarios, los alimentos de consumo más frecuente, los hábitos de compras, el almacenamiento y manejo de los alimentos, los acompañantes que se seleccionan, la forma en que se decide cuánto come cada miembro de un grupo, las técnicas y los tipos de preparación culinaria, el orden en que se sirven los alimentos, los alimentos apropiados para las comidas ordinarias y aquéllos para las festividades (García, Pardo, Arroyo, & Fernández, 2008)<sup>44</sup>

Tal como dice Caballero (2009)<sup>45</sup> alimentarse adecuadamente se refiere a consumir alimentos saludables y nutritivos. Para ello se debe conocer cuáles son los alimentos disponibles localmente que nutrientes aportan.

En general se aprecian más las comidas cuando tienen buen sabor y presentación; y se consumen en un ambiente agradable. El momento de la comida puede ser el momento en que la familia atiende a los individuos y enseña a los niños buenos hábitos alimentarios. Es el momento en que los padres pueden prestar atención a sus hijos y estimularlos a comer con afecto.

Sin embargo, en familias donde los padres salen a trabajar fuera de la casa hacen que estas tengan pocas oportunidades de reunirse para comer juntos y además fijar horarios adecuados.

Según la OMS (2003)<sup>46</sup> las personas que se alimentan de forma saludable, variada y equilibrada tienen mayores posibilidades de tener un buen crecimiento y sano desarrollo; disponer de energía para trabajar; prevenir enfermedades.

---

<sup>43</sup> La mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por el que son difíciles de cambiar.

<sup>44</sup> Según el autor al combinarse la diversidad de estos rubros se producen miles de posibilidades que explican por qué la cultura alimentaria es tan distinta entre países, familias e individuos.

<sup>45</sup> Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas

<sup>46</sup> Llevando una alimentación saludable se previenen enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida.

En una publicación realizada por Suárez y Lopéz (2002)<sup>47</sup> se ha demostrado que llevando una alimentación saludable se previenen enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, algunos tipos de cáncer. De esta manera una dieta sana permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Tabla N°3: Consumo saludable para tener una alimentación sana:

✓	<b>Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados).</b>
✓	<b>Comer al menos cinco porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.</b>
✓	<b>Limitar el consumo de azúcares libres al menos al 5% de la ingesta calórica total.</b>
✓	<b>Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día</b>
✓	<b>Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, y la manteca de cerdo). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.</b>

Fuente: OMS (2015)<sup>48</sup>

En la tabla 3 se describen las claves para llevar una alimentación sana. La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos (Organización Mundial de la Salud, 2015)

Son numerosos los factores identificados como determinantes en la formación de hábitos alimentarios. En principio, se sabe que las preferencias por ciertos alimentos y los primeros

<sup>47</sup> Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

<sup>48</sup> La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

hábitos alimentarios se adquieren en el hogar. Los hábitos alimentarios de una familia en un momento dado de su ciclo de vida son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes que, dentro de los límites establecidos por los recursos económicos disponibles y por la disponibilidad de alimentos, busca una combinación entre calidad, cantidad y sabor de alimentos con el propósito de satisfacer las necesidades, preferencias y gustos de los mismos la familia debe tomar una serie de decisiones relacionadas con el proceso de alimentación, las cuales van desde qué se considera un alimento, a quién se destina, en qué cantidad, cómo y dónde se consume, hasta qué circunstancias deben regir el consumo de alimentos (García, Pardo, Arroyo, & Fernández, 2008)<sup>49</sup>

Según Osorio y Amayo Rey (2009)<sup>50</sup> la alimentación es un proceso voluntario complejo conformado por un conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo; como complemento de la alimentación está la nutrición, que consiste en un proceso involuntario mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir se incorporan al organismo de los seres vivos. Ambos procesos se complementan entre sí y tienen como objetivo proveer de energía, agua y nutrientes necesarios para el desarrollo de las funciones básicas y el mantenimiento de la salud

Pedro Escudero, considerado el padre de la Nutrición en Argentina, enunció 4 Leyes de la Alimentación que según sus pensamientos constituyen reglas constantes e invariables, aplicables a todos los casos, en todas las edades, a sanos y enfermos. La primera es la Ley de la Cantidad según la cual la cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. La segunda Ley es la de la Calidad, según la cual el régimen de alimentación debe ser completa, en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integra. La tercera Ley es la de la Armonía, que hace referencia a que las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. Y la última y no menos importante, la Ley de la Adecuación según la cual la finalidad de la dieta está suspendida a su adecuación al organismo. Por lo tanto, una alimentación normal debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada (Suárez & López, 2002)<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> La forma en la que se asume este proceso de toma de decisiones expresa una parte de la dinámica del grupo familiar, concebido ésta como el conjunto de relaciones de cooperación, intercambio, poder y conflicto que hombres, mujeres y generaciones establecen en el seno de la familia en torno a la división del trabajo y los procesos de toma de decisión.

<sup>50</sup> En el largo período de la vida adulta una alimentación y nutrición equilibrada permitirá, atenuar los efectos en la tercera edad.

<sup>51</sup> La alimentación sana debe incluir diariamente alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida, variar en cada comida los alimentos que provienen de un mismo grupo, practicar medidas de higiene general en la preparación y en el consumo de los alimentos.

Según Orellano (2011)<sup>52</sup> una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada la cual debería contar con los siguientes aspectos: que tenga alimentos de todos los grupos en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida, que sea variada para que se incorporen todos los nutrientes, evitando que sea monótona, debe ser al gusto de la persona y de acuerdo a sus costumbres, la clave es la combinación de alimentos en cantidad y calidad. Una alimentación correcta es sumamente importante en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades como obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes; así como la mejora de rendimiento y la calidad de vida.

Es posible lograr una dieta equilibrada a través de los hábitos alimentarios. La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud de la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal y respetando los 6 momentos de comida, que son los siguientes, desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación y cena. Se deben fijar horarios para fijar nuestras comidas del día de manera que entre ingestas deben pasar al menos dos o tres horas, puesto que si se alargan estos tiempos entre comida se produce una bajada de glucosa apareciendo así la fatiga (Delgado & Pelle, 2015)<sup>53</sup>

En una investigación realizada por Zapata (2014)<sup>54</sup> se observó que durante la semana, la cena, el almuerzo y el desayuno son las comidas que presentaron mayor frecuencia de realización, y habitualmente realizadas en la casa. La colación de media mañana es habitualmente realizada por una tercera parte de los adultos encuestados, realizándola con mayor frecuencia fuera de la casa. La cena y el almuerzo son las comidas a las que más tiempo se destina, seguidas por la merienda y el desayuno, mientras que las colaciones y el picoteo entre horas son las comidas a las que menos tiempo se destina.

Una correcta alimentación deberá compaginarse con la jornada laboral, ya que ésta va a influir directamente en el rendimiento físico e intelectual, la calidad de vida y la salud general. No sólo es importante la cantidad de alimentos que se consumen, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. En la dieta deben incluirse todos los grupos de alimentos, pues cada uno de ellos aporta nutrientes distintos y absolutamente necesarios para el día a día (Leon, 2013)<sup>55</sup>

---

<sup>52</sup> Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

<sup>53</sup> Según el autor nuestro organismo debe regular los niveles de azúcar en la sangre, y al mantener constantes estos niveles el cerebro recibe las señales de saciedad y por lo tanto produce una sensación de bienestar.

<sup>54</sup> Las guías alimentarias de la población argentina recomiendan realizar las 4 comidas diarias

<sup>55</sup> El tipo de alimentación que consume una persona en el trabajo, tiene repercusiones nutricionales y de salud, por lo que es importante saber elegir los alimentos.

En un estudio publicado por la OIT( 2012)<sup>56</sup> los alimentos de buena calidad, consumidos en un entorno tranquilo, ayudan a los trabajadores a rendir al máximo. Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia. Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida laboral, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos.

Una alimentación adecuada incluye diferentes alimentos, consumidos a lo largo del día, en suficiente cantidad y calidad, para cubrir las necesidades individuales de energía y de nutrientes. Sin una variedad adecuada, aunque se cubran las necesidades de calorías e incluso se las sobrepase, no se logra cubrir las necesidades de todos los nutrientes. En nuestras comidas y meriendas, refacciones o refrigerios, se debe priorizar alimentos con alto contenido de nutrientes, que permitan cubrir también las necesidades de energía. Esto promueve un crecimiento y desarrollo normal en niños, un mejor estado de salud para las personas de todas las edades, y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que representan serios problemas de salud (Orellano, 2011)<sup>57</sup>

Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad profesional, las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otras condicionantes individuales y del entorno en el que vive como factores socio culturales y climáticos que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

Muchas veces, la comodidad, la falta de tiempo o las propias condiciones sustituyen a la calidad a la hora de comer durante la jornada de trabajo. Cada vez más, aquéllos que pueden permitirse adquirir alimentos nutritivos optan por los que no lo son, mientras que quienes no pueden permitirse la compra de alimentos frecuentemente pasan sin ellos, ya que una buena parte de la población mundial no come lo suficiente y otra proporción igualmente amplia de la población come demasiado, la puesta en marcha de una revolución alimentaria en el menú de los lugares de trabajo constituye una necesidad innegable. Además, no sólo la cantidad de alimentos adolece de desequilibrios, la calidad también presenta grandes deficiencias.

Tal como dice Delgado y Pelle (2015)<sup>58</sup> es muy frecuente que los trabajadores no cuentan con el tiempo necesario para comer, o no disponen de un lugar para hacerlo o del dinero suficiente, por este motivo, muchas veces no alcanzan a consumir la cantidad de calorías necesarias para llevar a cabo su labor.

---

<sup>56</sup> La alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga.

<sup>57</sup> Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

<sup>58</sup> El lugar de trabajo constituye un ámbito favorable para llevar a la práctica una alimentación saludable, debido a que las personas se reúnen en un mismo entorno, en un horario específico, a diario, y pasan buena parte del día allí.

Según la OIT (2012)<sup>59</sup> una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente y, en lo que a trabajo físico se refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

Debido a que una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos: cansancio excesivo, falta de reflejos; como psíquicos: falta de interés por las cosas, irritabilidad; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

El comportamiento alimentar de un individuo representa uno de los principales condicionantes de su estado nutricional, en relación con todas las prácticas de su alimentación. Aunque los hábitos de alimentación se formen en la infancia, factores como el lugar de trabajo, la disponibilidad y la posibilidad de libre consumo de alimentos pueden influenciar en la práctica alimentar y, consecuentemente, alterar el estado nutricional de las personas. Por lo tanto para vivir con salud es bueno comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida (Delgado & Pelle, 2015)<sup>60</sup>

Cada uno de nosotros de acuerdo con la edad, forma de vida, actividades, necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos.

El cuerpo gasta energía en forma permanente, aun al dormir, por eso es importante asociar a la moderación la idea de distribución. Es decir, empezar con un buen desayuno y comer a lo largo del día, repartiendo los alimentos en varias comidas, cuatro son las recomendadas, para favorecer la digestión sin perder la vitalidad

Según la OIT (2012)<sup>61</sup> las dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud. Las dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo. Las dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo. El reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas escasas o muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.

En una investigación realizada por Couceiro (2007)<sup>62</sup> el aporte energético de la alimentación de los docentes estudiados demostró que se cumple con la recomendación de comer con

---

<sup>59</sup> La comida es central en nuestras vidas. Además de proveer el combustible, el hecho de comer en compañía genera entre los trabajadores un sentido de grupo, incrementa la moral y reduce el estrés.

<sup>60</sup> Lo estimable es que cada 4 horas se haga una pequeña ingesta, pero al dormir se realiza una excepción, ya que el necesario descanso nos "alimenta" de otro modo. Este ayuno no se debe alargar más allá del desayuno.

<sup>61</sup> La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. Por este motivo una correcta alimentación debe compaginarse con la jornada laboral, ya que esta va a influir directamente en el rendimiento físico e intelectual, la calidad de vida y la salud en general.

<sup>62</sup> La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo; en el hombre sano debe conservar la salud y en el enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado general.

moderación, sin embargo algunos valores llevan a pensar en una excesiva preocupación por el consumo calórico por parte de algunos entrevistados, consideración reforzada por la auto referencia de realizar regímenes hipocalóricos por cuánto más de la mitad no cubren el Valor Calórico recomendado para su edad y sexo.

Según Couceiro (2007)<sup>63</sup> uno de cada dos docentes no presentó variedad en sus comidas, lo que hablaría de una dieta monótona. Una alimentación correcta, variada y completa, permite, por un lado, que el organismo funcione con normalidad, cubriendo necesidades biológicas básicas, y, por otro lado, previniendo o al menos reduciendo el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, medio y largo plazo.

Las guías alimentarias para la población argentina transmiten conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en 10 mensajes prácticos que facilitan la selección y consumo de los mismos. Por lo tanto constituyen un recurso a partir del cual, permiten a la población argentina, adoptar hábitos y practicas alimentarias saludables, traduciendo los conocimientos científicos sobre nutrición y alimentación, adecuándolos a la vida cotidiana (salud, 2016)

Imagen N°1: Gráfica de la alimentación diaria



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2016)

<sup>63</sup> Una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada la cual debería contar con los siguientes aspectos: que tenga alimentos de todos los grupos en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida, que sea variada para que se incorporen todos los nutrientes, evitando que sea monótona.

La Imagen N°1 hace referencia a la alimentación diaria. Su construcción se basó en la proporción de los diferentes grupos de alimentos dentro de un círculo. Se decidió realizarlo en base a las cantidades representadas por porciones que se recomiendan consumir al día.

Según un informe publicado por EUFIC (2005)<sup>64</sup> los diferentes factores que pueden influir en las prácticas alimentarias se pueden señalar el hambre y la saciedad, ya que nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad. En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable.

Las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas. El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

Tal como dice Gavino y López (1999)<sup>65</sup> la palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Los aspectos sensoriales el "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales cuando un individuo

---

<sup>64</sup> Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos.

<sup>65</sup> La alimentación cumple una función fisiológica necesaria para nuestra supervivencia. Sin embargo, factores emocionales, culturales y sociales interactúan en la ingesta de los alimentos y son los responsables de cambios en los comportamientos alimentarios. Estos cambios permiten al ser humano adaptarse a nuevas experiencias, valores y creencias que el grupo al que pertenece genera y potencia en diferentes momentos

pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país (Contrera, 1995)<sup>66</sup>

El contexto social las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas ( Gavino & López, 1999)<sup>67</sup>

El estrés es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos. La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aún en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés.

Además otras características importantes del mundo actual influyen notoriamente en las prácticas alimentarias: hay menos tiempo para dedicar a la preparación de los alimentos, la mujer en el mercado laboral requiere de alimentos fáciles y rápidos de preparar, lo que ha hecho que se pierdan algunas tradiciones culinarias, se incrementó la práctica de la alimentación solitaria, hay una ruptura de la comensalidad, la comida familiar pasa a ser una práctica en extinción, y los horarios de trabajo y las mayores distancias obligan con frecuencia a comer fuera de la casa (Gomez, 2004) <sup>68</sup>

Muchas veces la falta de tiempo para preparar alimentos sanos suele mencionarse como el obstáculo más importante para una alimentación adecuada.

---

<sup>66</sup> Los individuos tienden a adoptar los hábitos alimentarios que practica el grupo social al que pertenecen. La unidad familiar juega un papel de la máxima importancia en el desarrollo de los hábitos alimentarios.

<sup>67</sup> La alimentación cumple una función fisiológica necesaria para nuestra supervivencia. Sin embargo, factores emocionales, culturales y sociales interactúan en la ingesta de los alimentos y son los responsables de cambios en los comportamientos alimentarios. Estos cambios permiten al ser humano adaptarse a nuevas experiencias, valores y creencias que el grupo al que pertenece genera y potencia en diferentes momentos

<sup>68</sup>La cantidad y variedad de los alimentos que es necesario tomar depende en gran parte de la energía que consumimos. A su vez, el consumo de dicha energía depende de factores tales como la edad, el sexo y la actividad que realizamos. Esta energía se puede conseguir de los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas que se encuentran en los alimentos que consumimos. Así pues, seguir una dieta equilibrada consiste en ingerir los alimentos que contienen esos nutrientes en la proporción que requiere cada individuo.

Es muy común contar de poco tiempo en el momento de elaborar nuestras comidas para el trabajo por lo cual nos resulta bastante útil enriquecer los platos a fin de ser más nutritivos ( Lema, Longo , & Lopresti, 2003)<sup>69</sup>

Se puede enriquecer con leche en polvo y/o queso como (fresco, mozzarella, rallado, en hebras, en daditos, entre otros tipos y formatos): salsas, bocaditos, guisos, rellenos, croquetas, sopas.

De las 4 comidas que se consideran principales en nuestra cultura alimentaria, el desayuno es el que más es omitido. Esta comida es considerada fundamental en la dieta de un individuo, estimándose que debería proporcionar el 20- 58% de las necesidades energéticas diarias con el fin de poder desarrollar un rendimiento adecuado durante la jornada laboral (Delgado & Pelle, 2015)<sup>70</sup>

La omisión del desayuno su realización en forma inadecuada o deficiente son prácticas alimentarias relativamente frecuente por los individuos. La inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado, se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual y con una óptima ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a equilibrar la dieta, mejorando el aporte a las ingestas recomendadas y, en definitiva, previniendo o evitando deficiencias nutricionales. Además, ayuda a conseguir una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y, de esta manera, al mantenimiento del peso. El aporte calórico y el equilibrio nutricional del desayuno tienen una estrecha relación con la prevalencia de obesidad ( Pinto & Carbajal , 2003) <sup>71</sup>

En una investigación realizada por Zapata ( 2014) <sup>72</sup> se destaca que del total de sujetos encuestados el 91% desayuna diariamente. Entre los alimentos consumidos pueden mencionarse las infusiones con pan o galletas (28%); infusiones solas (14%); infusiones con lácteos solos y lácteos acompañados con pan o galletas (10% respectivamente) y un 4% infusiones con frutas. El mayor porcentaje de los docentes realizan el desayuno a las 07.00 am. Y solo un 31 % de ellos ingiere colaciones a media mañana. Sin embargo, el desayuno

<sup>69</sup> Los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas y han afectado sobre todo al hábito del desayuno con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos

<sup>70</sup> Lo estimable es que cada 4 horas se haga una pequeña ingesta, pero al dormir se realiza una excepción, ya que el necesario descanso nos “alimenta” de otro modo. Este ayuno no se debe alargar más allá del desayuno.

<sup>71</sup> El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías diarias y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta. Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente. El desayuno debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasas, etc.

<sup>72</sup> Según los autores desde los aspectos alimentarios hay un bajo consumo de aceites y grasas, así como de suplementos dietéticos como la levadura de cerveza, fibras y germen de trigo. Si bien un alto porcentaje de los sujetos realiza las cuatro comidas diarias en horarios regulares, el desayuno no es considerado una comida principal por los alimentos que lo componen.

no es considerado una comida principal por los alimentos que la componen. Si se tiene en cuenta: el horario temprano de esos desayunos, su baja densidad calórica por los alimentos que lo componen, y las seis horas en promedio que separan el desayuno del almuerzo, se encuentra lógica justificación a las colaciones de media mañana, las cuales son más frecuentes que las de la tarde. A pesar de ello el consumo predominante de mate cebado como infusión indicaría muchas horas sin un aporte energético adecuado.

Los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas y han afectado sobre todo al hábito del desayuno con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos. Este problema se agrava si se tiene en cuenta la también continua tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional con repercusiones negativas en el estado nutricional y en la salud. Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, nutricionalmente poco satisfactorio, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo.

Es posible lograr una dieta equilibrada a través de los hábitos alimentarios. La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud de la población.

$$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$$
$$P = 12 + 2x$$
$$A = 3x \cdot x$$
$$A = x \cdot 3x$$
$$A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$$
$$A = 3x^2$$
$$12 = 3x^2$$
$$\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow x^2 = 4$$
$$x = 2$$

# DISEÑO METODOLÓGICO



El tipo de diseño que presenta esta investigación es descriptivo ya que está dirigida a determinar las características de la población de estudio: estilo de vida, prácticas alimentarias y estado nutricional de las docentes que realizan doble turno en una escuela de Educación Media de Gral. Juan Madariaga. En relación al tiempo de ocurrencia de los hechos, el estudio es transversal, debido a que las cualidades a estudiar se analizarán en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

El universo al que se dirige el estudio está constituido por todos los docentes que realizan doble turno en una Escuela Pública de nivel primario en la Ciudad de General Juan Madariaga.

La muestra está conformada por 20 docentes que realizan doble turno en General Juan Madariaga, seleccionados en forma no probabilística por conveniencia.

La unidad de análisis es cada uno de los docentes que realizan doble turno en la Escuela Pública de nivel primario en la Ciudad de General Juan Madariaga.

Las variables que se utilizan para el desarrollo de esta investigación son:

#### **Estado nutricional:**

-Definición conceptual: Condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes.

-Definición operacional: Condición física que presenta la docente, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y de nutrientes. El estado nutricional se valorará a través del peso, talla e IMC.

- **Peso:** Se determinará en kilogramos y fracción, utilizando una balanza digital de pie con la persona para en el centro, descalza y con el mínimo de ropa posible.
- **Talla:** Se determinará en metros y fracción, con la utilización de una cinta inextensible, midiendo desde el suelo hasta el punto más alto de la cabeza. La persona estará erguida, descalzo y mirando hacia el frente con la cabeza a 90 grados.

De la relación con peso y la talla surge el Índice de masa corporal:

- **IMC:** el cual se calcula dividiendo el peso de la docente en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ); y su resultado se verificará en la tabla de la clasificación de la OMS.

Para la determinación del estado nutricional se utilizará la siguiente clasificación:

<b>IMC</b>	<b>Clasificación según la OMS</b>
<b>&lt; 18,5</b>	Bajo peso
<b>18.5 a 24.9</b>	Peso normal
<b>25 a 26.9</b>	Sobrepeso grado I
<b>27 a 29.9</b>	Sobrepeso grado II
<b>30 a 34.9</b>	Obesidad grado I
<b>35 a 39.9</b>	Obesidad grado II
<b>40 a 49.9</b>	Obesidad mórbida
<b>&gt;50 extrema</b>	Obesidad extrema

Fuente: OMS(2004)

➤ **Circunferencia de la cintura:**

Definición conceptual: Indicador que permite determinar la adipocidad abdominal; o sea la distribución de grasa a nivel del tórax superior.

Definición operacional: Indicador que permite determinar la adipocidad abdominal; o sea la distribución de grasa a nivel del tórax superior de los docentes.

Se mide con una cinta métrica alrededor de la cintura a nivel del ombligo. Valores de normalidad para mujeres 0.71- 0.85 cm y para los hombres 0.78- 0.94 cm y se registra en grilla.

**Estilo de vida:**

-Definición conceptual: Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual que se construye en torno a una serie de patrones conductuales.

-Definición operacional: Conjunto de actividades y comportamientos que adoptan y desarrollan los docentes de forma individual que se construye en torno a una serie de patrones conductuales.

Se registrará a través del cuestionario “FANTASTIC” (López-Carmona, Rodríguez-Moctezuma, Munguía-Miranda, Hernández-Santiago, & de La Torre, 2000)<sup>73</sup>

<sup>73</sup> El Instrumento “Fantastic” es un cuestionario estandarizado con 25 ítems cerrados. Los ítems contenidos en el cuestionario incluyen conductas que pueden estar relacionadas con el estado de salud y se califican por medio de una escala de Likert, la cual mide el grado de opinión o conducta respecto a cada pregunta planteada, atribuyendo un determinado número de puntos a cada opción de respuesta.

Se tendrán en cuenta las siguientes dimensiones: Familia y amigos; Actividad Física; Nutrición; Tabaco y toxinas; Alcohol; Sueño, cinturón de seguridad y estrés; Tipo de personalidad; Interior y Carrera (incluye trabajo, labores del hogar, etc.)

### **Habito alimentario**

-Definición conceptual: Conducta que adopta un individuo frente a su propia alimentación, lo que incluye tanto el patrón de la alimentación y la selección de los alimentos, así como la preparación y la cantidad que se ingieren de los mismos.

-Definición operacional: Conducta que adoptan cada una de las docentes encuestadas frente a su propia alimentación.

Para estimar los hábitos alimentarios se utiliza el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos auto administrado que incluirá distintos tipos de alimentos dentro de cada grupo, frecuencia semanal y cantidad consumida expresada en medidas caseras. Los datos obtenidos serán comparados con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población argentina.

También se indaga cuáles son los momentos del día en el que cada docente se alimenta durante su jornada laboral.

### Consentimiento Informado

Mar Del Plata.....de.....de 2017

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como el rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Ana Barbe alumna de la carrera Licenciatura en nutrición de la Universidad FASTA. El objetivo del siguiente trabajo es investigar el estilo de vida, las prácticas alimentarias y el estado nutricional de las docentes que realizan doble turno.

Si usted accede a participar de este estudio se le pedirá responder preguntas en una sencilla encuesta cuya compleción le tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán confidenciales usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene dudas sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradezco su participación.

Firma del participante.....

Nº de Encuesta.....

Escuela publica

**1- Evaluación del estado nutricional**

Sexo		Peso (kg)		IMC kg/metro2	
Edad		Talla (metros)		CC (cm)	

**2- Hábitos alimentarios:**

¿Cómo fracciona su alimentación durante la jornada laboral?

Marque con una X lo que corresponda.

Desayuno	Colación	Almuerzo	Colación	Merienda
----------	----------	----------	----------	----------

¿Qué preparaciones son las más consumidas por usted durante la jornada laboral?

Marque con una x lo que corresponda.

Carne con ensalada o puré	Pastas	Comidas rápidas	Sándwich	Preparaciones de verduras crudas o Tartas	Frutas
---------------------------	--------	-----------------	----------	---	--------

En caso de desayunar durante la jornada laboral, ¿qué alimentos consume? Entendemos por infusión a te, café, mate cocido.

Marque con una x lo que corresponda.

Infusión	jugo	gaseosa	Mate cebado	facturas
Galletitas	tostadas			

En caso de marcar infusiones. Marque con una x lo que corresponde

Sola	Con leche
------	-----------

En el caso de marcar tostadas. Marque con una cruz lo que corresponda.

Solas	Con manteca	Con queso untado	Con mermelada
-------	-------------	------------------	---------------

En el caso de marcar galletitas. Marque con una x lo que corresponde.

Saladas	Dulces
---------	--------

En caso de realizar las colaciones durante la jornada laboral. ¿Qué alimentos consume? Marque con una x lo que corresponde.

Fruta	Turrón	Alfajor	Barra de cereal	facturas
Yogur	Caramelos			

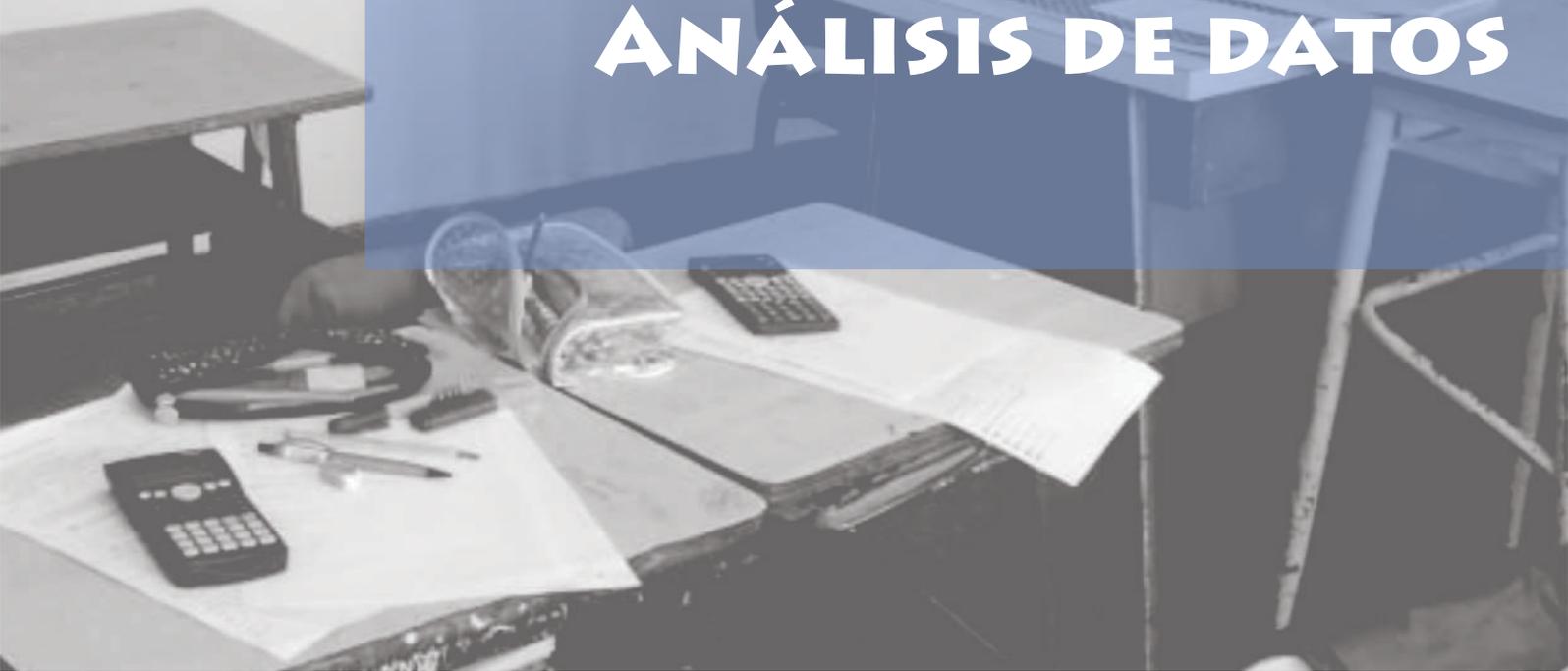
¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos? Marque con una X la opción correcta.

Alimentos	Todos los días.	5 a 6 veces por semana.	3 a 4 veces por semana.	1 a 2 veces por semana.	Menos de 1 vez por semana.
Leche entera	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)
Leche descremada.	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)	Solo p/ cortar infusiones (30cc) 1 pocillo tipo café (100cc) 1 taza tipo café c/leche (200cc)
Yogur entero	1 pote s/ frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote s/ frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote s/ frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote s/ frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote s/ frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)
Yogur descremado	1 pote sin frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)	1 pote sin frutas ni cereales (200cc) 1 pote con frutas o cereales (170cc)
Queso untable entero	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)
Queso untable descremado	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)	1 cda. tipo té al ras (5gr) 1 cda. tipo postre al ras (10gr) 1 cda. sopera al ras (15gr)
Queso cuartirolo o port salut	Una porción tipo celular chico (60gr)				
Huevo entero	1unidad (50gr) 2 unidades(100gr) 3 unidades(150gr)				
Carne vacuna	½ bife (80 gr) 1 bife (150 gr) 2 bifes (300 gr)	½ bife (80 gr) 1 bife (150 gr) 2 bifes (300 gr)	½ bife (80 gr) 1 bife (150 gr) 2 bifes (300 gr)	½ bife (80 gr) 1 bife (150 gr) 2 bifes (300 gr)	½ bife (80 gr) 1 bife (150 gr) 2 bifes (300 gr)
Carne de pollo	Pata sin piel (80gr) ½ pechuga sin piel (100gr) ¼ de pollo sin piel (250gr)	Pata sin piel (80gr) ½ pechuga sin piel (100gr) ¼ de pollo sin piel (250gr)	Pata sin piel (80gr) ½ pechuga sin piel (100gr) ¼ de pollo sin piel (250gr)	Pata sin piel (80gr) ½ pechuga sin piel (100gr) ¼ de pollo sin piel (250gr)	Pata sin piel (80gr) ½ pechuga sin piel (100gr) ¼ de pollo sin piel (250gr)
Carne de pescado	½ filet (70gr) 1 filet (120gr) 2 filettes (240gr)				
Verduras A	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)
Verduras B	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)
Verduras C	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)
Frutas	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)	1 unidad chica (100gr) 1 unidad mediana (150gr) 1 unidad grande (200gr)
Frutas secas	3 unidades (15gr) 5 unidades (25gr) 10 unidad grande (50gr)	3 unidades (15gr) 5 unidades (25gr) 10 unidad grande (50gr)	3 unidades (15gr) 5 unidades (25gr) 10 unidad grande (50gr)	3 unidades (15gr) 5 unidades (25gr) 10 unidad grande (50gr)	3 unidades (15gr) 5 unidades (25gr) 10 unidad grande (50gr)
Legumbres	1 cuch. Sopera colmada en cocido (10gr). 1 cuch. Sopera colmada en crudo (20gr) 1 pocillo de café en cocido (20gr.) 1 pocillo de café en crudo (70gr)	1 cuch. Sopera colmada en cocido (10gr). 1 cuch. Sopera colmada en crudo (20gr) 1 pocillo de café en cocido (20gr.) 1 pocillo de café en crudo (70gr)	1 cuch. Sopera colmada en cocido (10gr). 1 cuch. Sopera colmada en crudo (20gr) 1 pocillo de café en cocido (20gr.) 1 pocillo de café en crudo (70gr)	1 cuch. Sopera colmada en cocido (10gr). 1 cuch. Sopera colmada en crudo (20gr) 1 pocillo de café en cocido (20gr.) 1 pocillo de café en crudo (70gr)	1 cuch. Sopera colmada en cocido (10gr). 1 cuch. Sopera colmada en crudo (20gr) 1 pocillo de café en cocido (20gr.) 1 pocillo de café en crudo (70gr)



$$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$$
$$P = 12 + 2x$$
$$A = 3x \cdot x$$
$$A = x \cdot 3x$$
$$A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$$
$$A = 3x^2$$
$$12 = 3x^2$$
$$\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow x = \sqrt{\frac{12}{3}} = \sqrt{4} = 2$$

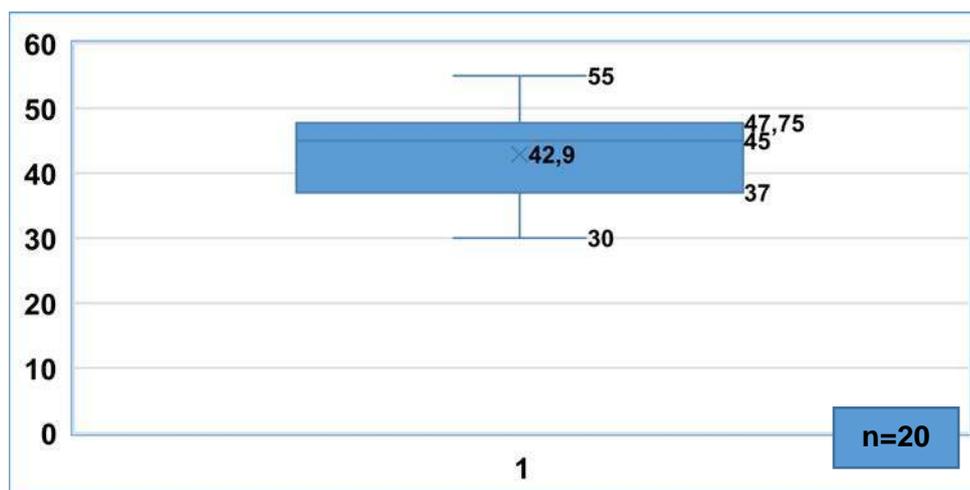
# ANÁLISIS DE DATOS



Para la presente investigación, se lleva a cabo un trabajo de campo con 20 docentes que realizan doble turno en dos escuelas públicas de Educación Media de General Juan Madariaga, realizada en el mes de marzo del 2018.

A través del mismo se buscó evaluar el estilo de vida, la practicas alimentarias y el estado nutricional en docentes que realizan doble turno.

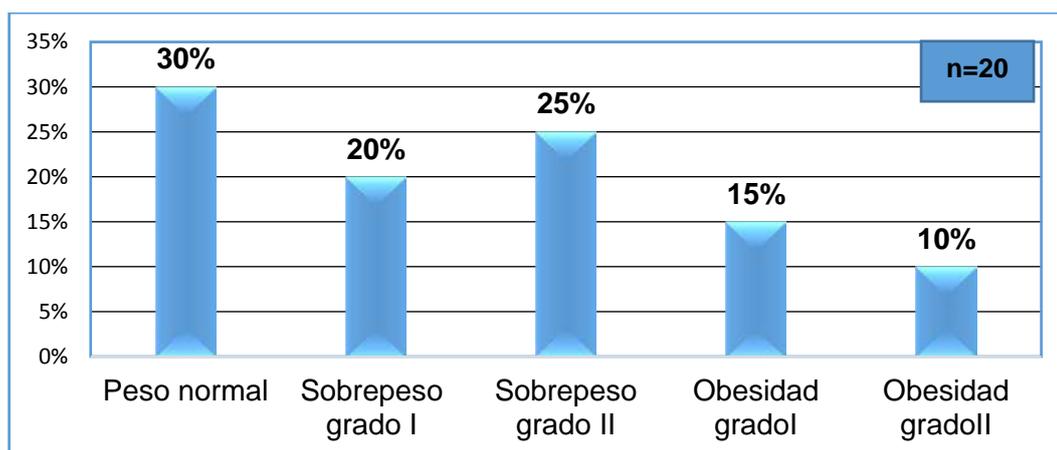
**Gráfico N°1:** Distribución etaria de las docentes encuestadas



Fuente: Elaboración propia

De las 20 docentes que participaron en este estudio el 100% eran mujeres con una edad promedio de 43 años.

**Gráfico N°2:** Estado nutricional de las docentes.

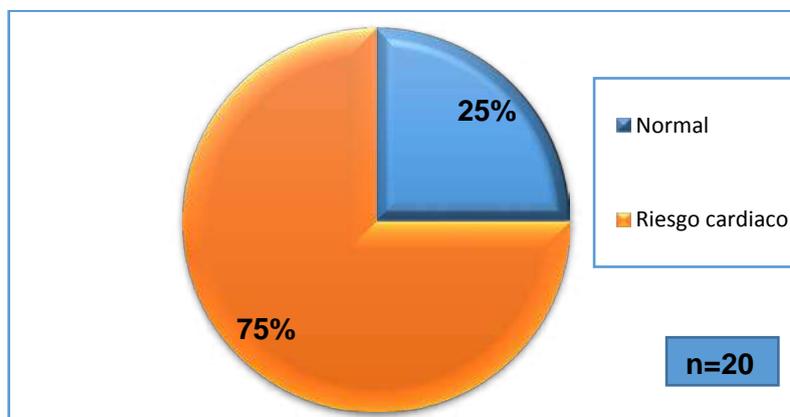


Fuente: Elaboración propia

Los valores de peso y talla fueron utilizados para valorar el estado nutricional con el Índice de Masa Corporal. Con respecto al estado nutricional se puede observar que el 70% de la población se encuentra por encima del estado nutricional normal, habiendo un 20% son sobrepeso grado I y un 25% con sobrepeso grado II, el 15% de las docentes presenta

obesidad grado I y el 10% obesidad grado II, solamente el 30% se encuentra con normo peso (Gráfico N° 2)

**Gráfico N°3:** Circunferencia de cintura de las Docentes

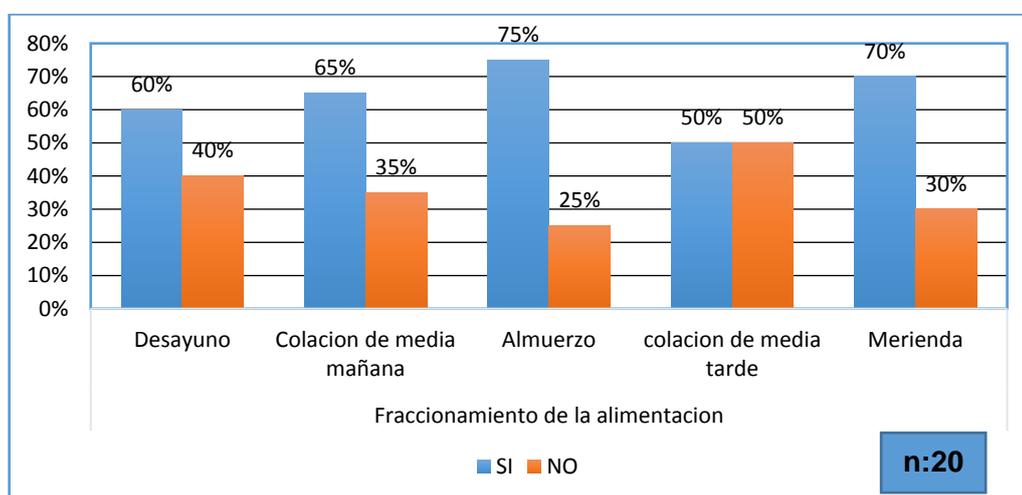


Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la circunferencia de cintura, el 75% del total presentan una circunferencia de cintura mayor a 85 cm que predice riesgo cardiovascular (Gráfico N°3)

Con el objetivo de determinar hábitos nutricionales durante la jornada laboral, se indaga cuáles de las siguientes comidas realizan los encuestados durante la misma: desayuno, colación a media mañana, almuerzo, colación a media tarde y merienda.

**Gráfico N°4:** Fraccionamiento de la alimentación de las docentes



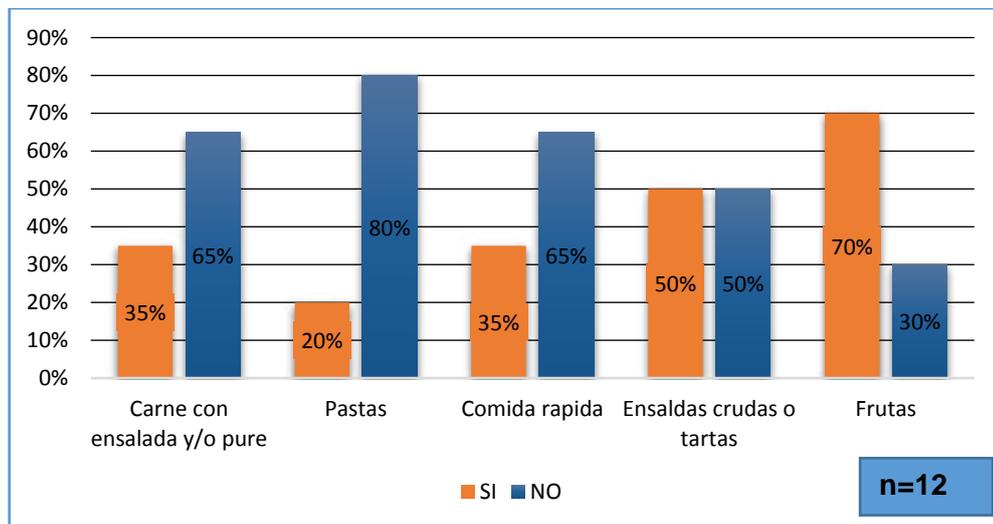
Fuente: Elaboración propia

Se obtuvo que solamente desayuna el 60% de los encuestados, realizan la colación a media mañana el 65%, almuerza el 75% y realizan la colación a media tarde el 50% (Gráfico N°4).

La Guías alimentarias recomiendan realizar las 4 comidas principales y sin embargo se observó que desayuna y almuerza el 40% de las docentes, almuerza y merienda el 45% de la muestra.

Luego se evaluaron las preferencias alimentarias:

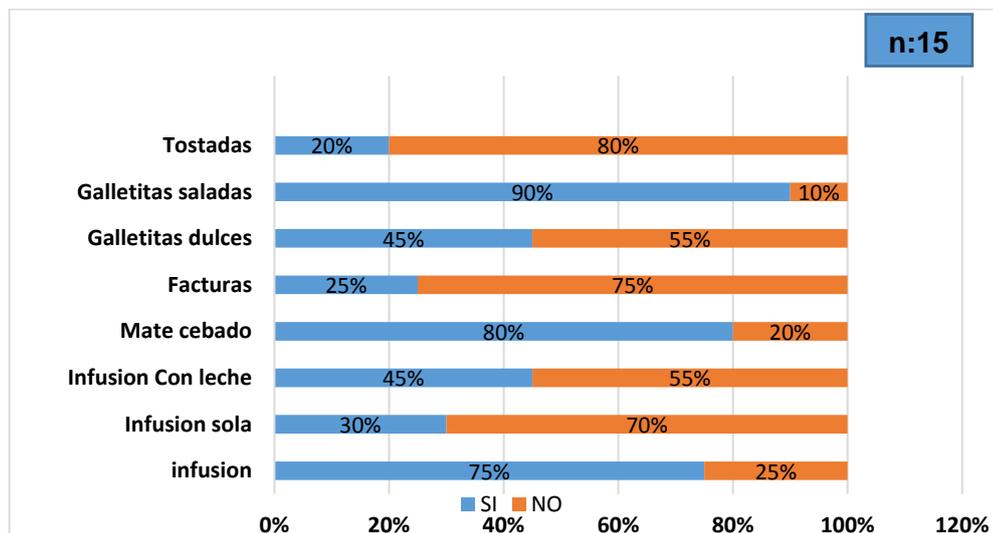
**Gráfico N°5:** Preferencias alimentarias durante el almuerzo



Fuente: Elaboración propia

Se destaca que del 60% que almuerza el 70% elige frutas y el 50% prefiere consumir ensaladas crudas y tartas y las preparaciones como carnes, comidas rápidas y pastas presentan valores inferiores a las anteriores (Gráfico N°5)

**Gráfico N°6:** Preferencia alimentaria para el desayuno y merienda durante la jornada laboral.

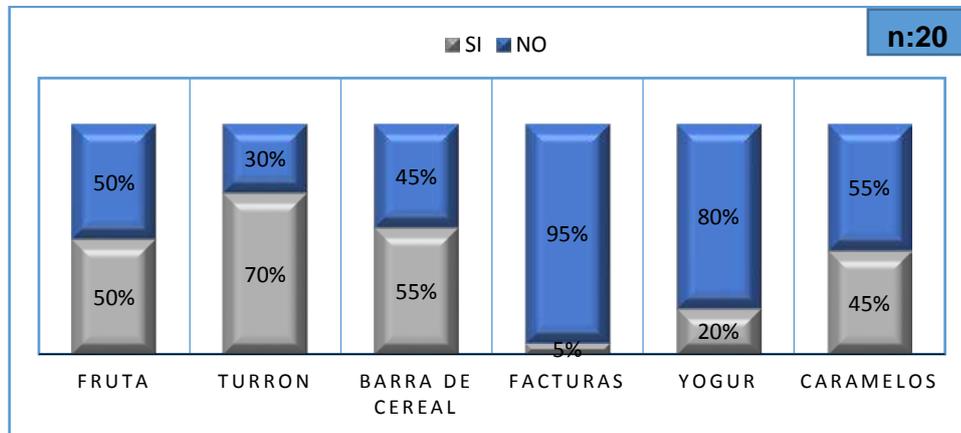


Fuente: Elaboración propia

Del 60% que desayuna el 80% consume mate cebado, el 70% una infusión sola, pero solamente el 45% consume una infusión con leche, el 90% galletitas saladas, el 45% elige galletitas dulces, el 25% facturas y el 20% tostadas.

Esto denota, que al escoger la infusión el mate cebado fue la más elegida siendo una bebida no nutritiva, al igual que el alto consumo de galletitas dulces. También se observó un bajo consumo de leche (Gráfico N°6)

**Gráfico N°7:** Preferencia alimentaria para la colación durante la jornada laboral

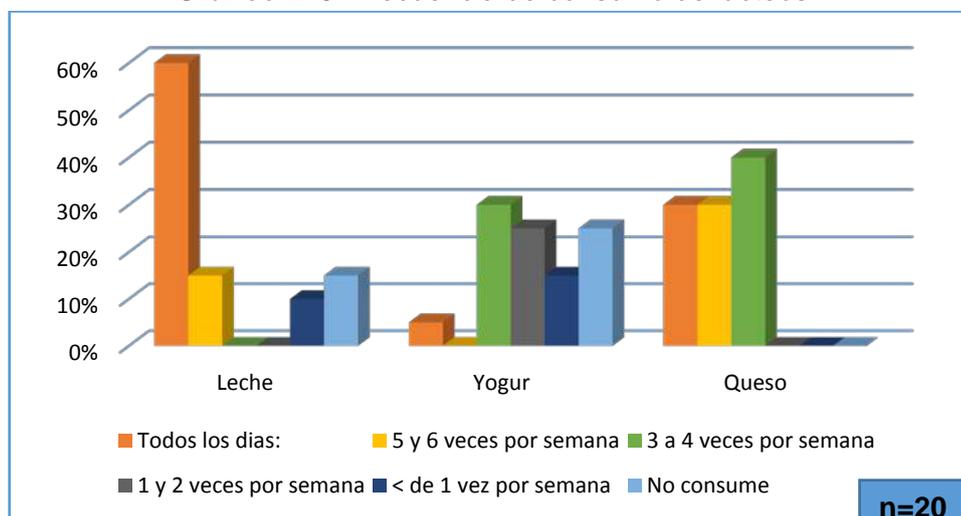


**Fuente:** Elaboración propia

Con respecto a las colaciones se puede observar que las mayormente consumidas son las de la mañana. Los resultados arrojaron el 70% elige el turrón, el 55% consume barra de cereal y el 50% fruta, el 45% caramelos, el 20% yogur y solamente un 5% ingiere facturas (Gráfico N°7)

Luego se evaluaron la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos:

**Gráfico N°8:** Frecuencia de consumo de lácteos



**Fuente:** Elaboración propia

Al evaluar la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos se puede observar que solamente el 15% refiere no consumir nunca leche, el 60% consume todos los días seguido por aquellos que lo hacen de 5 a 6 veces a la semana con un 15%, y por último aquellos con menos de una vez por semana con un 10% (Gráfico N°8)

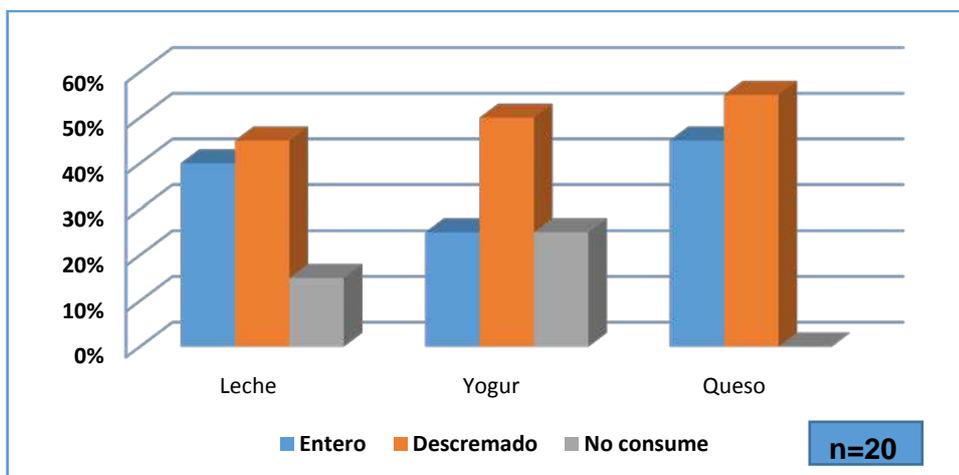
Al observar el yogurt no es consumido por el 25% de las docentes, la mayor parte del consumo es de 3 a 4 veces por semana por un 30% seguido de 1 a 2 veces por semana con

un 25% y menos de 1 vez a la semana con un 15% y por último solamente lo consumen todos los días un 5% de los encuestados.

Los quesos suelen ser consumidos por todos los encuestados, el 40% lo consume de 3 a 4 veces a la semana y el 30% lo hace todos los días y de 5 a 6 veces a semana.

Para finalizar se puede observar que la mayoría de los encuestados consume leche, yogur y queso con un promedio diario de 236 gramos. Según las Recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, el consumo debe ser de 530 gramos de este grupo para una dieta de 2000 Kcal. Esto lo logra solamente el 20% de las docentes.

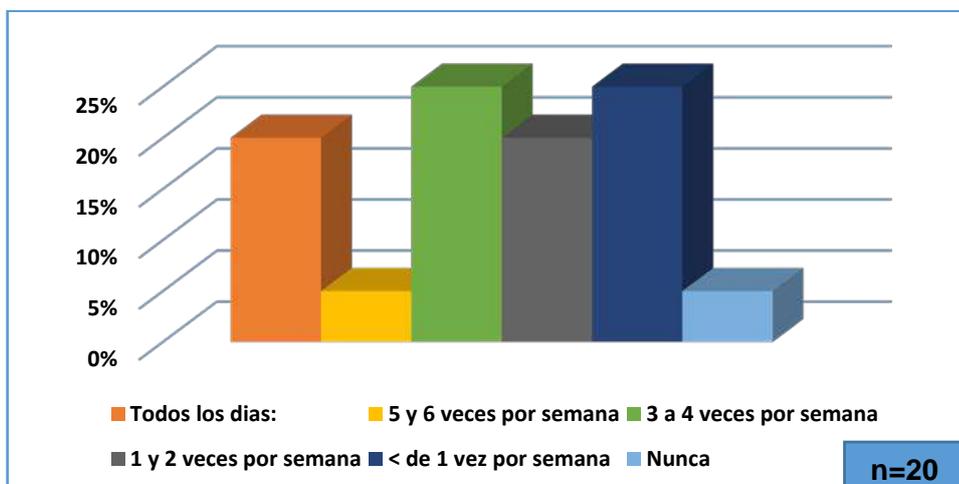
**Gráfico N°9** Tipo de lácteo consumido por las docentes



Fuente: Elaboración propia

Si bien el consumo de lácteos es bajo se puede observar que la mayoría consume lácteos descremados (Gráfico N°9)

**Gráfico N°10:** Frecuencia de consumo de huevo.

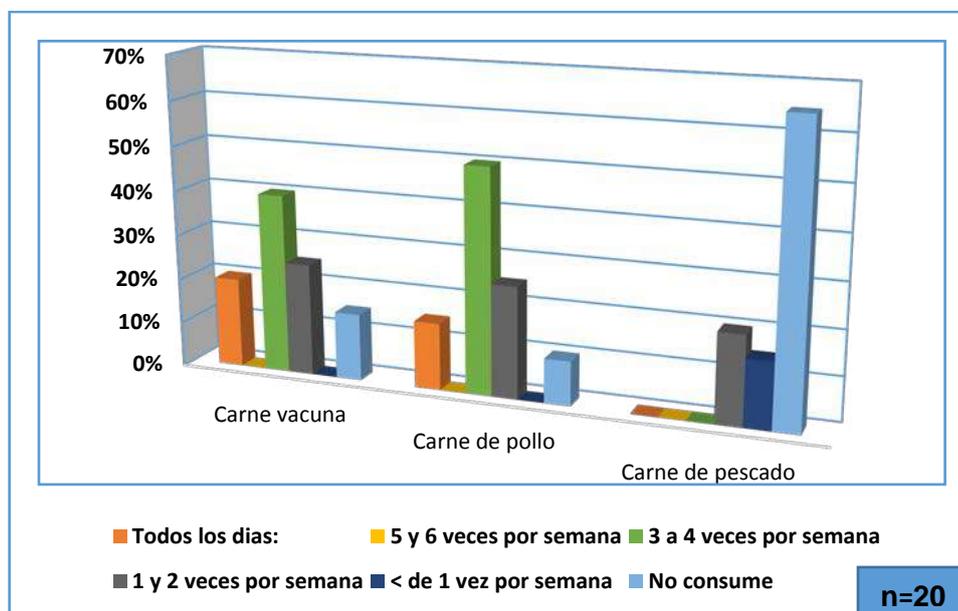


Fuente: Elaboración propia

Al indagar sobre el consumo del huevo se observa que es consumido por el 95% con un promedio diario de 32.14 gramos al día.

Solo el 5% afirma que no consume huevo, el 25% lo hace más de 3 veces a la semana y menos de 1 vez a la semana, el 20 % lo prefiere todos los días y de 1 a 2 veces a la semana, y una pequeña proporción lo elige de 5 a 6 veces a la semana (Gráfico N°10)

**Gráfico N°11: Frecuencia de consumo de carnes**



Fuente: Elaboración propia

Al consultar sobre las carnes se puede observar una gran diferencia en cuanto al consumo de vaca y pollo con respecto al de pescado. Solo el 15 y el 5 % de las docentes refieren no consumir carne vacuna y de pollo respectivamente, mientras que el 65% de los encuestados no consumen pescado habitualmente.

Casi la mitad de las docentes refiere consumir carne vacuna de 3 a 4 veces a la semana como lo indican las guías alimentarias, el 25% consume de 1 a 2 veces a la semana, el 20 % lo hace todos los días. y una pequeña proporción consume menos de ves a la semana (Gráfico N°11)

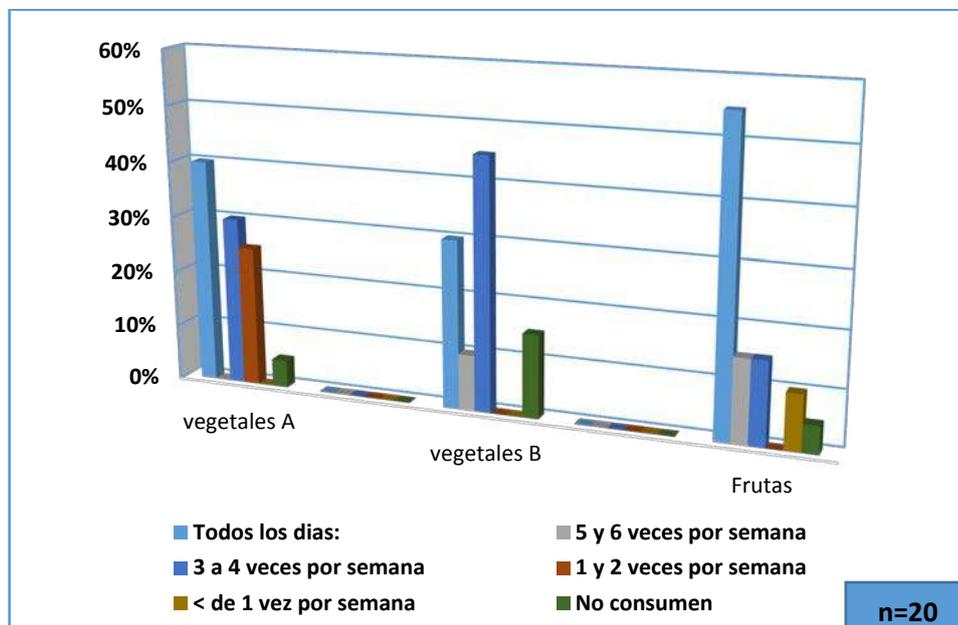
En cuanto al consumo de pollo la mitad de las docentes consume pollo de 3 a 4 veces a la semana, el 25% lo hace de 1 a 2 veces a la semana como lo indican las guías alimentarias, el 20% refiere hacerlo todos los días y por último el 15% no consume nunca.

Con respecto a la ingesta de pescado el 65 % de las docentes refieren no consumirlo nunca el 20%, lo hace de 1 a 2 veces a la semana y el 15% refiere comerlo menos de 1 ves a la semana.

Se puede concluir que el 95% de las docentes consumen este grupo todos los días ya sea carne de pollo o de vaca, ya que varían según el día, y se observa una menor ingesta de pescado.

El consumo diario de carnes es elevado 174 gramos al día. Solamente un 25% se adecuan a las recomendaciones.

**Gráfico N°12:** Frecuencia de consumo de vegetales y frutas



**Fuente:** Elaboración propia

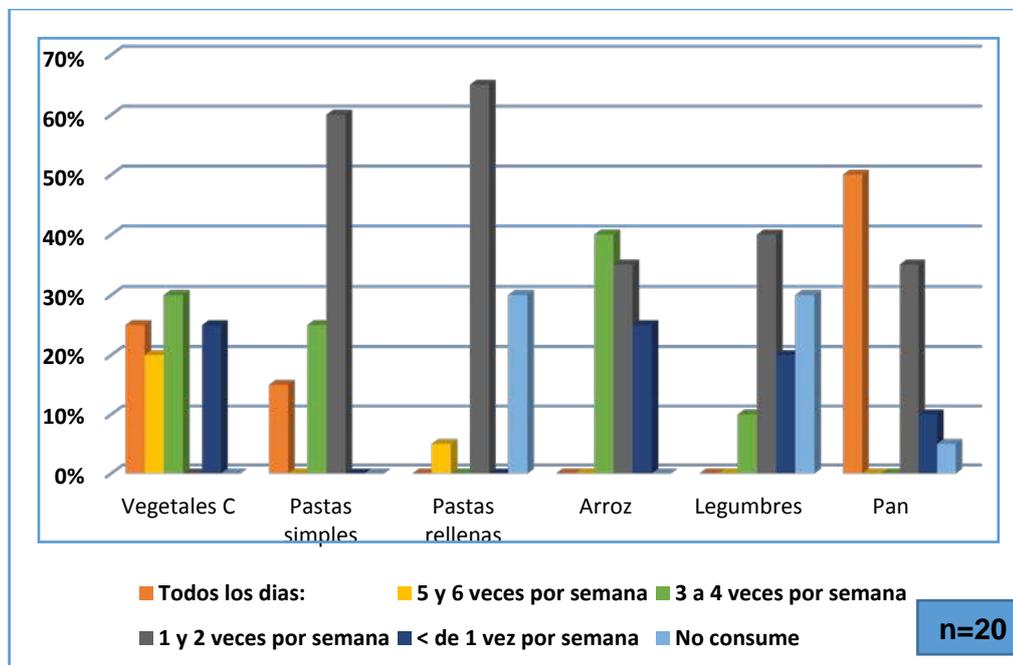
Al indagar sobre el consumo de vegetales como Alcaucil, Arvejas frescas, Cebolla, Cebolla de verdeo, Puerro, Chauchas, Habas, Brotes de soja, Remolacha, Zapallo, Zanahoria, Calabaza, entre otras, el 45% de las docentes consumen de 3 a 4 veces a la semana, el 30% solo hacen todos los días, el 10% lo hace de 5 a 6 veces a la semana, el 10% lo hace de 5 a 6 veces a la semana, y solamente el 15% no consume estos vegetales (Gráfico N°12)

En cuanto a los vegetales A Y B, la recomendación diaria es de 400 gramos, casi la totalidad de la muestra los consumen con un promedio diario de 205 gramos al día por lo que no alcanzan a cubrir las recomendaciones de las Guías Alimentarias de la Población Argentina.

Por otro lado, el 95% de la muestra refiere que consume frutas frescas el 55% lo hace todos los días, el 15% las consume de 5 a 6 veces a la semana y de 3 a 4 veces a la semana, el 10% las elige solamente menos de 1 vez a la semana y por último el 5% no consume nunca frutas. Las Guías Alimentarias de la Población Argentina optaron por utilizar el término de frutas y verduras en variedad de distintos tipos y colores, recomendando en su conjunto un consumo diario de 700 gramos

Al unir ambos grupos la población el consumo es de 350 gramos diarios por lo que la muestra no alcanza a cubrir la recomendación diaria.

**Gráfico N°13:** Frecuencia de consumo de feculentos cocidos y pan



**Fuente:** Elaboración propia

Resulta importante destacar que toda la muestra consume vegetales C con un promedio diario de 102 gramos al día. Un 30% de las docentes lo hacen de 3 a 4 veces a la semana, el 25% consume todos los días y menos de 1 vez a la semana y por último el 20% lo hace de 5 a 6 veces a la semana.

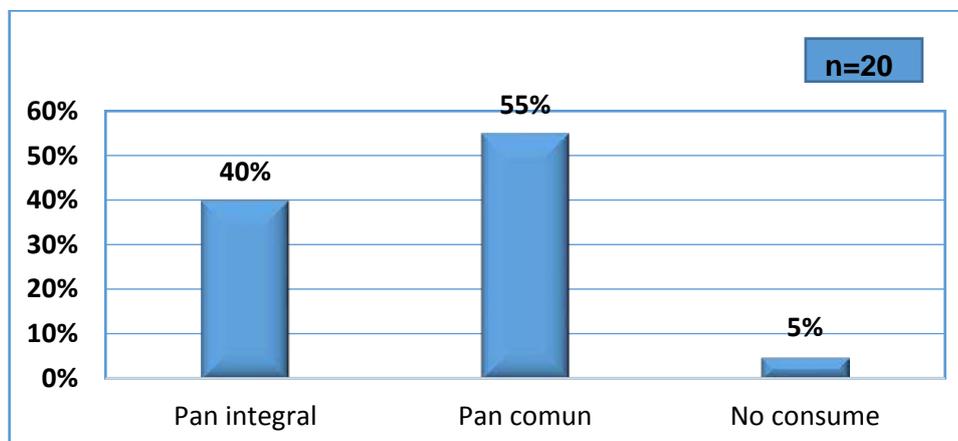
Se puede observar que solamente el 70% consume legumbres con un promedio diario de 3 gramos al día. El 40% de la muestra lo consume entre 1 y 2 veces a la semana, el 20% lo hace menos de 1 vez a la semana y el 10% lo elige entre 3 a 4 veces a la semana y el 30% refiere no comer nunca legumbres.

La totalidad de la muestra consume arroz con un promedio diario de 20 gramos al día. El 40% lo hace de 3 a 4 veces a la semana, el 35% lo consume de 1 a 2 veces a la semana y por último el 25% lo consume menos de 1 vez a la semana. De todos los que consumen este alimento el 65% comen un plato de arroz cada vez que lo hacen.

Con respecto a las pastas la mayoría las consume habitualmente simples o rellenas con un promedio diario de 70 gramos al día. El 65% refiere comer pastas rellenas y la elijen 1 o 2 veces por semana y solamente un 5% las consume entre 5 a 6 veces a la semana y EL 30% no consume nunca pastas rellenas. Por otro lado, todas las docentes

consumen pastas simples, un 25% lo hacen entre 3 y 4 veces a la semana, un 60% consume entre 1 a 2 veces a la semana y por último un 15% la elije todos los días.

**Gráfico N°14:** Tipo de pan consumido



**Fuente:** Elaboración propia

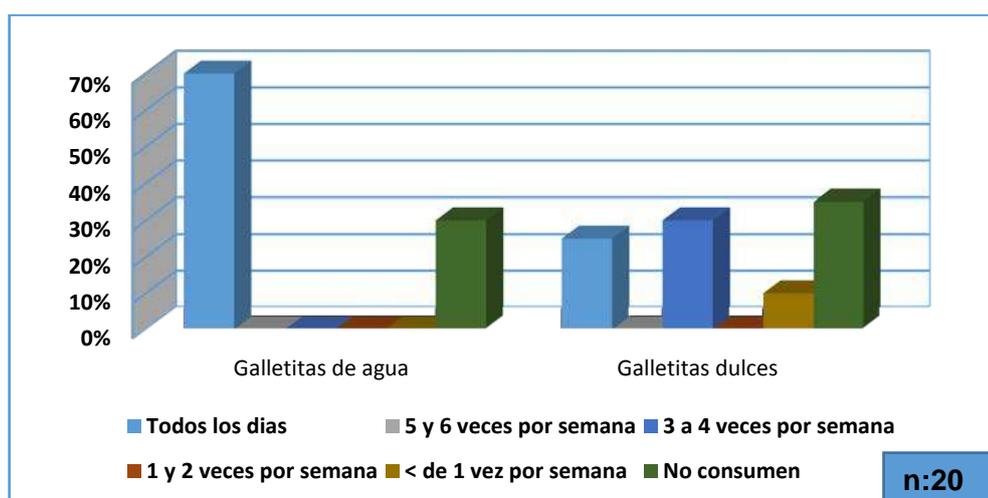
El 95% de la totalidad consume de forma habitual con un promedio diario de 40 gramos al día, el 55% come común y el 40% come integral y el 5% no lo consume (Gráfico N°14)

La mitad de la muestra lo consume diariamente, el 35% lo hace de 1 a 2 veces a la semana y solamente un 10% lo elije menos de 1 vez a la semana (Gráfico N°13)

Las Guías alimentarias recomiendan consumir 250 gramos de feculentos cocidos y 120 gramos de pan, por lo que la población no se adecua a lo recomendado.

Por otro lado, el 65% de las docentes suelen consumir galletitas dulces, y comen más de 60 gramos cada vez que lo hacen.

**Gráfico N°15:** Frecuencia de consumo de galletitas

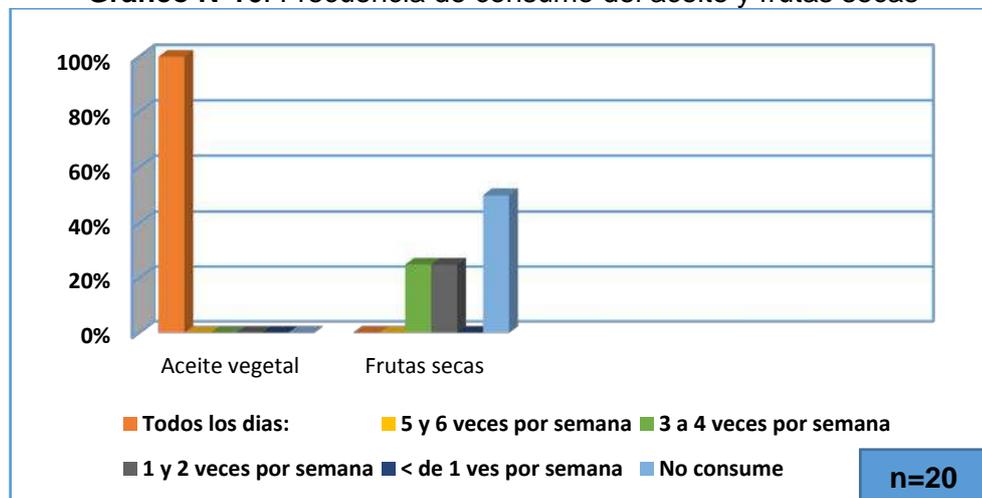


**Fuente:** Elaboración propia

Al indagar sobre el consumo de galletitas de agua el 70% de las docentes las consume todos los días en el desayuno o en la merienda, el 30% refieren que no consume y reemplaza por el pan. El 25% de la muestra consume galletitas dulces todos los días, el 30% lo hace de

3 a 4 veces a la semana, el 10 % refiere hacerlo menos de 1 vez en la semana y por último el 35% de la muestra refiere con consumir galletitas dulces (Gráfico N°15)

**Gráfico N°16:** Frecuencia de consumo del aceite y frutas secas



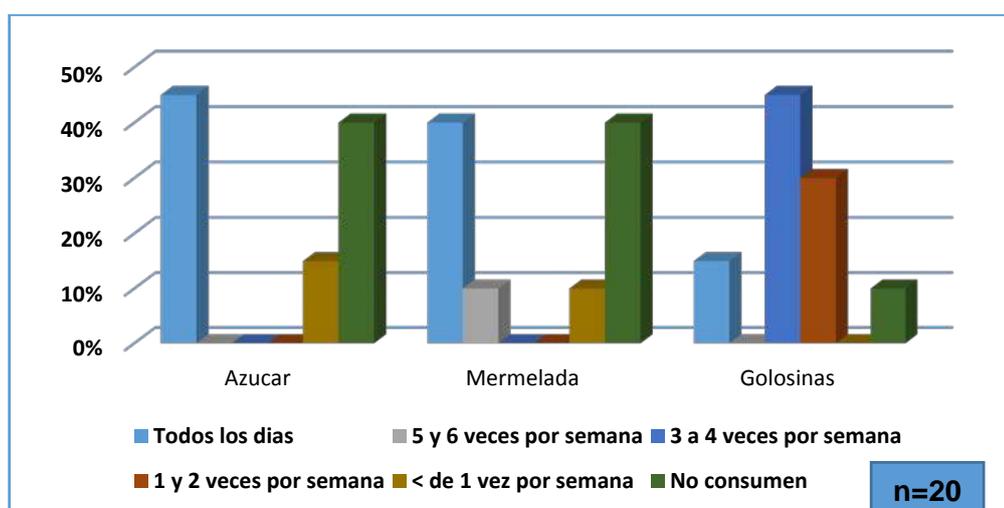
Fuente: Elaboración propia

Con respecto al aceite toda la muestra refiere que consume todos los días, las frutas secas suelen ser consumidas por el 50% de las docentes donde el 25% consume de 3 a 4 veces a la semana y 1 a 2 veces a la semana.

En la totalidad de docentes que incorporan aceite y futas secas en su alimentación lo hacen en cantidades que superan los 30 gramos diarios.

Por otro lado, se puede observar que el 40% de la población incorpora la manteca en su alimentación entre 1 y 2 veces a la semana y menos de 1 vez a la semana, la mayoría de la población que la utiliza refiere que lo hace para cocinar, el 60% no la consume.

**Gráfico N° 17:** Frecuencia de consumo de azúcar, mermelada y golosinas



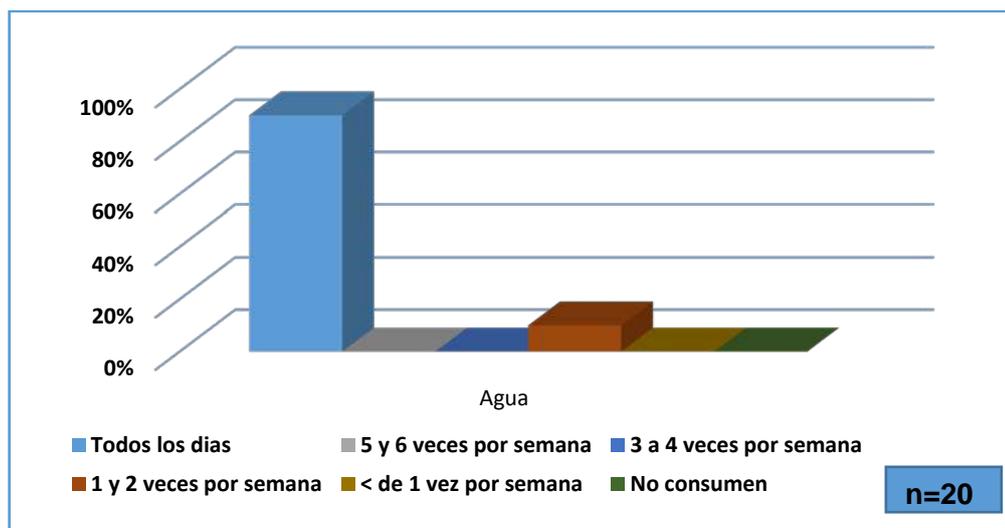
Fuente: Elaboración propia

Al indagar sobre el consumo de azúcar se puede observar que el 45% de la muestra suele consumirlo a diario, el 15% solo lo consume menos de 1 vez a la semana, y el 40% refiere no consumir (Gráfico N° 17)

De las docentes que incorporan azúcar en su alimentación consumen 10 gramos cada vez que lo hacen. Por otro lado, la mermelada es consumida por el 40% de la población a diario y el 10% de 5 a 6 veces a la semana y menos de 1 vez a la semana, solamente el 40% no consume.

Con respecto a las golosinas se observa que son consumidas por la mayoría de la población, el 15% refiere que la consume a diario, el 45% la consume de 3 a 4 veces a la semana, el 30% de 1 a 2 veces a la semana y solamente el 10% de la muestra no consume. Las docentes que consumen golosinas refieren que lo hacen entre comidas y la mayoría elige comer turrónes y caramelos.

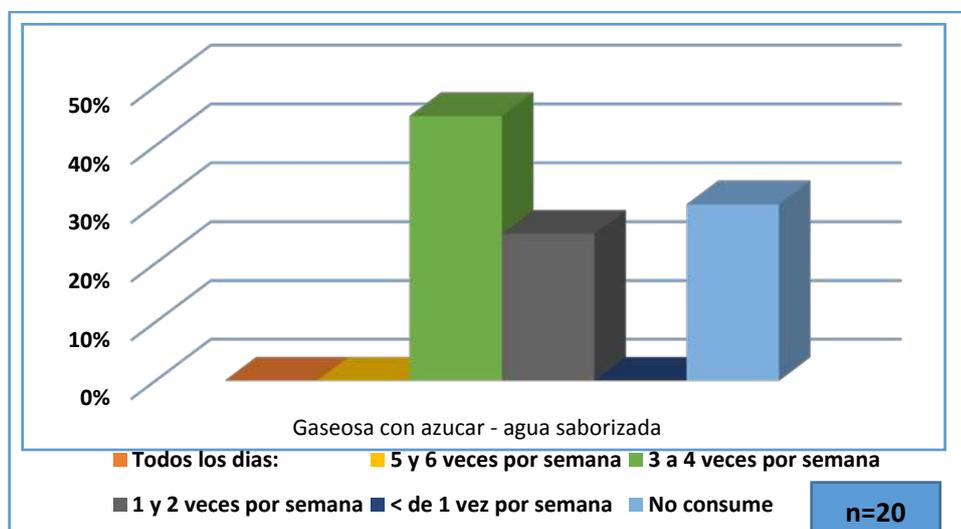
**Gráfico N°20** Frecuencia de consumo de agua.



Fuente: Elaboración propia

Acerca de las bebidas nos encontramos que el 90% de la población encuestada consume agua todos los días y solamente el 10% lo hace de 1 a 2 veces a la semana. El promedio diario ingerido es de 800ml/día que equivale a 4 vasos diarios. Ninguna docente se adecua a las recomendaciones de 2 litros por día.

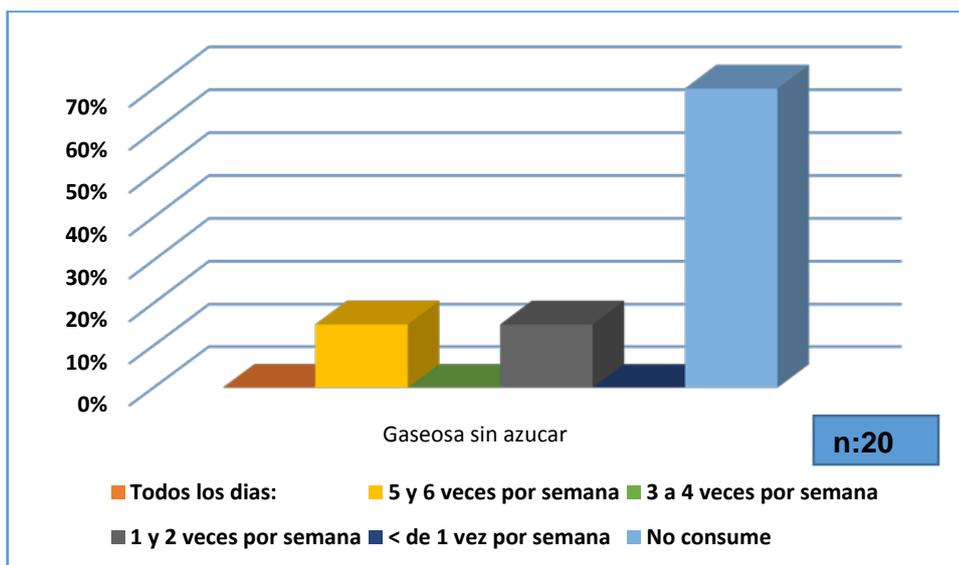
**Gráfico N°21:** Frecuencia de consumo de agua saborizada y gaseosa con azúcar



Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, con respecto al consumo de bebidas azucaradas (gaseosa y agua saborizada) se observa que no es consumida a diario y tampoco de 5 a 6 veces a la semana, el 70% de la muestra consume estas bebidas ,25% lo hace de 1 a 2 veces a la semana, y el 45% lo hace de 3 a 4 veces a la semana. El promedio ingerido diariamente es de 1 vaso chico.

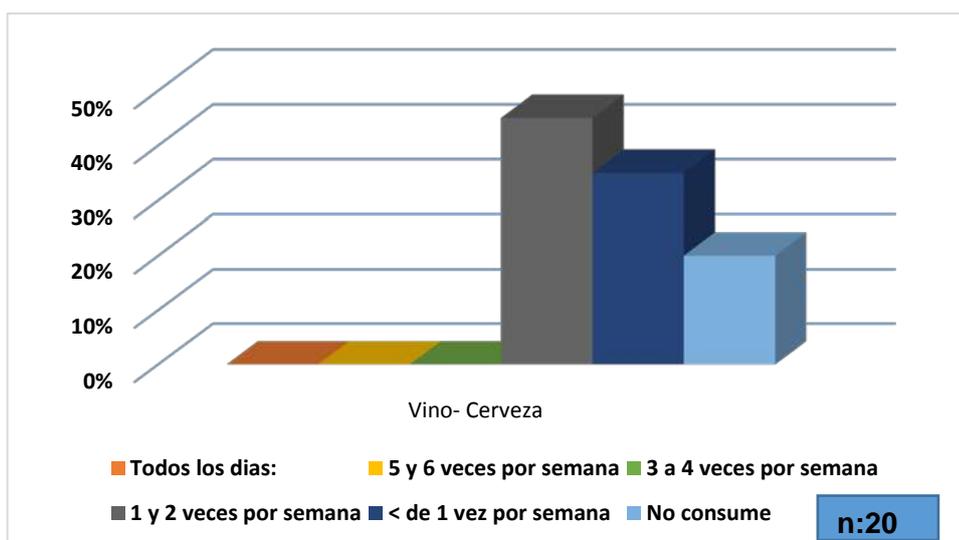
**Gráfico N°22:** Frecuencia de consumo de gaseosa sin azúcar



Fuente: Elaboración propia

Con respecto al consumo de gaseosas sin azúcar se observa que son consumidas por el 30% de la población de 3 a 4 veces a la semana con un promedio diario de un vaso chico.

**Gráfico N°23:** Frecuencia de consume de bebidas alcohólicas

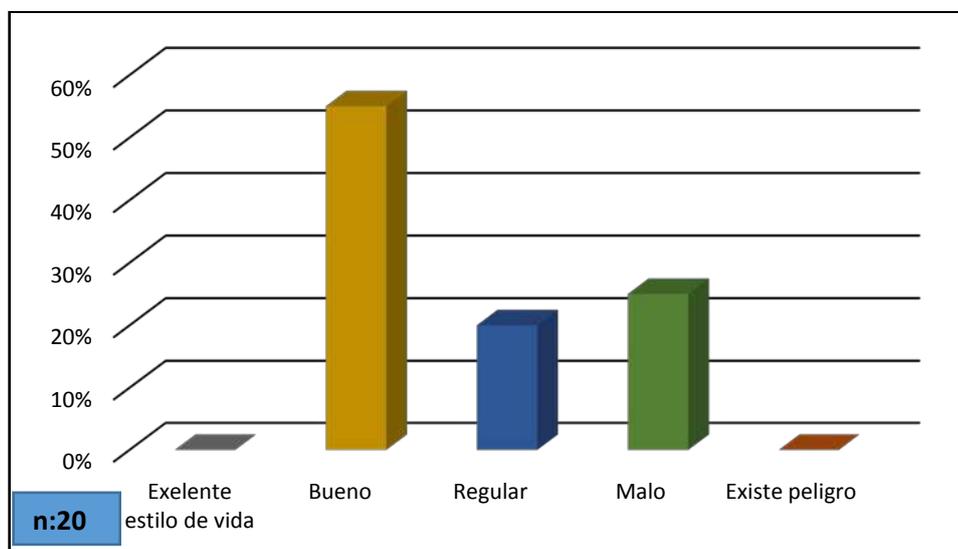


Fuente: Elaboración propia

Analizando el consumo de alcohol en forma de vino y cerveza, se observa que no es consumido a diario, el 45% lo hace de 1 a 2 veces por semana, el 35% menos de 1 vez a la semana y por último el 20% refiere no ingerir esta bebida. El promedio diario ingerido es de 30cc.

Seguidamente de identificaron los estilos de vida en las docentes:

**Gráfico N°24:** Estilo de vida de las docentes



**Fuente:** Elaboración propia

Se obtuvo que el 55% de la muestra presentó un estilo de vida BUENO, el 20% REGULAR y el 25% MALO.

Según la clasificación de estilo de vida en la muestra, se encontró que el 25% de la población obtuvieron una clasificación de malo entre 40 y 59 puntos, el 20% regular de 60 a 69 puntos y el 55% bueno de 70 a 84 puntos. Ninguna docente presentó un excelente estilo de vida.

Además, se pudo observar que las personas con un estilo de vida bueno mostraron valores de IMC normal, y aquellas docentes con un estilo de vida regular y malo presentaron valores de IMC elevados.

**Tabla N°1**

Dimensión Familia y Amigos			% de la muestra
	La comunicación con los demás es abierta, honesta y clara.	Casi siempre	
Algunas veces			0%
Casi nunca			0%
Doy y recibo afecto	Casi siempre		100%
	Algunas veces		0%
	Casi nunca		0%
Obtengo el apoyo emocional que necesito	Casi siempre		100%
	Algunas veces		0%
	Casi nunca		0%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez, (2013) con datos de la presente investigación.

Con respecto a la dimensión Familia y amigos se pudo observar que toda la muestra tuvo practicas saludables, ya que el 100% de los sujetos refieren tener una comunicación abierta con los demás, la misma proporción recibe y da cariño y obtiene el apoyo emocional que necesita. La familia es una comunidad de vida y afecto indispensable para el pleno desarrollo y maduración del ser humano.

**Tabla N°2:**

Dimensión de Actividad Física			% de la muestra
	Ejercicio activo 30 minutos ( correr, caminar rápido, andar en bicicleta)	3 veces a la semana	
2 veces a la semana			5%
Rara vez o nunca			60%
Disfrute y relaje del tiempo libre	Casi a diario		30%
	Algunas veces		45%
	Casi nunca		25%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

En la dimensión de Actividad física resulta significativo el alto porcentaje de sedentarismo de la muestra, se observó que el 60% de la población refiere no realizar actividad física, el 35% lo hace 3 veces a la semana y solamente el 5% la realiza 2 veces a la semana. Además, se observó que solamente el 30% de la población se relaja y disfruta de su tiempo libre todos los días, el 45% lo hace algunas veces y el 25% casi nunca.

**Tabla N°3**

Dimensión de Nutrición			% de la muestra
	Como 3 porciones de frutas y 2 de verduras diariamente	Casi siempre	
Algunas veces			25%
Casi Nunca			55%
Desayuna diariamente	Casi siempre		60%
	Algunas veces		25%
	Casi nunca		15%
Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comidas basura	Uso mínimo		50%
	Alguna veces		45%
	Frecuentemente		5%
Estoy pasada en mi peso ideal en	0 a 4 kg		45%
	4 a 8 kg		15%
	Más de 8 kg		40%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

En cuanto a los hábitos de alimentación se encontró que solamente el 20% de la muestra consume todos los días 3 porciones de frutas y 2 de verduras, el 25% refiere que lo hace algunas veces y el 55% casi nunca. La mitad de la población consume a menudo demasiada azúcar sal y comida chatarra. También se observó que solamente desayunan todos los días el 60% de la muestra, el 25% lo hace algunas veces y el 15% casi nunca. En esta dimensión se consideró la pregunta “¿estoy pasado en mi peso ideal en...?” para inferir la imagen corporal que tenían las docentes de sí mismas. Dentro de los resultados se observó que el 45% de los encuestados considera que se encuentra en su peso ideal.

**Tabla N°4:**

Dimensión de tabaco y toxinas			% de la muestra
	Yo fumo cigarrillos	Ninguno el año pasado	
No el último año			0%
Si este año			30%
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	Rara vez o nunca		100%
	Algunas veces		0%
	Frecuentemente		0%
Bebo café, té, refresco de cola	Menos de 3 veces al día.		70%
	De 3 a 6 veces al día.		
	Más de 6 veces al día.		30%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

En la dimensión de tabaco y toxinas se observó que únicamente el 30% de la población refirió haber fumado cigarrillos este año, el 30% consume más de 6 veces al día café, té o bebidas de cola que tienen cafeína, el 70% lo hace menos de 3 veces al día, y toda la muestra refiere no abusar de medicamentos prescritos y sin prescribir.

**Tabla N°5:**

Dimensión de Alcohol			% de la muestra
	Promedio de consumo de bebidas alcohólicas en una ocasión	Menos de 2 bebidas	
2 bebidas			0%
Más de 2 bebidas			0%
Conduzco el auto después de beber alcohol	Nunca		100%
	Rara vez		0%
	Frecuentemente		0%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

Con respecto a la dimensión del consumo de alcohol la totalidad de la muestra refiere ingerir un promedio de menos de 2 bebidas alcohólicas en una ocasión y afirman nunca conducir el automóvil después de beber alcohol.

**Tabla N°6:**

Dimensión de sueño, cinturón de seguridad y estrés.			% de la muestra
	Duermo de 7 a 9 horas por noche	Casi siempre	
Algunas veces			45%
Casi nunca			0%
Episodios de estrés importantes el año pasado	Ninguna		25%
	De 1 a 2		40%
	Más de 3		35%
Obtengo el apoyo emocional que necesito	Casi siempre		100%
	Algunas veces		0%
	Casi nunca		0%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

En cuanto a los hábitos de sueño se encontró que el 55% de la población refiere dormir casi siempre de 7 a 9 horas y el 45% lo hace algunas veces. El 35% afirma haber tenido más de 3 episodios de estrés el año pasado, el 40% de 1 a 2 episodios Y el 25% refiere no haber tenido ningún episodio de estrés. Toda la población refiere usar el cinturón de seguridad cuando conduce el automóvil.

**Tabla N°7:**

Dimensión de Tipo de personalidad.			% de la muestra
	A menudo anda acelerado	Casi nunca	
Algunas veces			35%
Casi Siempre			40%
Me siento enojado/a y agresivo/a	Casi nunca		85%
	Algunas veces		0%
	Casi siempre		15%
Tengo sentimientos de ira	Casi nunca		50%
	Algunas veces		20%
	Casi siempre		30%

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

En cuanto al tipo de personalidad sobre el conocimiento que el sujeto tiene de sus propios estados mentales encontramos que el 40% de las docentes se percibe acelerada, el

35% lo hace algunas veces y el 25% casi nunca. El 15% se siente enojada o agresiva y el 85% casi nunca. La mitad de la población refiere no tener sentimientos de ira, sin embargo el 30% de las docentes tiene sentimientos de ira, el 20% lo tiene algunas veces.

**Tabla N°8:**

Dimensión de Imagen Interior			% de la muestra
	Piensa de manera positiva	Casi siempre	50%
		Algunas veces	30%
		Casi nunca	20%
	Se siente ansioso/a y preocupado	Casi nunca	20%
		Algunas veces	0%
		Casi siempre	80%
	Se siente deprimido	Casi nunca	75%
Algunas veces		25%	
Casi siempre		0%	

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

Con respecto a la Imagen Interior el 50% refiere tener pensamientos positivos, el 30% lo tiene algunas veces y el 20% casi nunca. Llama la atención que el 80% de la población se siente ansiosa y preocupada y el 20% casi nunca. El 25% de la muestra refiere sentirse deprimida algunas veces y 75% casi nunca.

**Tabla N°9:**

Dimensión de Carrera			% de la muestra
	Satisfacción con el trabajo	Casi siempre	100%
		Algunas veces	0%
		Casi nunca	0%
	Buenas relaciones con quienes le rodean	Casi siempre	100%
		Algunas veces	0%
Casi nunca		0%	

**Fuente:** Adaptado de Adaya, Gonzalez, Varela, & Marquez,( 2013) con datos de la presente investigación.

Para finalizar se puede destacar que toda la población se siente contenta con su trabajo y refiere tener buenas relaciones con quienes le rodean.

$$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$$
$$P = 12 + 2x$$
$$A = 3x \cdot x$$
$$A = x \cdot 3x$$
$$A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$$
$$A = 3x^2$$
$$12 = 3x^2$$
$$\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow x^2 = 4$$
$$x = 2$$

# CONCLUSIONES



El presente trabajo de investigación fue realizado en 20 docentes que hacen doble turno en dos escuelas de General Juan Madariaga. El objetivo principal del mismo fue analizar el estilo de vida, las practicas alimentarias y el estado nutricional, para la cual se utilizaron distintos instrumentos como un cuestionario de estilo de vida, una frecuencia de consumo de alimentos y una encuesta auto administrada donde se determinó cuáles son los momentos del día en el que cada docente se alimenta durante su jornada laboral.

El 100% de las docentes que participaron en este estudio eran mujeres con una edad promedio de 43 años, mínima de 30 años y máxima de 55 años.

El estado nutricional de las docentes se obtuvo mediante el Índice de Masa Corporal que, a pesar de no hacer distinción entre los componentes magro, graso y masa ósea, es el método más rápido para evaluarlo según la OMS, y se encontró que el 70% de la totalidad se encuentra por encima de los valores normales y en su mayoría con un grado de sobrepeso.

Al analizar el estilo de vida de las docentes se encontró que el 55% de la población presenta buenos niveles en el estilo de vida, mientras que un 45% de los participantes se encuentran en niveles con menor puntaje que representa un riesgo de desarrollar diferentes patologías. Con relación a estas conductas se encuentra un déficit en la alimentación saludable ya que se reflejó en el poco o nulo consumo de frutas y verduras( 80%); además el 40% de las docentes refiere omitir el desayuno y el 50% prefieren las comidas con alto contenido calórico disminuyendo el aporte nutritivo y esencial dado por las frutas y las verduras, el creciente consumo de alimentos con elevada densidad energética, pero pobres en nutrientes, con altos niveles de azúcares y grasas saturadas y también la marcada disminución en la actividad física son factores de riesgo para desarrollar enfermedades.

Un estilo de vida saludable se va adquiriendo con una correcta alimentación adaptada a los horarios del trabajo, realizando actividad física de manera constante eliminando el tabaquismo y adoptando una actitud optimista frente a las dificultades y obstáculos que se presenten en la vida

Sin embargo, se encontró un alto porcentaje de sedentarismo en las docentes, el 60% refleja que no realiza nunca actividad física, situación preocupante debido a que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Además, llama la atención que un alto porcentaje de la población refiere no relajarse ni disfrutar de su tiempo libre, vehículo indispensable para liberar tensiones que emanan del trabajo.

La mayoría de las maestras refieren que no disponen de mucho tiempo para realizar ejercicio, cuando terminan sus horarios formales de trabajo; debido a que continúan trabajando como tales, pero ahora en sus hogares tareas para el desarrollo pedagógico además del cuidado de los hijos y tareas domésticas.

El docente es un modelo a seguir por los alumnos, y necesita poner mayor atención a su salud física y emocional, ya que, al gozar de una buena salud, también efectuará una labor más eficaz.

En cuanto a los hábitos de sueño se encontró que más de la mitad de la población refiere dormir de 7 a 9 horas algunas veces y el 75% de la población a sufrido de 1 a 3 episodios de estrés el año pasado y se siente ansioso y preocupado. Es importante señalar el papel que desempeña el estrés en la salud esta población ya que puede ser el comienzo de una serie de enfermedades como alteraciones cardiovasculares, hipertensión, depresión, dolores musculares. Aunque el estrés no es la causa directa de las mismas, con frecuencia contribuye a su desarrollo.

La información obtenida de las prácticas alimentarias de los docentes en el cuestionario de frecuencia de consumo se basa principalmente en la ingesta de los mismos cuando se encuentran en sus hogares o cuando su jornada laboral le permite realizar las comidas diarias.

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria respetando las 4 comidas principales como lo recomiendan las Guías Alimentarias de la Población Argentina, sin embargo, se obtuvo que desayuna el 60%, desayuna y almuerza el 40%, almuerza el 75%, almuerza y merienda el 45% y merienda el 70%.

Del total de sujetos encuestados que desayunan y/o meriendan diariamente, entre los alimentos consumidos pueden mencionarse que el 80% consume mate cebado, el 45% infusión con leche y el 40% elige una infusión sola, acompañado con galletitas de agua el 90%, galletitas dulces el 45%, tostadas el 20% y facturas el 22%. Se puede observar que en el momento de elegir una infusión el mate fue el más elegido siendo una bebida sin un aporte energético adecuado por lo que el desayuno o merienda no es considerada una comida principal por los alimentos que la componen.

Si se tiene en cuenta la baja densidad calórica del desayuno por los alimentos que lo componen, las horas en promedio que separan el desayuno del almuerzo, se encuentra lógica justificación a las colaciones de media mañana (65%), las cuales son más frecuentes que la de la tarde (50%).

La mala adaptación del reparto de la ingesta de alimentos al ritmo de trabajo puede tener repercusiones negativas desde el punto de vista físico, psíquico que inciden directamente en la eficiencia laboral.

Este hábito es importante modificar en cuanto a la elección de elementos que la componen, por otro lado, se debe procurar la educación del mismo ya que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, esta particularidad está dado por su aporte de energía luego de varias horas de ayuno.

Del 65% de docentes que almuerzan el 35% a veces elige comer carne con puré o ensalada y comidas rápidas, el 20% pastas, ensalada cruda o tartas el 50% y el 70% elige comer fruta, aquí se pudo observar que las docentes que almuerzan durante su jornada laboral obtienen una alimentación variada y nutritiva.

Se pueden sacar algunas conclusiones con respecto a la frecuencia semanal y cantidad de consumo de los grupos de alimentos.

Con respecto a la leche, yogur y el queso se observa que casi la totalidad de las docentes eligen este grupo, pero la cantidad de consumo es muy pobre. Solo 4 docentes alcanzan las recomendaciones mínimas establecidas por las Guías Alimentarias de la Población Argentina. La mayoría opta por las opciones descremadas.

Al medir el consumo de carnes el 95% de las docentes consumen este grupo alimenticio ya sea carne de pollo o de vaca, ya que varían según el día, y se observa una menor ingesta de pescado, pero destacando que su consumo es elevado y solamente el 25% se adecuan a las recomendaciones.

En cuanto al huevo el 95% lo incorpora en su dieta superándose el consumo según las Guías Alimentarias.

Al medir el grupo de frutas y verduras casi la totalidad de la muestra los consume, pero no llegan a cubrir las recomendaciones.

Las Guías Alimentarias de la Población Argentina optaron por utilizar el término de frutas y verduras en variedad de distintos tipos y colores, recomendando en su conjunto un consumo diario de 700 gramos.

Al unir ambos grupos la población el consumo es de 350 gramos diarios por lo que la muestra no alcanza a cubrir la recomendación diaria.

En cuanto al grupo de féculentos cocidos y pan son consumidos por la mayoría de la población, pero sin embargo ninguna docente logra adecuarse a lo recomendado.

Los aceites y las frutas secas son consumidas por gran parte de la población y superan lo recomendado.

Se evidencia que casi la mitad de la muestra consume azúcar, mermelada a diario, hay un alto consumo de galletitas dulces, la mayoría de las docentes consume golosinas y mencionan que utilizan manteca en su alimentación.

Estos alimentos no deberían nunca aportar más de 15% de las calorías consumidas al día.

El consumo de agua en el presente estudio se muestra deficiente un promedio de 800cc lo que equivale a 4 vasos diarios.

La mitad de la muestra consume agua saborizada el promedio ingerido diariamente es de 1 vaso chico. Además, el 55% de la población refiere consumir gaseosa con azúcar y el 30% ingiere sin azúcar. El promedio diario es de medio vaso.

En relación a los datos analizados anteriormente se evidencia en la muestra estudiada una falta de información acerca de una alimentación saludable debido a que las docentes no presentan buenos hábitos alimentarios ya que no alcanzan a cubrir las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias.

La alimentación juega un papel indispensable en la salud de los individuos y es necesario que a través de la educación alimentaria nutricional se puedan crear hábitos alimentarios saludables y reconocer las consecuencias de una alimentación no saludable.

Una correcta alimentación compaginada con la jornada laboral va a aumentar el rendimiento físico e intelectual, la calidad de vida y la salud en general de los individuos como también va a reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con una alimentación poco saludable.

Resulta de gran importancia el rol del nutricionista en la población evaluada para desarrollar educación nutricional, a través de la cual se puede lograr concientizar a la población acerca de poseer prácticas alimentarias saludables adaptándolas a los horarios de trabajo, promover cambios en el estilo de vida como la importancia de realizar ejercicio físico de forma regular y comprender la importancia de poseer un buen estado de nutrición.

Para concluir y dar oportunidad para realizar futuras investigaciones, se presentan los siguientes interrogantes.

- ✓ Evaluar la relación que pueden tener los hábitos alimentarios de las docentes durante la jornada laboral y la presencia de enfermedades por carencia de nutrientes.
- ✓ Relacionar el estilo de vida con el estado nutricional de los docentes.
- ✓ Proyecto para capacitar a docentes sobre una alimentación saludable y brindar estrategias para promover la práctica de estilos de vida saludables.
- ✓ Adecuar espacios en las escuelas para realizar educación nutricional y prevenir complicaciones futuras.

$$P = (3+x) + 3 + (3+x) + 3$$
$$P = 12 + 2x$$
$$A = 3x \cdot x$$
$$A = x \cdot 3x$$
$$A = x^2 \cdot 3 = 3x^2$$
$$A = 3x^2$$
$$12 = 3x^2$$
$$\frac{12}{3} = x^2 \Rightarrow x^2 = 4$$
$$x = 2$$

# BIBLIOGRAFÍA



- Adaya, D., Gonzalez, M. C., Varela, O. E., & Marquez, O. (2013). *Relacion del estilo de vida y el estado de nutricion en estudiantes universitarios*. MEDWAVE, 50-62.
- Álvarez Munárriz, L., & Álvarez De Luis, A. (2009). Estilo de vida y alimentación. *Gazeta de Antropología*.
- Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-14.
- Benavides, M. M., Villalobos, G. M., & Agüero, N. (2011). Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo en seis grupos poblacionales de una empresa transnacional en el periodo 2005-2008. *Enfermería en Costa Rica*, 51-58
- Blanco, G., & Feldman, L. (2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *salud pública de méxico*, 217-225.
- Camacho Rábago, L. A., Echeverría Castro, S. B., & Reynoso Erazo, L. (2010). Estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 91-103.
- Castro Claro, D., Céspedes Estrada, E. C., & Messier Riaño, S. P. (2012). Estilo de vida en docentes y administrativos de la universidad de Santander Cucuta. Obtenido de [http://service.udes.edu.co/semanadivulgacion/memorias\\_2015/documentos/P6.pdf](http://service.udes.edu.co/semanadivulgacion/memorias_2015/documentos/P6.pdf)
- Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutricion hospitalaria*, 438-446.
- Contrera, J. (1995). *Alimentacion y cultura*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Couceiro, M., Passamai, M., Contreras, N., Villagrán, E., Zimmer, M., Valdiviezo, M. S., . . . Alemán, A. (2007). Estilo de vida de profesores del Instituto de Enseñanza Media de la Universidad Nacional de Salta. *Salud Publica y Nutricion*, 54-62.
- Delgado, F., & Pelle, D. (2015). *Alimentación saludable en el entorno laboral*. Obtenido de <http://www.nutricionistaspba.org.ar/sitio2/contenido/167/20151002031307.pdf>

- Eroski Consumer. (s.f.). Obtenido de Trabajo y alimentación: <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/para-todos-los-trabajos/alimentacion-y-salud-laboral>
- Espinosa Gonzalez, L. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Revista Cubana Estomatol*, 41-60.
- Galarza, V., & Cabrera Galich, G. (2008). *Hábitos alimentarios saludables*. Madrid: Disk Papel.
- Garcia, M., Padio, J., Arroyo, P., & Fernandez, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con los hábitos alimentarios. *Estudio sobre las culturas contemporáneas*, 9-46.
- García Hernández, C., Ramos, D. Y., Serrano Encinas, D. M., Sotelo Castillo, M. A., Flores Ivich, L. G., & Reynoso Erazo, L. (2009). Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo. *Revista psicología y salud*.
- Gavino, A., & López, A. E. (1999). Los comportamientos alimentarios en las etapas de la vida. *Anuario de psicología*, 7-23.
- Girolami, D., & González Infantino, C. (2008). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Gomez, L. F. (2004). *Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación*. PRECOP, 38-50.
- Hernández, C. G., Ramos, D. Y., Serrano Encinas, D. M., Leonardo , R. E., & Flores Ivich, L. G. (2009). Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo. *Psicología y Salud*, 141-149.
- Jaureguiberry, L. M., Chaves, J., García , M., Orlando, M., & Ghilini, A. (2010). *Condiciones de trabajo y salud de los docentes privados*. Buenos Aires: SADOP
- Lalonde, M. (1996). El concepto de " campo de salud" una perspectiva Canadiense. *Promoción de la salud: una antología*, 3-6.

- Lema, S., Longo, E., & Lopresti, A. (2003). *Guías alimentarias*. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- Leon, C. (2013). *La importancia de la alimentación en la jornada laboral*. HSEC.
- Lopez-carmona, J., Rodríguez-Moctezuma, R., Munguía-Miranda, C., Hernández-Santiago, J., & Casas de la Torre, E. (2000). Validez y fiabilidad del instrumento Fantastic para medir el estilo de vida en pacientes Mexicanos con hipertensión arterial. *Atención primaria*, 542-549.
- Marquez, M., Perez, Y., Portela, Y., & Rodriguez, E. (2009). Deporte, actividad física y salud de los trabajadores. *Revista Digital de educación Física*, 61-73.
- Ministerio de salud. (2015). Obtenido de Alimentación saludable: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires. Disponible en [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)
- Moiso, A. (2007). Enfermedades crónicas no transmisibles: el desafío del siglo XXI. En A. Moiso, *Fundamentos de Salud Pública* (págs. 265-290). La Plata: Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (EDULP).
- OMS. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Buenos Aires: OMS.
- OMS. (15 de febrero de 2014). World Health Organization website. Recuperado el 20 de 11 de 2015, de World Health Organization website: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- OMS. (4 de Febrero de 2015). Mundial Health Organization website. Recuperado el 1 de Mayo de 2015, de Mundial Health Organization website: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Organización internacional del trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Chile.
  - Parra Garrido, M. (2005). Condiciones de trabajo y salud de los docentes en Chile. *Profesion Docente*, 72-84.
  - Pinto, J. A., & Carbajal, Á. (2003). *El desayuno saludable*. Nutrición y salud.
  - Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 226-237.
  - Rodríguez-Rodríguez, E., López-Plaza, B., López-Sobaler, A. Ma, & Ortega, R. M.a (2013). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 355-363.
  - Sarabia, M., Espeso, N., & Alberti, L. (2005). *Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo*. Humanidades Médicas.
- Somoza, M. I., & Torresani, M. E. (2007). *Lineamientos para el cuidado nutricional*.
- Buenos Aires: Eudeba
  - Zamora Macorra, M., & Cruz Flores, A. C. (2011). El papel del tiempo libre en la salud de un grupo de conductores de carga. *Salud de los trabajadores*, 47-56.

# Estilo de vida, prácticas alimentarias y estado nutricional en docentes que realizan doble turno.

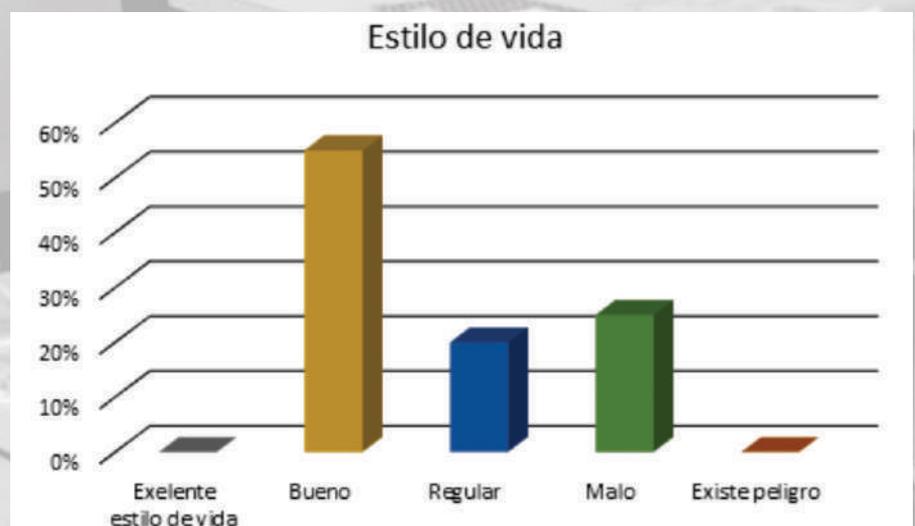
*Los docentes son aquellos que se dedican exclusivamente a la enseñanza en una determinada área de conocimiento. Teniendo en cuenta la particularidad de que la mayoría de los docentes son mujeres es importante que se pueda analizar cómo se articula el trabajo docente con su estilo de vida, las actividades domésticas, alimentarias, el cuidado de la familia, actividades recreativas, debido a la alta carga horaria que demanda cumplir con todas las actividades.*

**Objetivo:** Analizar el estilo de vida, las prácticas alimentarias y el estado nutricional de las docentes que realizan doble turno en una Escuela Pública de nivel primario en la Ciudad de General Juan Madariaga.

**Metodología:** El presente trabajo se desarrolla de forma descriptiva y de corte transversal debido a que las cualidades a estudiar se analizaran en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo. La muestra está conformada por 20 docentes que realizan doble turno en General Juan Madariaga, seleccionados en forma no probabilística por conveniencia.

**Resultados:** De las 20 docentes que participaron en este estudio el 100% eran mujeres con una edad promedio de 43 años. El 55% de la muestra presentó un estilo de vida BUENO, el 20% REGULAR y el 25% MALO, ninguna docente presentó un excelente estilo de vida. El 70% de la población se encuentra por encima del estado nutricional normal en su mayoría con algún grado de sobrepeso. El 75% del total presentan una circunferencia de cintura que predice riesgo cardiovascular. De las 4 comidas principales el desayuno es la comida más salteada. Con respecto a la frecuencia de consumo de los distintos alimentos se pudo observar un bajo consumo de productos lácteos, frutas y verduras. Se destaca una alta ingesta de carne de vaca, de pollo y huevo no así de pescado. Se evidencia que casi la mitad de las docentes consume azúcar, mermelada a diario, hay un alto consumo galletitas dulces, la mayoría de la muestra consume golosinas y mencionan que utilizan manteca en su alimentación. El consumo de agua en el presente estudio se muestra deficiente y la ingesta de bebidas azucaradas representa un vaso chico al día.

**Conclusión:** A pesar de que gran parte de la población presenta un estilo de vida saludable, se encontraron conductas de riesgo que pueden convertirse en causa de enfermedad. Con relación a estas conductas se encuentra déficit en la dimensión de nutrición, actividad física, sueño y estrés. Además, las personas con un estilo de vida bueno mostraron valores de IMC normal, y aquellas docentes con un estilo de vida regular y malo presentaron valores de IMC elevados. Se evidencia en la muestra estudiada una falta de información acerca de una alimentación saludable debido a que las docentes presentan prácticas alimentarias inadecuadas.



n=20

## REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR<sup>1</sup>

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

### 1. Autor:

Apellido y Nombre:

Tipo y N° de Documento:

Teléfono/s:

E-mail:

Título obtenido: Licenciatura en

**2. Identificación de la Obra:** TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

Fecha de defensa \_\_\_\_/\_\_\_\_/201

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LA LICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)**



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

**4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero [ ]**

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa"

---

Firma del Autor Lugar y Fecha

---

<sup>1</sup> Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.

