



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

"ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO LABORAL, EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL ÁREA CLÍNICO-QUIRÚRGICA DE CLÍNICA MEDILAB DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2022."

AUTOR:

Jessica Tamara Orellana Córdova

AÑO

2023



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

"ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL ÁREA CLÍNICO-QUIRÚRGICA DE CLÍNICA MEDILAB DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2022."

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el título de Magister en Nutrición y Dietética.

AUTOR:

Jessica Tamara Orellana Córdova

AÑO

2023

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, "ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL ÁREA CLÍNICO-QUIRÚRGICA DE CLÍNICA MEDILAB DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2022." a través de reuniones periódicas con el estudiante Jessica Tamara Orellana Córdova, en el semestre 2023 orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Ivette Valcárcel Pérez

17160531143

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Jessica Tamara Orellana Córdova

1106091067

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por su apoyo en el proceso de formación, a mis docentes por su guía y sus enseñanzas.

DEDICATORIA

A mis padres y hermanas que con su apoyo incondicional me guiaron y apoyaron en este proceso.

RESUMEN

La nutrición ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en el personal de enfermería del área clínico-quirúrgica de Clínica Medilab en el periodo 2022. El estudio fue descriptivo y transversal, con una muestra de 10 trabajadores, con edades entre 24-50 años, de ambos sexos. A cada individuo se le realizó evaluación de sus preferencias en hábitos alimenticios y una revisión de su historial clínico para obtener información sobre enfermedades asociadas e índice de masa corporal. El análisis nutricional según el IMC arrojó que el 50% de los trabajadores tenía sobrepeso, esto asociado a la preferencia de una ingesta en su dieta rica en carbohidratos. Se concluye que un importante número de los trabajadores presentaron alguna alteración del estado nutricional y de salud por lo que se hace necesario desarrollar y aplicar un programa de prevención y atención nutricional que promueva un estilo de vida saludable en estos ambientes de trabajo.

Palabras claves:

Estado nutricional; Hábitos alimenticios; Desempeño laboral; Trabajadores; Enfermedades Crónicas.

ABSTRACT

Nutrition has become increasingly important due to its effects on the quality of life of workers and their productivity. The objective of this research was to determine the relationship between nutritional status and eating habits in the nursing staff of the clinical-surgical area of Clínica Medilab in the period 2022. The study was descriptive and cross-sectional, with a sample of 10 workers, with ages between 24-50 years, of both sexes. Each individual underwent an evaluation of their preferences in eating habits and a review of their clinical history to obtain information on associated diseases and body mass index. The nutritional analysis according to the BMI showed that 50% of the workers were overweight,

this associated with the preference of an intake in their diet rich in carbohydrates. It is concluded that a significant number of workers presented some alteration in their nutritional and health status, which is why it is necessary to develop and apply a prevention and nutritional care program that promotes a healthy lifestyle in these work environments.

Keywords:

Nutritional condition; Feeding Habits; Job performance; workers; Chronic diseases.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	7
TABLA DE CONTENIDOS.....	9
INDICE DE TABLAS.....	10
1. INTRODUCCION.....	11
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
3. JUSTIFICACIÓN.....	13
4. OBJETIVOS.....	14
4.1. Objetivo General.....	14
4.2. Objetivos Específicos.....	14
CAPITULO 1.....	15
5. MARCO TEÓRICO.....	15
5.1. Alimentación.....	15
5.1.1. Definición de alimentación saludable.....	15
5.1.2. Estado Nutricional.....	15
5.1.3. Influencia de la alimentación en el rendimiento laboral.....	16
5.1.4. Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento laboral 17	17
5.2. Hábitos Alimenticios.....	17
5.2.1. Variables constitutivas de los hábitos alimentarios con las que se estructura interna y externamente la conducta humana.....	18
5.2.2. Factores asociados que determinan la adquisición de los hábitos alimentarios.....	18
5.2.3. Hábitos alimenticios en la actualidad.....	18
5.2.4. Hábitos alimentarios en el Ecuador.....	19
5.3. Energía y rendimiento laboral.....	19
CAPITULO 2.....	20
6. MARCO METODOLÓGICO.....	20
6.1. Diseño del estudio.....	20
6.2. Universo y Muestra.....	20
6.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	20
6.3.1. Criterios de inclusión.....	20
6.3.2. Criterios de exclusión.....	20
6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	20

	10
6.4.1. Técnicas.....	20
6.4.2. Instrumentos.....	20
6.5. CONSIDERACIONES ÉTICAS	21
6.6. PROCEDIMIENTOS.....	21
6.7. Operacionalización de variables.....	21
6.8. PLAN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO	22
6.9. CRONOGRAMA Y PRESUPUESTO	23
CAPITULO 3.....	24
7. RESULTADOS	24
CAPITULO 4.....	27
8. DISCUSION.....	27
9. CONCLUSIONES.....	28
10. BIBLIOGRAFIA	29
11. ANEXOS.....	31

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución por edad del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022.....	24
Tabla 2. Distribución por género del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022.....	24
Tabla 3. Clasificación del estado nutricional según el IMC del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022. .	24
Tabla 4. Prevalencia del tipo de alimentación del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022.....	25

1. INTRODUCCION

Los malos hábitos alimenticios son casi un factor determinante para muchas personas. Cuando tienen la oportunidad de comer bien, sufren deficiencias de nutrientes que, con el tiempo, provocan enfermedades. (Pereira José, 2017)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hábitos alimentarios poco saludables provocan enfermedades cardiovasculares y pulmonares, hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso, obesidad y cáncer y son responsables de 36 millones de muertes al año, y esa cifra podría llegar a 55 millones en 2030 si no se detiene su propagación. (OMS (Organización Mundial de la Salud), 2016) (OMS , 2013)

El vínculo entre el estado nutricional y el desempeño laboral es un área importante de investigación que ha recibido una atención significativa en los últimos años (Asmare, 2018). Numerosos estudios han demostrado que la calidad y la cantidad de los alimentos ingeridos pueden afectar significativamente los niveles de energía, el enfoque y las capacidades físicas y mentales de una persona. El mal estado nutricional se asocia con mayor ausentismo, menor productividad laboral y mayores costos de atención médica (Torres-Zapata, 2017)

Para mejorar el desempeño laboral a través de una mejor nutrición, es importante buscar formas de fomentar hábitos alimenticios saludables en el lugar de trabajo (Villalobos Daniel, 2020) Esto puede incluir ofrecer opciones de alimentos más saludables en los comedores, proporcionar a los empleados educación y asesoramiento sobre nutrición y fomentar la actividad física durante las horas de trabajo. Los empleadores también pueden considerar promover hábitos alimenticios saludables a través de premios y programas de reconocimiento.

Dado el impacto significativo del estado nutricional en el desempeño laboral, es importante realizar una investigación profunda para analizar este vínculo e identificar medidas preventivas para promover la salud en el lugar de trabajo (Asmare, 2018). Dicho estudio implicaría evaluar el estado nutricional y

el desempeño laboral de los trabajadores a través de medidas objetivas e identificar los factores de riesgo modificables que podrían abordarse mediante intervenciones en el lugar de trabajo. Al mejorar el estado nutricional de los trabajadores, los empleadores pueden ayudar a crear una fuerza laboral más sana y productiva. (Gallardo, 2019)

Por falta de tiempo, actualmente no es posible pedir comida en el lugar de trabajo. El sedentarismo, la comida rápida y los malos hábitos pueden conducir a problemas de salud irreversibles como hipertensión arterial, diabetes, colesterol y obesidad. Las condiciones en las que se realiza el trabajo tienen un impacto significativo en la salud mental de un empleado. La capacidad de control, la adecuación de las exigencias del trabajo a las capacidades de la persona que las emplea, las relaciones interpersonales, la remuneración y la seguridad física son otros aspectos importantes que inciden de forma importante en el bienestar psicológico.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estado nutricional de una persona puede tener un impacto significativo en su desempeño laboral. La cantidad y la calidad de los alimentos que come pueden afectar sus niveles de energía, concentración y capacidad para realizar tareas físicas y mentales. Sin embargo, a menudo se pasa por alto la importancia de la nutrición en el lugar de trabajo. ¿Cómo se puede aumentar la productividad de los trabajadores a través de una mejor nutrición? ¿Cómo pueden los empleadores promover hábitos alimenticios saludables en el lugar de trabajo? Estas son preguntas importantes que deben investigarse para mejorar la salud y el bienestar de los empleados y hacer que las empresas sean más productivas y rentables. (Oscar & Socorro, 2013)

El estado nutricional es un factor importante que influye en el rendimiento laboral. Una dieta deficiente puede provocar desnutrición u obesidad, lo que puede afectar su capacidad para trabajar y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Además, los trabajadores con mala nutrición pueden sufrir fatiga, falta de concentración y reducción de la productividad. Por lo tanto, el objetivo de esta revisión es analizar la relación entre el estado nutricional y el desempeño laboral

para identificar medidas preventivas y de promoción de la salud en el lugar de trabajo. (María, 2020)

Pregunta de investigación

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en el estado nutricional del personal de enfermería del área clínico-quirúrgica de Clínica Medilab en el periodo 2022?

3. JUSTIFICACIÓN

La investigación realizada parte de la necesidad de conocer el impacto de los hábitos alimentarios en el rendimiento laboral. En general, esto no fue visto como un tema de preocupación en el lugar de trabajo; La investigación internacional sobre nutrición del trabajador es escasa y no hay investigaciones en curso en Ecuador. Sin embargo, debe quedar claro que la forma en que se alimentan los trabajadores es un factor crucial en el desarrollo de un trabajo y una salud dignos, seguros y productivos.

La gente no puede pedir comida en el trabajo debido a limitaciones de tiempo. La inactividad física, la comida rápida y los malos hábitos pueden derivar en problemas de salud irreversibles.

Muchas personas no se dan cuenta de la importancia de una nutrición de buena calidad dentro y fuera del trabajo. Sin embargo, (Organización Internacional del Trabajo , 2017) afirma que las enfermedades crónicas, la obesidad y la fatiga están fuertemente asociadas con malos hábitos alimentarios, que a su vez están estrechamente relacionados y con una alta prevalencia entre los trabajadores, lo que requiere intervenciones que permitan a los trabajadores desarrollar estrategias para mejorar la calidad de su dieta.

Las estrategias de alimentación saludable integradas en el lugar de trabajo son clave para la salud y la productividad de los empleados, lo que reduce el riesgo de diabetes, accidente cerebrovascular, colesterol alto y algunos tipos de cáncer. La desnutrición también afecta la salud, promueve la fatiga y de ella depende la baja productividad. Es importante que la dieta incluya los alimentos básicos compuestos por carbohidratos, proteínas y grasas y que se eviten en lo posible los alimentos saturados.

En conclusión, se debe enfatizar que el desarrollo de estrategias debe beneficiar a los empleados, las organizaciones y la sociedad si se logran los siguientes objetivos: a) sensibilizar, educar y proporcionar a los empleados la información necesaria para realizar elecciones alimentarias adecuadas; b) Apoyar a los empleados para que cambien proactivamente sus hábitos alimentarios, y c) Crear condiciones de trabajo que promuevan una alimentación saludable.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en el personal de enfermería del área clínico-quirúrgica de Clínica Medilab en el periodo 2022.

4.2. Objetivos Específicos

- Analizar los hábitos alimenticios del personal de enfermería.
- Verificar el estado nutricional según el índice de masa corporal, obtenido de la historia clínica
- Identificar si existen enfermedades crónicas como factores asociados al estado nutricional.

CAPITULO 1

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Alimentación

5.1.1. Definición de alimentación saludable

Una dieta saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del ser humano y asegura el bienestar físico y mental. Debe ser equilibrado, variado, apropiado y satisfactorio para todos desde el punto de vista sensorial (OMS, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud, los consejos prácticos para mantener una dieta saludable y prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas incluyen (OPS, 2019)

- Diversidad en el consumo de todos los grupos de alimentos, tanto de origen animal como vegetal.
- La dieta debe consistir principalmente en alimentos mínimamente procesados o naturales.
- Coma al menos cinco porciones de frutas y verduras frescas de todos los colores al día.
- Agregue productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur y queso.
- Favorece las fuentes de proteínas: carnes magras, aves, huevos, legumbres (cereales), frutos secos y semillas.
- Limitar el consumo de grasas saturadas por debajo del 10% de las calorías totales de la dieta (alrededor de 22 gramos o 5 cucharaditas).
- Limitar el consumo de sodio por debajo de 2300 mg/día, limitando el consumo de sal añadida, embutidos, comidas rápidas y alimentos ultra procesados.
- Si se ingiere alcohol muy seguido, tratar que sea máximo dos bebidas por día en el caso de los hombres y una bebida en las mujeres.

5.1.2. Estado Nutricional

El estado nutricional es el resultado de un equilibrio entre las necesidades energéticas y el gasto en alimentos y otros nutrientes esenciales y, además, múltiples condiciones en un determinado espacio representadas por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicosociales y económicos y medio ambiente (Figueroa, 2016)

CLASIFICACION	IMC (KG/M2)
Normo peso	18.5-24.9
Exceso de peso	>25
Sobrepeso	25-29.9
Obesidad grado I o moderado	30-34.9
Obesidad grado II o severo	35-39.9
Obesidad grado III o mórbida	>40

Clasificación de IMC tomado: *Bauce, Gerardo. (2022) Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. <https://doi.org/10.37910/RDP.2022.11.1.e331>*
Elaborado por: Jessica Orellana Córdova

5.1.3. Influencia de la alimentación en el rendimiento laboral

Según la OMS, la higiene ocupacional tiene como objetivo promover y mantener el más alto nivel de bienestar físico y mental en los trabajadores mientras los protege de los riesgos para la salud relacionados con el trabajo. La buena alimentación es uno de los factores que determinan el desarrollo físico y mental de cada persona, pero también su salud, bienestar, rendimiento y productividad. (OMS, 2022)

No solo el gobierno, sino también las empresas privadas podrían apoyar el bienestar emocional y físico de cada uno de sus empleados de muchas maneras. Uno de ellos se asegura de que los integrantes de la empresa mantengan buenos hábitos alimenticios. Es bien sabido que una dieta saludable no solo ayuda a mejorar la salud y prevenir enfermedades, sino que también ayuda a que una persona se desempeñe mejor en cualquiera de sus actividades. (FAO, 2020)

Los malos hábitos alimenticios o la mala nutrición están asociados con el ausentismo, la enfermedad, el mal humor y por ende el bajo desempeño en el trabajo. La buena alimentación es la base de la productividad laboral y de la economía de toda la población. (FAO, 2020)

5.1.4. Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento laboral

- Una dieta hipocalórica o reducida en calorías reduce el rendimiento y es perjudicial para la salud.
- desequilibrada sin alimentos básicos; a medio o largo plazo, provocan carencias de nutrientes con efectos indeseables en el organismo.
- Una dieta hipercalórica conduce al sobrepeso y la obesidad, es decir, al esfuerzo físico en el ser humano, lo que aumenta el riesgo de lesiones en el sistema musculoesquelético (músculos, articulaciones, etc.) y el riesgo de desarrollar otras enfermedades más o menos graves. cambios en los niveles de azúcar y grasa en la sangre, presión arterial alta, etc.)
- Número de comidas realizadas durante el día. Saltarse comidas o comer solo dos comidas "básicas" al día afecta negativamente el funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Distribución de la cantidad de alimentos para cada comida. Comer con moderación o en exceso puede provocar niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia) o somnolencia e indigestión, lo que afecta tanto el rendimiento físico como el mental.
- Higiene alimenticia. Si no se tiene en cuenta este aspecto, se pueden producir intoxicaciones alimentarias como la salmonelosis.
- El consumo de alcohol. En cantidades demasiado grandes, causa daños significativos a la salud y provoca accidentes.

5.2. Hábitos Alimenticios

5.2.1. Variables constitutivas de los hábitos alimentarios con las que se estructura interna y externamente la conducta humana

Las estructuras internas y externas son un conjunto de condiciones que determinan para cada persona que es necesario ajustar y cambiar sus hábitos alimentarios. Las principales variables son: (Ibarra Jessica, 2020)

- Fisiológica: Son las propiedades nutricionales de los nutrientes las que los hacen adecuados o no para la regulación metabólica, el mantenimiento y la supervivencia de un individuo.
- Psicológica: cubre dos aspectos; sensible y sentimental, los órganos sensoriales o propiedades organolépticas y la totalidad de las percepciones con actitudes de aceptación y rechazo están directamente relacionados con la estimulación del apetito cuando la información sobre color, sabor y textura llega a la corteza cerebral.
- Sociocultural: comer no es más que el simbolismo del individuo como ser social en relación con los demás y la sociedad.

5.2.2. Factores asociados que determinan la adquisición de los hábitos alimentarios

Como se mencionó anteriormente, existen factores que condicionan la adquisición de hábitos alimentarios. Esto puede ser: (Maza Francisco, 2022)

- Factores Económicos: Se refiere a la capacidad de introducir alimentos en la vida diaria por razones de costo.
- Factores geográficos: disponibilidad de alimentos en la zona donde se encuentra el sujeto.
- Diversos factores: como estilo de vida, disponibilidad de tiempo, influencia de la publicidad de alimentos y factores religiosos.

5.2.3. Hábitos alimenticios en la actualidad

La sociedad actual está experimentando un cambio significativo en los hábitos alimentarios bajo la influencia de nuevos estilos de vida que

han afectado la organización de la familia. Asimismo, el desarrollo de tecnologías punteras en el sector agroalimentario ha puesto a disposición de los consumidores el denominado “servicio de catering”, específicamente diseñado para facilitar la preparación y el consumo.

Al hacer un cambio en la dieta, los empleados eligen comer comidas preparadas altas en calorías y bajas en nutrientes, y generalmente sucede que cuando se levantan, no tienen apetito, y cuando se levantan, trabajan, y cuando no pueden comen cualquier cosa; sacian su hambre con alimentos ricos en grasas, azúcar, bajos en proteínas y nutrientes que provocan enfermedades gastrointestinales como úlcera péptica, gastro duodenitis y gastritis crónica, así como sobrepeso y obesidad.

5.2.4. Hábitos alimentarios en el Ecuador

Ecuador tiene una rica y variada cultura gastronómica. Debido a la diversidad de climas y tipos de suelos de cada región, los hábitos alimentarios varían según la región, provincia o ciudad en la que te encuentres. En general, la dieta en Ecuador es alta en carbohidratos, carnes y lácteos, los cuales son menos consumidos en zonas remotas debido a su costo. A pesar de su gran variedad y producción, las frutas y hortalizas solo juegan un papel menor en la nutrición.

5.3. Energía y rendimiento laboral

Las necesidades energéticas se basan en tus necesidades vitales, que vienen determinadas por tu tasa metabólica basal, tus actividades diarias, tu sexo, tu estado de salud y tu edad. El requerimiento diario de energía es de alrededor de 2500 kcal para los hombres y alrededor de 2000 kcal para las mujeres (Leon, 2022) Estos requisitos se aplican a las personas que realizan una actividad física ligera, como los trabajadores de oficina. Sin embargo, si una persona realiza algún tipo de actividad física además de su trabajo, sus necesidades pueden aumentar.

CAPITULO 2

6. MARCO METODOLÓGICO

6.1. Diseño del estudio

El presente trabajo de investigación será de tipo cuantitativa, descriptiva de corte transversal, que tiene como objetivo recolectar la información para conocer el estado nutricional, actitudes y prácticas sobre alimentación y hábitos saludables en cada uno de los trabajadores del área.

6.2. Universo y Muestra

Esta empresa cuenta con varios departamentos, el que fue seleccionado es el área clínico quirúrgico, son total 10 personas, por lo que se tomara el universo como muestra por ser un grupo limitado.

6.3. Criterios de inclusión y exclusión

6.3.1. Criterios de inclusión

- Personal de enfermería
- Ambos géneros
- Diferentes etnias
- Que trabajen en el área clínico-quirúrgica

6.3.2. Criterios de exclusión

- Mujeres embarazadas
- Personas que tengan una enfermedad degenerativa
- Que tengan menos de dos meses trabajando en la institución

6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

6.4.1. Técnicas

De cumplir con los criterios de inclusión, se solicitó a cada individuo su consentimiento para formar parte de la investigación. Luego se realizó la encuesta respectiva previa la obtención de su índice de masa corporal indicada en la historia clínica.

6.4.2. Instrumentos

Se aplicó un formulario de recolección de datos, diseñado por la autora, exclusivamente para esta investigación. Dicha ficha consta se

solicitan datos personales, datos antropométricos y referencia a hábitos alimenticios y actividad física. (Anexo N°1)

6.5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En este trabajo se mantuvo la confidencialidad de todos los participantes, al no divulgarse sus nombres ni otros datos; la información que se obtuvo fue manejada únicamente dentro de la investigación.

A todos los encuestados se les explicó previamente en qué consiste el estudio, los beneficios para la sociedad, gracias a la información que pudieran aportar, finalmente se les pidió firmar en una hoja su consentimiento.

6.6. PROCEDIMIENTOS

Autorización: Mediante oficio, se dio conocimiento, a la vez que se solicitó aprobación para realizar el estudio, al director médico de clínica Medilab (Anexo N°2).

Ejecución: Previo consentimiento de los participantes se realizaron la aplicación de la encuesta a cada uno ellos, posterior se realizó la tabulación de datos.

6.7. Operacionalización de variables

Nombre de la variable	Definición	Naturaleza de la variable	Categoría	indicador
Estado nutricional	Categoría determinada por el score Z del IMC en relación a la edad	Dependiente cualitativa	Proporción 1. Bajo peso 2. Normopeso 3. Sobrepeso 4. Obesidad	Frecuencia relativa y frecuencia absoluta
Edad	Numero de años cumplidos desde la fecha de nacimiento	Independiente cuantitativa	Ordinal Edad 1. Entre 24 a 30 años 2. Entre 30 a 40 años	Media

			3. Entre 40 a 50 años	
Sexo biológico	Clasificación otorgada por rasgos biológicos de una persona al nacimiento	Independiente cualitativa	Dicotómica 1. Mujer 2. hombre	Frecuencia relativa y absoluta
Tipo de alimentación	Acto de ingerir alimentos con el fin de aportar al organismo nutrientes	Dependiente cualitativa	Proporción 1. balanceada 2. alta en carbohidratos 3. vegetariana	Frecuencia relativa y absoluta
Enfermedades Crónicas no transmisibles	son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta.	cualitativa	Proporción 1. Hipertensión arterial 2. Diabetes mellitus 3. Hipotiroidismo 4. Ninguna	Frecuencia relativa y absoluta

6.8. PLAN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Una vez recolectada la información de la historia clínica y la encuesta, se recopilaron todos los datos en Excel.

La descripción de la muestra se realizó mediante las tablas de distribución de frecuencia para las variables categóricas tales como: sexo, grupo etario, estado nutricional, tipo de alimentación y enfermedades crónicas degenerativas.

Se estimaron las tasas de prevalencia para el estado nutricional y la dieta con su respectivo intervalo de confianza del 95%. Además, se estimaron la prevalencia según sexo y género de los participantes

Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS (acrónimo en inglés de Statistical Package for the Social Sciences [Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales]) versión 27.

CAPITULO 3

7. RESULTADOS

Descripción de la muestra

Tabla 1: Distribución por edad del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Entre 24 a 30 años	3	30,0%
Entre 31 a 40 años	4	40,0%
Entre 41 a 50 años	3	30,0%

Fuente: Encuesta estado nutricional y hábitos alimenticios
Elaboración: Jessica Orellana Córdova

En la tabla 1 se observa la distribución de la muestra según los grupos etarios, de las 10 personas investigadas, 3 personas representan el 30% con edad entre 24-30 años, 4 personas que representa el 40% con edad entre 31 a 40 años, 3 personas que representan el 30% con edad entre 41-50 años.

Tabla 2. Distribución por sexo del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	7	70,0%
Hombre	3	30,0%

Fuente: Encuesta estado nutricional y hábitos alimenticios
Elaboración: Jessica Orellana Córdova

En la tabla 2 se describe el género de los participantes, el 70% fueron de sexo femenino y el 30% de sexo masculino, lo que indica la mayor prevalencia de trabajadoras en esta institución dentro del área de enfermería son mujeres.

Tabla 3. Clasificación del estado nutricional según el IMC del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Normopeso	4	40,0%

Sobrepeso	5	50,0%
Obesidad	1	10,0%

Fuente: Historia clínica de clínica Medilab

Elaboración: Jessica Orellana Córdova

En la tabla 3 se observa la descripción porcentual del IMC de las 10 personas que son el 100%, 4 personas que representan el 40% tienen un IMC de entre 18.5-24.9 kg/m² que representa normo peso, 5 personas que representan el 50% tienen un IMC de entre 25-29.9 kg/m², sobrepeso y 1 persona que representan el 10% tienen un IMC de entre 30-34.9 kg/m², obesidad. Con estos resultados tenemos que la mitad del personal de enfermería tiene Sobrepeso que haciendo la relación con la edad, resulta en adultos jóvenes con sobrepeso.

Tabla 4. Prevalencia del tipo de alimentación del personal de enfermería del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022

Variable	N	%
Balanceda	2	20,0%
Alta en Carbohidratos	8	80,0%

Fuente: Encuesta estado nutricional y hábitos alimenticios

Elaboración: Jessica Orellana Córdova

En la tabla 4 se visualiza el porcentaje del tipo de dieta que se consume en mayor cantidad, 2 personas que representan el 20% consumen una dieta balanceada, esto quiere decir que la ingesta de fuentes de proteína, carbohidratos y grasas son en cantidades óptimas para la persona y las 8 personas que representan el 80% consumen una dieta rica en carbohidratos. Los hábitos alimentarios se basan en el consumo de hidratos de carbono; el problema se ha incrementado en los últimos años debido a la alta demanda de alimentos industrializados importados, es decir, hidratos de carbono procesados y refinados como la harina. El consumo excesivo de carbohidratos conduce a la obesidad y niveles altos de triglicéridos en sangre. Según la FAO, comer demasiadas grasas saturadas es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades del corazón. Una dieta alta en grasas saturadas conlleva a que el colesterol se acumule en las arterias, lo que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular.

Tabla 5. *Enfermedades Crónicas no transmisibles que presenta el personal del área clínico quirúrgica de clínica Medilab en el periodo 2022*

Variable	N	%
Hipertensión Arterial	2	20,0%
Diabetes Mellitus	2	20,0%
Hipotiroidismo	1	10,0%
Ninguna	5	50,0%

Fuente: Encuesta estado nutricional y hábitos alimenticios

Elaboración: Jessica Orellana Córdova

En la tabla 6 se observa la descripción porcentual de enfermedades asociadas que presenta el personal, 2 personas que representan el 20% de la población presenta diabetes mellitus, esto se encuentra directamente relacionado con el alto consumo de carbohidratos, lo que incrementa su índice de masa corporal, solamente el 20% son diagnosticados con hipertensión arterial lo que es un factor predisponente para progresar a enfermedades cardio vasculares fulminantes, esto asociada a la mala alimentación, el 50% de los participantes al mantener un rango de edad de adultos jóvenes no presenta ningún tipo de comorbilidad.

CAPITULO 4

8. DISCUSION

Mediante el uso del Cuestionario de Estado Alimentario y Nutricional, se creó una colección de conocimientos, actitudes y prácticas para obtener la información necesaria sobre nutrición y alimentación saludable, para contribuir al futuro, prevenir enfermedades crónicas, aumentar la productividad laboral y reducir los costos de salud.

Según Obando Peña (2019), donde se estudió una muestra de 69 personas, todos los trabajadores encuestados consideran que la salud y los hábitos alimenticios están relacionados, por lo que reconocen la importancia de asumir buenos hábitos alimenticios para mantener una vida saludable; en comparación con el resultado obtenido en este estudio en donde el 50% de los trabajadores no consideran que sea un tema importante, por lo que se debería realizar charlas educativas que otorguen mayor conocimiento en este ámbito.

Los trabajadores reconocen que la obesidad les impide realizar ciertos trabajos, ya que una persona obesa en su condición significa la propagación de la enfermedad y el consiguiente ausentismo y dificultad para realizar tareas que requieren peso.

Otro estudio de Parra Gavilanes (2019) demostró que una dieta saludable aumenta la productividad, reduce los costos empresariales y, con un enfoque en el consumo de frutas y verduras para reducir las grasas y el sodio, no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce el ausentismo. En este estudio, la dieta se basa en la ingesta de carbohidratos con el 40% de la población y el restante 60% consume proteínas y grasas, consensuando que es necesario limitar esta ingesta para mejorar la calidad de vida y la eficiencia laboral.

Un estudio transversal de maestros de preescolar en China que realizó una encuesta sobre conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con una dieta y hábitos alimenticios saludables encontró que el 50% de la población tiene una comprensión limitada de los temas relacionados. (Liù et al., 2018). Combinando

estos resultados con los resultados de la encuesta actual, se encontró que el conocimiento del personal para los grupos de alimentación y ejercicio es limitado. Esta podría ser una de las varias razones por las que la alimentación saludable está ausente en gran medida en el lugar de trabajo.

Otros factores como la carga de trabajo, los horarios de rotación y el estrés laboral son más importantes que el tipo de dieta, Vega Cuyos (2021) investiga sobre los horarios de trabajo con un 47.8% horario de rotación manifiesto, y aunque este porcentaje es menos de la mitad, es muy notorio porque la mayoría del personal de Enfermería conduce a este resultado. En concordancia con lo anterior, diversos estudios confirman que la rotación y el trabajo nocturno tienen un impacto negativo en la salud física, mental y social del personal, siendo el trabajo diurno y el descanso nocturno los más adecuados.

9. CONCLUSIONES

Se analizaron los hábitos alimentarios durante la jornada laboral que conducen al sobrepeso y la obesidad. Se utilizaron las historias clínicas de los empleados para identificar las principales comorbilidades que presentan, tales como: obesidad, hipertensión arterial, diabetes.

La promoción de hábitos de vida saludables en el lugar de trabajo puede contribuir significativamente a reducir la incidencia de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los adultos.

El lugar de trabajo es un entorno muy favorable para mejorar la calidad de vida de las personas. La integración de actividades y estrategias para promover hábitos de vida saludables en el lugar de trabajo puede contribuir en gran medida a reducir la incidencia de enfermedades crónicas y mejorar la productividad de los empleados. Para ello, es importante establecer programas de intervención que integren diferentes enfoques, tales como: alimentación saludable, hidratación, actividad física, manejo del estrés, cambios en el entorno físico y laboral; Fomentar hábitos saludables y mejorar el bienestar de todos los empleados.

10. BIBLIOGRAFIA

- Pereira José, Salas María (2017) Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, vol. 21, núm. 3, pp. 229-251. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Asmare, B., Taddele, M., Berihun, S., & Wagnew, F. (2018). Nutritional status and correlation with academic performance among primary school children, northwest Ethiopia. *BMC research notes*, 11(1), 805. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3909-1>
- Paredes, Fabiana G, Ruiz Díaz, Liz, & González C., Natalia. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Organización Internacional del Trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. ISBN 978-92-2-326949-4 (Pag 15-22). https://www.oitcenterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf
- Pashanasi Amasifuen, Gárate Ríos, Palomino Alvarado (2021). Desempeño laboral en instituciones de educación superior: una revisión Latinoamericana de literatura. Universidad Cesar Vallejo, Perú. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.537>
- Camelo Rojas, Laura Vannesa, Piñeros Carranza, Gina Esperanza, & Chaves Bazzani, Luzetty. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en américa del sur. *Revista Científica Ciencia Médica*, 23(1), 61-68. Recuperado en 09 de abril de 2023, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S18177433202000100009&lng=es&tlng=es.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública, 2018. Quito, Ecuador. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>

- Villalobos Daniel, Ceballos María, Villareal Fabiola. (2020) Estado nutricional y desempeño laboral en trabajadores del sector salud de Venezuela. Contribuciones científicas y tecnológicas- Vol.45. <https://doi.org/10.35588/cdicyt.v44i1.4627>
- Moreno Manuel. Definición y clasificación de la obesidad. Revista Médica Clínica las Condes. DOI: 10.1016/S0716-8640(12)70288-2
- Espin Capelo, Gonzalez Pardo, Folleco Guerrero. (2019). Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador. DOI. 10.21931/RB/2019.04.02.9
- Liu, H., Xu, X., Liu, D., Rao, Y., Reis, C., Sharma, M., ... Zhao, Y. (2018). Nutrition-related knowledge, attitudes, and practices (KAP) among kindergarten teachers in chongqing, China: A cross-sectional survey. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040615>
- Parra Gavilanes, D. A., Parra Silva, P. A., & Cerezo Segovia, B. (2019). Productividad laboral y su costo económico, relacionado con los hábitos alimenticios de los trabajadores de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Universidad y Sociedad, 11(2), 232-236. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Torres-Zapata, Angel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, & Zapata-Gerónimo, Degrai. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horizonte sanitario, 16(3), 183-190. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>
- Gallardo Paredes. (2019). Guía de alimentación y hábitos saludables en el ámbito laboral para el personal administrativo de Sistemas Médicos de la Universidad San Francisco de Quito (SIME-USFQ). Universidad San Francisco de Quito. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8868/1/144616.pdf>

11. ANEXOS

ANEXO N° 1



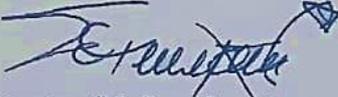
Loja, 10 de Junio del 2023

DR ANGEL SALINAS RAMÓN
DIRECTOR MÉDICO

De mi mayor consideración:

Un cordial saludo, es grato dirigirme a usted a fin de solicitar se me autorice recolectar datos de la historia clínica del personal de enfermería del área clínico quirúrgica, además de realizar una encuesta sobre hábitos alimenticios a los mismos con la finalidad de obtener datos para el proyecto de investigación ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y Hábitos Alimenticios en Personal de Enfermería del Área Clínico-Quirúrgica de Clínica Medilab de la Ciudad de Loja en el periodo 2022."

Atentamente
Jessica Orellana Córdova



Dr. Ángel Salinas Ramón
DIRECTOR MEDICO

DR. ÁNGEL SALINAS.
DIRECCIÓN MÉDICA
MEDIHOSPITAL
CEVASCOP S.A