

Espacios de Alimentación y Hábitos
Alimentarios de los Trabajadores.



Departamento de Metodología

Tutora: Corti Ivone

Autor: Orellano Verónica

Mar del Plata 2011

*“Nuestra mayor gloria no está en no haber caído nunca
Sino en levantarnos cada vez que caemos”
(Oliver Gold Schmit)*

En primer lugar quiero dedicar este sueño hecho realidad a los dos Amores de mi vida DIEGO Y FRANCO.-

Diego, mi amor, sin tu apoyo, tu energía, tu convicción brindada en aquel momento clave hoy no estaría finalizando mi carrera... No hay palabras para agradecer este sentimiento. ..SOS LA RAZON DE MI TITULO.

Franquito Mi vida, tan chiquito ...supiste alivianar cada momento que no podíamos estar juntos con esa mirada ,un beso y la frase con la que entendidas que nos volvíamos a ver .

Betty , Miguel no hay palabras para Agradecer el Apoyo incondicional de cada momento , cuidar a franquito , brindarme su apoyo en cada momento que lo necesite

Mama, Silvi , tías , tíos gracias por preocuparse y querer de corazón que termine mi carrera .

kari , lore gracias por estar a mi lado cada vez que las necesite y compartir sus conocimientos conmigo .

Abuelos, no me quedan dudas que desde el cielo están festejando y formando parte de este GRAN MOMENTO EN MI VIDA.

GRACIAS A CADA UNO DE USTEDES. POR ESTAR A MI LADO.

Quiero agradecer en primer lugar a la Universidad F.A.S.T.A no solo por brindarme mi formación académica sino también por todo el apoyo brindado a lo largo de mi carrera .

A la lic. Natalia Sordini quien me ayudo a definir el tema de investigación, el cual me genero mucho placer llevarlo a cabo.

A Vivian quien fue la guía de este proyecto final, quien me dio la fuerza y el empuje necesario para volver con más ganas al próximo encuentro.

A Santiago Cueto, del departamento de metodología quien no solo me guío en el análisis de los datos obtenidos, sino que también me brindo todos sus conocimientos a fin de darle un cierre a mi trabajo de investigación.

A mi tutora, la lic. Ivonne Corti, quien me brindo su apoyo incondicional, facilitándome todos sus conocimientos y herramientas en todo momento que necesité. No solo a través de este trabajo final sino también a lo largo de mi carrera.

A la diseñadora Inés Salmerón quien plasmo con delicadeza y buen gusto todo su talento y creatividad en cada uno de los diseños de mi trabajo final.

A José Llull quien me brindo su apoyo incondicional.

A las autoridades de Atento (Romina, Mariana, Sergio y Guillermo) por brindarme su confianza en permitirme realizar el trabajo de campo en MI LUGAR, el cual pertenezco y estoy orgullosa de formar parte como lo fue hace 11 años atrás .

A los asesores que formaron parte de cada una de las encuestas, sin ellos mi trabajo final no seria posible .A todos ustedes una vez mas Simplemente GRACIAS, por formar parte de uno de los sueños mas importantes de mi vida ...SER NUTRICIONISTA ,,,,

Existen varios elementos que afectan a la salud de los trabajadores en su ambiente de trabajo; uno de ellos es la alimentación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20 % ya que una persona bien alimentada tiene mas oportunidades de trabajar mejor de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes; mayor bienestar físico y mental y mejora la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con la alimentación poco saludable.

El objetivo general que nos propusimos con este trabajo determinar las condiciones de los espacios destinados a la alimentación, hábitos alimentarios y estado nutricional de los asesores en telecomunicaciones de un centro de Atención telefónica en los trabajadores del turno mañana.

Se realizaron encuestas a un total de 105 Asesores de atención telefonica en edades comprendidas entre 25 y 40 años que desempeñan su jornada laboral en el horario de 9 a 15 hs.

Los resultados indican que se evidencia en la muestra estudiada una falta de información acerca de una alimentación saludable que conlleve a realizar un mejor consumo de los mismos.

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

PALABRAS CLAVES: Alimentación en el trabajo, hábitos alimentarios durante la jornada laboral, estado Nutricional

Abstract

There are several elements that affect the health of workers in their work environment, one of them is food.

The World Health Organization (WHO) says that proper nutrition can increase the productivity of employees up to twenty percent, because a well fed person has more opportunities to work better, to get a better work performance by an adequate supply of energy and nutrients, increased physical and mental welfare and improves productivity by reducing absenteeism due to illnesses related to unhealthy eating.

The general objective that we set for this study was to determine the conditions of feeding space, eating habits and nutritional status of telecommunications consultants of a call center in the morning shift workers.

Was surveyed a total of 105 telecommunications consultants between the ages of 25 and 40 years who work between the hours of 9 to 15hs. The results of the sample studied show that there are an absence of information on healthy eating that allows a better use of them. The respondents have correct eating habits, but there are nutritional principles deficiencies in the foods consumed at breakfast and lunch collation during the workday.

KEY WORDS: Food on the job, eating habits during the workday, nutritional status.

Índice

Dedicatoria	II
Agradecimientos	III
Abstrac.....	IV
Abstrac en ingles.....	V
Introducción.....	8
Capítulo I	
Nutrición y Trabajo	12
Capitulo II	
Espacios en el trabajo destinados a la alimentación	24
Diseño Metodológico.....	36
Análisis de datos.....	41
Conclusiones	51
Bibliografía.....	58
Anexo.....	61
A) Instrumento de recolección de datos.....	67

Introducción.



El derecho al trabajo se basa en la posibilidad del ser humano de ejercer una actividad profesional que le proporcione medios de subsistencia , al mismo tiempo debe tener suficiente salud para disfrutar de los beneficios de un trabajo Existen varios elementos que afectan a la salud de los trabajadores en su ambiente de trabajo; uno de ellos es la alimentación ¹

Una alimentación saludable previene enfermedades crónicas tales como obesidad , diabetes tipo 2 , enfermedades cardiovasculares , hipertensión arterial , osteoporosis , algunos tipos de cáncer y permite mejorar la calidad de vida en todas las edades .

La Organización internacional del trabajo realizo un estudio en el año 1997 en la empresa textil San pedro Diseños de la ciudad de Guatemala para medir el impacto de la alimentación en el trabajo ,sus resultados muestran que una buena nutrición al igual que otros elementos vitales como la seguridad y la salud ; son la base de la productividad y la seguridad identificada por sindicato , trabajadores , empleados y gobiernos de todo el mundo .

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20 % ya que una persona bien alimentada tiene mas oportunidades de trabajar mejor de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes; mayor bienestar físico y mental y mejora la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con la alimentación poco saludable.²

La salud y el buen funcionamiento en nuestro organismo dependen de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea los alimentos de la dieta y la nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre) Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar distintas funciones y mantener la salud.³

¹ LUIS SERRA MAHEM, JAVIER ARRANCETA BARTRINA , *Nutrición y salud publica ; métodos , bases científicas y aplicaciones* , España , Masson editorial , 2006 , p 311 .

² MINISTERIO DE SALUD – REPUBLICA ARGENTINA , Plan alimentación saludable en : http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable/lineas/alimentacion.html

³ FUNDACION BENGGOA, ¿ Que es alimentación saludable ¿ en :

Los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida por lo cual llevar una dieta equilibrada y suficiente acompañada de la practica de ejercicio físico es la formula perfecta para estar sanos .

Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir necesidades energéticas y nutritivas ⁴.

La alimentación es uno de los factores que con más seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico la salud el rendimiento y la productividad de las personas con ello sus posibilidades de mejora en el futuro siendo uno de los factores claves en el rendimiento laboral ⁵

Por lo mencionado anteriormente se debe tener en cuenta como comen los trabajadores durante la jornada laboral. Está comprobado que los argentinos pasan la mayor parte del día dentro de su lugar de trabajo, esto implica que entre computadoras, teléfonos y papeles se pasen entre dos y tres de las cuatro comidas; el desayuno, el almuerzo y la merienda. La falta de tiempo es la causa principal por la cual las personas no pueden ordenar su alimentación dentro de la jornada laboral. El sedentarismo, el comer rápido y los malos hábitos pueden ocasionar problemas de salud irreparables tales como: hipertensión, diabetes, colesterol y sobrepeso. Una rápida ingesta puede alterar el funcionamiento del aparato digestivo provocando que los alimentos sean poco asimilados. Es importante otorgarle al almuerzo la importancia adecuada y dedicarle el tiempo necesario para ingerir los alimentos correctamente.

Los empleadores , en su deseo de maximizar la productividad proporcionarían al menos un acceso cómodo a los alimentos saludables para lo cual deben contar con determinados requisitos como lo son : adecuados espacios de alimentación, como un comedor o una sala de esparcimiento, que cuenten con heladera, microondas y/o horno eléctrico, que les permita nutrirse con alimentos variados, sin necesidad de recurrir a los snacks o la comida rápida.

Una oferta de alimentos saludables que cumplan con las normas de seguridad e higiene tanto en los buffet como en el servicio de catering y kioscos . Al mismo tiempo realizar estrategias de promoción sobre distintos temas de alimentación saludable . Contar con menús saludables para los

http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp

⁴ CONFEDERACION DE CONSUMIDORES Y USUARIOS . Hábitos alimentarios saludables en :

http://www.cecuc.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf

⁵ CHRISTOPHER WANJER , Food at work , workplace solution for malnutrition, obesity and chronic diseases 2005

siente días de la semana con variedad de frutas y verduras. Realizar convenios juntos con los proveedores para que las maquinas expendedoras de alimentos incluyan entre sus productos alimentos saludables . Instalar maquinas expendedoras de agua y contar con material de difusión para promocionar la alimentación saludable por medio de carteles , afiches , medios de comunicación entre otros .

Por todos esto nos planteamos el siguiente interrogante :

¿ Cuales son las condiciones de los espacios destinados a la alimentación en el trabajo , los hábitos alimentarios y el Estado Nutricional de los asesores en telecomunicaciones de un centro de atención telefónica ,ubicado en la ciudad de Mar del Plata , que desempeñan su jornada laboral en el horario de lunes a viernes 9 a 15 hs .

El objetivo general que nos proponemos con este trabajo es :

✓ Determinar las condiciones de los espacios destinados a la alimentación , hábitos alimentarios y estado nutricional de los asesores en telecomunicaciones de un centro de Atención telefónica en los trabajadores del turno mañana .

Junto con este nos planteamos distintos objetivos especificos tales como :

✓ Determinar los hábitos alimentarios de los trabajadores en su jornada laboral .

✓ Describir las condiciones de los espacios destinados a la alimentación de un centro de Atención telefónica

✓ Determinar el Estado Nutricional a través de indicadores antropométricos .

✓ Analizar la ingesta de alimentos

.

Nutrición y Trabajo.



La alimentación es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

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 consuman todos los nutrientes, evitando que sea monótona, debe ser al gusto de la persona y de acuerdo con 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 también como la mejora de rendimiento y calidad de vida.¹ Como mencionamos anteriormente una alimentación saludable debería ser variada, siendo aquella que se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas, de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podemos lograrla combinando en cada comida del día, alimentos de los tres grupos básicos (plásticos, energéticos y reguladores).²

Excepto la leche materna en los primeros meses de vida, no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales. Por ello para una dieta equilibrada se deben incluir alimentos de todos los grupos. En España en los años 70 se creó el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición con el equipo, Palacios Mateos, se adoptó un modelo basado en siete grupos de alimentos en el que se incluyen: Grupo 1: leche y derivados, Grupo 2: alimentos proteicos, carnes, huevos, yogurt, Grupo 3: legumbres y frutos secos, Grupo 4: verduras y hortalizas, Grupo 5: Frutas, Grupo 6: Pan, pastas, cereales, azúcar y dulces, Grupo 7: grasas, aceite y manteca. Cuanto más variada sea la alimentación, menor será la posibilidad de carencias nutricionales ni de problemas por exceso.³

Se entiende por nutrición aquella ciencia que estudia los distintos procesos a través de los cuales el organismo utiliza unos compuestos denominados nutrientes.

¹ "Alimentación Saludable" en <http://www.nutricionespecializada.com/html/alimentacion.html>

² "Como lograr una alimentación saludable" en http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_variada_saludable.asp

³ "Grupo básico de alimentos" en <http://www.parasaber.com/salud/nutricion-dietas/dieta-equilibrada/requerimientos-nutricionales/articulo/nutricion-dieta-grupos-alimentos-equilibrada/>

Los nutrientes conocidos se distribuyen en 5 grupos, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. La mayor parte de estos nutrientes no se ingieren como tales, sino que se obtienen al ingerir alimentos, La finalidad de una adecuada nutrición consiste en evitar la deficiencia de nutrientes , evitar el exceso de nutrientes , mantener el peso adecuado y por ultimo impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición. ⁴ Los nutrientes mencionados anteriormente se encuentran en diferentes grupos de alimentos.

El grupo de cereales derivados y tubérculos como trigo , arroz y maíz , harinas y los productos que elaboran con ellas ; pan , pastas alimenticias , galletas , siendo una fuente importante de Hidratos de carbono complejo , constituyendo un grupo eminentemente energético , al igual que las legumbres , por lo cual dichos alimentos deben ser la base de nuestra alimentación ,. ⁵ Otro de los grupos es el de la leche y los derivados , desde el punto de vista nutricional , su calidad proteica y su riqueza en calcio , la convierten en la mejor fuente de este mineral para el organismo . El grupo de carnes y derivados cárnicos, pescados, huevos y legumbres son especialmente rico en proteínas, siendo las mismas de alto valor biológico, es decir que aportan todos los aminoácidos esenciales. Dentro del grupo de verduras y hortalizas podemos encontrar alimentos que son de bajo contenido energético ,ya que casi un 90 % de su composición es agua. Contienen cantidades baja de hidratos de carbono. Los alimentos de este grupo son ricos en vitaminas, minerales y fibras, son auténticos reguladores.

El grupo de la frutas es similar al de las verduras y hortalizas, dado que también actúan básicamente como alimentos reguladores proporcionando vitaminas, sales minerales y fibras ⁶ Por último tenemos el grupo de aceite el mismo se caracteriza por ser una importante fuente de energía de reserva ya que principalmente se trata de alimentos ricos en lípidos, vitamina E y sustancias antioxidantes principalmente aceite de oliva virgen ⁷Continuando con las características de la alimentación saludable indicábamos que la misma debería ser suficiente en Valor calórico por lo cual el organismo humano obtiene la energía a partir de determinados

⁴ LUIS SERRA MAHEM, JAVIER ARRANCETA BARTRINA , *Nutrición y salud publica ; métodos , bases científicas y aplicaciones* , España , Masson editorial , 2006 , p 8

⁵ Ibid p 44

⁶ Ibid , p 43

⁷ Ibid p 45

nutrientes , concretamente hidratos de carbono , grasas y proteínas que se encuentran , como mencionamos anteriormente , en diferentes grupos de alimentos , en mayor o menor proporción .

Una nutrición adecuada debe cubrir los requisitos que resumen las leyes de alimentación. La Primera Ley o Ley de la Cantidad nos habla de la cantidad de alimentos la cual debe ser suficiente para satisfacer las necesidades energéticas del individuo y mantener su equilibrio. La Segunda ley o Ley de la Calidad nos habla que el régimen alimentario debe ser completo para ofrecer al organismo, , todas las sustancias que lo integran, llamadas nutrientes básicos o esenciales ellos son los siguientes : Las Proteínas quienes realizan una función plástica, o sea el aporte de elementos necesarios para la producción de tejidos en crecimiento, y reproducción de tejidos gastados. En el plasma, realizan funciones de transporte, formación de anticuerpos , coagulación sanguínea y participan también en la síntesis de enzimas, hormonas, neurotransmisores, etc. Las proteínas ingeridas en exceso no se almacenan como tales en el organismo, transformándose en carbohidratos constituyendo una fuente alternativa de energía o en grasas. Los Carbohidratos quienes proveen fundamentalmente energía para reponer el gasto permanente que se produce para el mantenimiento de las funciones orgánicas. La reserva de H de C, se encuentra en el hígado y tejido muscular en forma de glucógeno, el cual es poco abundante y se gasta rápidamente en el ayuno o actividad física intensa. Por lo tanto, es de particular importancia en el deportista el aporte de este nutriente, para evitar hipoglicemia, o la utilización de proteínas endógenas como fuente de energía. Los Lípidos o grasas: constituyen otra fuente energética de calorías concentradas, alternativas a los H de C. y a diferencia de ésta, se almacenan en el organismo en mucha mayor cantidad. Cumplen también funciones de sostén y su exceso produce obesidad. Algunas cumplen funciones estructurales muy importantes como constituyentes, por ejemplo, de la membrana celular. Las Vitaminas: son elementos importantes en la regulación del metabolismo de los nutrientes energéticos y estructurales; interactúan en diversas funciones bioquímicas, se encuentran ligadas al metabolismo hormonal. Como consecuencia, la acción de las vitaminas se ejerce en todo momento y se expande a todas y cada una de las células del organismo, en cualquiera de sus diversas estructuras macromoleculares. Por otro lado los Minerales también son indispensables

para el funcionamiento celular y el metabolismo en general. Un elemento fundamental en nuestro organismo es el Agua quien representa alrededor del 50% del peso corporal. La mayor parte de las reacciones bioquímicas del organismo se realizan en medio acuoso, y en muchas de ellas, el agua participa en forma activa. Continuando con las leyes de la nutrición, describimos la Tercera Ley o Ley de la Armonía, nos indica que las cantidades de los diversos nutrientes que integran la alimentación deben guardar una relación de una determinada proporción entre sí. Por último tenemos la Cuarta Ley o Ley de la Adecuación, es quizá la más importante a tener en cuenta para la realización de una dieta, porque es la que contempla al individuo en su conjunto, adecuando la alimentación a sus gustos, hábitos, tendencias, su situación socioeconómica y cultural, su realidad laboral, actividad física, edad, sexo, etc. No debemos dejar de tener en cuenta, entre los requerimientos nutricionales, las necesidades básicas emocionales del individuo, elemento de importancia vital en el niño, que comprende no sólo con qué se lo alimenta, sino cómo se lo hace. Ello incluye entre los “alimentos” la necesidad de ser amado, respetado y comprendido: la de afecto y compañía, autonomía y ejercicio de la iniciativa, comunicación, etc. La insatisfacción de las mismas puede originar enfermedad y, sobre todo en el niño, alteraciones de su crecimiento y desarrollo y frustraciones de grado variable que deterioren su rendimiento y creatividad. En lo específico de la nutrición, pueden acarrear serios disturbios de la conducta alimentaria como bulimia y anorexia nerviosa, de difícil tratamiento, y con graves consecuencias para la salud física y psíquica.⁸ Por lo mencionado anteriormente 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 en 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 en especial respetando los 6 momentos de comida, que son los siguientes desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación y cena. La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales como componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos y también debemos considerar la influencia del marketing se refiere a la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias y de los medios de comunicación sobre los hábitos en la

⁸ “Nutrición Adecuada” en <http://www.sobrentrenamiento.com/publico/Articulo.asp?ida=200>

alimentación . Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud. La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación equilibrada como un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades.⁹ En cuanto a los momentos de alimentación como hábitos alimentarios lo ideal es hacer 6 comidas diarias, es decir desayuno, colación de media mañana, almuerzo, merienda colación de media tarde 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 esa sensación de bienestar. Se deben fijar horarios para organizar 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 comidas se produce una bajada de glucosa apareciendo así la fatiga.¹⁰ Esta de más decir que tanto la merienda como la cena deben ser ligeras ya que el gasto calórico es mucho menor y puede provocar un aumento peso. Por otro lado, siempre se deben beber de dos a tres litros diarios de agua y en esto se debe observar que la calidad de la bebida que se ingiera acompañando su colación sea de bajo aporte calórico.

Teniendo en cuenta el Aporte Calórico en una Alimentación saludable es importante que el mismo sea suficiente y adecuado según el sexo y edad de la persona – Las calorías contenidas en los alimentos aportan al organismo la energía necesaria para desarrollar nuestras actividades. Se calcula que un adulto con una actividad física moderada precisa entre 2.000 y 2.500 calorías al día. Si se supera esta cifra, las calorías extras se acumulan en el cuerpo en forma de grasa y de este modo se engorda. Este es el motivo por el que al seguir una dieta hemos de controlar el aporte calórico de los alimentos que ingerimos. La problemática del sobrepeso es

⁹ “ hábitos Alimentarios “ en http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/habitos.htm

¹⁰ “ Dietas Saludables “ en <http://www.dietascordoba.com.ar/page/8/>

compleja , trae asociado enfermedades como Diabetes, Hipertensión arterial, Dislipemias entre otras. En la problemática del sobrepeso intervienen diversos factores, desde influencias genéticas, hasta la forma en que afecta el entorno social. Las primeras influencias en este sentido las recibimos en el núcleo familiar. Concretamente, las costumbres alimenticias que adquirimos de pequeños, son, a menudo, más importantes que cualquier influencia genética. Si de niño se acostumbra a comer en exceso o con desorden, de mayor le costará mucho abandonar ese mal hábito que afectará a su peso. Pero no sólo el entorno familiar es importante. En el mundo laboral existen trabajos que se mueven entre los alimentos, en estos casos la tentación es constante y el riesgo de caer en ella muy alto¹¹. La alimentación durante la jornada laboral es uno de los determinantes dentro del proceso salud-enfermedad. En este orden, la Organización Internacional del Trabajo, OIT, señala que la preocupación por una dieta balanceada es tan importante como la prevención contra sustancias químicas nocivas o contra otros factores de riesgo laboral. Una buena alimentación es beneficiosa para los empleados, porque los protege de algunas enfermedades, aumenta la motivación y la productividad en el trabajo. Al contar con la buena Salud del trabajador, la empresa cuenta con una buena y mejor capacidad productiva. Desde este lugar, se puede afirmar que la mala alimentación conlleva a la disminución del rendimiento individual, aumento de la accidentabilidad, aumento de ausentismo, incremento de los gastos indirectos y directos de la empresa y al incremento de los gastos de atención médica. Según los especialistas en la temática, el hecho de brindar una alimentación adecuada a los trabajadores puede incrementar la productividad en un 20 por ciento. Debiera concebirse al ámbito laboral como uno de los sitios donde puede trabajarse el cambio de hábitos alimentarios.¹².

Por lo cual es de suma importancia resaltar los beneficios de hábitos alimentarios saludables durante la jornada laboral siendo la empresa uno de los lugares propicios para realizar educación en nutrición , por otro lado es importante mencionar que existen varios factores alimentarios que influyen en el trabajo y el rendimiento , las dietas hipocalóricas o bajas en

¹¹ “ Exceso en calorías “ en http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/95/1678/es/el-exceso-de-calor%EDas.html

¹² “ Una correcta alimentación puede incrementar en un 20 % la productividad de los trabajadores “ en <http://rtestudiantil.blogspot.com/2007/06/la-buena-alimentacin-de-los-empleados.html>

calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud, dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo, dietas híper calóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor como lo son músculos y articulaciones, y el de desarrollar otros trastornos serios de la salud como por ejemplo alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión entre otros, también el número de comidas que se realiza durante el día, el hecho de saltarse comidas o realizar sólo dos comidas importantes al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo, relacionado a esto el reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas muy copiosas, pueden producir somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual. En cuanto a la higiene de los alimentos, si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis, entre otras.¹³

En el tipo de trabajo sedentario la dieta debe regirse por los criterios de alimentación equilibrada y deberá aportar más o menos calorías en función de la edad y sexo de la persona. Los Alimentos que no deben faltar en la alimentación diaria son los siguientes. Como primer plato: conviene incluir diariamente una ensalada o un plato de verdura cocida sola o combinada con arroz o pasta. Lo ideal es comprar la verdura fresca, aunque también hay verduras precocinadas envasadas y ultracongeladas de muy buena calidad. Estos alimentos aseguran parte de las vitaminas, minerales y fibra que necesita nuestro cuerpo. Los platos de arroz o pasta, deberían estar presentes entre 1 y 2 veces por semana. El arroz vaporizado concentra más vitaminas que el blanco, además, sus granos una vez cocidos no tienden a formar grumos resultando agradable de comer y fácil de cocinar. Se recomienda tomar legumbres al menos dos veces por semana, aunque mejor si son tres. Conviene saber que combinando legumbres y cereales como garbanzos o lentejas o alubias con arroz, pasta o arroz con guisantes se obtienen platos muy completos, con proteínas de valor nutritivo semejante a las de la carne, el pescado o el huevo, que pueden emplearse en sustitución de los segundos platos convencionales ,a base de alimentos de origen animal. Por ejemplo: ensalada variada, lentejas con

¹³ “Guía de trabajo y alimentación “ en <http://trabajoyalimentacion.consumer.es>

arroz, pan y fruta o lácteo, resulta una comida nutritiva y con un menor aporte de proteínas y grasas saturadas. El pan aporta un tipo de energía semejante a la del arroz, la pasta, la patata o la legumbre. En caso de que el primer plato se elabore a base de dichos alimentos, se podrá prescindir de él o en cualquier caso moderar su consumo, aunque esto dependerá de las necesidades calóricas de cada persona. De segundo plato, carne o pescado con igual frecuencia semanal o al menos pescado, entre 3 y 4 veces por semana y huevos, está permitido tomar hasta 6 unidades por semana, si no existe contraindicación médica. Todos ellos, constituyen la fuente por excelencia de proteína de buena calidad, hierro fácilmente aprovechable por el organismo, zinc, fósforo, vitamina B12, piridoxina, niacina y tiamina (nutrientes implicados en el funcionamiento del sistema nervioso)¹⁴. Respecto al postre, conviene inclinarse por la fruta fresca. Al menos 2 piezas al día y que una de ellas sea cítrica o rica en vitamina C¹⁵ (kiwi, melón, fresas...). Hay que aprovechar la fruta de temporada, más económica y sabrosa que la que no lo es. La ensalada de hortalizas y la fruta fresca tienen como principal objetivo el aporte de ciertas vitaminas. Si en una misma comida se toma una de las dos cosas, ya puede ser suficiente, no es preciso duplicarla. Por ello, si ya se ha tomado una ensalada, se puede optar por una fruta en almíbar o al horno, o bien por un postre lácteo. En caso contrario, el postre de elección será fruta fresca, aunque tenerlo presente todos los días es la alternativa más saludable. Dos vasos de leche contienen el calcio necesario para el mantenimiento de los huesos. Si no se toma leche, el alimento de elección es el queso, el yogur u otra leche fermentada similar, en cuanto a las grasas conviene utilizar especialmente el aceite de oliva pero sin olvidarnos de los aceites de semillas como girasol, maíz, soja todos ellos ricos en grasas insaturadas cardioprotectoras. La mantequilla y la margarina, es preferible

¹⁴ El nutriente es un producto químico que proviene del exterior de la célula y que ésta demanda para poder llevar a cabo satisfactoriamente sus funciones vitales. Los nutrientes, entonces, son absorbidos por las células y transformados en esa sustancia que nos nutre, a través de un proceso metabólico de biosíntesis, denominado anabolismo, o en su defecto, a partir de la degradación para así poder obtener nuevas moléculas.

¹⁵ La vitamina C o enantiómero L del ácido ascórbico, es un nutriente esencial para los mamíferos. La presencia de esta vitamina es requerida para un cierto número de reacciones metabólicas en todos los animales y plantas y es creada internamente por casi todos los organismos, siendo los humanos una notable excepción. Su deficiencia causa escorbuto en humanos, de ahí el nombre de ascórbico que se le da al ácido. En humanos, la vitamina C es un potente antioxidante, actuando para disminuir el estrés oxidativo; un substrato para la ascorbato-peroxidasa así como un cofactor enzimático para la biosíntesis de importantes bioquímicos. Esta Vitamina actúa como agente donador de electrones para 8 diferentes enzimas .

que las consuma en crudo, ya que se digieren mejor. Es de suma importancia ingerir líquidos suficientes para compensar las pérdidas que se producen por sudor, heces y orina principalmente. Cuando se bebe suficiente líquido, el organismo está bien hidratado y obtiene numerosos beneficios para su salud: mejora el tránsito intestinal, se mantiene la piel hidratada, la elasticidad de los huesos, se reduce el riesgo de infecciones de orina y de piedras en el riñón, así como de alteraciones respiratorias las mucosidades son más fluidas. La bebida más recomendable es el agua, pero también se pueden tomar infusiones suaves, caldos, sopas.

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 nutritivo, consiste en lo siguiente: Añadir huevo duro rallado a diferentes platos como ensaladas, legumbres, verduras, a las ensaladas completas se les puede adicionar, jamón, queso, atún en conserva, maíz. Lo ideal sería por sobre todo dedicar a la alimentación el tiempo que merece.¹⁶ Contar con una alimentación equilibrada forma parte de los hábitos alimentarios saludables, pero no deja de restar importancia el tipo de trabajo y su gasto calórico a fin de evitar enfermedades por exceso o déficit de calorías y/o nutrientes.

Se ha comprobado mejoras en el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal: de alto valor calórico si se trata de trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste, físico. Los Trabajos sedentarios, englobaría aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductores de autobuses. Los trabajos de gran estrés físico o psíquico, en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el

¹⁶ Ibid.

gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso, como lo son las vitaminas y minerales , en este grupo se encuentran las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes ,las personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada, es el caso de los trabajadores de la salud pública¹⁷, como enfermería , médicos, ATS ,entre otros o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, Hoy en DIA es común contar con trabajos que exigen comer fuera de casa. Muchas personas, debido a su actividad laboral, no pueden comer en casa y deben hacerlo en comedores de empresa o en servicios de restauración colectiva¹⁸ como bares restaurantes. En estos casos, es fundamental contar con conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable en cada caso.¹⁹

La alimentación en el trabajo está estrechamente relacionada con la agenda del trabajo decente de la OIT. Se trata de un asunto esencial para contar con una fuerza laboral productiva, un elemento indispensable al considerar la protección social de los trabajadores, siendo este un tema importante para el diálogo social entre empleadores y trabajadores, En 1956 la Conferencia Internacional del Trabajo adopta a la Recomendación sobre los Servicios Sociales que especifica guías para el establecimiento de comedores, cafeterías y otra infraestructura relacionada con la alimentación. Este instrumento fue redactado en el entendido que los

¹⁷ La salud pública es una parte de la ciencia de carácter multidisciplinario y sin lugar a dudas el objeto primordial y pilar central de estudio para la formación actualizada de todo profesional de la salud, que obtiene, depende y colabora con los conocimientos a partir de todas las ciencias .

¹⁸ La Restauración Colectiva comprende los servicios necesarios para preparar y distribuir comidas a la gente que trabaja y/o vive en comunidades: empresas públicas y privadas, administraciones, guarderías, colegios, hospitales, residencias de la tercera edad, cárceles, cuarteles, etc. Cuando estas actividades son confiadas a un proveedor de servicios se llama Restauración Colectiva .

¹⁹ " Alimentación según el tipo de trabajo " en http://www.saludenforma.net/sub_seccion.php?id=67&idt=251&ed=1

adultos trabajadores pasan al menos la tercera parte de sus jornadas en el trabajo, o la mitad del tiempo que están despiertos, por lo cual es un espacio ideal para tomar medidas a favor de su salud.²⁰

²⁰ “Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad Nuevo informe de la OIT” en http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/press-and-media-centre/press-releases/WCMS_006116/lang-es/index.htm

Espacios en el Trabajo Destinados a la Alimentación.



Como mencionamos en el capítulo anterior una alimentación saludable previene enfermedades crónicas tales como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Se demuestra que, una buena nutrición al igual que otros elementos vitales como la seguridad y la salud, son la base de la productividad y la seguridad identificada por sindicatos, trabajadores, empleados y gobiernos de todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma a su vez que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20% ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: trabajar mejor, de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes, por otro lado mejora de la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con la alimentación poco saludable que son las mencionadas al comienzo del capítulo. ¹

En el ámbito laboral el precio de una nutrición deficiente proporciona a gobiernos, empleadores y empleados una justificación para adoptar un programa adecuado de comidas en el lugar de trabajo. Los gobiernos se benefician de la existencia de una población bien alimentada y procura a disponer de futuras generaciones de trabajadores sanos. Además los empleadores deben comprender que una nutrición deficiente está vinculada al ausentismo, la enfermedad, un bajo estado de ánimo y unas tasas de siniestralidad superiores. La obesidad, una cantidad inadecuada de calorías y la deficiencia de hierro dan lugar a la fatiga y a la falta de destreza. Por su parte, los empleados han de comprender que su salud y, con ella, su seguridad en el puesto de trabajo, depende de una nutrición apropiada. El lugar de trabajo, en el que numerosos adultos pasan un tercio de su jornada, o la mitad de sus horas de vigilia, representa un emplazamiento lógico para la intervención sanitaria, y puede constituir un instrumento para procurar una alimentación adecuada. ²

¹ “ Alimentación saludable “ en http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable/lineas/alimentacion.html

² “ Food at work “ en www.ilo.org/public/english/supoort/food.htm

Por lo cual es posible lograr hábitos de alimentación saludable en el ambiente laboral, las medidas mediante las cuales es posible alcanzar dichos hábitos son las siguientes contar con una mayor oferta de menús saludables semanales en comedores y buffets de la institución con preparaciones bajas en grasas y sodio y un aumento de vegetales y frutas como guarnición y postres. Por otro lado es importante contar con disponibilidad de alimentos saludables en kioscos y máquinas expendedoras dentro de la institución como yogures descremados, frutas naturales, ensaladas de frutas, frutas secas, barritas de cereales libres de grasas trans en reemplazo de golosinas y alimentos ricos en azúcares.

Mayor acceso a dispenser de agua mineral, siendo la misma uno de los elementos vitales en la nutrición humana por otro lado se sugieren actividades de consejería nutricional para aquellos empleados que deseen alimentarse mejor o presenten alguna patología relacionada con la alimentación. Los talleres de cocina y viandas laborales saludables son útiles a la hora de educación nutricional ya que brinda al empleado metodologías para mejorar su alimentación y consecuente su nutrición.

El estudio de la Organización Internacional de Trabajo concluye que las comidas saludables consumidas en un medio limpio y tranquilo no deben considerarse un lujo sino que, por el contrario, son fundamentales para el estado de ánimo, la salud, la seguridad y la eficacia de los trabajadores.³

El lugar de trabajo como espacio físico constituye un emplazamiento lógico para la intervención en materia de nutrición. En primer lugar, la nutrición es una materia de interés en el ámbito de la salud es una plataforma colectiva primordial para las intervenciones en materia sanitaria. Muchos trabajadores pasan en él al menos ocho horas al día, y cinco días a la semana menudo, cuentan con los mismos antecedentes educativos y afrontan preocupaciones similares en lo que se refiere a su salud. Los lugares de trabajo brindan la oportunidad de proporcionar a los empleados lo que puede constituir su única comida saludable del día.⁴

La empresa constituye un escenario de importancia para llevar a la práctica actividades de promoción de la salud , las cuales pueden ser actividades relacionadas con el control de stress , la mejora de la dieta o el incremento del ejercicio físico , además de la reducción del consumo

³ “ Plan de alimentación saludable “ en http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable/lineas/alimentacion.html

⁴ “ Food at work “ en www.ilo.org/public/english/supoort/food.htm .p7

excesivo de alcohol y tabaquismo .⁵ Las salas y pequeñas cocinas habilitadas en una oficina u otra instalación para comidas suelen requerir una inversión menor que los comedores y los vales. Para considerar que una sala es digna debe consistir en una habitación sencilla con sillas y mesas, y un lugar para lavarse antes de comer, y dotarse de protección frente a las inclemencias meteorológicas. Las labores de preparación de los alimentos en estos espacios, así como su dotación para almacenamiento en algunos casos son escasas o nulas. Los empleadores, por ejemplo, pueden invitar diariamente a un proveedor local para que venda comida. Las kitchenettes o pequeñas cocinas son salas de escasa dimensión dotadas de algún medio para cocinar o calentar comidas⁶ como horno, microondas, calentaplatos, olla de arroz y permite almacenar alimentos en frigorífico o armarios . Aunque sencillas y baratas, este tipo de instalaciones, debidamente mantenidas, pueden ampliar las opciones de manutención de los empleados y proporcionar un nivel elevado de confort y comodidad, además de transmitir a los empleados de pequeñas empresas el mensaje de que el empleador se preocupa al menos de ofrecer alguna forma de solución para realizar las comidas necesarias. Las salas destinadas a la alimentación pueden mejorarse enormemente con pequeñas inversiones en electrodomésticos y elementos recreativos como televisores, radios o juegos. Esta solución puede funcionar eficazmente en el sector informal.⁷

Son importantes varios factores que los empleadores deben considerar al establecer opciones de comidas para sus empleados uno de ellos es el Número de trabajadores, cuanto más amplia sea la plantilla, mayores serán la justificación y la recompensa económicas de ofrecer un plan de comidas estructurado. En cuanto a la .Disponibilidad de espacio para la instalación, las empresas ubicadas en centros urbanos muy poblados pueden encontrarse con dificultades para destinar un área determinada para comedor. Cuando el espacio es limitado o excesivamente costoso, los vales de comida pueden constituir una alternativa viable a un comedor o

⁵ CARLOS DIAZ , COLOMER CONCHA, *Promoción de la salud y cambio social* , España , Masson Editorial . Empresas saludables p 163

⁶ La comida o alimento es toda materia comestible para el ser vivo. Alimentarse con la comida es muy importante, ya que ayuda a mantener sano nuestro organismo o simplemente saciar nuestra hambre. La comida es la única manera de alimentación de los seres vivos .

⁷ “ El lugar de trabajo como ámbito para una buena nutrición “ en www.t.oit.or.cr/index.php?option=com_docman&task=doc...gid

sala utilizada con fines similares. El tiempo para comer es muy importante por lo cual la Duración de la pausa para comer , tiene como tiempo asignado de 30 minutos, dificultando la obtención de alimentos fuera del emplazamiento de la empresa. Unas colas de espera largas y la limitación de asientos disponibles en los comedores en algunos casos reducen el tiempo disponible para comer.

En cuanto a la proximidad o accesibilidad del plan de comidas: igualmente en relación con la duración de los descansos, debe elegirse una ubicación de las instalaciones que facilite la accesibilidad. Un comedor situado en un extremo de los terrenos ocupados por la compañía no ayuda a los empleados destinados en el otro extremo, salvo que dispongan de un acceso cómodo a dicha instalación. Del mismo modo, los trabajadores en centros industriales que llevan elementos de protección requieren de tiempo y espacio para cambiarse y asearse. En cuanto a la Seguridad en la manipulación de alimentos: los empleadores deben actuar de manera diligente en lo que atañe a la manipulación correcta y la higiene de los alimentos, ya que corren el riesgo de que enfermen cientos de trabajadores con una sola comida. Los alimentos deben mantenerse aislados de los residuos químicos presentes en el lugar de trabajo y han de servirse en un área limpia. Educación: ⁸los empleados que han recibido formación sobre una nutrición adecuada, y a los que posteriormente se les brinda acceso a alimentos saludables tienen más probabilidades de consumir éstos que los trabajadores que no reciben instrucción alguna al respecto. Se entiende por alimento saludable aquel que es reducido en grasas saturadas y grasas trans , bajo en calorías rico en fibras , reducido en sodio y en azúcares simples entre ellos podemos encontrar barras de cereales libres de grasas trans, yogures descremados , sándwich de queso , frutas secas , tostadas de pan integral , golosinas reducidas en azúcares simples , frutas y hortalizas , licuados de frutas preparados con leche descremada , jugos naturales exprimidos .⁹

⁸ El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra: está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes

⁹ “ Food at work “ en www.ilo.org/public/english/suppoort/food.htm .p8

Si contamos con las características del espacio de alimentación en el trabajo en forma adecuada, seguramente estará colaborando a tener una Nutrición correcta, la cual se logra con una correcta alimentación esta conlleva a beneficios para la salud. Con una buena alimentación cuidamos nuestro cuerpo y lo mantenemos sano. Una forma de lograrlo es cuidando y seleccionando los alimentos que consumimos día a día de esa manera les estamos dándole a nuestro organismo lo que realmente necesita y en la proporción adecuada. Como mencionamos anteriormente muchas enfermedades dependen de la manera en que nos alimentamos ya que con una buena alimentación pueden prevenirse o atenuarse sus consecuencias.¹⁰

Una alimentación correcta, variada y completa es una dieta equilibrada cuyo modelo más reconocido es la dieta mediterránea, permite por un lado que nuestro cuerpo funcione con normalidad que cubra nuestras necesidades biológicas básicas -necesitamos comer para poder vivir y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo. Basta con recordar el impacto que tienen en nuestra sociedad las llamadas "enfermedades de la civilización". hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaria e incluso ciertos tipos de cáncer se relacionan con una alimentación desequilibrada. No es, normalmente, una relación directa de causa-efecto, pero sí supone uno de los factores que contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades¹¹

Las comidas nutritivas en el trabajo permiten que los trabajadores se mantengan saludables, trabajen mejor, alimenten a sus familias, críen a sus hijos y aseguren una generación futura de ciudadanos y trabajadores saludables. Siendo esto de total importancia para el crecimiento de una nación . Para lograr una nutrición adecuada es importante que la misma este enfocada hacia la prevención . Con una nutrición adecuada podemos estimular la moral y la productividad de los empleados, reducir el

¹⁰ " Por que es importante una correcta Nutrición " en <http://www.adoos.com.py/post/2679833/aquestpor-que-es-importante-una-correcta>

¹¹ "La importancia de comer bien " en <http://saludyalimentacion.consumer.es/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades>

ausentismo causado por los accidentes y enfermedad y ahorrar primas de seguros y costos de atención médica a largo plazo¹²

Por el contrario los costos de una nutrición inadecuada incluyen los problemas crecientes de obesidad y malnutrición , en Uruguay se estima que el 60 por ciento de las personas son obesas o tienen sobrepeso por otro lado existen pérdidas de productividad como resultado de la anemia por deficiencia de hierro y otro de los factores la pobreza, la manutención de la familia y la malnutrición aún en el caso de los trabajadores formales , también incluyen las enfermedades causadas por alimentos y por el agua y su impacto en los trabajadores y los empleadores, además de lo mencionado anteriormente , los empleadores deben comprender que una nutrición deficiente está vinculada al ausentismo, la enfermedad, un bajo estado de ánimo y unas tasas de siniestralidad superiores. La obesidad, una cantidad inadecuada de calorías y la deficiencia de hierro dan lugar a la fatiga y a la falta de destreza. Por su parte, los empleados han de comprender que su salud y, con ella, su seguridad en el puesto de trabajo, depende de una nutrición apropiada. El lugar de trabajo, en el que numerosos adultos pasan un tercio de su jornada, o la mitad de sus horas de vigilia, representa un emplazamiento lógico para la intervención sanitaria, y puede constituir un instrumento para procurar una alimentación adecuada.

Los programas de nutrición encaminados a combatir las enfermedades crónicas, la obesidad o la malnutrición en todo el mundo se dirigen fundamentalmente a escuelas de enseñanza elemental y a la comunidad en general, no al lugar de trabajo. No obstante, en realidad, una buena nutrición constituye la base de la productividad y la seguridad en el lugar de trabajo, de los salarios y de la seguridad en el puesto, que son motivos de interés compartidos por gobiernos, empleadores, trabajadores y sindicatos. En los países en desarrollo, la disposición de comidas nutritivas en el lugar de trabajo puede ayudar a revertir el ciclo de la pobreza y la malnutrición. Los días de baja por enfermedad, las ausencias de larga duración y la merma general para la productividad debidos a las enfermedades circulatorias y la obesidad, por nombrar tan sólo algunos de los problemas existentes, reducen la cifra de resultados de las empresas. Un comedor que ofrece opciones de alimentación poco saludables o, en

¹² “La alimentación y el programa de alimentación decente “ en <http://www.edenred.com.uy/SiteCollectionDocuments/Food%20at%20Work%20-%20Conferencia%20Messenge.pdf>

general, un acceso deficiente a alimentos sanos durante la jornada laboral, refuerza la epidemia de enfermedades crónicas.¹³

Si hablamos de enfermedades crónicas podemos mencionar la Ferropénica la misma afecta a entre el 66 y el 80 por ciento de la población mundial, y es definida como el trastorno nutricional más común, o más directamente como la más frecuente de las carencias nutricionales, junto con la Anemia a la que da lugar. Una de las consecuencias más destacadas de esta enfermedad es la seria disminución en la capacidad para trabajar.

Los síntomas comunes en los adultos incluyen: lentitud, bajas defensas, baja resistencia y una disminución de la productividad laboral relacionada con tareas repetitivas y mentales. Las consecuencias económicas de la ferropenia quedan claramente plasmadas como en informes de la OMS que comunica que puede existir hasta un 30 por ciento de deterioro en el rendimiento y en la capacidad para el trabajo físico en las personas que padecen este tipo de deficiencia. Las deficiencias en micro-nutrientes representan una pérdida del 2 al 3 por ciento del PBI en los países de bajos ingresos. La ferropenia es responsable de la pérdida del 5 por ciento de productividad en el trabajo liviano de oficina, y del 17 por ciento en el caso de trabajo manual pesado, llegando hasta un 30 por ciento, como se señala más arriba. Para los expertos y los nutricionistas, es bien conocida la relación entre la nutrición y la fatiga y la somnolencia. La fatiga, o falta de energía, refleja a menudo exceso de trabajo o una deficiencia nutricional, siendo la más común la de hierro, pero también puede ser de vitaminas del grupo B. La somnolencia puede sobrevenir por falta de acceso a los alimentos. Aun cuando es cierto que podemos sentir sueño después de una comida abundante, al mediodía las ingestas más pequeñas, tal como el almuerzo, nos mantienen despiertos. La hipoglucemia, es decir, el bajo nivel de azúcar en sangre que puede ocurrir cuando se saltea una comida, puede disminuir el período de atención y reducir la velocidad a la cual los individuos procesan la información. El picar comidas y bebidas dulces, que son digeridas rápidamente, provoca una breve renovación de la energía, pero finalmente el cuerpo se cansa más.

¹³ Food at work “ en www.ilo.org/public/english/supoort/food.htm .p7

Es difícil separar la nutrición de las horas de trabajo excesivas como causa de fatiga y de algún accidente en particular. Los empleadores deberían considerar el intervalo para almuerzo como una oportunidad para la nutrición, el descanso y la recuperación de los trabajadores, en relación con el bienestar, la salud y la seguridad ocupacionales y la productividad de los mismos. La relación costo-beneficio de una estrategia para mejorar la alimentación de los empleados, es demostrativa del contraste entre una buena o una mala nutrición. El "Informe sobre la Salud Mundial 2002" de la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que, en relación con el costo, son muy efectivos los programas para reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles mediante la dieta y los cambios de hábitos. Suministrar alimentos nutritivos a los trabajadores no sólo es económicamente viable, sino que también es una práctica empresarial rentable. La justificación se basa en las ganancias en términos de productividad y de aumento de la moral del trabajador, en la prevención de accidentes y muertes prematuras y en la reducción de los costos relacionados con la salud. Una de las primeras investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que un uno por ciento de aumento de las kilocalorías daba como resultado un 2,27 por ciento de aumento de la productividad laboral general. Más recientemente, la OMS informó que una alimentación adecuada, mediante la fortificación de los alimentos, podía elevar los niveles de productividad nacional en un 20 por ciento.¹⁴

Si bien la Ferropénica es una de las enfermedades crónicas más importantes en los trabajadores no debemos dejar de tener en cuenta abordar el tema del estado nutricional de un trabajador el cual se puede clasificar mediante el IMC es el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros, y es una indicación simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. tanto a nivel individual como poblacional .La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un valor igual o superior a 30. Estos umbrales sirven de referencia para las evaluaciones individuales, pero hay pruebas de que el riesgo de enfermedades crónicas en la población aumenta progresivamente a partir de un IMC de 21. Los últimos cálculos de la OMS

¹⁴ "Como se alimentan los empleados de su empresa " en <http://www.sht.com.ar/archivo/temas/alimentacion.htm>

indican que en el año 2005 había en todo el mundo:aproximadamente 1600 millones de adultos, mayores de 15 años, con sobrepeso y al menos 400 millones de adultos obesos.

Además, la OMS calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad. Aunque antes se consideraba un problema exclusivo de los países de altos ingresos, ambos estados nutricionales están aumentando, la causa fundamental de dichas situaciones es el desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, y el aumento mundial es atribuible a varios factores, entre los que se encuentran: la modificación mundial de la dieta, con una tendencia al aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y la tendencia a la disminución de la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchos trabajos, a los cambios en los medios de transporte y a la creciente urbanización. Ambas situaciones tienen graves consecuencias para la salud. El riesgo aumenta progresivamente a medida que lo hace el IMC y cuando éste es elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas, tales como: enfermedades cardiovasculares, especialmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales, que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo, con 17 millones de muertes anuales, la diabetes, que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial. La OMS estima que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años. Ahora frente a todo esto nos preguntamos cómo reducir la carga de obesidad y sobrepeso?. A nivel individual, las personas pueden lograr un equilibrio energético y un peso normal disminuyendo la ingesta de calorías procedentes de las grasas y cambiar del consumo de grasas saturadas al de grasas insaturadas, aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, granos integrales y frutos secos, reducir la ingesta de azúcares y aumentar la actividad física de al menos 30 minutos de intensidad moderada por día ¹⁵

El estado nutricional que se determina mediante los cambios en la masa corporal de los adultos, refleja diversos grados de bienestar, que en sí mismos son consecuencia de una compleja interacción entre la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social y económico.

¹⁵ O.M.S., "Obesidad y sobrepeso".en:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/print.html>.

La hipernutrición se asocia a una condición crónica que se da cuando los alimentos consumidos aportan un exceso de energía u otros componentes dietéticos, como sodio, grasas saturadas, o cuando se lleva una dieta desequilibrada, de forma que en combinación con estilos de vida perjudiciales para la salud puede tener como consecuencia graves enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. En cambio la desnutrición es la condición que ocurre cuando el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas. Se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento. También puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no son digeridos o absorbidos apropiadamente. Puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas; sin embargo, en algunos casos puede ser tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida. Los síntomas varían de acuerdo con cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo, entre los síntomas generales se pueden mencionar: fatiga, mareo, pérdida de peso, disminución en la capacidad de aprendizaje, en la respuesta inmune, así como también en la productividad laboral ya sea en las tareas diarias o aumentando el porcentaje de ausentismo. Por todo lo anteriormente explicado se considera que una correcta alimentación en cantidad y calidad de nutrientes, es uno de los factores más importantes para la prevención de diversas enfermedades como: desnutrición, obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, así como también en la mejora del rendimiento cognitivo, intelectual, productivo, como así también en la mejora de calidad de vida y bienestar general. Como habíamos mencionado el estado nutricional no solo es afectado por la desnutrición, también se encuentra la obesidad que hoy en día es el enemigo número uno de muchísimas personas. Ésta y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. ¹⁶

En el siglo XX se asistió a un notable progreso en el ámbito de los derechos de los trabajadores y, en consecuencia, de la productividad

¹⁶ "Enciclopedia Medica", en: <http://www.medlineplus.gov>.

empresarial. Queda un largo camino por recorrer, particularmente en las economías en desarrollo y emergentes, pero en gran parte de los países industrializados, el lugar de trabajo es ahora más seguro. Los peligros omnipresentes durante años a lo largo de la Revolución Industrial y tras la conclusión de ésta, desaparecen lentamente del paisaje que constituye el lugar de trabajo. Muchos propietarios de empresas se han resistido a los cambios, aludiendo al gasto que genera la regulación de la seguridad. Sin embargo, a medida que los trabajadores y sus organizaciones ejercen presión para obtener lugares de trabajo más seguros, y que la legislación nacional e internacional equiparan el ámbito de actuación y obligan a todos los agentes a atenerse a las mismas reglas, las mejoras. La nutrición de los trabajadores ha progresado paralelamente a las mejoras de la salud y la seguridad y, del mismo modo, se traduce en ganancias económicas. La seguridad en el trabajo resulta imposible de garantizar cuando unos trabajadores enfermos y unos niños mal alimentados socavan la productividad y las inversiones nacionales. Gobiernos, empleadores, trabajadores y sus organizaciones deben aprovechar conjuntamente la oportunidad de utilizar el lugar de trabajo como plataforma para promover la nutrición, con el fin de recoger los beneficios que tan claramente genera esta opción: salud, seguridad, productividad, crecimiento económico y sociedad civil. Disponer de acceso a una comida digna durante la jornada laboral, con un descanso adecuado, constituye una elección obvia.¹⁷

¹⁷ Food at work “ en www.ilo.org/public/english/supoort/food.htm .p9

Diseño Metodológico.



La presente investigación se desarrolla de manera descriptiva ya que a través de la encuesta podremos demostrar los hábitos alimentarios de los trabajadores de dicha población, así como también las condiciones de los espacios destinados a la alimentación y el estado nutricional de las personas. En relación al tiempo de ocurrencia de los hechos, el estudio es transversal ya que se hará en un momento determinado, y no a lo largo del tiempo. La población está compuesta por sujetos de ambos sexos de edades comprendidas entre 20 y 50 años que desempeñan su jornada laboral como asesores en telecomunicaciones en el horario de 9 a 15 hs en un centro de Atención telefónica de la ciudad de Mar de la Plata y la muestra coincidirá con la totalidad de la población de dicho turno.

VARIABLES

Hábitos alimentarios

Definición conceptual: Cconjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

Se evaluara mediante encuestas auto administradas a los asesores en telecomunicaciones en un centro de atención telefónica de la ciudad de Mar del Plata, cuales son los momentos del día que el trabajador se alimenta durante la jornada laboral.

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

Ingesta de alimentos:

Definición conceptual: Incorporación de nutrientes o mezcla de los mismos (que se encuentran en los alimentos) que provee al organismo la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones.

Definición operacional:Se analizara mediante encuestas auto administradas a los asesores en telecomunicaciones en un centro de atención telefónica de la ciudad de Mar del Plata, cuales son los alimentos de mayor consumo por dicha población, representados por los siguientes grupos de alimentos. : lácteos , huevo , carnes , vegetales , frutas cereales , pan , galletitas , dulce , azúcar.

Factores que influyen en la alimentación del trabajador.

Definición conceptual: Diferentes motivos o causas que hacen que una persona consuma o no determinado alimento.

Definición operacional: Se realizara una encuesta que determinara cuales son los factores de los espacios destinados a la alimentación en los lugares de trabajo por los que dicha población deja de consumir ciertos alimentos. Se enunciaran los motivos por los cuales no realizan todas las comidas.

Peso

Definición conceptual: Medida antropométrica que se utiliza para obtener el peso corporal de las personas (masa magra, grasa, fluidos y masa esquelética) sin diferenciar la distribución.

Definición operacional: Se pesara a cada uno de los empleados con una balanza marca ara determinar el BMI, este índice de masa corporal indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: su peso y su altura.

Imagen nª1: Balanza de piso



Fuente : elaboración propia

Talla:

Definición conceptual: Medida antropométrica que se utiliza para obtener la longitud corporal de las personas. Es la sumatoria de la cabeza, columna, pelvis y piernas.

Definición operacional: Se medirá a cada uno de los empleados de atención telefónica, utilizando una cinta métrica adosada a la pared.

Imagen nª2: Cintra metrica



Fuente : elaboración propia

Índice de Masa Corporal:

Definición conceptual: índice que relaciona peso y talla del individuo, y el resultado obtenido se compara con tablas de referencia para poder clasificar el estado nutricional de las personas. Su calculo arroja como resultado un valor que indica si la persona a la que se esta midiendo se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

Definición operacional: A traves del análisis del BMI, se clasifica el estado nutricional de cada una de las personas que trabajan en un centro de Atención telefónica.-

La clasificación según OMS seria la siguiente

- Menor a 18.5 Delgadez
- 19 a 24.9 Peso Normal
- 25 a 29.9 Sobrepeso
- 30 a 39.9 Obesidad
- Mayor o igual a 40 Obesidad Mórbida

Instrumento para recolección de datos

Encuestas de aceptación de las condiciones del espacio de alimentación en el trabajo

Encuesta autoadministrada cualicuantitativa acerca de hábitos alimentarios , ingesta de alimentos y espacios destinados a la alimentación

Se pesara y se medirá a cada uno de los empleados de atención telefónica, para luego utilizar esa información en el índice BMI.

Análisis de Datos.

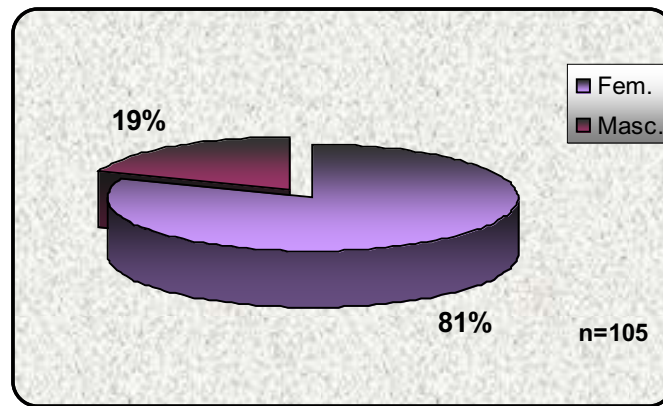


En el presente estudio se evalúan las condiciones de los espacios destinados a la alimentación, hábitos alimentarios y estado nutricional de los asesores de un centro de atención telefónica, pertenecientes al turno mañana. Para esto se realiza una encuesta donde se indaga acerca de los diversos aspectos de la alimentación durante su jornada laboral.

Los resultados obtenidos se detallan en el presente capítulo.

Se presenta a continuación la distribución por sexo de los encuestados

Gráfico 1: Distribución por sexo de los encuestados

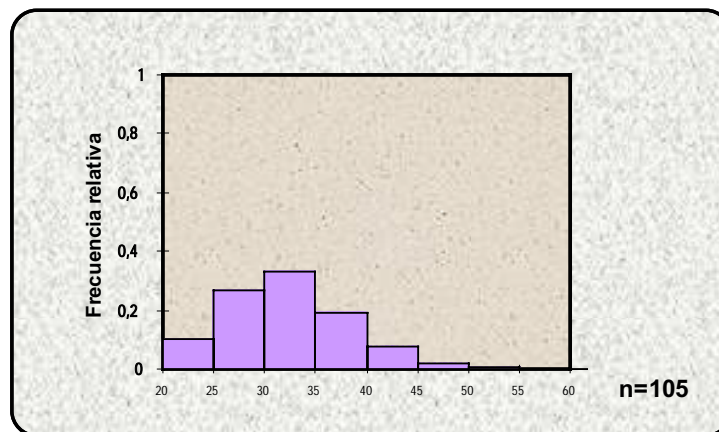


Fuente: Elaboración propia

Del total de la muestra estudiada se evidencia mayor prevalencia de personas de sexo femenino representadas por un 81%

A continuación se detalla la distribución etária de los encuestados

Gráfico 2: Histograma de distribución etária de la muestra



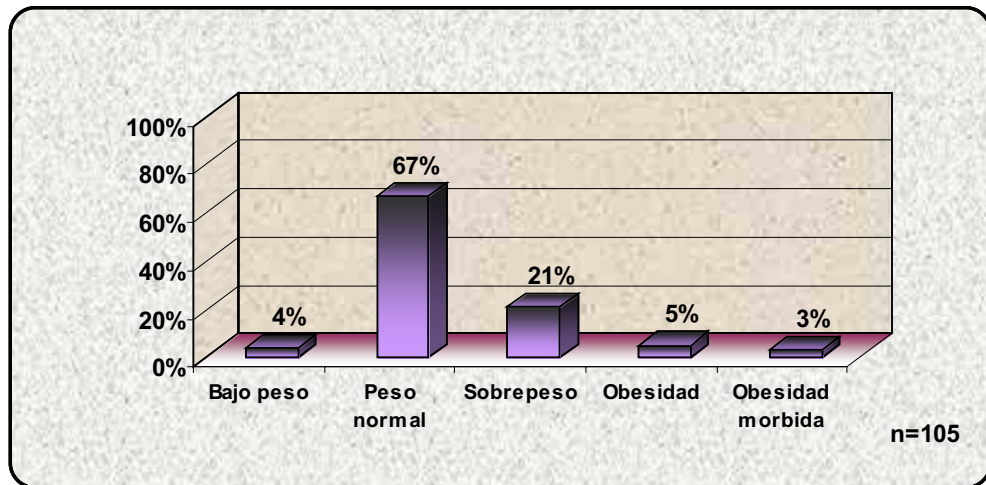
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la distribución por edad de las personas encuestadas podemos observar una concentración de edades en el rango de los 25 a 40 años, esto se debe a que la mayor parte de los encuestados son estudiantes universitarios, siendo éste un requisito de ingreso.

La edad promedio es de 31 años.

Posteriormente se busca determinar el Estado Nutricional de los encuestados a través del BMI, es un índice del peso de una persona en relación con su altura. A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el estado nutricional de los encuestados

Gráfico 3: Clasificación de la muestra según el estado nutricional



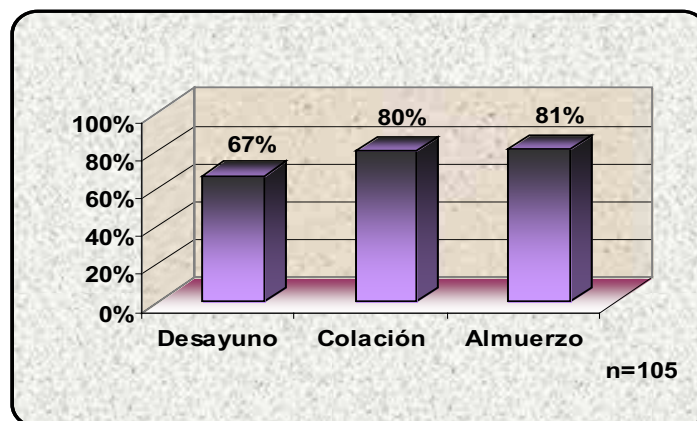
Fuente: Elaboración propia

En el anterior gráfico, se observa que la mayoría de los encuestados posee un peso normal, seguido con un porcentaje menor por quienes tienen sobrepeso, mientras que el bajo peso, la obesidad y la obesidad mórbida presentan porcentajes muy inferiores a los anteriores.

A continuación con el objetivo de determinar hábitos nutricionales durante la jornada laboral se indaga cuales de las siguientes comidas realizan los encuestados durante la misma: desayuno, colación y almuerzo.

Los resultados se presentan en el siguiente gráfico

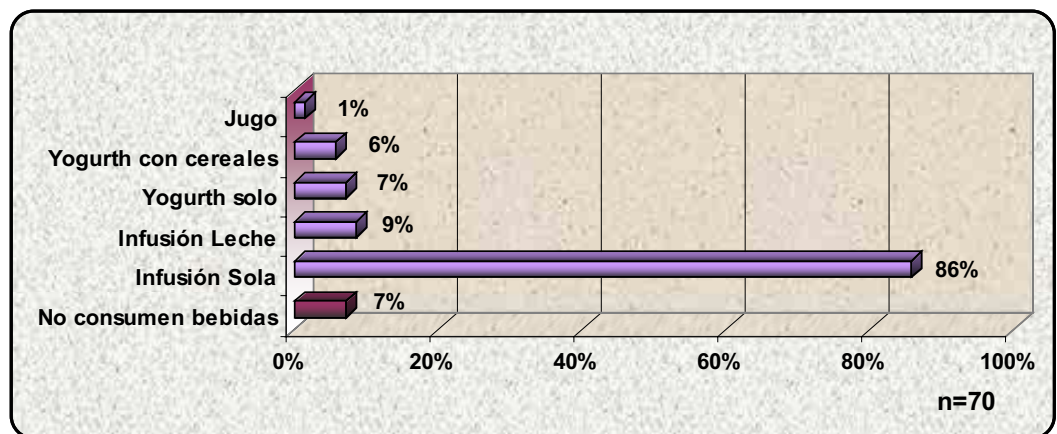
Gráfico 4: Comidas realizadas durante la jornada laboral



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los hábitos alimentarios de los encuestados podemos observar que una amplia mayoría almuerza y realiza colaciones durante la jornada laboral, sin embargo quienes realizan el desayuno también son una mayoría pero con un porcentaje menor. Estos resultados nos estarían indicando que los encuestados cuentan con hábitos nutricionales correctos sin tener varias horas de ayuno, de esta manera se evitan modificaciones en la estructura y función de los órganos, debido a un aporte insuficiente de nutrientes y fuentes de energía. Entre las personas que manifestaron desayunar durante la jornada laboral se indaga acerca de las bebidas que componen su desayuno. Los resultados son los siguientes:

Gráfico 5: Bebidas consumidas durante el desayuno en la jornada laboral

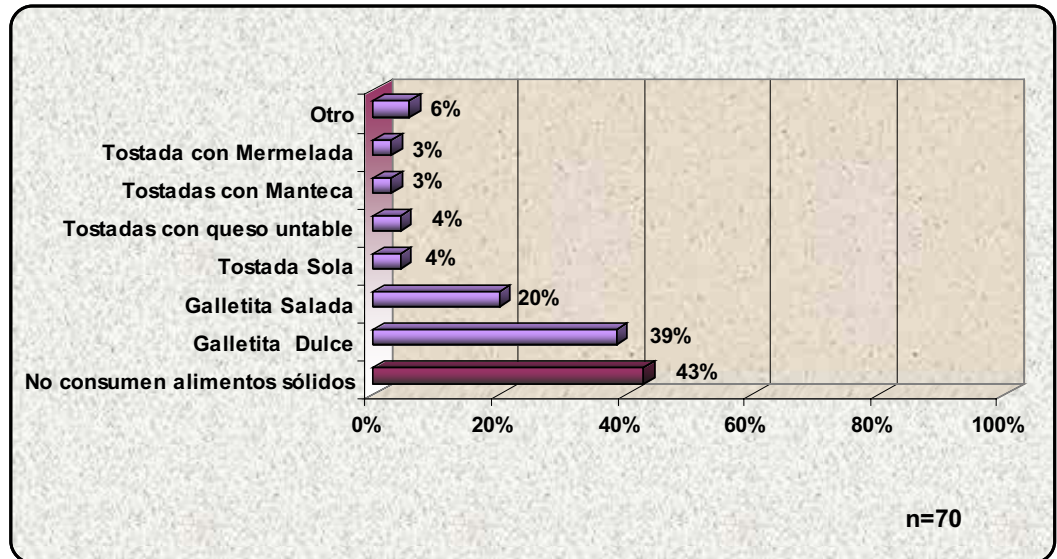


Fuente: Elaboración propia

Del gráfico precedente surge que la bebida más consumida entre quienes desayunan durante la jornada laboral es la infusión sola, en bajos porcentajes le sigue la infusión con leche, yogurt solo y con cereales y por último el jugo. Un 7% de quienes manifiestan desayunar en la jornada laboral no consumen bebidas durante el mismo.

Por otro lado se indaga acerca de los alimentos que componen el desayuno, obteniéndose los siguientes resultados

Gráfico 6: Distribución de la muestra según el alimento consumido durante el desayuno



Fuente: Elaboración propia

Del gráfico surge que el porcentaje más alto entre quienes manifestaron desayunar durante la jornada laboral no consumen ningún alimento sólido durante el mismo.

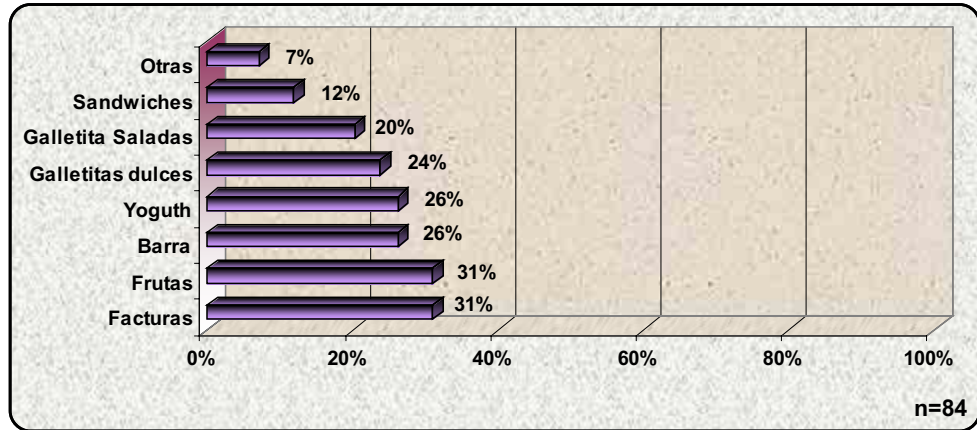
Se observa que los alimentos principalmente consumidos entre quienes desayunan durante la jornada laboral son las galletitas dulces y saladas con un 39% y 20% respectivamente. En valores muy inferiores le siguen las tostadas solas o combinadas y otros alimentos.

El desayuno se considera la comida más importante del día ya que es la que irrumpe el ayuno que ha producido el organismo durante la noche. El desayuno debe facilitar al organismo todos los nutrientes que necesita para empezar la actividad diaria, dependiendo de como sea el mismo, el cuerpo estará preparado para afrontar o no las actividades del día.

En función de los resultados presentados en los dos gráficos anteriores se evidencia que el el desayuno que realizan los encuestados presentan ciertas falencias desde el punto de vista nutricional ya que no es completo ni nutritivo.

Posteriormente se indaga acerca de cuales son los alimentos que se consumen frecuentemente al efectuar la colación durante la jornada laboral.

Gráfico 7: Alimentos consumidos frecuentemente durante la colación

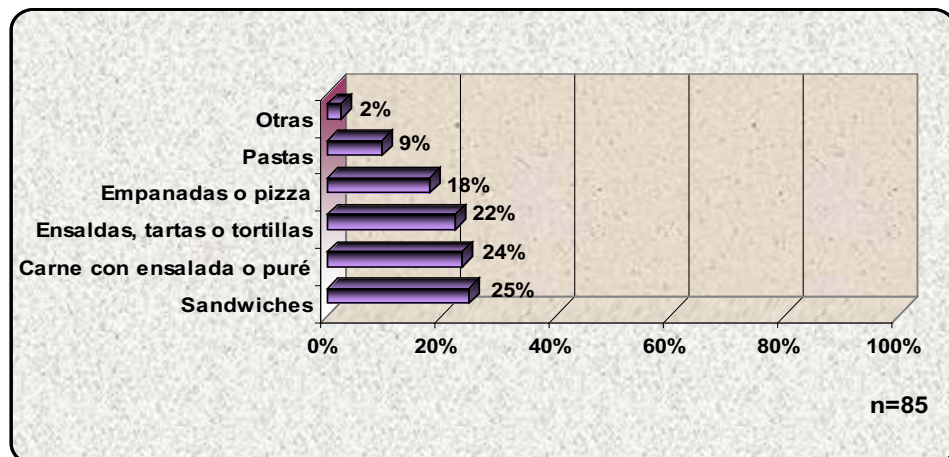


Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el gráfico los alimentos que más se consumen frecuentemente por quienes realizan la colación durante su jornada laboral, resultan ser las frutas y las facturas, en porcentajes algo menores le siguen el yogurt, las barras de cereales, galletitas dulces y saladas. Una colación rica en frutas, en cantidad suficiente y evitando comidas con alto contenido calórico figuran entre los consejos al momento de preparar colaciones saludables. Según lo mencionado anteriormente y los resultados del grafico precedente nos estarían indicando que los encuestados en su mayoría eligen una colación saludable. Sin embargo el mismo porcentaje de quienes eligen frutas como colación, eligen facturas.

Por medio de la encuesta se estudia el tipo de preparaciones más consumidas durante la jornada laboral al momento de realizar el almuerzo.

Gráfico 8: Preparaciones más consumidas en el almuerzo durante la jornada laboral



Fuente: Elaboración propia

Se observa que los alimentos más consumidos por los encuestados son los sándwiches, seguidos por la carne con ensalada o puré, luego las ensaladas, tartas o tortillas y por último las empanadas o pizzas y las pastas.

Teniendo presente dichos resultados podemos indicar que el almuerzo es variado y nutritivo en algunas preparaciones, sin embargo un porcentaje importante almuerza sándwiches siendo este un modelo de almuerzo sin principios nutritivos.

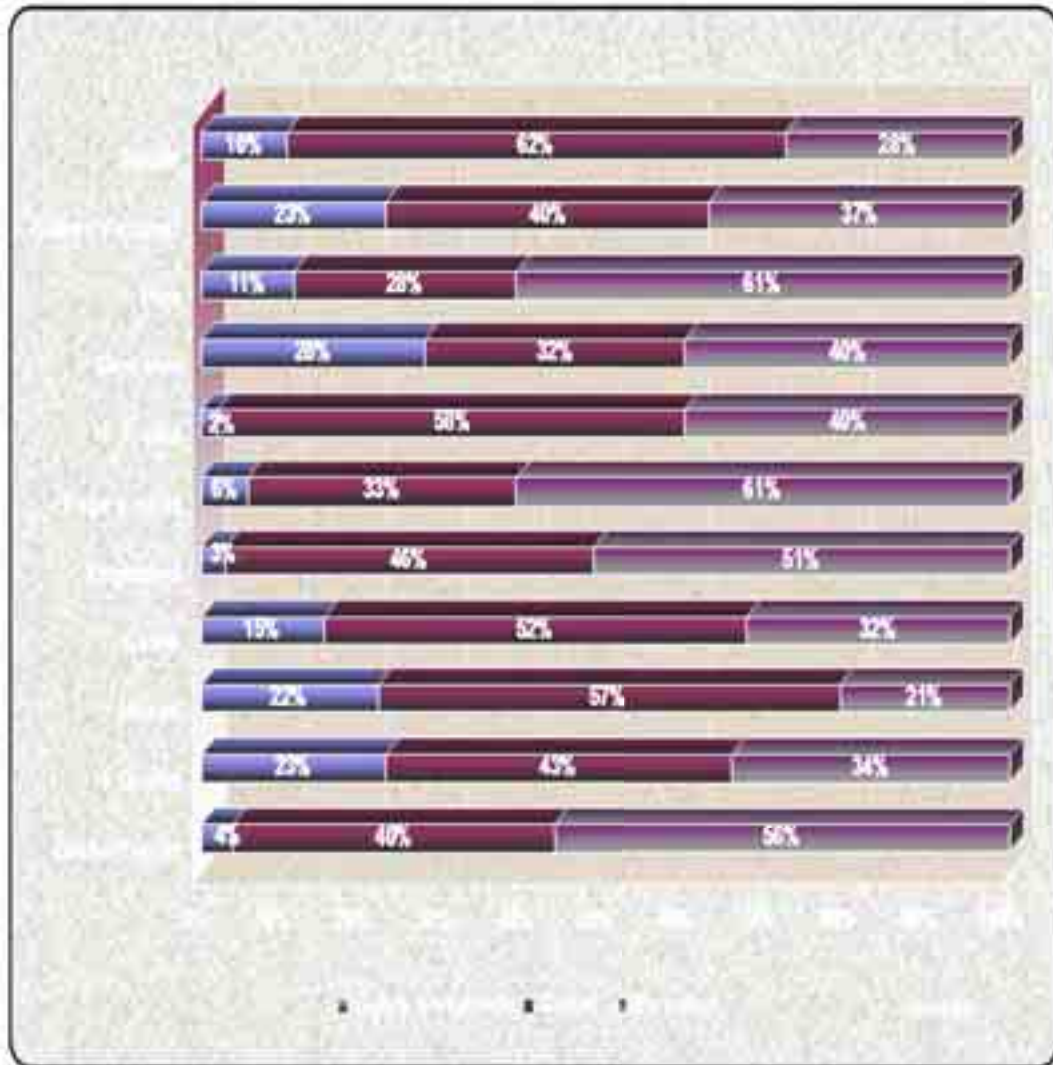
Posteriormente se indaga entre aquellas personas que manifiestan realizar menos de dos comidas durante la jornada laboral, cuál o cuáles eran el o los motivos que los llevaban a esta situación.

Este grupo esta conformado por solo doce personas que manifiestan la falta de tiempo como principal causa que lo lleva a no realizar mayor número de comidas durante la jornada laboral.

A continuación se realizan una serie de preguntas tendientes a determinar el contexto en el cual se efectúan las comidas durante la jornada laboral. Inicialmente se indaga sobre el lugar elegido para realizar las comidas, obteniendo como respuesta de casi la totalidad de la muestra que lo hacen en el comedor. Posteriormente se pregunta acerca de los elementos presentes en el mismo que facilitan la alimentación, como lo son, horno a microondas, heladera, buffet, entre otros. La totalidad de la muestra identifica correctamente a los mismos, y reconoce que no existen en el lugar material que propenda una educación saludable en materia de alimentación. Finalmente, se indaga acerca de que alimentos saludables reconocen en el buffet, obteniendo como respuestas del total de la muestra, las frutas, verduras crudas y cocidas y alimentos descremados.

En el siguiente gráfico se detallan por alimentos la distribución de la muestra respecto al cumplimiento de las recomendaciones de consumo diario en función de una dieta de 2000 Kcal.

Gráfico 9: Consumo diario de alimentos



Fuente: Elaboración propia

Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo de alimentos se los clasifica en diferentes grupos. Consumir en forma alternativa diferentes alimentos de un mismo grupo asegura la variedad necesaria en el aporte de sustancias nutritivas.

Cada uno de los grupos de alimentos tiene características nutricionales específicas por lo que alimentos de cada uno de ellos deben estar presentes en la alimentación diaria, no debiendo ser sustituidos entre sí.

El primer grupo se encuentra integrado por cereales como arroz, avena, cebada, maíz, trigo y sus derivados (harina, fideos, pan, galletitas, etc.) Son fuente principal de Hidratos de Carbono y Fibra. Este grupo aporta la mayor parte de las calorías que una persona consume al día. Se recomienda que en una dieta equilibrada represente entre el 50 y 60% de la energía total consumida, incluyendo principalmente hidratos de carbono complejos.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente surge del grafico 9 que la mayoría de los encuestados tiene un consumo de pan que no cubre con las recomendaciones diarias. Por su parte, el porcentaje más alto respecto al consumo de cereales, corresponde al no cubrimiento de las recomendaciones con un 40 %.

El segundo grupo está conformado por verduras y frutas. Son importantes por su aporte de Vitaminas A y C y minerales como Potasio y Magnesio. Aportan también a nuestro organismo Fibra y Agua y son naturalmente bajas en grasas. Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día, tratando de ingerir por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.

Analizando los datos del grafico citado anteriormente podemos indicar que el consumo de vegetales y papas en la mayoría de los encuestados no cubre con las recomendaciones, por lo contrario el consumo de frutas en la mayoría de los encuestados cumple con las recomendaciones.

En un tercer grupo se encuentra alimentos como la leche, yogurt y queso Ofrecen proteínas de muy buena calidad y son fuente principal de calcio. Es importante que todas las personas consuman diariamente leche, yogurt o queso. Se recomienda consumir 2 tazas tamaño desayuno de leche fluida.

Según los resultados que surgen a partir de la encuesta podemos indicar que el consumo de leche y yogurt en la mayoría de los encuestados no cubre con las recomendaciones diarias, por lo contrario el consumo de queso que cubre las recomendaciones se da en un 43 % de la muestra siendo este el porcentaje de las respuestas mas alto ocurre que el queso cubre las recomendaciones.

Un cuarto grupo se encuentra conformado por carne y huevo, estos nos aportan proteínas y son fuente principal de hierro. Todas las carnes comestibles son fuente de muchos nutrientes y proteínas de muy buena calidad. También es importante recordar que el pescado contiene grasas insaturadas que tiene un efecto beneficioso para la salud contribuyendo a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Del gráfico precedente surge que la mayoría de los encuestados tienen un consumo adecuado tanto de carne como huevos

El quinto grupo contiene aceites y grasas, son fuente principal de energía y vitamina E. A través de las grasas se absorben las vitaminas liposolubles (A, K, D y E) que aportan al organismo ácidos grasos esenciales.

El consumo de aceite por parte de la mayoría de los encuestados cumple con las recomendaciones.

Por último se encuentra el grupo de azúcares y dulces que aportan energía pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables y se recomienda un consumo moderado.

En función de los resultados del gráfico podemos observar que el consumo de azúcares y dulces de parte de los encuestados cumple con las recomendaciones en un 40% de los casos, pero registra un exceso de consumo en un 23 %

Conclusiones.



Habiendo analizado los datos del presente estudio y teniendo en cuenta el objetivo general planteado al inicio de la investigación se llega a las siguientes conclusiones: del total de los individuos el 81 % son de sexo femenino y el 19% de sexo masculino, la media de la edad fue de 31 años y el rango de edad donde se encuentra la mayor concentración de edades es entre los 25 y los 40 años .

Para medir y así poder clasificar el estado nutricional, se utiliza el BMI , un total del 67% presentaban un BMI dentro de los parámetros normales, es decir $\geq 18.5 \text{Kg/m}^2$ hasta 24.9Kg/m^2 inclusive, se detectaron un 21% de los individuos con sobrepeso , un 5% con obesidad , un 3% con obesidad mórbida y el restante 4% presentaron un BMI inferior a 18.5Kg/m^2

Con la finalidad de analizar la cantidad de comidas realizadas durante la jornada laboral por el total de la muestra estudiada, se tomo como referencia las recomendaciones publicadas en las Guías Alimentarias, que están dirigidas a la población sana y adulta de nuestro país.

Éstas recomiendan realizar al menos 4 comidas a lo largo del día. Durante la jornada laboral los encuestados podrían realizar 2 o 3 comidas, teniendo en cuenta que el desayuno se puede efectuar antes del ir al trabajo , sin embargo existe un 12% de la muestra que realiza menos de 2 comidas durante la jornada laboral, lo cual indica que alguna de estas comidas no se realiza.

Quienes realizan menos de dos comidas durante la jornada laboral manifiestan como principal causa la falta de tiempo, la misma puede estar relacionado con el tiempo de descanso durante la jornada laboral siendo que el mismo tiene una duración de 30 minutos.

En relación a los hábitos alimentarios de los encuestados podemos observar que una amplia mayoría almuerza y realiza colaciones durante la jornada laboral, sin embargo quienes realizan el desayuno también son una mayoría aunque con porcentajes no tan elevados, en relación al habito del desayuno debemos tener en cuenta que quizás existan encuestados que cuenten con el habito de desayunar pero lo hagan en sus casas. Estos resultados nos estarían indicando que los encuestados cuentan con hábitos nutricionales correctos sin tener varias horas de ayuno, de esta manera se evitan modificaciones en la estructura y función de los órganos, debido a un aporte insuficiente de nutrientes y fuentes de energía.

En cuanto al estudio de las personas que realizan o no el desayuno se observa que el 67% de los encuestados manifiestan desayunar, lo más relevante es que a la hora de indagar acerca del tipo de alimentos consumidos, para determinar la calidad del mismo, observamos que entre quienes desayunan, un 86% solo menciona una infusión sola como bebida. Por otro lado, quienes manifestaron desayunar durante la jornada laboral no consumen ningún alimento sólido, representados por el porcentaje más alto, seguido en porcentajes menores por las galletitas dulce y saladas. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente acerca de los hábitos alimentarios y en función de los resultados citados anteriormente se evidencia que los encuestados cuentan con el hábito de realizar el desayuno dentro de la jornada laboral pero el mismo presenta ciertas falencias desde el punto de vista nutricional ya que no es completo ni nutritivo. Este hábito es importante de modificar en cuanto a la elección de alimentos que lo componen, por lo otro lado se debe procurar la educación del mismo ya que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, esta particularidad esta dada por su aporte de energía luego de varias horas de ayuno. Un cambio tendiente a una mayor educación nutricional beneficiaría no solo al empleado sino también a la empresa ya que el mismo mejoraría su capacidad productiva. Acerca de cuales son los alimentos que se consumen frecuentemente al efectuar la colación durante la jornada laboral, se obtiene como principal resultado las frutas y las facturas en igual porcentaje seguido en menores porcentajes por el yogurt, las barras de cereales, galletitas dulces y saladas.

Es importante destacar que el caso de las facturas, como modelo de colación, tiene el mismo porcentaje que las frutas, esto nos estaría indicando una elección que carece de principios nutritivos. En cuanto al hábito de la colación ocurre algo similar al desayuno ya que en un porcentaje importante de la muestra se evidencia una elección de alimentación que no es saludable. Del estudio del tipo de preparaciones más consumidas durante la jornada laboral al momento de realizar el almuerzo, surgen los siguientes resultados, dentro de las comidas más consumidas encontramos los sándwiches, seguidos por la carne con ensalada o puré, luego las ensaladas, tartas o tortillas y por último las empanadas o pizzas y las pastas. Teniendo presente dichos resultados podemos indicar que el almuerzo es variado y nutritivo en algunas preparaciones, sin embargo un porcentaje importante de la muestra

almuerzo sándwiches siendo esta una elección de alimentación que no es nutritiva. En cuanto al contexto donde el encuestado elige alimentarse durante la jornada laboral obtenemos como resultado que la mayoría lo realiza dentro del comedor del trabajo, en función al lugar la totalidad de la muestra identifica correctamente a los elementos que facilitan y favorecen hábitos alimentarios saludables, sin embargo reconocen que no existen en el lugar material que propenda una educación saludable en materia de alimentación. Por otro lado los encuestados reconocen que en el buffet del comedor del trabajo existen alimentos que favorecen una alimentación saludable como lo son las frutas, verduras crudas y cocidas y alimentos descremados entre otros. Es importante recordar que la frecuencia de consumo nos permite obtener información cualitativa sobre el número de veces que se consume un determinado alimento, por otro lado sobre los mismos datos se determino si la cantidad consumida de alimentos por la muestra cubre con las recomendaciones de acuerdo a una ingesta de 2000 Kcal. Del análisis del consumo de los alimentos por parte de los encuestados podemos indicar que el consumo de algunos de ellos no cubren las recomendaciones diarias en base a un consumo diario de 2000 kcal. Dichos alimentos son la leche el yogurt, los vegetales, la papa, los cereales y el pan Es importante destacar que los alimentos mencionados anteriormente están disponibles de ser consumidos en el contexto laboral. Por otro lado también es notorio el porcentaje de personas que cubren en exceso el consumo de dulces y azucares

En relación a los datos analizados anteriormente se evidencia en la muestra estudiada una falta de información acerca de una alimentación saludable que conlleve a realizar un mejor consumo de los mismos.

Una dieta saludable en el lugar de trabajo reduce costos, aumenta el rendimiento de los empleados y valoriza la imagen de la empresa.

Como se menciona anteriormente los encuestados cuentan con hábitos alimentarios correctos, sin embargo existen carencias de principios nutritivos en los alimentos consumidos durante el desayuno, la colación y el almuerzo durante la jornada laboral.

Siendo que los encuestados eligen alimentarse dentro del comedor del trabajo, se podría aprovechar dicho espacio para realizar educación nutricional a través de póster y material educativo que incentiven a una Alimentación saludable.

Promocionar buenos hábitos alimentarios en el entorno laboral es una inversión, con beneficios tanto para la calidad de vida de los empleados como para la empresa, una dieta saludable en el lugar de trabajo no solo reduce costos al disminuir el ausentismo por enfermedades y accidentes, sino que aumenta el rendimiento y ayuda a conservar los recursos humanos. Otra manera efectiva de promocionar cambios saludables en la alimentación del trabajador sería la implementación de medidas preventivas, ya sea a través de encuentros programados en forma mensual, con el fin de brindar información acerca de los beneficios de una correcta alimentación. Teniendo en cuenta que el buffet del establecimiento ofrece alimentos saludables, sería pertinente realizar una educación alimentaria a los empleados a fin de propender una elección saludable de alimentos. También se brindaría información acerca de la importancia de la variedad de la alimentación, además de informar los beneficios del consumo de los diferentes grupos de alimentos. Otra de las propuestas importante, que viene del lado de la planificación, sería elevar un proyecto al sector de recursos humanos de dicha institución con el fin de brindar asistencia nutricional a los responsables del buffet. Este proyecto estaría destacando los beneficios para la empresa que no solo sería una propuesta de gran valor para cuidar y preservar el recurso humano, sino que aumentaría la productividad, rendimiento del empleado y se podría prevenir o disminuir el ausentismo por enfermedades producidas por carencias nutricionales. Ésta propuesta sumada a la realización de talleres mensuales es una gran herramienta para tratar de modificar los hábitos de dicha población y así mejorar la calidad de vida de todos. También es oportuna la intervención desde el punto de vista nutricional, ya que no solo vamos a educar y tratar de modificar estilos de vida de dicha población sino también la de generaciones futuras, ya que esta condición se encuentra dada por la temprana edad y que el 81% de la población estudiada esta compuesta por el sexo femenino, si logramos modificar dicha conducta, ellos mismos lo transmitirán a sus hijos y las mismas serían mas que beneficiosas para la salud del empleado y la de su entorno familiar.

Esta situación lleva a los nutricionista día a día a enfrentar nuevos desafíos, a consecuencia de la necesidad de informar y educar a los

trabajadores para lograr comportamientos alimentarios que promuevan la salud y garanticen una mejor calidad de vida .Esto precisamente es lo que lo convierte al licenciado en nutrición en un educador y promotor de una conciencia critica en el momento de seleccionar un alimento , si trabajamos en la formación de hábitos alimentarios saludables , estamos trabajando la prevención y mejorando así la calidad de vida .

Frente a todo lo anteriormente expuesto, queda como interrogante , la relación que pueden tener los hábitos alimentarios de los trabajados durante la jornada laboral y la presencia de enfermedades por carencia de nutrientes .

Bibliografía.



Bibliografía:

CONFEDERACION DE CONSUMIDORES Y USUARIOS. **“Hábitos alimentarios saludables”**
en: http://www.cecuc.org/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf

CRISTOPHER WANJER, Food at work, workplace solution for malnutrition, obesity and chronic diseases 2005.

CORMILLOT ALBERTO **“Alimentación Saludable”** en
<http://www.nutricionespecializada.com/html/alimentacion.html>

COLMENAREJO ANA **“Por que es importante una correcta Nutrición”** en:
http://www.adoos.com.py/post/2679833/aquestpor_que_es_importante_una_correcta

COLOMER CONCHA, CARLOS DIAZ **“Promoción de la salud y cambio social”** España,
Masson Editorial . Empresas saludables.

FUNDACION BENGOA, **“Que es alimentación saludable”**
en:http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp

LONGO, EISA N Elizabeth.T.Navarro, **“Técnica dietoterapica”**, Bs. As, El ateneo, 2002
MINISTERIO DE SALUD – REPUBLICA ARGENTINA, **“Plan alimentación saludable”**

en:http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable/lineas/alimentacion.html

SERRA MAHEM, LUIS JAVIER ARRANCETA BARTRINA, **“Nutrición y salud publica; métodos, bases científicas y aplicaciones”**, España Masson editorial 2006

Sitios sugeridos :

“Como se alimentan los empleados de su empresa” en
<http://www.sht.com.ar/archivo/temas/alimentacion.htm>

“Como lograr una alimentación saludable “ en
http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_variada_saludable.asp

“Dietas Saludables “ en <http://www.dietascordoba.com.ar/page/8/>

Roberto E. Pupi, **“Manual de Nutrición”**, Argentina Bs. As; López editorial, 1980

“Enciclopedia Medica”, en:
<http://www.medlineplus.gov>.

“Exceso en calorías” en
http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/95/1678/es/el-exceso-de-calor%EDas.html.

“Food at work“ en www.ilo.org/public/english/supoort/food.htm

“Guía de trabajo y alimentación” en <http://trabajoyalimentacion.consumer.es>

“Alimentación según el tipo de trabajo“ en
http://www.saludenforma.net/sub_seccion.php?id=67&idt=251&ed=1

“Hábitos Alimentarios” “en
http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/habitos.htm

“La alimentación y el programa de alimentación decente” en
<http://www.edenred.com.uy/SiteCollectionDocuments/Food%20at%20Work%20-%20Conferencia%20Messenge.pdf>

“La importancia de comer bien”

en <http://saludyalimentacion.consumer.es/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades>

O.M.S., “Obesidad y Sobrepeso” Grupo básico de alimentos en

[http://www.parasaber.com/salud/nutricion-dietas/dieta-equilibrada/requerimientos-](http://www.parasaber.com/salud/nutricion-dietas/dieta-equilibrada/requerimientos-nutricionales/articulo/nutricion-dieta-grupos-alimentos-equilibrada/)

[nutricionales/articulo/nutricion-dieta-grupos-alimentos-equilibrada/](http://www.parasaber.com/salud/nutricion-dietas/dieta-equilibrada/requerimientos-nutricionales/articulo/nutricion-dieta-grupos-alimentos-equilibrada/)

Una correcta alimentación puede incrementar en un 20 % la productividad de los trabajadores” en [http://rtestudiantil.blogspot.com/2007/06/la-buena-alimentacin-de-los-](http://rtestudiantil.blogspot.com/2007/06/la-buena-alimentacin-de-los-empleados.html)

[empleados.html](http://rtestudiantil.blogspot.com/2007/06/la-buena-alimentacin-de-los-empleados.html)

“Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad Nuevo informe de

la OIT” en [http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/press-and-media-centre/press-](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/press-and-media-centre/press-releases/WCMS_006116/lang--es/index.htm)

[releases/WCMS_006116/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/press-and-media-centre/press-releases/WCMS_006116/lang--es/index.htm)

|

Anexo.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nota de consentimiento

La evaluación de las condiciones de los espacios destinados a la alimentación, hábitos alimentarios y estado nutricional de los asesores en telecomunicaciones de un centro de Atención Telefonica ubicado en la ciudad de Mar del plata y su impacto como formadores de hábitos alimentarios es un trabajo de investigación que se lleva a cabo con la finalidad de ser presentado como trabajo final de tesis para la Licenciatura en Nutrición.

En el mismo se realizan las presentes encuestas quedando totalmente resguardada toda la información aquí detallada. Se garantiza el secreto estadístico y confidencial de la información brindada por los participantes exigidos por la ley. La encuesta tiene como fin poder recolectar datos acerca del estado nutricional , sus hábitos alimentos y con que condiciones usted cuenta para alimentarse en su trabajo y así poder implementar medidas preventivas y educativas en el área nutricional .

La decisión de participar es voluntaria

Desde ya agradezco su colaboración

Muchas gracias

Orellano Veronica

4º Año Carrera: Licenciatura en Nutrición.

Universidad: F.A.S.T.A.

Consentimiento informado:

He sido invitada/o a participar en la encuesta que forma parte de la Tesis de Licenciatura en Nutrición que esta siendo llevada a cabo por la Srta. Orellano Veronica, cuyo fin es tan solo académico. He aceptado participar en dicha investigación por lo tanto consiento participar en la misma.

Nombre

Firma

Evaluación Antropométrica

Sexo	
Edad	
Peso Actual Kg.	
Altura (cm)	

Hábitos alimentarios

1- Cuales de estas comidas realiza en el trabajo ?

- a) Desayuno
- b) Colación de media mañana
- c) Almuerzo

2- En caso de tomar el desayuno durante la jornada laboral que alimentos consume?- Entendemos por infusión Te , café, mate cocido , mate .

- a) Infusión a .1 Sola
 a .2 Con leche
- b) Yogurt b .1 Solo
 b .2 Con cereales
- c) Jugo
- d) Tostadas d .1 Sola
 d .2 Con Manteca
 d .3 Con mermelada
 d .4 Con queso untable
- e) Galletitas e.1 Dulces
 e.2 Saladas
- f) Otros. Cuales ? _____

3-En caso de tomar colaciones durante la jornada laboral que alimentos son los elegidos

- a) Yogurt
- b) Barra de cereales
- c) Galletitas dulces
- d) Galletitas Saladas
- e) Snacks
- f) Frutas
- g) Sándwich
- h) Facturas
- i) Otras. Cuales ? _____

4-En caso de almorzar durante la jornada laboral que preparación es la más consumidas por Ud durante la semana .?.Entendemos por Carne (vacuna , pollo ,pescado) .

- a) Carne con ensalada o puré
- b) Pastas
- c) Empanadas o pizza.
- d) Sándwiches.
- e) Preparaciones de verduras crudas o cocidas(ensaladas, tartas, tortillas)
- f) Otras.cuales? _____

5- En el caso de realizar menos de 2 comidas durante la jornada laboral : porque no las realiza?

- a) Falta de tiempo
- b) Falta de espacio
- c) Falta de comodidad
- d) Falta de elementos de cocción / preparación
- e) Espacio inadecuado
- f) Otros. Cuales _____

6- Que espacios elige para alimentarse durante su jornada laboral ?

- a) El Comedor dentro de su trabajo
- b) Locales de comida en cercanía a su trabajo
- c) Otros. Cuales? _____

7- El comedor de su trabajo cuenta con

- a) Microondas
- b) Heladera
- c) Mesas y sillas
- d) Televisores
- e) Buffet
- f) Póster que incentiven a una nutrición adecuada
- g) Póster que informen acerca de charlas de educación nutricional a realizarse en su trabajo

8- En el buffet de su trabajo encuentra alimentos saludables ?

- a) Frutas
- b) Verduras crudas / cocidas
- c) Alimentos descremados
- d) Ensaladas de frutas
- e) Otros. Cuales ? : _____

- Cuales de estos alimentos consume , con que frecuencia y en que cantidad ¿?

Alimento	Tipo	Cantidad	Frecuencia.
1 Leche	1.1-Entera fluida	Medida : vaso 100 cc	a) Todos los días
	1.2- Descr. fluida	1 vaso	b) 5 a 6 veces/semana
	1.3-Entera en polvo	2 vasos	c) 3 a 4 veces/semana
	1.4- Descr. En polvo	3 vasos mas de 4 vasos	d) 1 a 2 veces /semana Nunca
2 Yogurt	2.1-Entero firme	Medida : vaso 100 cc	a) Todos los días
	2.2-Desc. Firme	1 vaso	b) 5 a 6 veces/semana
	2.3-Entero liquido	2 vasos	c) 3 a 4 veces/semana
	2.4-Desc. liquido	3 vasos mas de 4 vasos	d) 1 a 2 veces /semana Nunca
3 Quesos	3.1-Untable entero	2 cucharada tipo te	a) Todos los días
	3.2-Untable descremado.	3 cucharada tipo te	b) 5 a 6 veces/semana
		4 cucharada tipo te	c) 3 a 4 veces/semana
		6 cucharada tipo te	d) 1 a 2 veces /semana
		8 cucharada tipo te	Nunca
	3.3-Fresco entero	1 cajita de fosforo	a) Todos los días
	3.4-Fresco descremado	2 cajita de fosforo	b) 5 a 6 veces/semana
	3.5 Semiduro	1 cassette mas de 2 cassette	c) 3 a 4 veces/semana d) 1 a 2 veces /semana Nunca
4 Huevo	4.1-Entero	Menos de una unidad	a) Todos los días
	4.2-Solo clara	1 unidad	b) 5 a 6 veces/semana
	4.3-Solo yema	mas de 1 unidad Solo clara Solo yema	c) 3 a 4 veces/semana d) 1 a 2 veces /semana Nunca
5 Carnes	5.1-Vacuna	1 bife pequeño 100 gramos	a) Todos los días
	5.2-Pollo	1 bife mediano 200 gramos	b) 5 a 6 veces/semana
	5.3-pescado	1 bife grande 300 gramos	c) 3 a 4 veces/semana d) 1 a 2 veces /semana Nunca

6 Vegetales	6.1-De hoja	Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 unidad 100 gramos	b) 5 a 6 veces/semana
		2 unidades	c) 3 a 4 veces/semana
		3 unidades	d) 1 a 2 veces /semana
		4 unidades	Nunca
		mas de unidades	Nunca
		Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		1 mignon 40 gramos	a) Todos los días
		2 mignon	b) 5 a 6 veces/semana
		3 mignon	c) 3 a 4 veces/semana
		4 mignon	d) 1 a 2 veces /semana
			Nunca
7 Frutas	7.1-Crudas	Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		1 mignon 40 gramos	a) Todos los días
		2 mignon	b) 5 a 6 veces/semana
		3 mignon	c) 3 a 4 veces/semana
		4 mignon	d) 1 a 2 veces /semana
			Nunca
8 Cereales	8.1Cereales (fideos , arroz , pastas)	Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		1 mignon 40 gramos	a) Todos los días
		2 mignon	b) 5 a 6 veces/semana
		3 mignon	c) 3 a 4 veces/semana
		4 mignon	d) 1 a 2 veces /semana
			Nunca
9 Pan	9.1-Pan	Menos de un plato 100 gramos	a) Todos los días
		1 plato	b) 5 a 6 veces/semana
		2 platos	c) 3 a 4 veces/semana
		3 platos	d) 1 a 2 veces /semana
		mas de 3 platos	Nunca
		1 mignon 40 gramos	a) Todos los días
		2 mignon	b) 5 a 6 veces/semana
		3 mignon	c) 3 a 4 veces/semana
		4 mignon	d) 1 a 2 veces /semana
			Nunca

10 Azúcar	10.1 Azúcar	2 cucharada tipo te	a) Todos los días
		3 cucharada tipo te	b) 5 a 6 veces/semana
		4 cucharada tipo te	c) 3 a 4 veces/semana
		6 cucharada tipo te	d) 1 a 2 veces /semana
		8 cucharada tipo te	Nunca
11 Mermeladas	11.1 Mermelada	2 cucharada tipo te	a) Todos los días
		3 cucharada tipo te	b) 5 a 6 veces/semana
		4 cucharada tipo te	c) 3 a 4 veces/semana
		6 cucharada tipo te	d) 1 a 2 veces /semana
		8 cucharada tipo te	Nunca
12 Aceite	12.1 Aceite	1 cucharada tipo postre	a) Todos los días
		2 cucharadas tipo postre	b) 5 a 6 veces/semana
		3 cucharadas tipo postre	c) 3 a 4 veces/semana
		mas de 3 cucharadas tipo postre	d) 1 a 2 veces /semana
			Nunca

Tabla: Consumo promedio de alimentos y recomendaciones diaria de los mismos para un VCT de 2000 Kcal.

Alimento	Recomendación diaria	Resultado
Leche /yogurth	400 cc 2 tazas tipo te	
Queso	40 gr. 3 cucharadas soperas	
Huevo	25 gramos ½ huevo	
Carne	120 gramos 1 bife pequeño	
Vegetales A	400 gramos 1 plato grande	
Vegetales B	300 gramos 1 plato grande	
Papa batata , choclo	150 gramos 1 unidad pequeña	
Frutas	500 gramos 5 unidades pequeñas	
Cereales	70 gramos 1 plato postre cocido	
Pan	120 gramos 4 mignón	
Dulces /Azúcar	20 gramos 3 o 4 cucharadas tipo te	
Aceite	50 gamos 7 cucharadas soperas al ras	

Escala ..

- Cubre
- No cubre
- Cubre en exceso