



**Análisis comparativo de los hábitos alimenticios y actividad
física entre docentes de una institución educativa fiscal y
particular en Pichincha-Ecuador, 2024**

Maestría de Nutrición y Dietética

Autor: Dra. Cintya Alejandra Andrade Díaz

Tutor: Dr. Édgar Wilson Rojas González

Quito, 2024

Declaración de autoría del estudiante

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

CINTYA
ALEJANDRA
ANDRADE DIAZ

Firmado digitalmente
por CINTYA
ALEJANDRA ANDRADE
DIAZ
Fecha: 2024.04.09
21:33:16 -05'00'



Cintya Alejandra Andrade Díaz

1724563661

Declaración del profesor guía

“Declaro haber dirigido el trabajo, [Análisis comparativo de los hábitos alimenticios y actividad física entre docentes de una institución educativa fiscal y particular en Pichincha-Ecuador, 2024], a través de reuniones periódicas con la estudiante [Cintya Alejandra Andrade Díaz], en el semestre [2024], 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”

Rojas González Wilson Edgar

0300777679

Agradecimientos

A mis padres, por apoyarme incondicionalmente y por ser mi fortaleza en todo momento, inclusive en los momentos más difíciles.

A mi hermano Víctor Manuel, quien nunca ha dejado de creer en mí, quien me impulsa a ser mejor cada día y es mi ejemplo a seguir.

A mi tía Amparito, por motivarme y darme ánimos todo el tiempo.

A Luis, por apoyarme siempre en mis sueños.

A mi tutor de tesis Dr. Edgar Rojas, quien ha sabido guiarme en cada paso de la realización de este trabajo, y quien con sus retroalimentaciones me ha permitido culminar de manera exitosa con mi trabajo de investigación.

Resumen

El sedentarismo y la alimentación poco saludable son factores de riesgo asociados a una alta morbilidad y mortalidad. Se ha evidenciado altos índices de sedentarismo y malnutrición en los docentes. El objetivo del estudio fue comparar los hábitos alimenticios y la actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz y la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky en el mes de marzo del 2024. Se realizó un estudio descriptivo transversal con enfoque cuantitativo a 78 docentes de la institución educativa fiscal y a 76 docentes de la institución educativa particular, mediante la aplicación de un cuestionario virtual. Las principales diferencias estadísticamente significativas fueron: existe un porcentaje más elevado de docentes de la institución educativa particular que consumen diariamente frutas y refrigerio a la media mañana, beben al menos 2 litros de agua y consumen menos desayuno en comparación a los docentes de la institución educativa fiscal. Los principales tipos de alimentos que consumen los docentes de ambas instituciones fueron las frutas, verduras y carnes. Los principales tipos de actividad física que realizan los docentes de la institución fiscal fueron caminar y trotar; mientras que en la particular fueron caminar y bailoterapia. El factor que más influye en los hábitos alimenticios de los docentes de la institución fiscal es la condición socioeconómica; mientras que en la particular los gustos/preferencias por los alimentos. El factor que más influye en la actividad física de los docentes de ambas instituciones fue el tiempo libre disponible para realizar actividad física.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, actividad física, docentes, institución educativa fiscal, institución educativa particular

Abstract

Sedentary lifestyle and unhealthy diet are risk factors associated with high morbidity and mortality. High rates of sedentary lifestyle and malnutrition in teachers have been demonstrated. The objective of the study was to compare the eating habits and physical activity of the teachers of the Dr. Telmo Hidalgo Díaz Fiscal Educational Unit and the Lev Vygotsky Private Educational Unit in the month of March 2024. A cross-sectional descriptive study was carried out with a quantitative approach. to 78 teachers from the public educational institution and 76 teachers from the private institution, through the application of a virtual questionnaire. The main statistically significant differences were: there is a higher percentage of teachers from the private educational institution who consume fruits and a mid-morning snack daily, drink at least 2 liters of water and consume less breakfast compared to teachers from the educational institution. fiscal. The main types of foods consumed by teachers at both institutions were fruits, vegetables and meats. The main types of physical activity carried out by the teachers of the fiscal institution were walking and jogging; while in particular they were walking and dance therapy. The factor that most influences the eating habits of teachers at the fiscal institution is socioeconomic condition; while in particular the tastes/preferences for food. The factor that most influences the physical activity of teachers at both institutions was the free time available for physical activity.

Keywords: Eating habits, physical activity, teachers, fiscal educational institution, private educational institution

Índice de contenidos

Declaración de autoría del estudiante.....	Pág. 2
Carta de finalización.....	Pág. 3
Agradecimientos.....	Pág. 4
Resumen.....	Pág. 5
Abstract.....	Pág. 6
Índice.....	Pág. 7-11
Capítulo 1: Introducción.....	Pág. 12
1.1.Planteamiento del problema.....	Pág. 13
1.2 Objetivo general	Pág. 14
1.3 Objetivos específicos.....	Pág. 14-15
1.4 Hipótesis.....	Pág. 15
1.5 Justificación.....	Pág. 15-17
Capítulo 2: Marco teórico.....	Pág. 18-25
2.1. Alimentación saludable.....	Pág. 18-19
2.2. Hábitos alimentarios.....	Pág. 19-23
2.2.1. Factores que influyen en los hábitos alimentarios.....	Pág. 19
2.2.1.1. Determinantes biológicos.....	Pág. 19
2.2.1.2. Determinantes económicos.....	Pág. 21-22

2.2.1.3. Determinantes psicológicos.....	Pág. 22
2.2.1.4. Determinantes socioculturales.....	Pág. 22-23
2.3. Actividad física.....	Pág. 23
Capítulo 3: Marco metodológico.....	Pág. 26-37
3.1. Alcance de la investigación.....	Pág. 26
3.2. Diseño del estudio.....	Pág. 26
3.3 Universo.....	Pág. 26
3.4. Criterios de inclusión.....	Pág. 26-27
3.5 Criterios de exclusión.....	Pág. 27
3.6 Técnica e instrumento de recolección de datos.....	Pág. 27-28
3.7. Matriz de operacionalización de variables.....	Pág. 28
3.8. Plan de análisis de datos.....	Pág. 28
3.9. Consideraciones éticas plan de actuación.....	Pág. 28-29
Capítulo 4. Resultados.....	Pág. 30
Sección 1: Características sociodemográficas.....	Pág. 30-35
Sección 2: Hábitos alimenticios.....	Pág. 35-48
Sección 3: Actividad física.....	Pág. 48-52
Capítulo 5. Discusión.....	Pág. 53-62
Capítulo 6. Conclusiones.....	Pág. 57-58

Capítulo 7. Recomendaciones.....	Pág. 58-59
Bibliografía.....	Pág. 60-70
Anexos.....	Pág. 69-85
Anexo 1: Cuestionario empleado en el estudio.....	Pág. 71-79
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.....	Pág. 80-87

Índice de tablas

Tabla 1: Edad de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 30
Tabla 2: Consumo diario de agua de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 44

Índice de figuras

Figura 1: Sexo de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 31
Figura 2: Nivel de instrucción de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky	Pág. 31
Figura 3: Estado civil de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky	Pág. 32
Figura 4: Autoidentificación étnica de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 33
Figura 5: Docentes con hijos y sin hijos de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 33
Figura 6: Número de hijos por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y	

Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 34
Figura 7: Nivel socioeconómico de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky	Pág. 35
Figura 8: Número de comidas diarias ingeridas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 35
Figura 9: Comidas diarias ingeridas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 36
Figura 10: Frecuencia de consumo semanal de frutas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky	Pág. 37
Figura 11: Frecuencia de consumo semanal de verduras por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 37
Figura 12: Frecuencia de consumo semanal de cereales por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 38
Figura 13: Frecuencia de consumo semanal de lácteos por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 39
Figura 14: Frecuencia de consumo semanal de leguminosas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 40
Figura 15: Frecuencia de consumo semanal de carnes por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 40
Figura 16: Frecuencia de consumo semanal de pescados por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 41
Figura 17: Frecuencia de consumo semanal de alimentos ultraprocesados por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 41
Figura 18: Frecuencia de consumo semanal de gaseosas por docentes de la Unidad	

Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 42
Figura 19: Frecuencia de consumo semanal de bebidas alcohólicas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 43
Figura 20: Consumo diario de agua en litros por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 44
Figura 21: Consumo de sal por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 45
Figura 22: Consumo de azúcar por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 46
Figura 23: Preparación de alimentos más consumida por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky	Pág. 46
Figura 24: Lugar de consumo de alimentos de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 47
Figura 25: Factores que influyen en los hábitos alimenticios de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 48
Figura 26: Realización de actividad física por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 49
Figura 27: Tipos de actividad física realizadas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 49
Figura 28: Frecuencia semanal de realización de actividad física por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 50
Figura 29: Tiempo diario de actividad física por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.....	Pág. 51
Figura 30: Factores que influyen en la actividad física de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky	Pág. 52

1. Introducción

La nutrición es un pilar de gran importancia dentro de la vida del ser humano, por lo que una alimentación saludable en combinación con la realización de actividad física son indispensables para un adecuado desarrollo del ser humano, así como también para mantener una buena salud y prevenir la aparición de enfermedades (Mazurek et al., 2021).

Los hábitos alimenticios de un adulto se desarrollan desde su infancia (Mazurek et al., 2021). Existen muchos factores que pueden afectar los hábitos alimenticios, en donde se encuentran factores socioculturales, económicos, ambientales y psicológicos (Przybyłowicz & Danielewicz, 2022). Se ha determinado que al menos 1 de cada 5 muertes en el mundo podrían ser prevenidas con una buena alimentación (FAO, 2021).

La actividad física es otro pilar fundamental; sin embargo, se reporta que aproximadamente 6 de cada 10 adultos en todo el mundo no realizan suficiente actividad física. (Vázquez et al., 2019)

En muchos sitios de trabajo, existe una escasa intervención respecto a la alimentación saludable y a la actividad física, lo cual genera que muchos trabajadores presenten malnutrición, lo cual puede repercutir negativamente en su salud y en su desempeño laboral (Camelo, Piñeros, & Chaves, 2020). Un ejemplo de esto, sucede en el caso de los docentes en quienes se ha evidenciado altos índices de sedentarismo y alimentación no saludable (Bravo, Baeza, Valdés, & Concha, 2023).

Es por esta razón, que el presente estudio pretende determinar los hábitos alimenticios y la actividad física de los docentes de una institución educativa fiscal y particular, con el fin de poder realizar un análisis comparativo entre ellos.

1.1.Planteamiento del problema

Según la OMS, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo asociados a mortalidad (OMS, 2022); además a nivel mundial uno de cada cuatro adultos no realizan suficiente actividad física (OMS, 2020). De igual manera, las dietas de baja calidad se ubican dentro de los diez principales factores de riesgo de enfermedades a nivel mundial (FAO, 2021).

El consumo de una alimentación poco saludable y la inactividad física son considerados como los principales factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad. La alimentación dista mucho de ser considerada como saludable y no ha presentado mejoría en la última década (Fulton, 2021). Al contrario, existe un incremento notable en el consumo de alimentos ultraprocesados, los cuales son alimentos de baja calidad nutricional que están relacionados con las altas tasas de obesidad a nivel mundial (Marti, Calvo, & Martínez, 2021).

En cuanto a la actividad física, la OMS reportó que en el año 2020, aproximadamente el 27,5% de adultos no realizaba suficiente actividad física, lo cual constituye otro de los determinantes para que las tasas de sobrepeso y obesidad vayan continuamente en aumento (OMS, 2020).

Dentro de la población económicamente activa, existen profesiones en donde el cumplimiento del horario laboral exige que los trabajadores pasen una gran cantidad de tiempo sentados (Pérez et al., 2021). Un ejemplo de esto, sucede en el caso de los docentes, en quienes se ha evidenciado que pasan sentados aproximadamente entre 6-8 horas diarias (Medina et al., 2021) y en quienes se ha evidenciado un alto índice de sedentarismo y de consumo de dietas no saludables (Mendoza, Murillo, & Rangel, 2020). Además dedican gran parte de su tiempo libre a la ejecución de tareas

administrativas y a la planificación de clases; lo cual les genera que su labor implique un horario exigente y que a su vez no puedan cumplir con una adecuada alimentación ni actividad física (Cabrera, León, & Charry, 2023).

En el Ecuador, existen muy pocos estudios realizados en donde se analice los hábitos alimenticios y la actividad física en los docentes, como es el caso de Suarez, Reynaga & Flores (2019), que indica que en dos centros educativos de la ciudad de Quito, se encontró que el 77% de docentes eran sedentarios. Otro estudio realizado por Barahona (2017) indica que los docentes de una institución educativa de Riobamba presentaban hábitos alimenticios poco saludables, en donde predominaban el consumo de azúcares y comida chatarra.

Sin embargo, no existen estudios en donde se comparen estos parámetros entre una institución educativa particular y fiscal, por lo cual nuestro estudio servirá de base para la realización de más investigaciones sobre el presente tema.

En base a esto, se estableció la pregunta de investigación: ¿Qué diferencias existen entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal docente de la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky y la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz ubicadas en la provincia de Pichincha durante el mes de marzo de 2024?

1.2.Objetivo general

Comparar los hábitos alimenticios y la actividad física entre el personal docente de la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky y la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz en el mes de marzo de 2024.

1.3.Objetivos específicos:

Determinar los principales tipos de alimentos que consumen los docentes de la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky y la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz en el mes de marzo de 2024.

Identificar los principales tipos de actividad física que realizan con mayor frecuencia los docentes de la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky y la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz en el mes de marzo de 2024.

Determinar los principales factores que influyen en los hábitos alimenticios y actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky y de la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz en el mes de marzo de 2024.

1.4.Hipótesis

Los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Dr. Telmo Hidalgo Díaz realizan más actividad física y presentan hábitos alimenticios más saludables que los docentes de la Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky.

1.5.Justificación

En el Ecuador, en base a la encuesta STEPS realizada en el año 2018, se encontró que aproximadamente 24,7% de adultos con edades comprendidas entre 18 a 69 años presentaban un nivel bajo de actividad física (Costa et al., 2018). En relación a la alimentación, la dieta de una gran parte de hogares ecuatorianos se caracteriza por presentar una elevada cantidad de alimentos poco saludables, los cuales han sido relacionados con la presencia de los altos índices de sobrepeso y obesidad existentes en nuestro país (MSP, 2016). De acuerdo a la Ensanut, la prevalencia de adultos con edades comprendidas entre 19 a 59 años que presentaban sobrepeso y obesidad en el año 2018, fue del 64,68% (Costa et al., 2018). Estas cifras no distan mucho de la

realidad mundial, en donde se ha reportado que aproximadamente 1900 millones de adultos presentan sobrepeso u obesidad (OMS, 2023).

Adicionalmente, las dietas poco saludables y la inactividad física aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, y determinados tipos de cáncer; las cuales son enfermedades que generan un alto índice de morbilidad, mortalidad y discapacidad a nivel mundial (Reyes et al., 2019).

A nivel laboral, la inactividad física y la alimentación poco saludable generan una reducción importante de la productividad laboral (Bosch, Riumalló, & Urzúa, 2022), generando un aumento del ausentismo y presentismo de los trabajadores en sus sitios de trabajo, lo cual provoca altos costos para las empresas (Melián, 2020). Es así que la inactividad física y las conductas alimentarias poco saludables desencadenan una importante carga económica (Grimani, Aboagye, & Kwak, 2019). A nivel mundial, la inactividad física genera costos de aproximadamente 54 mil millones de dólares en atención sanitaria y aproximadamente 14 mil millones por la pérdida de productividad (OMS, 2020). En cuanto a la alimentación, más de la mitad de los costos de salud se atribuyen a una alimentación poco saludable (Santandreu & Betancourt, 2021).

Es por esta razón que se ha planteado la realización del presente estudio, con el fin de evidenciar cómo son los hábitos alimenticios y la actividad física de los docentes de dos instituciones educativas de la provincia de Pichincha, tanto de una institución educativa particular como de una fiscal.

Los resultados que se obtengan del presente estudio, permitirán implementar medidas y estrategias preventivas en cada una de las instituciones educativas, enfocadas en la promoción de una alimentación saludable y de actividad física; con el fin de potenciar la salud de los docentes y que puedan evitar una gran cantidad de

enfermedades secundarias al sedentarismo y al consumo de dietas no saludables
(Cabrera, León, & Charry, 2023).

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Alimentación saludable:

Una alimentación saludable es aquella que proporciona la energía y nutrientes a una persona para que mantenga su salud. Para esto, la alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir con los requerimientos energéticos de cada individuo; debe ser completa y contener todos los nutrientes necesarios: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua; debe ser inocua sin generar daños en la salud de quien la consuma. Además los alimentos que conforman una alimentación saludable deben guardar una proporción apropiada entre sí (FAO, 2020).

Dentro de las recomendaciones de una alimentación saludable, existen alimentos que deben ser consumidos diariamente, otros frecuentemente y otros que se debe evitar su consumo. Entre los alimentos que se recomiendan que sean consumidos todos los días, se encuentran las frutas, las verduras, los cereales, los lácteos y las hortalizas. Los alimentos que deben ser consumidos varias veces a la semana se encuentran los pescados, los huevos, las carnes magras, las legumbres y los frutos secos. Por último, dentro del grupo de alimentos que se debe limitar o moderar su ingesta, se encuentran los dulces, los embutidos, las grasas y la pastelería (Dapcich, y otros, 2020).

Dentro de una alimentación saludable, también es importante un adecuado consumo de agua, ya que ésta es el componente más abundante de nuestro organismo, la cual participa en prácticamente todos los procesos fisiológicos del cuerpo humano. Los requerimientos de agua están determinados por varios factores como la edad, el sexo y el peso corporal. La cantidad de agua que un adulto debe consumir aproximadamente al día es de 6-8 vasos diarios (Salas, y otros, 2021).

En relación al consumo de sal, en adultos se recomienda consumir diariamente menos de 2000 mg/día de sodio, que equivale a 5 g de sal al día, lo cual representa un poco menos de una cucharadita. La cantidad promedio de sal que ingieren los adultos a nivel mundial es de 4310 mg/día, lo cual es más del doble de la cantidad recomendada. Se ha determinado que la ingesta de cantidad altas de sodio están relacionadas con el aumento de la tensión arterial, obesidad, cáncer gástrico, osteoporosis y enfermedades renales (OMS, 2023).

En cuanto al azúcar, es importante mencionar que el consumo excesivo de azúcar está relacionado al desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión, aumento del riesgo cardiovascular y caries dental. Los azúcares simples se encuentran ampliamente distribuidos en alimentos procesados, como los refrescos y productos de repostería. Según la OMS, la cantidad de azúcares libres que se recomienda consumir diariamente es de menos del 10% de la ingesta calórica en personas sanas, equivalente a 50 gramos diarios; mientras que en personas con enfermedades como hipertensión arterial, enfermedad renal crónica y diabetes se recomienda un consumo de menos del 5% de la ingesta calórica, que representa aproximadamente un consumo de 25 gramos diarios (Lou, y otros, 2023).

2.2 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son conductas y comportamientos que pueden influir en cómo seleccionamos, preparamos e ingerimos un alimento; así como también respecto al qué, cómo, dónde, cuándo, con qué y para qué se consumen los alimentos (Lastre et al., 2022).

Los hábitos alimenticios se consideran saludables cuando se consumen alimentos frescos y naturales, así como también alimentos ricos en minerales y vitaminas; lo cual permitirá al organismo de los individuos mantener una adecuada salud, tanto a nivel físico como a nivel psicológico (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Por otra parte, los hábitos alimenticios inadecuados pueden originarse desde tempranas edades, iniciando desde la niñez y repercutiendo hasta la adolescencia y adultez, influyendo en el desarrollo y aparición de enfermedades metabólicas (Lastre et al., 2022). Estos hábitos están relacionados con numerosas enfermedades, tales como sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial y cáncer. En Latinoamérica, aproximadamente se producen alrededor de 600.000 muertes anuales asociados a hábitos alimenticios inadecuados (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Es importante mencionar que los hábitos alimenticios inadecuados, no sólo dependen de la selección inadecuada de alimentos, como el elegir ingerir alimentos ricos en grasas y carbohidratos; sino también se encuentra la cantidad que comemos como sucede cuando ingerimos excesivas cantidades de alimentos que sobrepasan nuestros requerimientos, o a su vez menor cantidad de la que nuestro cuerpo necesita (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Otro factor a considerar es la frecuencia en la cual consumimos nuestros alimentos, como por ejemplo cuando omitimos alguna de las comidas diarias (Maza, Caneda, & Vivas, 2022). Se ha evidenciado que las personas que no consumen su desayuno tienen más probabilidades de presentar otros hábitos de vida poco saludables, como el aumento de consumo de azúcar añadida y niveles más bajos de actividad física (Uvacsek et al., 2022).

2.2.1 Factores que influyen en los hábitos alimenticios

Existen diversos tipos de factores que influyen en los hábitos alimenticios de los individuos, entre los que tenemos determinantes biológicos, económicos, psicológicos y socioculturales (Téllez, 2019).

2.2.1.1. Determinantes biológicos

Los determinantes biológicos dependen principalmente de las necesidades fisiológicas de cada individuo, los cuales constituyen los principales factores al momento de elegir un alimento, siendo el hambre el principal impulsor de la alimentación (Pinto, 2019).

2.2.1.2 Determinantes económicos

El costo de los alimentos y la situación económica de los individuos son determinantes de tipo económico que influyen notablemente en los hábitos alimenticios. Se ha evidenciado que los países con menores recursos económicos consumen dietas menos equilibradas, y con menor cantidad de frutas y verduras. En la actualidad, los alimentos más saludables son generalmente más costosos; mientras que alimentos poco saludables como los alimentos ultraprocesados tienden a tener menores costos, por lo cual son más accesibles para la población. En relación a la situación económica de la población, se ha determinado que las personas que cuentan con un mejor nivel socioeconómico, pueden consumir una dieta más saludable, ingiriendo una mayor cantidad de fruta, lácteos, carne y pescado (Braña et al., 2021).

Otro parámetro que tiene influencia en la elección de los alimentos es la accesibilidad a los mismos, lo cual dependerá de factores como el transporte o la

ubicación geográfica del lugar en donde se adquieran los alimentos (Santamaría, 2019).

2.2.1.3 Determinantes psicológicos

Los principales factores psicológicos que pueden afectar los hábitos alimenticios son el estrés y el estado de ánimo. El estrés puede afectar la ingesta de alimentos, ya que se ha evidenciado que algunas personas consumen más alimentos de lo normal cuando se encuentran estresadas; mientras que otras consumen menos de lo normal. En relación al estado de ánimo, se ha determinado que los alimentos influyen en nuestro estado de ánimo y viceversa, por lo cual pueden influir sobre la elección de los alimentos (Dip, 2019).

2.2.1.4. Determinantes socioculturales

El entorno social juega un papel importante dentro de los hábitos alimenticios. Es importante el lugar en donde se ingiere los alimentos, ya que las personas que acuden a dichos lugares están limitados a escoger entre las opciones existentes en dichos lugares (Dip, 2019). Los factores socioculturales también influyen en el consumo de determinados alimentos, lo cual puede estar determinado por creencias religiosas, tradiciones gastronómicas, estilos de vida, etc. (Martínez L. M., 2023). Por otra parte, la familia genera gran influencia en los hábitos alimenticios, ya que es la encargada del abastecimiento de alimentos, y la que transmite actitudes y preferencias hacia los alimentos (Téllez, 2019).

2.2.2 Hábitos alimentarios en docentes

En relación a las comidas diarias, Alvear (2017) manifiesta que aproximadamente un 70% de docentes ingieren sus desayunos en sus domicilios,

mientras que un 30% no lo ingiere debido a que consideran que lo pueden suplir con la ingesta del refrigerio a media mañana. En relación a la ingesta de refrigerios y/o almuerzos, existe una gran cantidad de docentes que lo consumen en establecimientos cercanos a sus instituciones, en donde ingieren alimentos cuyo contenido nutricional depende de la oferta que haya en dichos sitios, donde generalmente no cuentan con opciones saludables. Otros docentes ingieren alimentos dentro de las instituciones, sea porque llevan sus propios alimentos desde el domicilio a su sitio de trabajo o porque existe servicio de restaurante o bar dentro de las instalaciones de las instituciones educativas.

2.3. Actividad física

La actividad física es definida como cualquier movimiento del cuerpo que genera consumo de energía y que es efectuado por los músculos esqueléticos (OMS, 2022). La OMS recomienda la realización de al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada en adultos, o 75 minutos semanales de actividad física intensa o vigorosa (OMS, 2020).

La actividad física presenta numerosos beneficios para la salud, ya que se ha determinado que disminuye el riesgo de mortalidad tanto en hombres como en mujeres, reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares, disminuye la incidencia de hipertensión, cáncer y diabetes mellitus tipo 2, aumenta la capacidad aeróbica, la densidad ósea y el desarrollo muscular. En cuanto a la salud mental, ayuda a mejorar el autoestima y el bienestar psicosocial (Sánchez, 2019); así como también reduce los síntomas de depresión y ansiedad (WHO, 2022).

A nivel laboral, la realización de actividad física aumenta la productividad y el desempeño de los trabajadores, disminuye el absentismo laboral por enfermedad,

disminuye el estrés laboral e influye de manera positiva en los resultados obtenidos en el trabajo (Grupo Genud Toledo, 2021).

La actividad física se suele medir en MET o equivalentes metabólicos, que representan la cantidad de energía consumida en una actividad, la cual puede clasificarse en ligera si el consumo energético se encuentra entre 1,5 y 3 MET, moderada si el consumo energético se encuentra entre 3 y 6 MET e intensa/vigorosa si el consumo energético es mayor a 6 MET (Alòs & Puig-Ribera, 2022).

La actividad física es considerada como un comportamiento en una postura sentada, reclinada o acostada, que presenta un gasto de energía menor o igual a 1,5 equivalentes metabólicos. A nivel mundial se considera que al menos un tercio de la población es sedentaria. El sedentarismo constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión arterial, diabetes, obesidad, dislipidemias y ciertos tipos de cáncer (Alòs & Puig-Ribera, 2022).

2.3.1. Prevalencia de sedentarismo en docentes

En el Ecuador se reporta una prevalencia de sedentarismo en docentes de aproximadamente el 51%, lo cual es comparable con la prevalencia de otros países como es el caso de México con un 64%, Argentina con un 60% y Perú con un 56%. Las mayores tasas de sedentarismo en docentes se encuentran en países como Chile con un 72% y en Uruguay con un 73% (Méndez et al., 2022).

2.3.2. Factores con influencia en la actividad física de los docentes

Méndez et al. (2022) manifiesta que las principales características que tienen influencia en la actividad física son el estado civil, las obligaciones dentro de la familia, el nivel de responsabilidad laboral y las dificultades presentadas para optimizar el

tiempo para poder dedicarlo a la realización de actividad física. Se halló que los docentes que eran casados realizaban menor cantidad de actividad física que los que eran solteros.

Otro factor consiste en la disponibilidad de instalaciones recreativas y deportivas, donde los docentes puedan realizar su actividad física (Herrera, 2023). Se ha determinado que en algunos países, los docentes de sexo femenino, con alguna discapacidad o que presentan alguna enfermedad crónica, tienen un menor acceso a s y lugares seguros donde puedan realizar actividad física (Orfila & Méndez, 2022).

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Alcance de la investigación

El presente estudio pretende identificar los hábitos alimenticios y la actividad física de los docentes de dos instituciones educativas del cantón Rumiñahui, pertenecientes a la provincia de Pichincha, las cuales corresponden a una institución educativa fiscal y a una institución educativa particular; a partir de lo cual se realizará un análisis comparativo entre los resultados obtenidos de ambas instituciones.

3.2. Diseño del estudio

El diseño del estudio tuvo un enfoque cuantitativo, ya que estudió fenómenos medibles y empleó técnicas estadísticas para analizar los datos (Sánchez F. , 2019). Presentó un alcance descriptivo, que permitió determinar las características de las poblaciones que se estudiaron, es decir los docentes de las dos instituciones educativas (Guevara, Castro, & Verdesoto, 2020). Presentó una temporalidad transversal, ya que recogió y analizó los datos en un determinado momento, en este caso en el mes de marzo de 2024 (Cvetkovic et al., 2021).

2.2. Universo

El universo con el que se trabajó en el presente estudio y que cumplió con los criterios de inclusión y exclusión estuvo conformado por 78 docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y 76 docentes de la Unidad Educativa Lev Vygotsky en el periodo de marzo de 2024.

2.3. Criterios de inclusión

Ser docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y la Unidad Educativa Lev Vygotsky.

Docentes que aceptaron participar de manera voluntaria en la investigación.

2.4. Criterios de exclusión

Docentes que se encuentren en estado de gestación.

Docentes con algún problema físico que limite su movilidad y altere su actividad física y/o con alguna patología en estado avanzado que altere sus hábitos alimenticios o su actividad física.

Docentes que no hayan llenado el cuestionario o que no hayan aceptado de manera voluntaria formar parte de la investigación.

2.5. Técnica e instrumento de recolección de datos

El instrumento que se empleó en la presente investigación fue un cuestionario virtual, mismo que se elaboró en la plataforma Google Forms, el cual fue remitido a los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y de la Unidad Educativa Lev Vygotsky. El cuestionario estuvo constituido por tres secciones. La primera sección constó de preguntas sobre las características sociodemográficas y laborales de los docentes, la segunda sección constó de preguntas para valorar los hábitos alimentarios y la tercera sección constó de preguntas sobre la actividad física de los docentes. Este cuestionario fue una adaptación del cuestionario validado por Díaz et al. en el año 2019 para las preguntas sobre hábitos alimenticios y actividad física, en donde se ajustó las preguntas para realizarla en docentes; así como también se realizó la adaptación de un segundo cuestionario validado por Rueda et al. en el año 2020, para las preguntas sobre

las características sociodemográficas y laborales de los docentes. El cuestionario utilizado para este estudio, se lo detalla en el Anexo 1.

2.6. Matriz de operacionalización de variables

En relación a la operacionalización de variables, se incluyeron 3 secciones que correspondieron a 1) características sociodemográficas que contenía 8 variables de estudio, 2) hábitos alimenticios con 17 variables y 3) actividad física con 5 variables. Esto se describe más detalladamente en el anexo 2.

2.7. Plan de análisis de datos

Tras haber recolectado los datos a partir del cuestionario enviado a los docentes, se procedió a registrar la información obtenida en una hoja de datos en Excel, la cual posteriormente se exportó al sistema SPSS versión 29.0 de prueba, para realizar el respectivo análisis estadístico. Dentro del análisis estadístico, se emplearon análisis univariados y bivariados de las variables de la matriz de operacionalización, y se empleó una estadística descriptiva de tipo porcentaje.

2.8. Consideraciones éticas plan de actuación

No se incluyó en el presente estudio a personas en situación de vulnerabilidad, ya que únicamente se trabajó con la población docente de las instituciones educativas

Los participantes no fueron expuestos a ningún riesgo, ya que los datos se adquirieron únicamente a partir de la información obtenida del cuestionario enviado a los docentes.

Dentro del cuestionario virtual enviado, se incluyó como primer punto el consentimiento informado, el cual constó de información general sobre el estudio, sus

objetivos, sus riesgos y sus beneficios; así como también se informó a los docentes que su participación en la investigación era de carácter voluntario, por lo cual se dio las opciones de si aceptaba o no participar en el estudio. Si el docente daba consentimiento a participar en la investigación, podía proseguir a llenar las preguntas del cuestionario virtual. De esta manera, la investigación se procedió únicamente con los docentes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

En el presente cuestionario, se empleó la anonimización de los datos, para lo cual no se solicitó nombres ni datos de identificación personal a los docentes, y se procedió a asignar códigos a cada uno de ellos dentro del instrumento empleado; de esta manera el investigador no podía conocer la identidad de los participantes. Esto permitió garantizar la confidencialidad de los datos obtenidos en el presente estudio. También se informó a los participantes que el investigador sería la única persona que maneje los datos recopilados.

3. RESULTADOS

Sección 1: Características sociodemográficas

Edad

La edad promedio de los docentes de ambas instituciones educativas fueron similares, con un valor de 45 años en la institución educativa fiscal y un valor de 40 años en la institución educativa particular. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Tabla 1: Edad de docentes de las instituciones educativas particular y fiscal

	Unidad Educativa Fiscal Telmo Hidalgo Díaz	Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky
Promedio de edad	45 ± 8.6 años	40 ± 10.16 años
Mínimo	30 años	23 años
Máximo	63 años	60 años

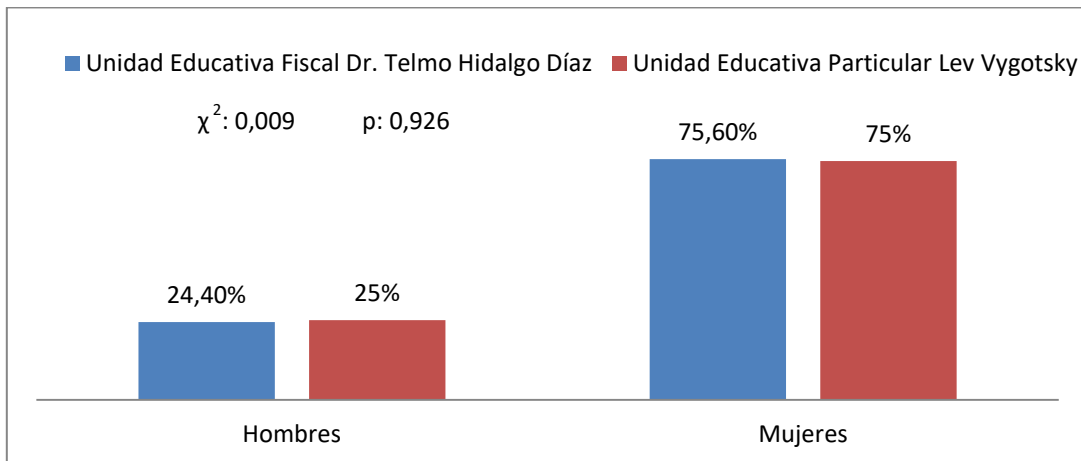
χ^2 : 47,968 p: 0,107

Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Sexo

El porcentaje de docentes de sexo masculino y femenino fue similar en ambas instituciones educativas, siendo predominante el sexo femenino con un 75% en comparación al sexo masculino con un 25%. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 1: Sexo de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

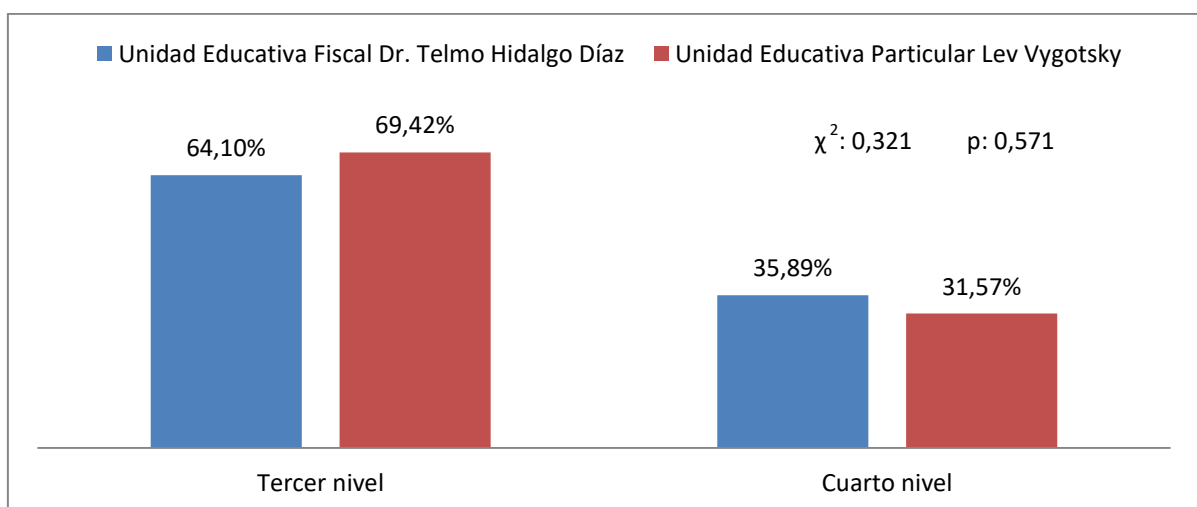


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Nivel de instrucción

En ambas instituciones educativas, la mayoría de docentes cuenta con un tercer nivel de instrucción; sin embargo en la institución educativa fiscal existe un porcentaje ligeramente mayor que cuentan con cuarto nivel de instrucción en comparación a la institución particular. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 2: Nivel de instrucción de docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

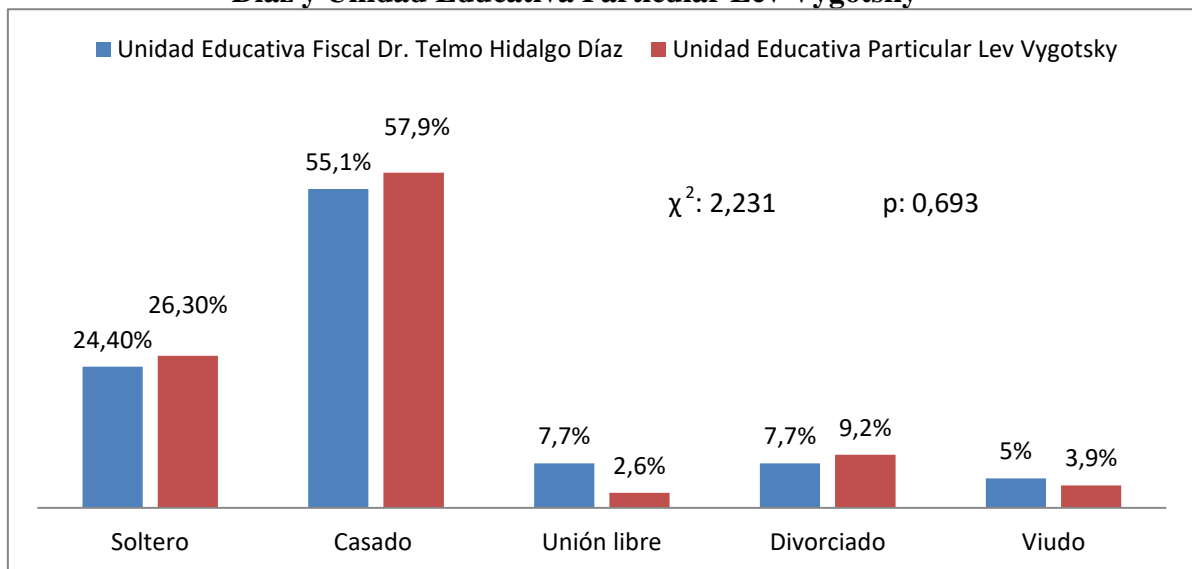


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Estado civil

El estado civil más prevalente de los docentes de ambas instituciones educativas fue el casado. El estado civil menos prevalente en la institución educativa fiscal fue el viudo y en la institución educativa particular el estado civil de unión libre. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 3: Estado civil de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

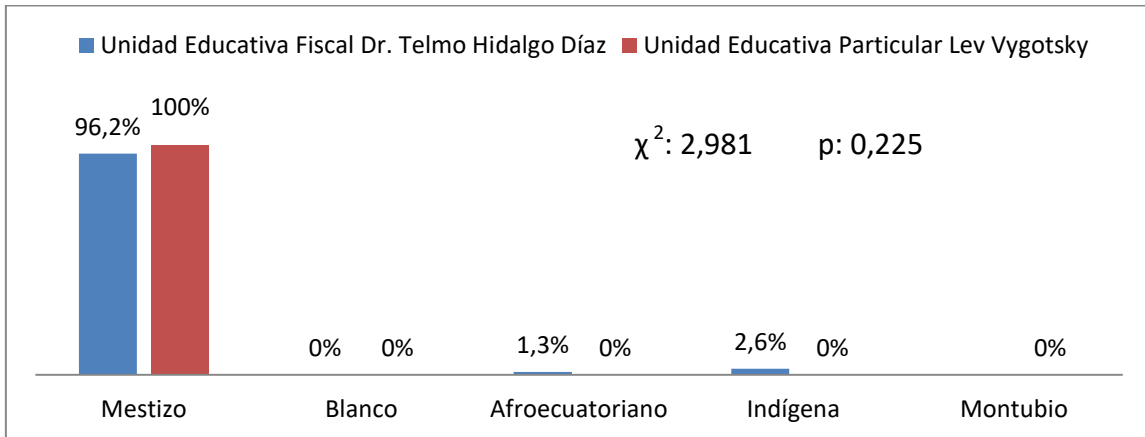


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Autoidentificación étnica

La mayoría de docentes de ambas instituciones educativas se autoidentificó como mestizos; sin embargo en la institución educativa fiscal se encontraron también docentes que se autoidentificaron como indígenas y afroecuatorianos en un menor porcentaje. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 4: Autoidentificación étnica de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

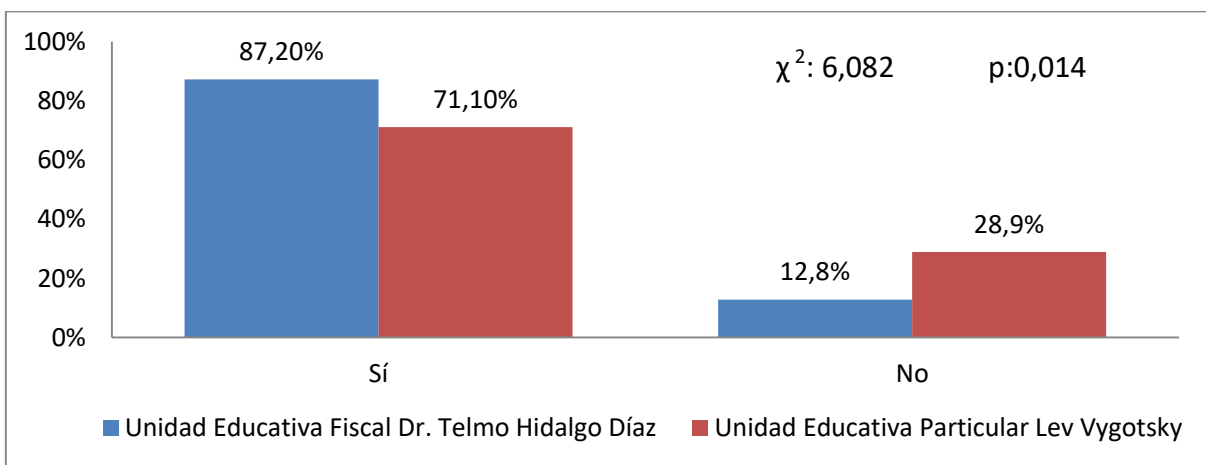


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Hijos y número de hijos

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas tienen hijos, evidenciándose un mayor porcentaje de docentes con hijos en la institución educativa fiscal en comparación a la institución educativa particular. Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

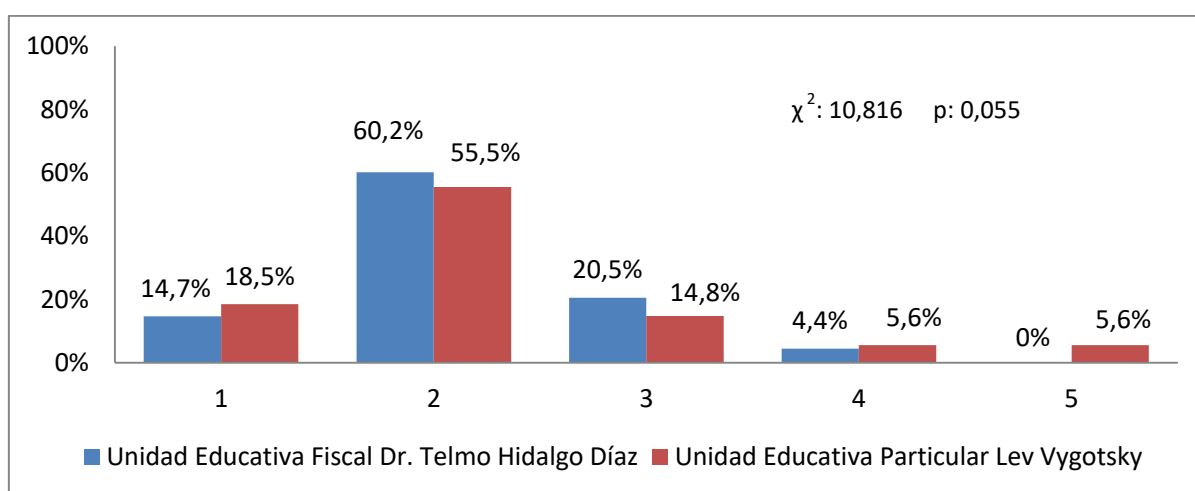
Figura 5: Docentes con / sin hijos de Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

En relación al número de hijos, la mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas tenían 2 hijos, presentando un porcentaje mayor en los docentes de la institución educativa fiscal; sin embargo, podemos evidenciar que existe un mayor porcentaje de docentes de la institución educativa particular que tienen más de 3 hijos en comparación a la institución fiscal. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 6: Número de hijos de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

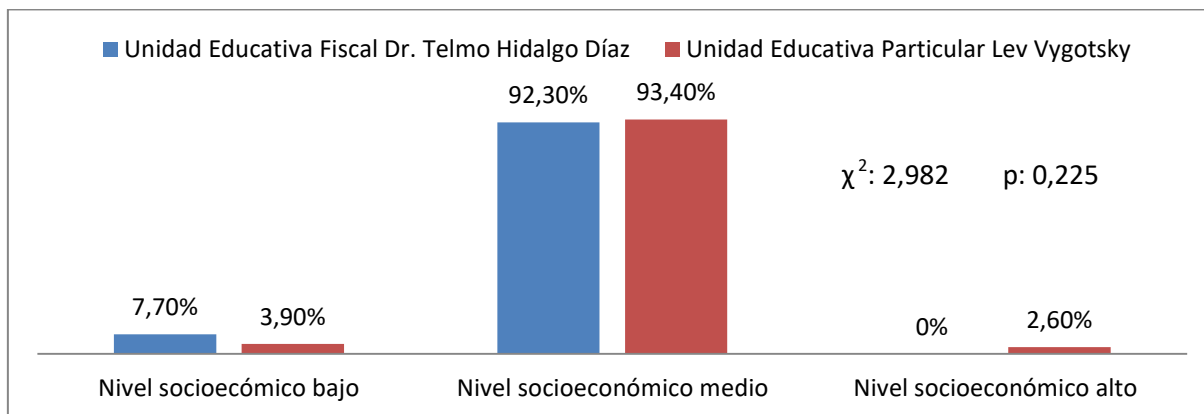


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Nivel socioeconómico

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron presentar un nivel socioeconómico medio de acuerdo a sus ingresos familiares. Con respecto al nivel socioeconómico bajo, se encontró que éste fue más prevalente en los docentes de la unidad educativa fiscal. En relación al nivel socioeconómico alto, se encontró un bajo porcentaje en los docentes de la unidad educativa particular; mientras que ningún docente de la institución educativa fiscal refirió presentar un nivel socioeconómico alto. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 7: Nivel socioeconómico de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



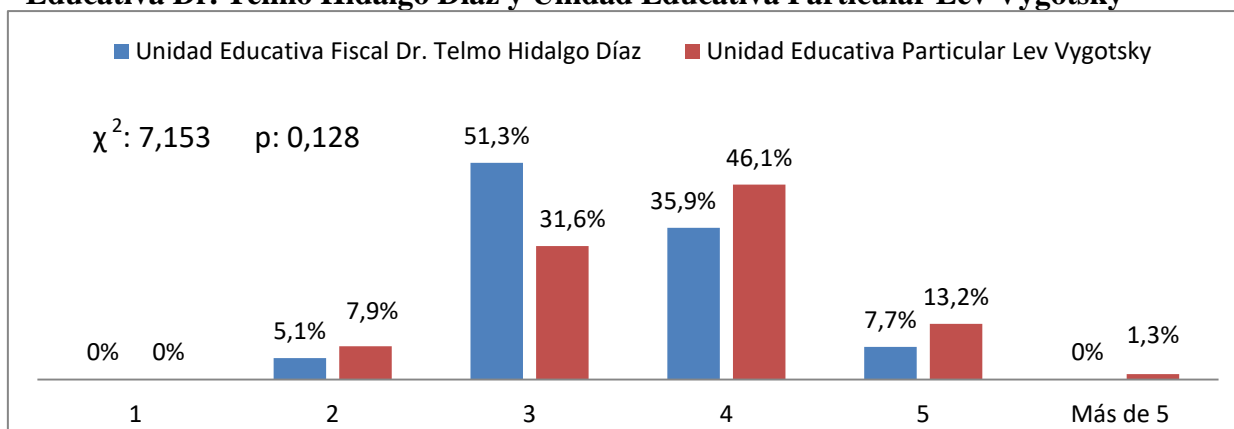
Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Sección 2: Hábitos alimenticios

Número de comidas diarias

La mayor parte de docentes de la institución educativa fiscal consume 3 comidas diarias, en comparación a la institución particular en donde la mayor parte de docentes consume 4 comidas diarias. Existe un bajo porcentaje de docentes de ambas instituciones educativas que consume 5 comidas diarias. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 8: Número de comidas diarias ingeridas por docentes Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

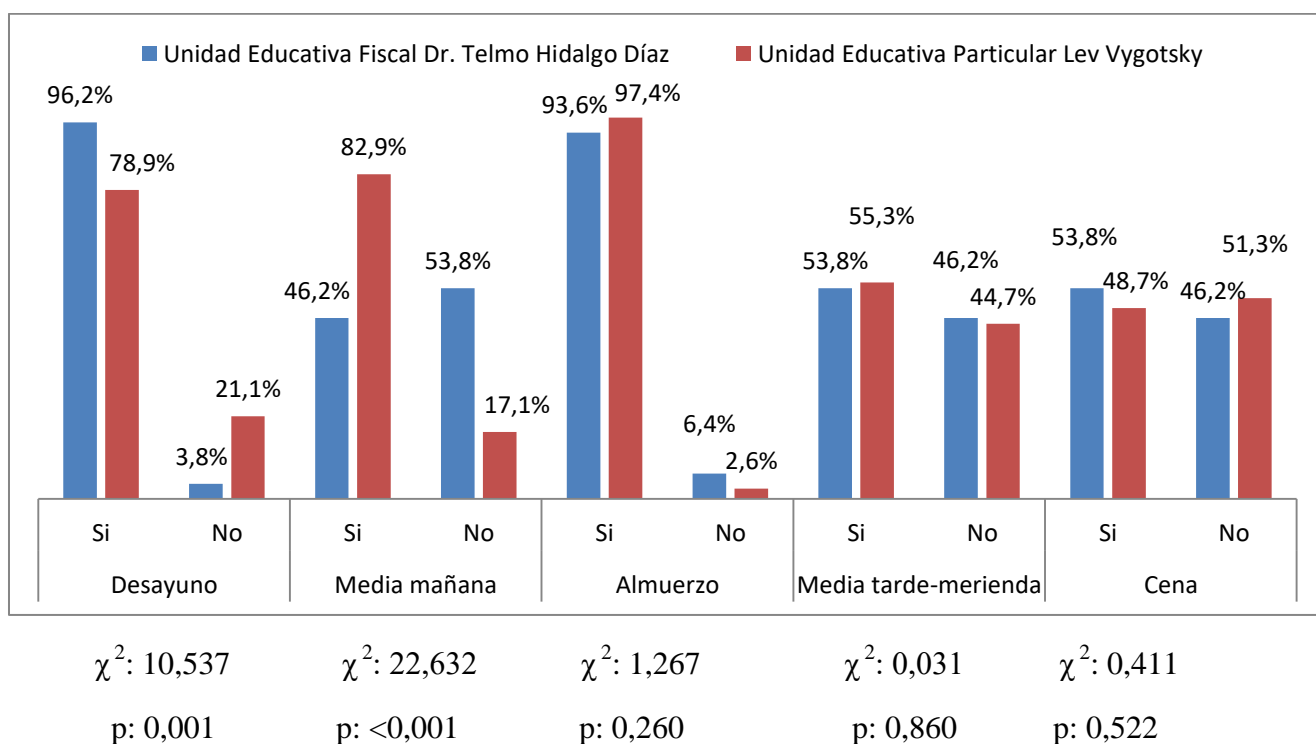


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Comidas diarias ingeridas por los docentes

Las comidas diarias que consumen los docentes de la institución educativa fiscal en orden de frecuencia son: desayuno, almuerzo, merienda, media mañana y cena; mientras que las comidas diarias que consumen los docentes de la institución educativa particular en orden de frecuencia son: almuerzo, media mañana, desayuno, merienda y cena. Se observó diferencias estadísticamente significativas únicamente con las variables de desayuno y media mañana; mientras que el resto de variables (almuerzo, merienda y cena) no fueron estadísticamente significativas.

Figura 9: Comidas diarias ingeridas por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



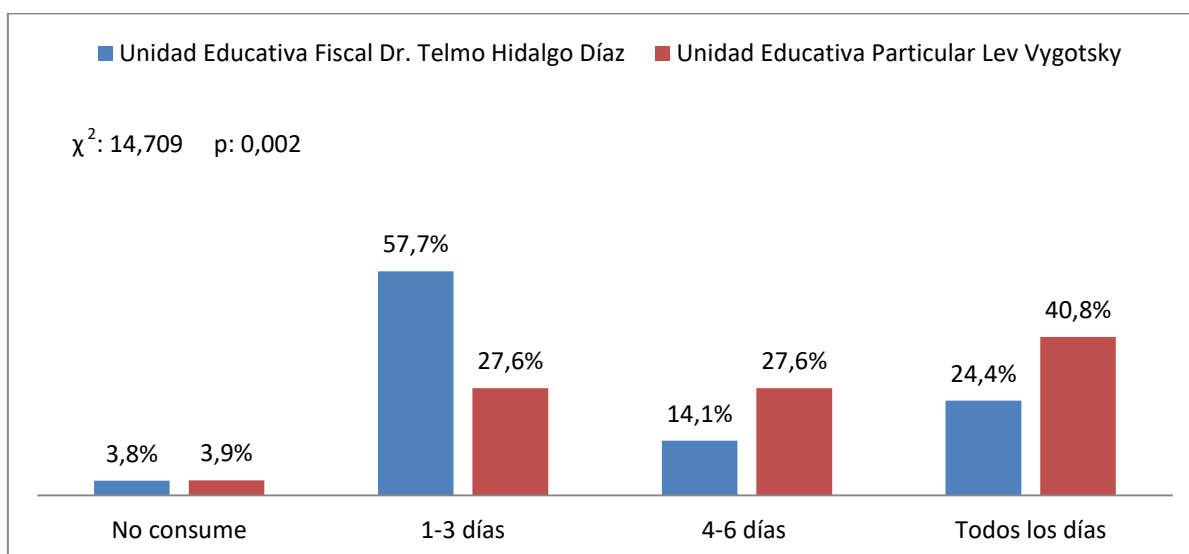
Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de frutas

En ambas instituciones educativas, la mayor parte de los docentes no cumple con la recomendación de consumo diario de frutas; sin embargo, si comparamos entre los

que si consumen diariamente frutas, se observa que el porcentaje de docentes de la institución particular es casi 2 veces mayor al de la institución fiscal. Existe un porcentaje menor al 5% en ambas instituciones de docentes que refirieron no consumir frutas. Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

Figura 10: Frecuencia de consumo semanal de frutas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

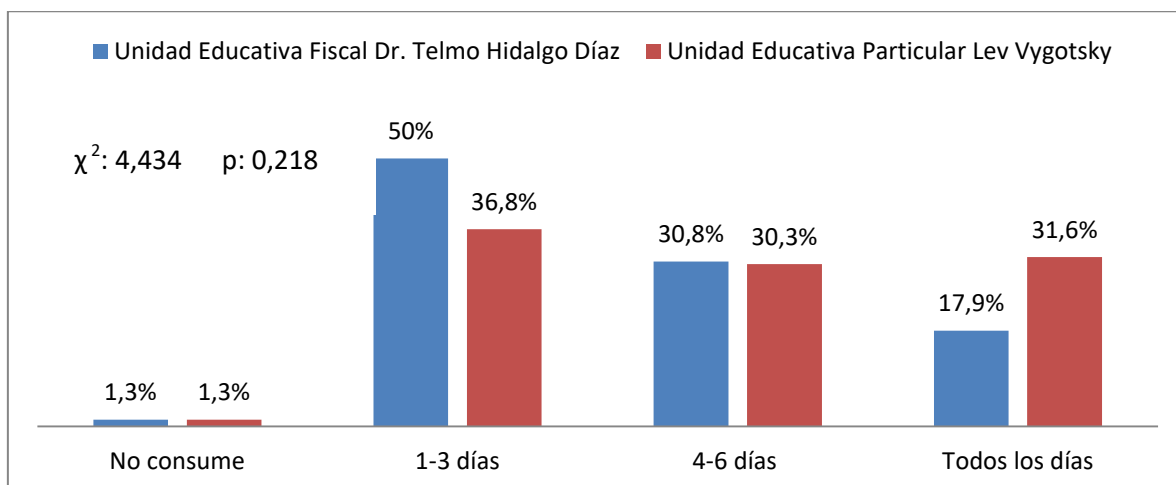


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de verduras

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron consumir verduras de 1-3 días a la semana; además se pudo evidenciar que existe un mayor porcentaje de docentes de la institución educativa particular que consume diariamente verduras en comparación a la fiscal. Un porcentaje menor al 5% en ambas instituciones refirieron no consumir verduras. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 11: Frecuencia de consumo semanal de verduras por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

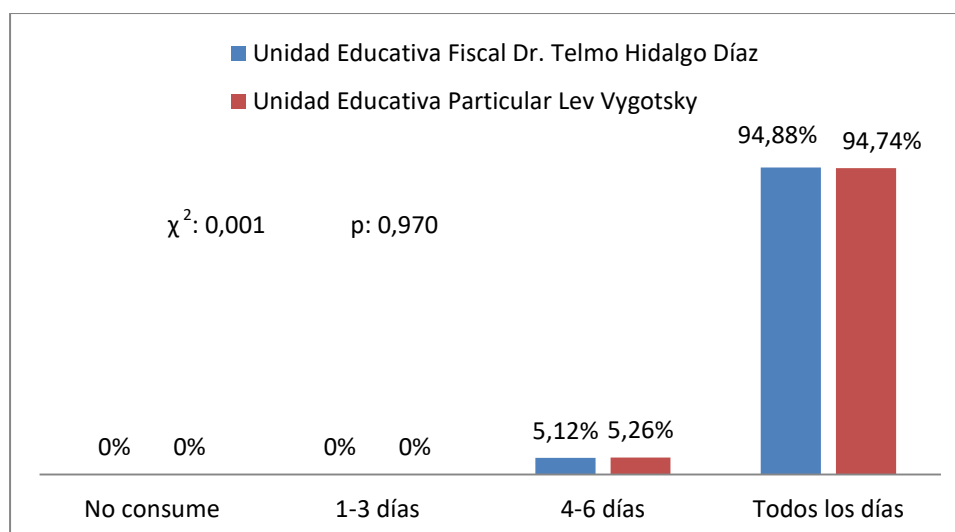


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de cereales

Se puede evidenciar que la mayor parte de docentes de ambas instituciones cumplen con las recomendaciones diarias de consumo diario de cereales en su alimentación. Las diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 12: Frecuencia de consumo semanal de cereales por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

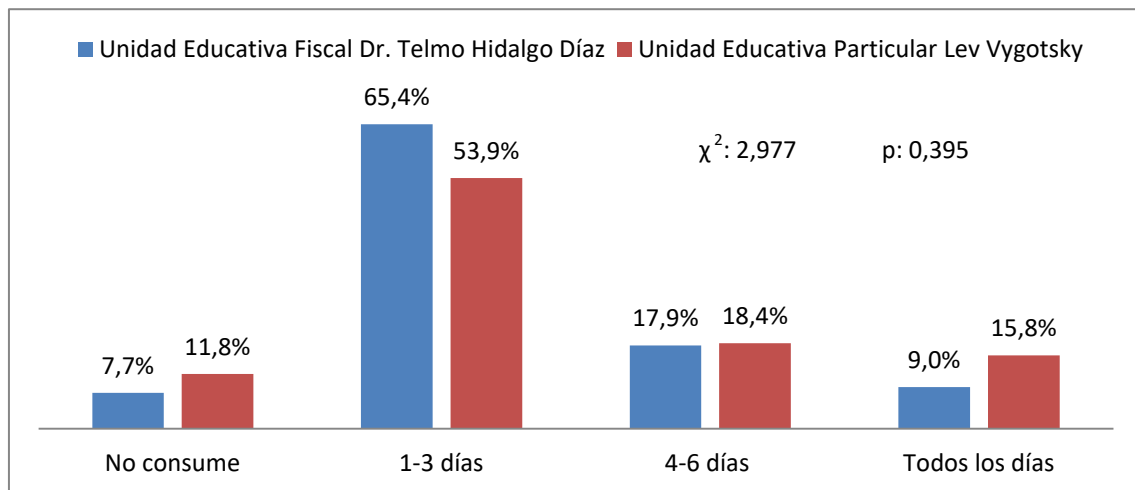


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de lácteos

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron consumir lácteos de 1 a 3 días a la semana; sin embargo se puede evidenciar que existe un mayor porcentaje de docentes de la institución educativa particular que consume diariamente lácteos en comparación a la institución educativa fiscal. Existe un porcentaje entre el 5 a 15% de docentes en ambas instituciones que refirieron no consumir lácteos. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 13: Frecuencia de consumo semanal de lácteos por docentes de Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

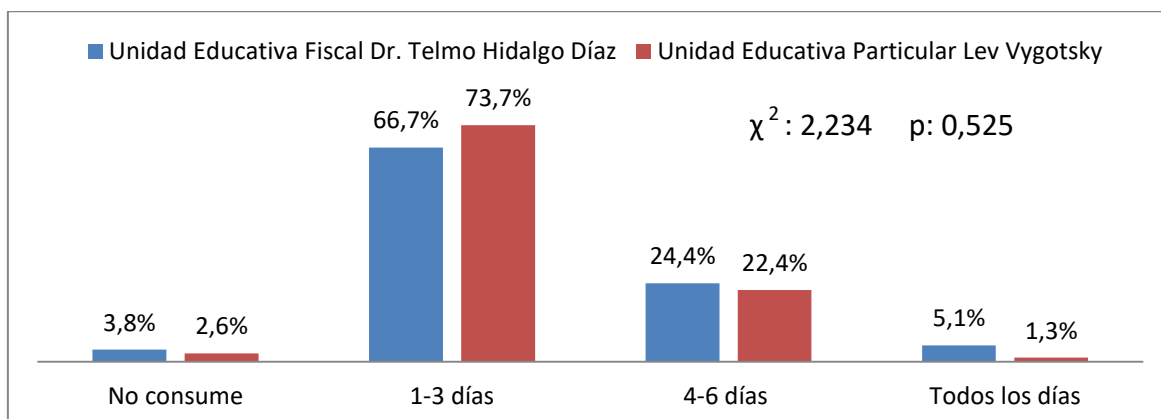


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de leguminosas

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron consumir leguminosas de 1 a 3 días a la semana; sin embargo se puede evidenciar que existe un mayor porcentaje de docentes de la institución educativa particular que consume diariamente lácteos en comparación a la institución educativa fiscal. Existe un porcentaje menor al 5% en ambas instituciones de docentes que refirieron no consumir leguminosas. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 14: Frecuencia de consumo semanal de leguminosas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

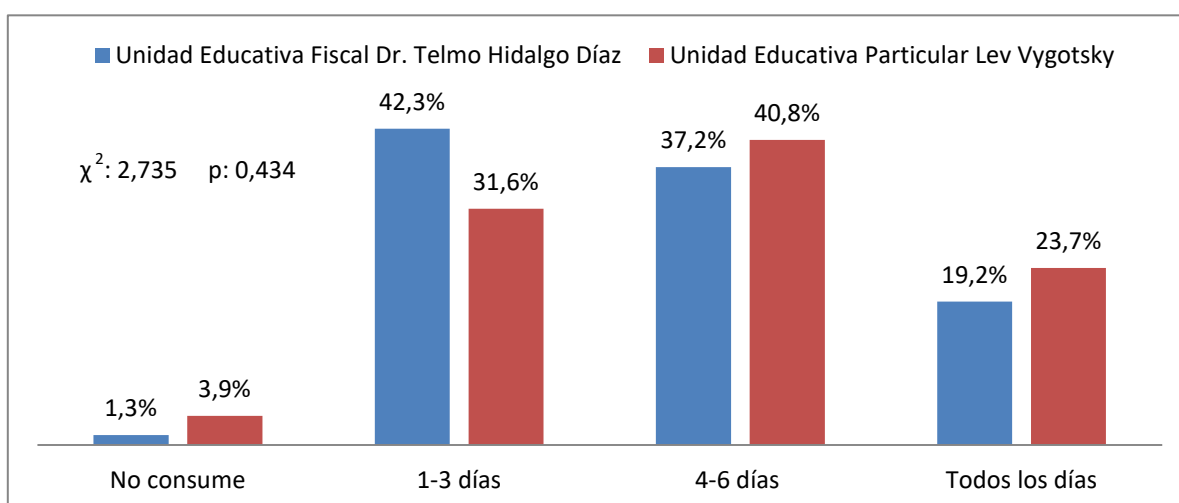


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de carnes

Existe un consumo de carnes más frecuente (4-6 días a la semana) en la institución educativa particular, en comparación a los docentes de la institución educativa fiscal (1 a 3 días a la semana). Existe un porcentaje de docentes menor al 5% en ambas instituciones que refirieron no consumir carnes. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 15: Frecuencia de consumo semanal de carnes por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

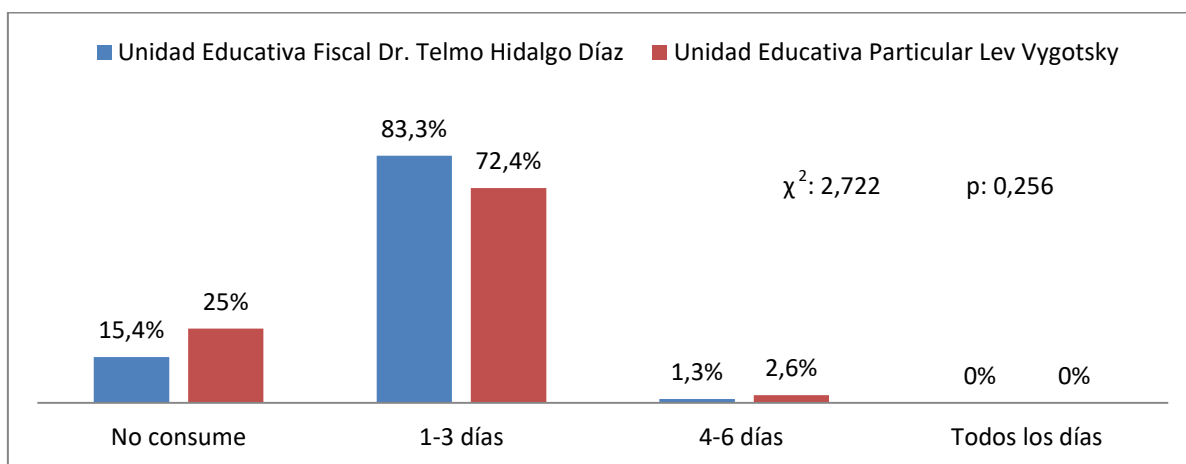


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de pescados

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron consumir pescados de 1 a 3 días a la semana, observándose un mayor porcentaje en la institución educativa fiscal. Además se evidenció que en la institución educativa particular existe un mayor porcentaje de docentes que no consumen pescados, en comparación a los docentes de la institución educativa fiscal (25% vs 15,4%).

Figura 16: Frecuencia de consumo semanal de pescados por docentes de Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

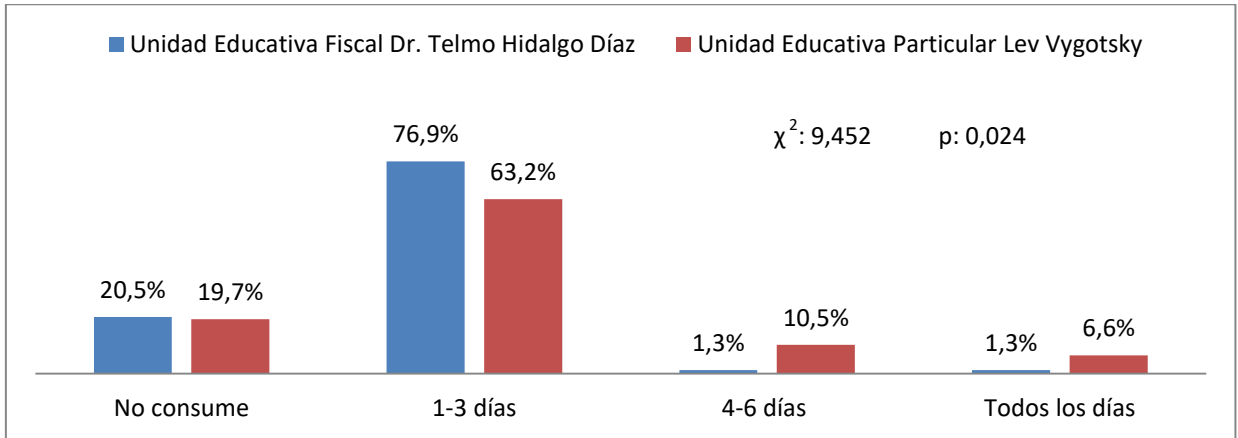


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de alimentos ultraprocesados

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron consumir alimentos ultraprocesados de 1-3 días a la semana, con un mayor porcentaje en la institución educativa fiscal. Además se evidenció un mayor porcentaje de docentes en la institución particular que consumen diariamente alimentos ultraprocesados en comparación a la fiscal (6,6% vs 1,3%). Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

Figura 17: Frecuencia de consumo semanal de alimentos ultraprocesados por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

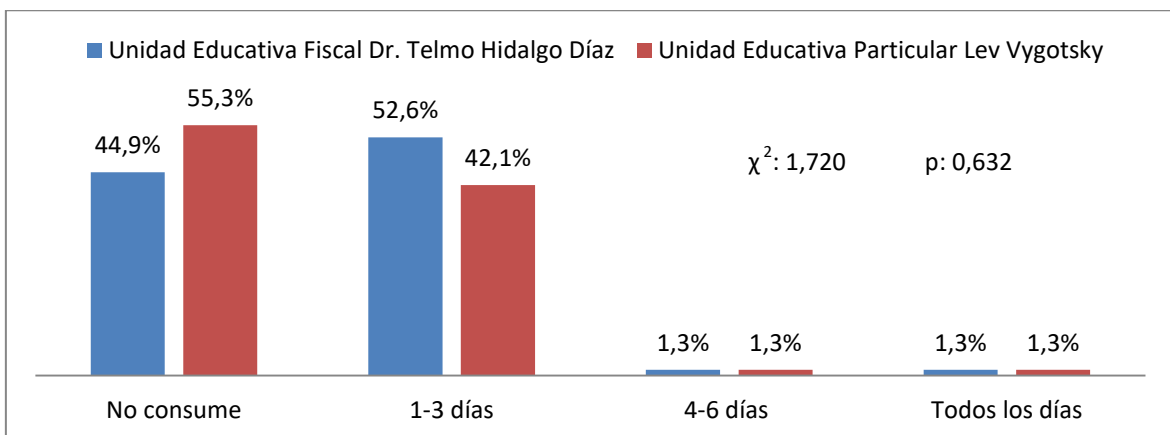


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de gaseosas

La mayor parte de docentes de la institución educativa fiscal refirieron consumir gaseosas de 1 a 3 días a la semana, mientras que la mayor parte de docentes de la institución educativa particular refirieron no consumir gaseosas. Únicamente un bajo porcentaje de docentes de ambas instituciones educativas refirieron consumir gaseosas todos los días. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 18: Frecuencia de consumo semanal de gaseosas por los docentes de la institución educativa fiscal y particular

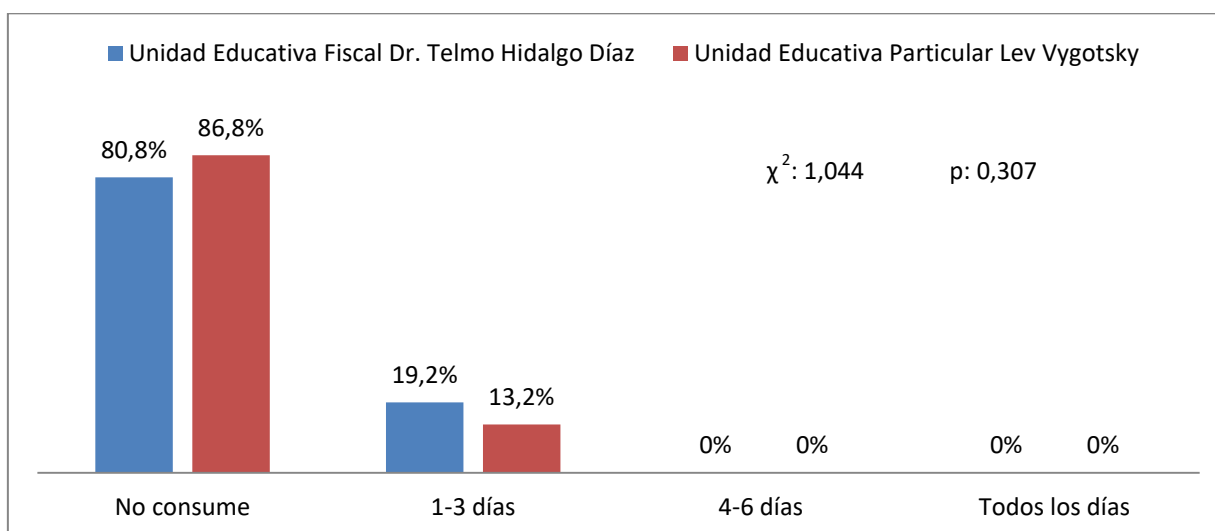


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia de consumo semanal de bebidas alcohólicas

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron no consumir bebidas alcohólicas. Entre los que consumen de 1 a 3 días a la semana, se evidenció que existe un mayor consumo en la institución educativa fiscal en comparación a la particular. No existieron docentes que consuman bebidas alcohólicas de 4-6 días o diariamente. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 19: Frecuencia de consumo semanal de bebidas alcohólicas por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Consumo diario de agua

El consumo diario promedio de vasos con agua en los docentes de la institución educativa fiscal fue de 4,9 vasos; mientras que en la institución educativa particular se evidenció un consumo diario mayor con un valor promedio de 6,8 vasos. Esto quiere decir aproximadamente 2 vasos más que en los docentes de la institución educativa fiscal.

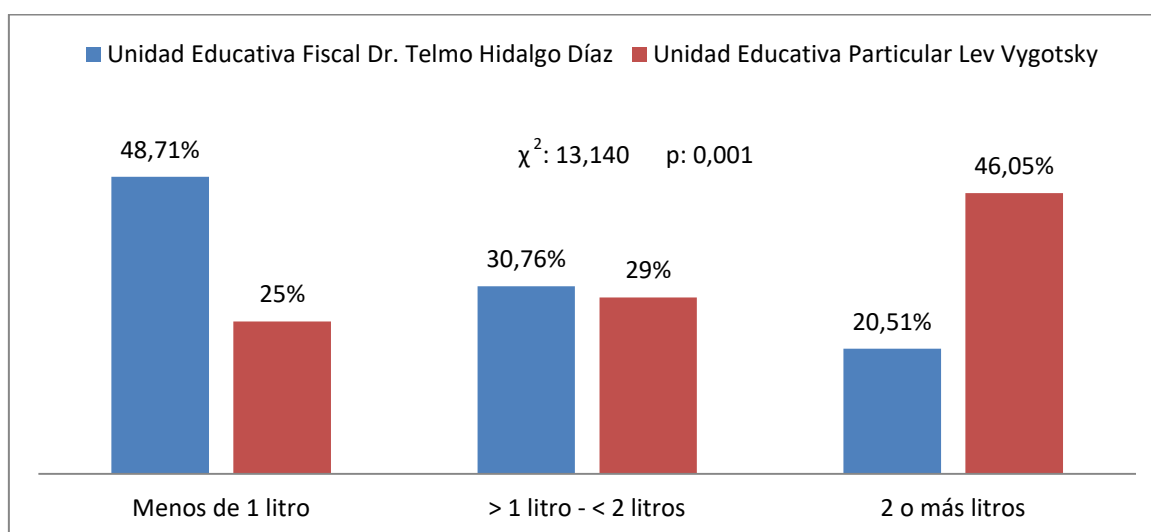
Tabla 2: Consumo diario de agua por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

	Unidad Educativa Fiscal Telmo Hidalgo Díaz	Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky
Promedio de vasos con agua consumidos diariamente	4,9 ± 2,468 vasos	6,8 ± 3,171 vasos
Mínimo	0 vasos	1 vaso
Máximo	12 vasos	20 vasos

Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Al comparar el consumo de agua en litros en ambas instituciones, se evidenció que la mayor parte de docentes de ambas instituciones no cumplen con la recomendación de consumo diario de al menos 2 litros de agua. Entre los docentes que sí cumplen dichas recomendaciones, se evidenció un mayor porcentaje en los docentes de la institución educativa particular en comparación a la fiscal. Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

Figura 20: Consumo de agua en litros por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

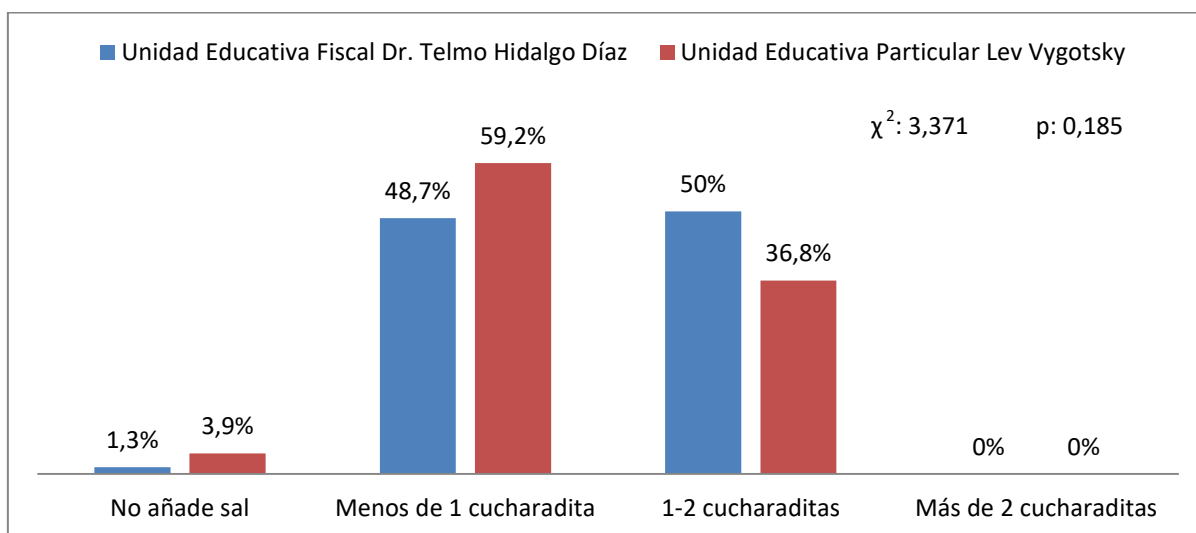


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Consumo de sal

Se evidenció un mayor cumplimiento de las recomendaciones diarias de consumo de sal de menos de 1 cucharadita en la institución educativa particular; mientras que se observó que en la institución educativa fiscal la mitad de sus docentes no cumplen con dichas recomendaciones. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 21: Consumo de sal por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

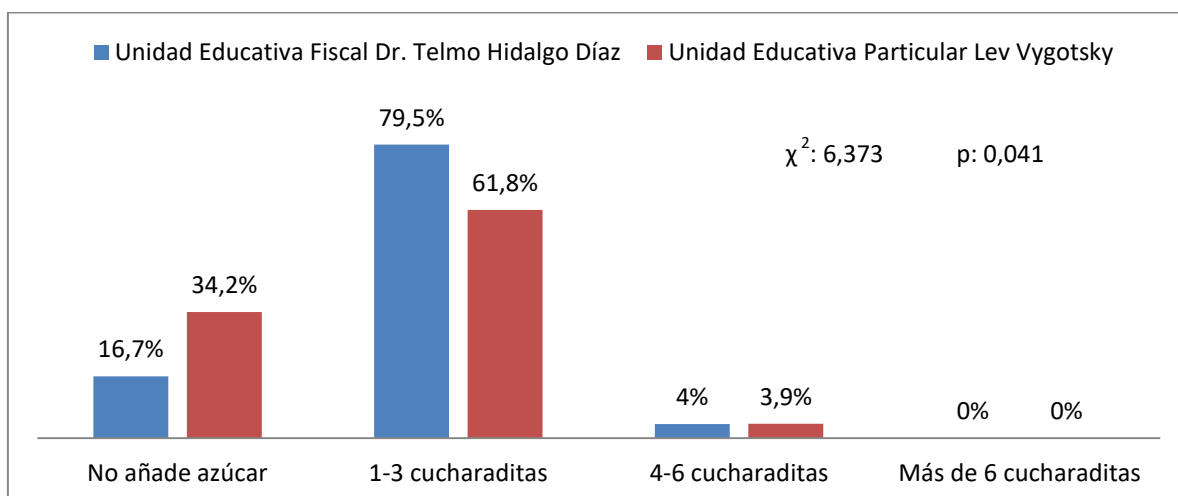


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Consumo de azúcar

Se pudo evidenciar que ningún docente de ambas instituciones, supera el límite permitido de consumo diario de azúcar que corresponde a 6 cucharaditas según la OMS. Además se observó un mayor porcentaje de docentes de la institución educativa particular que no añaden azúcar a sus comidas, en comparación a los docentes de la institución educativa fiscal. Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

Figura 22: Consumo de azúcar por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

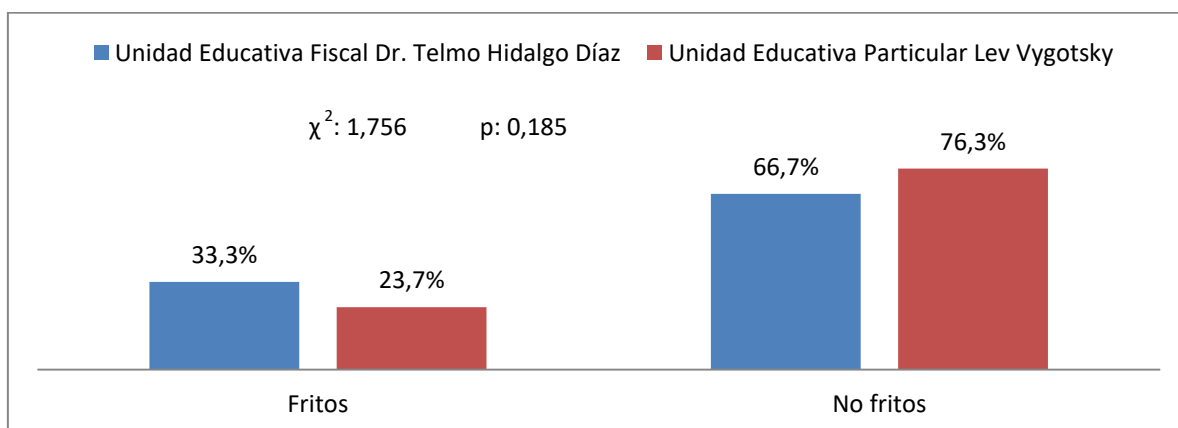


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Preparación de alimentos

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas refirieron que consumen alimentos no fritos. En relación a los docentes que si consumen fritos, se pudo evidenciar un mayor porcentaje en los docentes de la institución educativa fiscal en comparación a la institución educativa particular. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 23: Preparación de alimentos más consumida por docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

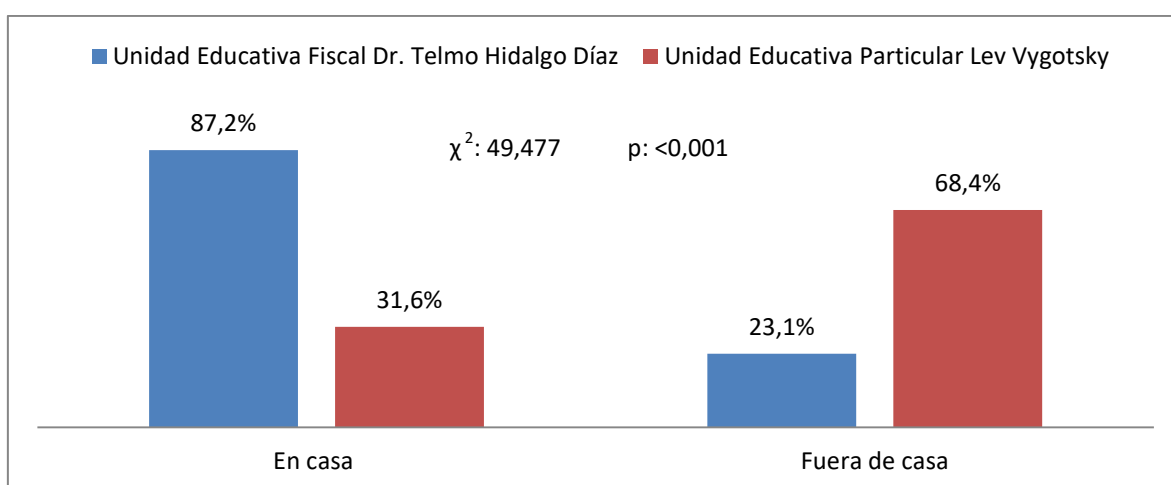


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Lugar de consumo de alimentos

La mayor parte de docentes de la institución educativa fiscal consume sus alimentos en casa, a diferencia de los docentes de la institución educativa particular donde la mayoría consume sus alimentos fuera de casa. Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

Figura 24: Lugar de consumo de alimentos de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

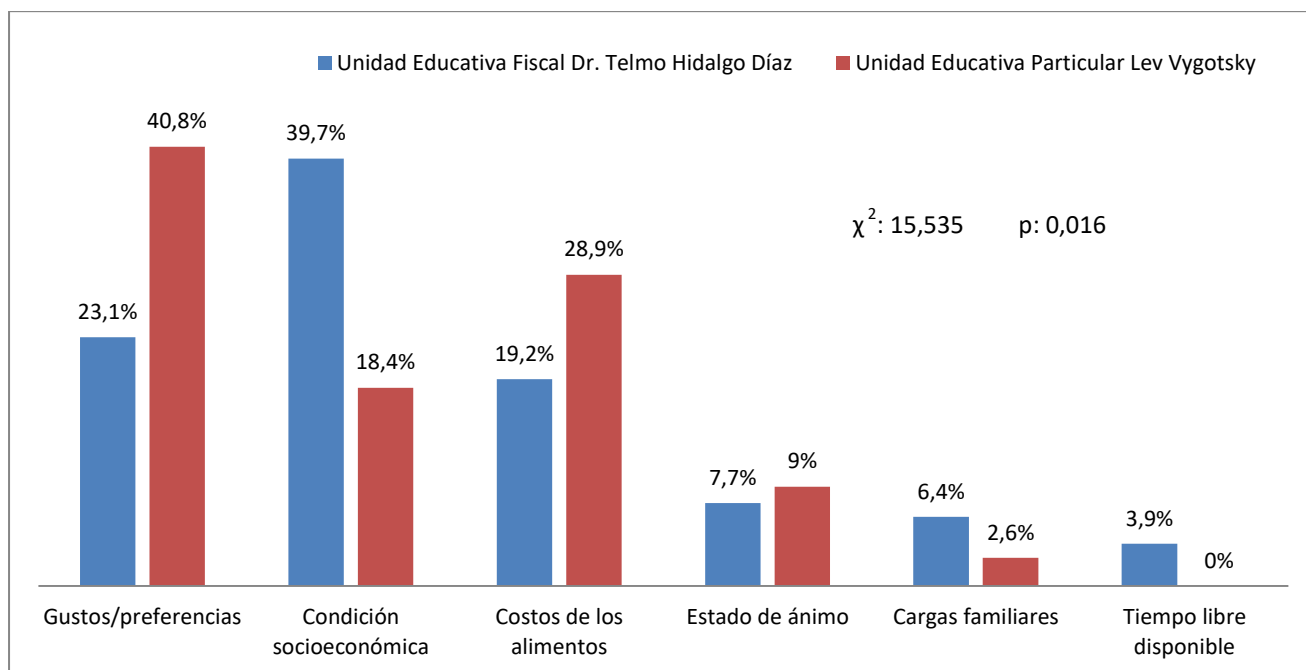


Factores con influencia en hábitos alimenticios

El factor que más influye en los hábitos alimenticios de los docentes de la institución educativa fiscal es la condición socioeconómica, seguido por los gustos/preferencias, los costos de los alimentos, el estado de ánimo, las cargas familiares y el tiempo libre disponible. Por otro lado el factor que más influye en los hábitos alimenticios de los docentes de la institución educativa particular corresponde a los gustos/preferencias, seguido por los costos de los alimentos, la condición socioeconómica, el estado de ánimo y las cargas familiares. Esta diferencia puede

deberse a que generalmente los salarios de los docentes de las instituciones educativas fiscales suelen ser menores en comparación a las instituciones particulares.

Figura 25: Factores que influyen en los hábitos alimenticios de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



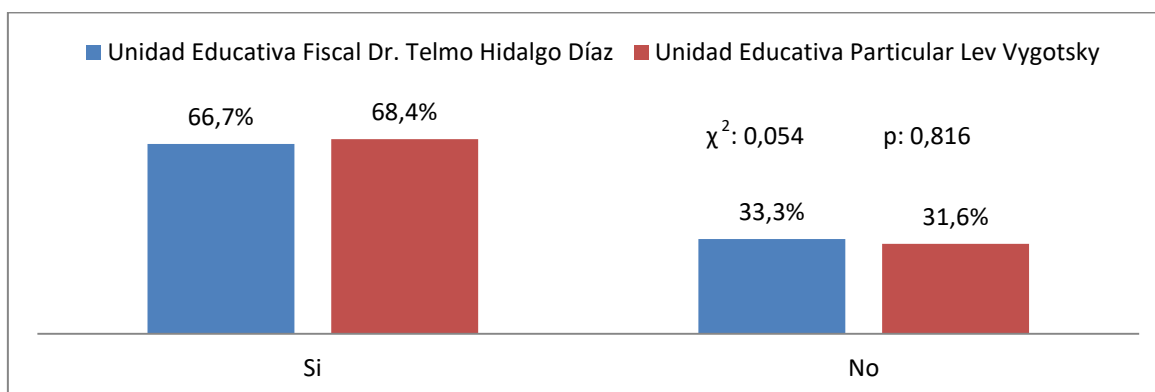
Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Sección 3: Actividad física

Realización de actividad física

Se evidenció que la mayor parte de docentes de ambas educativas si realizan actividad física, observándose un leve predominio en los docentes de la institución educativa particular. Existe una relación de aproximadamente 2:1 de docentes que si realizan actividad física, en comparación a los que no. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 26: Realización de actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

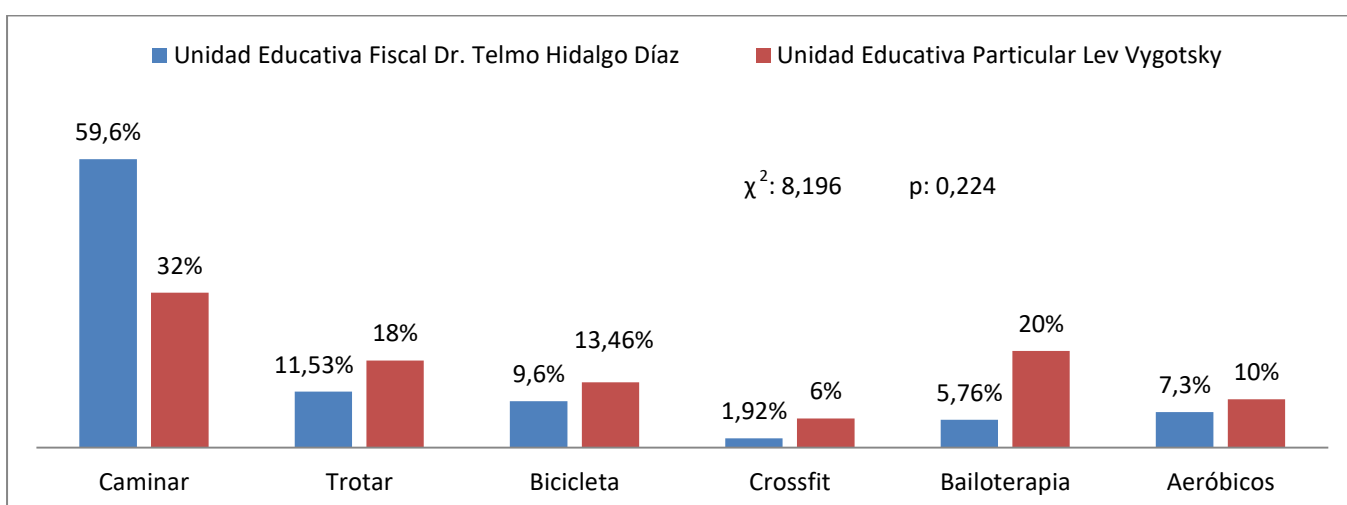


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Tipos de actividad física

Los principales tipos de actividad física realizada en la institución educativa fiscal en orden de frecuencia fueron: caminar, trotar, bicicleta, aeróbicos, bailoterapia y crossfit; mientras que en la institución educativa particular fueron: caminar, bailoterapia, trotar, bicicleta, aeróbicos y crossfit. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 27: Tipos de actividad física realizadas por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

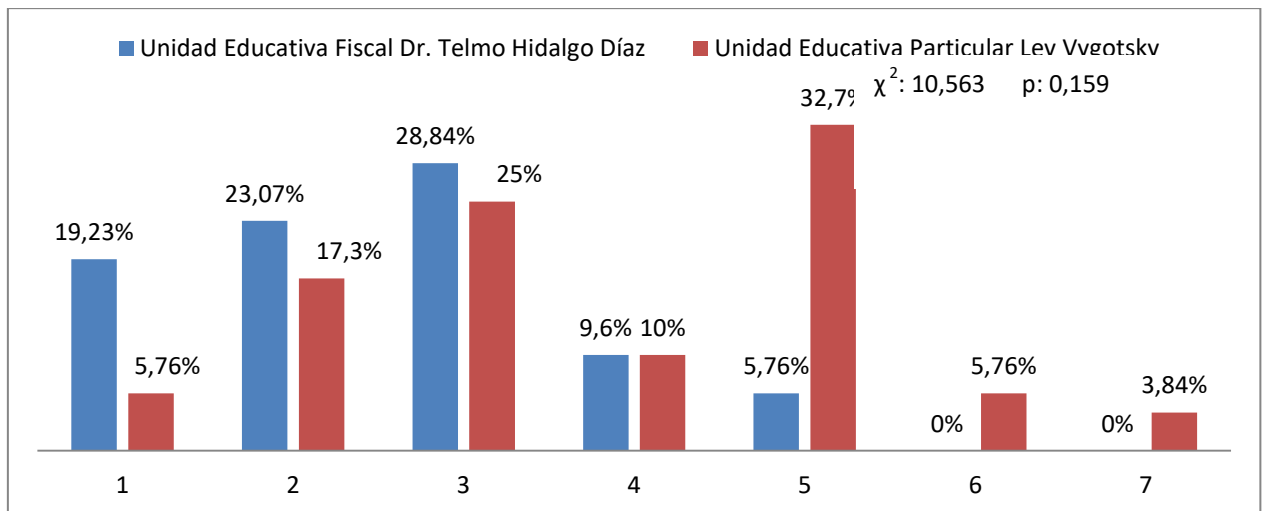


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Frecuencia semanal de actividad física

Se encontró un porcentaje aproximadamente 6 veces mayor de docentes que realizaban actividad física 5 días a la semana en la institución educativa particular, en comparación a la institución educativa fiscal. Además se encontró un porcentaje casi 4 veces mayor de docentes en la institución fiscal que realizaban actividad física 1 sólo día a la semana, en comparación a la institución particular. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 28: Frecuencia semanal de actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



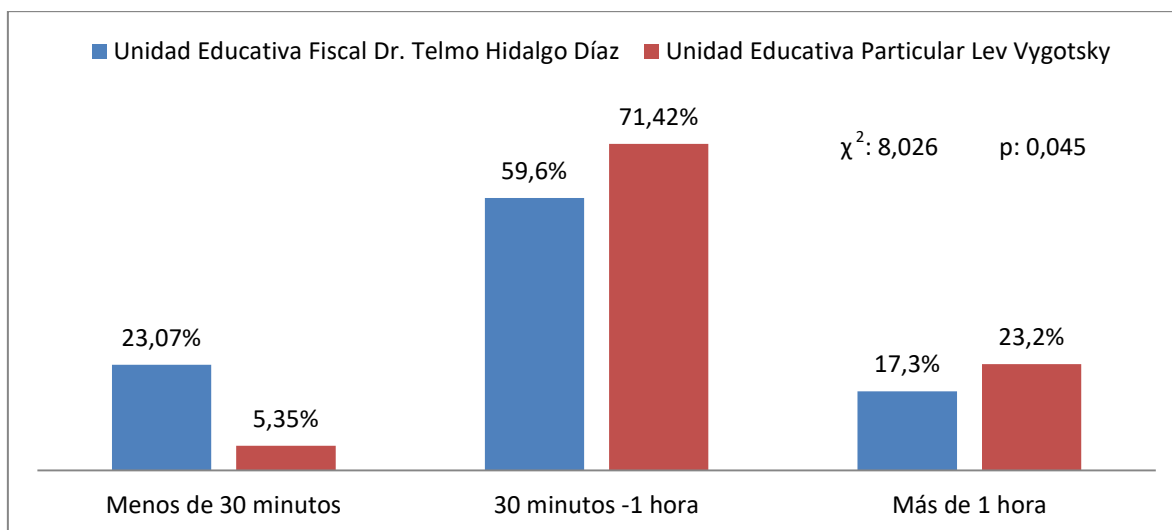
Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Tiempo diario de realización de actividad física

Dentro de los docentes que indicaron que si realizaban actividad física, se evidenció que la mayor parte de docentes de ambas instituciones cumplen con las recomendaciones de la OMS de realizar un mínimo de 30 minutos diarios. Dentro de los docentes que no cumplían con el tiempo recomendado, se evidenció un porcentaje 4 veces mayor en los docentes de la institución educativa fiscal, en comparación a la

institución educativa particular. Estas diferencias sí fueron estadísticamente significativas.

Figura 29: Tiempo diario de realización de actividad física por los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky

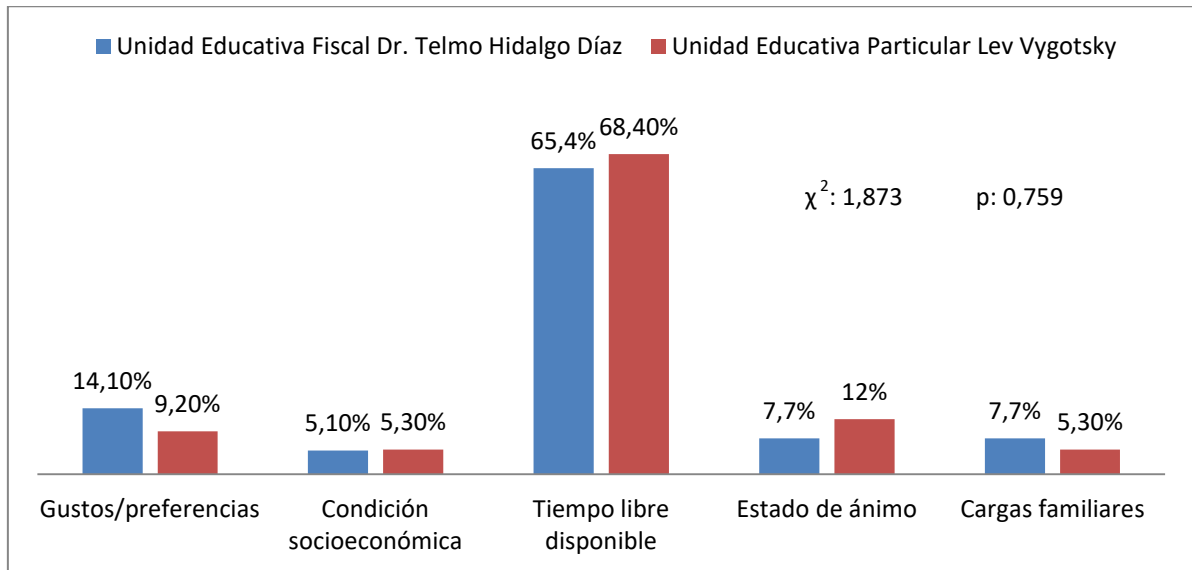


Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Factores con influencia en la realización de actividad física

El factor que más influye en la actividad física de ambas instituciones educativas fue el tiempo libre disponible con el cuentan para poder destinarlo a la realización de actividad física. El resto de factores que influyeron en la institución educativa fiscal en orden de frecuencia fueron los gustos/preferencias, el estado de ánimo y las cargas familiares. En relación a la institución educativa particular el resto de factores que influyeron en la actividad física en orden de frecuencia fueron el estado de ánimo, las cargas familiares, los gustos/preferencias y la condición socioeconómica. Estas diferencias no fueron estadísticamente significativas.

Figura 30: Factores que influyen en la realización de actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Dr. Telmo Hidalgo Díaz y Unidad Educativa Particular Lev Vygotsky



Elaborado por: Dra. Cintya Andrade Díaz

Discusión

García & López (2021) en un estudio realizado en 45 docentes de Ibarra, estableció que las principales comidas que consumen los docentes son desayuno (93,75%), almuerzo (100%) y merienda (81,25%). Estos resultados concuerdan con los docentes pertenecientes a la institución educativa fiscal de nuestro estudio (96,2% desayuno, 93,6% almuerzo, 53,8% merienda).

Licapa (2019) en un estudio realizado en 76 docentes de la ciudad de Lima, encontró que la mayoría de docentes consumía 3 o más comidas diarias (93%), lo que concuerda con los docentes de ambas instituciones educativas de nuestro estudio (94,9% institución educativa fiscal y 92,2% institución educativa particular).

Según Alvear (2017) en un grupo de 121 docentes de Chimborazo encontró que un 53,7% de docentes consumía diariamente un refrigerio de media mañana. Estos resultados son ligeramente mayores a los encontrados en la institución educativa fiscal (46,2%), pero menores a los encontrados en la institución educativa particular (82,9%).

Aguirre & Pinango (2021) en un estudio realizado en 45 docentes de la ciudad de Ibarra, encontró un alto porcentaje de docentes que consumían frutas todos los días (81%). Esto difiere notablemente de los docentes de nuestro estudio, en donde se encontró que apenas 40,8% de docentes de la institución educativa particular y 24,4% de la institución educativa fiscal consumía diariamente frutas.

En relación al consumo de verduras, Barahona & Aguilar (2017) estableció en un estudio realizado en Chimborazo en un grupo de 121 docentes, que la mayor parte de docentes (41,3%) consumía verduras todos los días. Estos resultados son mayores a los encontrados en nuestro estudio (17,9% institución fiscal y 31,6% institución particular).

En cuanto al consumo de cereales, el estudio de Alvear (2017) reportó que un 39,7% de docentes consumía cereales todos los días; mientras que en nuestro estudio se encontraron resultados notablemente mayores (94,88% institución fiscal y 94,77% institución particular).

En relación al consumo de lácteos, Alvear (2017) en su estudio reportó que la mayor parte de docentes (60,3%) consumía diariamente lácteos; mientras que en nuestro estudio la mayor parte de docentes consumía lácteos de 1 a 3 veces por semana (65,4% institución fiscal y 53,9% institución particular).

En relación al consumo de leguminosas, se encontró en el estudio de Alvear (2017) que existió un porcentaje menor de docentes (37,2%) que consumía leguminosas de 1-3 días a la semana, en comparación a los docentes de ambas instituciones educativas de nuestro estudio (73,7 % institución educativa particular y 66,7% institución educativa fiscal).

Alvear (2017) estableció en su estudio que la mayor parte de docentes (59,5%) consumía diariamente carnes; mientras que en nuestro estudio la mayor parte de docentes (42,3%) de la institución educativa fiscal consumía carnes 1-3 días a la semana y la mayor parte de docentes (40,8%) de la institución educativa particular consumía carnes 4-6 días a la semana.

En cuanto al consumo de pescado, el estudio de Licapa (2019) reportó que un 52,6% de docentes consumía pescado 1-2 días a la semana, resultados que son menores a los encontrados en ambas instituciones educativas de nuestro estudio (72,4% institución particular y 83,3% institución fiscal).

En cuanto al consumo de alcohol, Chacón (2015) reportó en un estudio realizado en México en un grupo de 206 docentes, que la mayor parte de docentes (54,1%)

consumía bebidas alcohólicas 1 día a la semana; mientras que en nuestro estudio la mayor parte de docentes no consumía bebidas alcohólicas (86,8% institución particular y 80,8% institución fiscal).

En un estudio realizado en un grupo de docentes de Argentina realizado por Coucerio et al. (2006), se pudo encontrar un menor porcentaje de docentes (12%) que cumplían con las recomendaciones de consumo de agua de al menos 2 litros de agua, en comparación a nuestro estudio (55% institución particular y 80% institución fiscal). Resultados similares se encontraron en el estudio realizado por García & López (2021), que indicaban que únicamente un 4,4% cumplía con la cantidad recomendada de consumo diario de 8 vasos de agua.

El estudio de Alvear (2017) también reportaba que se encontró que el consumo de alimentos ultraprocesados (48.8%) era mucho mayor a los resultados encontrados en los docentes de ambas instituciones educativas de nuestro estudio (6,6% institución educativa particular y 1,3% institución educativa fiscal).

En relación al consumo de sal, la mayor parte de docentes del estudio realizado por García & López (2021) cumplían con las recomendaciones diarias de consumo de sal (75%), resultados que son mayores a los encontrados en nuestro estudio (institución educativa particular 63,1% y fiscal 50%).

En relación al consumo de azúcar, se evidenció un mayor cumplimiento de las recomendaciones de consumo diario de azúcar en los docentes de ambas instituciones de nuestro estudio; en comparación al 83% encontrado en el estudio de Licapa.

Según Vargas (2018) quien realizó un estudio en un grupo de 137 docentes de la ciudad de Milagro, determinó que la preparación frita de los alimentos fue de apenas un 7%. Estos resultados difieren mucho de nuestro estudio, ya que existieron porcentajes

mayores, tanto en la institución educativa fiscal (33,3%) como en la institución educativa particular (23,7%).

Calle & Arteaga (2017), en un estudio realizado en 20 docentes de Guayaquil, reportó que encontró un 54,5% de docentes que consideraban que el principal factor que tenía influencia en sus hábitos alimenticios era el tiempo libre disponible; lo cual difiere totalmente con nuestro estudio en el cual los gustos/preferencias fueron la opción más seleccionada por los docentes de la institución educativa particular y la condición socioeconómica en los docentes de la institución educativa fiscal.

El estudio de Vargas (2018) también reportaba que un 52,55% de docentes realizaba actividad física, lo cual es menor a lo reportado en nuestro estudio (66,7 % institución educativa fiscal y 68,4% institución educativa particular). En relación al tiempo de ejercicio, indica que 8,75% realizaba actividad física menos de 30 minutos (menor al tiempo recomendado), lo cual es mayor a lo reportado en la institución educativa particular, y menor a lo reportado en la institución educativa fiscal.

En relación a los tipos de actividad física, Alzamora (2015) reportó en un estudio realizado en Otavalo en un grupo de 160 docentes, que entre los docentes que si realizaban actividad física, los tipos de actividad más frecuentes fueron caminar con un 31,5% y trotar con un 20,54%. Esto concuerda con los resultados obtenidos en los docentes de la institución educativa fiscal.

Álvarez, V. (2022) realizó un estudio en 37 docentes en Perú, en donde estableció que la mayor parte de docentes realizaba actividad física con una frecuencia de 2 días a la semana (14,7%). Estos datos son mucho menores a los encontrados en nuestro estudio en donde la mayor parte de docentes de la institución educativa fiscal realiza actividad física 3 días a la semana y 5 días en la institución educativa particular.

En relación a los factores que influyen en la actividad física de los docentes, Gualpa, Minchala, & Estrella (2020) reportaron en un estudio realizado en 35 docentes del cantón de Azogues, que un 65,7 % de los docentes informó que no realiza actividad física por falta de tiempo, lo que concordaría con nuestro estudio en donde el tiempo libre disponible fue el factor más predominante en ambas instituciones educativas.

6. Conclusiones

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativas fueron de sexo femenino, de autoidentificación mestiza, con tercer nivel de instrucción, de estado civil casado, con hijos y con un promedio de edad entre 40-45 años.

Existe un porcentaje más elevado de docentes de la institución educativa particular que consumen diariamente frutas, consumen refrigerio a la media mañana, beben al menos 2 litros de agua, consumen diariamente alimentos ultraprocesados, consumen menos azúcar, consumen con menor frecuencia el desayuno y consumen sus alimentos fuera de casa, en comparación a los docentes de la institución educativa fiscal, hallazgos que fueron estadísticamente significativos.

Un porcentaje bajo de docentes en ambas instituciones cumple con recomendación diaria de consumo de frutas, verduras, lácteos y agua

Los principales tipos de alimentos que consumen los docentes de ambas instituciones educativas fueron los cereales.

Los principales tipos de actividad física que realizan los docentes de la institución educativa fiscal fueron caminar y trotar; mientras que en la institución educativa particular fueron caminar y la bailoterapia.

El factor que más influye en los hábitos alimenticios de los docentes de la institución educativa fiscal es la condición socioeconómica; y en la institución educativa particular corresponde a los gustos/preferencias por los alimentos. El factor que más influye en los actividad física de los docentes de ambas instituciones educativas fue el tiempo libre disponible con el cuentan para realizar actividad física.

Se descarta la hipótesis planteada inicialmente, ya que el estudio realizado indica que los docentes de la institución educativa particular presentan hábitos alimenticios más saludables y realizan más actividad física en comparación a la institución educativa fiscal.

7. Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades de ambas instituciones educativas generar campañas / capacitaciones periódicas sobre promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física, dirigidas hacia el personal que labora en sus instituciones. Esto mejorará tanto la salud, como el desempeño laboral de los trabajadores.

Se recomienda incrementar la difusión de comunicación interna hacia los trabajadores de las instituciones educativas, sobre alimentación saludable y actividad física. Para este fin se puede hacer uso de infografías, trípticos, pancartas o mediante medios electrónicos como correo electrónico, whatsapp. Esta información deberá ser clara, concisa y de fácil entendimiento.

De ser posible, gestionar la implementación de programas de salud y seguridad ocupacional en ambas instituciones educativas, donde se pueda realizar vigilancia de la

salud, en la que conste la evaluación del estado nutricional de los trabajadores y poder detectar a los trabajadores en riesgo.

Difundir información sobre opciones de menús saludables, que sean accesibles para todos los trabajadores de ambas instituciones educativas.

Analizar los alimentos y menús que sean expendidos en los bares / comedores escolares de ambas instituciones educativas, con el fin de determinar su valor nutricional y realizar las respectivas sugerencias frente a los mismos.

Promover la realización de pausas activas durante la jornada laboral de los trabajadores, e impulsar estrategias que permitan incrementar la realización de actividad física de los trabajadores.

Ante la escasa realización de estudios en nuestro país sobre el tema planteado en este trabajo de investigación, se recomienda realizar más estudios que permitan corroborar los resultados encontrados en este estudio.

Bibliografía

Aguirre, J., & Pinango, M. (2021). Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11091/2/06%20NUT%20387%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Alòs, F., & Puig-Ribera, A. (2022). *Inactividad física y sedentarismo*. Obtenido de https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf

Álvarez, V. (2022). Nivel de actividad física en profesores de instituciones educativas públicas del distrito de Wanchaq - Cusco. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13525/5/IV_FCS_507_TE_Alvarez_Gallegos_2023.pdf

Alvear, N. S. (2017). Estilos de vida, hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la facultad de ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26372/1/35%20GIS.pdf>

Alzamora, R. (2015). Estudio de las actividades físicas recreativas y su influencia en la salud física y mental de los docentes de las instituciones educativas: Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” “Instituto Tecnológico Superior República del Ecuador” y “Escuela José Martí”. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5025/1/05%20FECYT%202590%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Barahona, N. (2017). Estilos de vida, hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la facultad de ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26372/1/35%20GIS.pdf> Barriquete, J. A., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., . . . J.

M., E. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán*.

Obtenido de

https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon_.S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf

Bosch, M. J., Riumalló, M., & Urzúa, M. (12 de Agosto de 2022). *Nutrición y actividad física en el trabajo*. Obtenido de

https://www.ese.cl/ese/site/artic/20220812/asocfile/20220812190248/guia_32__nutrici__n_y_salud.pdf

Braña, B., Fernández, L., Mezquita, E., Fernández, C., & Vegas, E. (25 de Enero de 2021). *Determinantes sociales y su influencia en la cesta de la compra: una aproximación desde la observación participante*. Obtenido de

https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_09._-20-0065.pdf

Bravo, J., Baeza, B., Valdés, P., & Concha, Y. (30 de Marzo de 2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en profesores de educación primaria. *Retos*, 29-34.

Cabrera, E., León, P., & Charry, S. (Abril de 2023). Perfil del estilo de vida en docentes y administrativos de una universidad. *Revista Ciencia y Cuidado*, 81-93.

- Calle, A., & Arteaga, M. (2017). Identificación de barreras para la alimentación saludable en docentes con sobrepeso y obesidad en la ESPOL: hacia una educación nutricional. Obtenido de <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/51655/1/T-109955.pdf>
- Camelo, L., Piñeros, G., & Chaves, L. (30 de Mayo de 2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/html/>
- Chacón, E. (Diciembre de 2015). Consumo de alcohol, tabaco y las actitudes de los profesores de educación básica ante el consumo de drogas del estudiante. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/14029/1/1080237780.pdf>
- Costa, R., Gutiérrez, A., Valdivieso, D., Carpio, L., Cuadrado, F., Núñez, J., & Vásconez, J. (2018). Encuesta STEPS Ecuador 2018. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPES.pdf>
- Coucerio, M., Passamai, I., Cabianca, G., Contreras, N., Rada, J., Valdiviezo, M., . . . Zimmer, M. (2006). Comportamiento alimentario de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la población Argentina. Obtenido de <http://www.didac.ehu.es/antropo/15/15-2/Couceiro.pdf>
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., & Correa, L. (Marzo de 2021). Estudios transversales. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100179

- Dapcich, V., Salvador, G., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J., & Serra, L. (9 de Junio de 2020). Guía de la alimentación saludable. Madrid. Dip, G. (2019). La alimentación: factores determinantes en su elección. Obtenido de https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf
- Díaz, C., Pino, J., Oyarzo, C., Aravena, V., & Torres, J. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 477-484.
- FAO. (2020). Alimentación saludable. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
- FAO. (2021). Beneficios para la salud y nutrición. Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/online/src/html/bueno-para-ti.html>
- Fulton, R. (2021). Informe de la Nutrición Mundial. Obtenido de https://globalnutritionreport.org/documents/724/2021-Global-Nutrition-Report_Executive-summary_Spanish.pdf
- García, M., & López, K. (2021). Hábitos alimentarios en docentes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid – 19, año 2021. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11090/2/06%20NUT%20386%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (12 de Diciembre de 2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6909496/>

Grupo Genud Toledo. (14 de Junio de 2021). Informe sobre estrategias de promoción de la actividad física en el entorno laboral. Obtenido de <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/015AB43E.pdf>

Gualpa, M., Minchala, R., & Estrella, M. (Abril de 2020). Artículo de Investigación. Revista Killkana Salud y Bienestar. Vviejo. 4, N° 1, págs. 31 - 38 , enero-abril, 2020.p-ISSN 2528-8016 / e-IActividad física en docentes de unidad educativa del cantón Azogues. Revista Killkana Salud y Bienestar, 31-38.

Guevara, G., Castro, N., & Verdesoto, A. (01 de Julio de 2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Herrera, L. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios: revisión sistemática. Revista científica GADE, 2-3.

Lastre, G., Rodríguez, D., Indiana, L., Carrero, C., Rodríguez, J., Suarez, M., . . . Gutiérrez , C. (25 de Junio de 2022). Comportamientos de los hábitos alimenticios en los estudiantes de una institución educativa de Barranquilla Colombia. Obtenido de https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_5_2022/6_comportamiento_%20habitos.pdf

Licapa, J. (2019). Hábitos alimentarios y estado nutricional por antropometría en docentes del nivel primario en instituciones educativas estatales, San Juan de Lurigancho. Obtenido de

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11820/Licapa_jl.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lou, E., Medrano, C., Castillo, I., Aladrén, D., Mora, P., Villa, V., . . . Sanz , A. (2023).

Azúcares simples en alimentos procesados. Obtenido de

https://www.sedyt.org/revistas/2023_44_1/4-azucares-simples-en-alimentos-procesados.pdf

Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (26 de Abril de 2021). Consumo de alimentos

ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Obtenido de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177

Martínez, T., Bravo , M., Núñez, D., Hernández, G., & Carmolina, M. (2014). Niveles

séricos de pepsinógeno y su capacidad diagnóstica de atrofia gástrica en

diferentes poblaciones colombianas. Obtenido de [http://www.elsevier.es/es-](http://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cancerologia-361-articulo-niveles-sericos-pepsinogeno-su-capacidad-S0123901514000602#elsevierItemBibliografias)

[revista-revista-colombiana-cancerologia-361-articulo-niveles-sericos-](http://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cancerologia-361-articulo-niveles-sericos-pepsinogeno-su-capacidad-S0123901514000602#elsevierItemBibliografias)

[pepsinogeno-su-capacidad-S0123901514000602#elsevierItemBibliografias](http://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cancerologia-361-articulo-niveles-sericos-pepsinogeno-su-capacidad-S0123901514000602#elsevierItemBibliografias)

Maza, F. J., Caneda, M., & Vivas, A. (01 de Mayo de 2022). Hábitos alimenticios y sus

efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de

la literatura. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-](http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf)

[psico-25-47-110.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf)

Mazurek, A. K., Kobyłka, A., Korcz, N., & Sosnowska, M. (15 de Noviembre de 2021).

Analysis of Eating Habits and Body Composition of Young Adult Poles.

Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8624486/>

Medina, S., Flores , R., Villalba , G., & Barrera Cueva , J. (Marzo de 2021).

Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19. *Conciencia digital*, 457-469. Obtenido de file:///C:/Users/CINTYA/Downloads/1612-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7762-2-10-20210315%20(1).pdf

Melián, L. (30 de Marzo de 2020). El nuevo paradigma de la salud laboral:

alimentación, nutrición y dieta. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000200001

Méndez, E. M., Méndez, J., Méndez, E., Ortiz , J., & Méndez , V. (30 de Junio de

2022). Práctica de actividad física: barreras para el ejercicio en docentes universitarios en época de pandemia/confinamiento. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000300724

Mendoza, N., Murillo, A., & Rangel, L. (2020). Niveles de actividad física en docentes

y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: una revisión. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/28111/2020MendozaNicolas.pdf?sequence=26&isAllowed=y>

MSP. (2016). Guía nacional de nutrición de las nacionalidades y pueblos indígenas,

afroecuatoriano y montubio. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/09/GUI%D1%8FA-NUTRICIO%D1%8FN-Y-NACIONALIDADES-A.pdf>

OMS. (4 de Diciembre de 2020). Elige Vivir Sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. Obtenido de

<https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>

OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.

Obtenido de

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>

OMS. (5 de Octubre de 2022). Actividad física. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (14 de Septiembre de 2023). Obtenido de [https://www.who.int/es/news-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos)

[room/fact-sheets/detail/salt-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos)

[reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos)

Orfila, J., & Méndez, B. (6 de Agosto de 2022). Factores ambientales que inhiben la

práctica de la actividad física. Percepción del entorno. Obtenido de

<http://portal.amelica.org/ameli/journal/101/1013370002/1013370002.pdf>

Pérez, R., Flores, S., Arredondo, A., Martínez, G., & Reyes, H. (2021). Sedentarismo

laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. Obtenido de [https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-](https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2021/sal215g.pdf)

[2021/sal215g.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2021/sal215g.pdf) Reyes, L., Ruperti, L., Cevallos, C., Hidalgo, J., & Telmo, J.

(1 de Diciembre de 2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y

Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. Obtenido

de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000401333

Pinto, L. (Abril de 2019). Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera de dietética y nutrición de la Universidad de Guayaquil. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/10817/1/20T01195.pdf>

Przybyłowicz, K. E., & Danielewicz, A. (2022). Eating Habits and Disease Risk Factors. *Nutrients*, 1-4.

Reyes, L., Ruperti, L., Cevallos, C., Hidalgo, J., & Telmo, J. (1 de Diciembre de 2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000401333

Rueda, G., González, J., Luzardo, M., & Barradas, P. (2020). Relación entre las características sociodemográficas, el perfil docente y el perfil investigador del profesor universitario. *Revista Espacios*, 23

Salas, J., Maraver, F., Rodríguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I., & Moreno, L. (4 de Enero de 2021). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026#aff2

- Sánchez, F. (15 de Junio de 2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
- Sánchez, J. (05 de Mayo de 2019). Promoción de la actividad física. Obtenido de <https://previnfad.aepap.org/monografia/actividad-fisica>
- Santandreu, A., & Betancourt, S. (Diciembre de 2021). La deuda ética alimentaria del estado. Obtenido de <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/peru/18973.pdf>
- Santamaría, C. (Septiembre de 2019). Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16756/Los%20habitos%20alimenticios%20de%20la%20poblacion%20y%20sus%20rasgos..pdf?sequence=1>
- Suárez, R., Reynaga, P., & Flores, C. (2019). El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9121398&orden=0&info=link>
- Uvacsek, M., Georgina Simkó, Boda, J., & Kneffel, Z. (19 de Mayo de 2022). Frequency of Breakfast Eating and Obesity Prevalence in Primary School Teachers. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 2
- Vargas, V. (2018). Factores de riesgo y su influencia con el estado nutricional de los docentes de la universidad estatal de Milagro, Milagro 2018. Obtenido de https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/4618/VANE%20SSA%20VARGAS%20OLALLA%20%28TESIS%29_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vázquez, E., Calderón, Z., Arias, J., Ruvalcaba, J., Rivera, L., & Ramírez, E. (29 de Julio de 2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5645/564561530005/html/>

WHO. (2022). Global status report on physical activity 2022. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de hábitos alimenticios y actividad física para el personal docente perteneciente a su unidad educativa

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente cuestionario tiene como objetivo investigar los hábitos alimenticios y la actividad física del personal docente de su institución educativa. Esta investigación estará a cargo de la Dra. Cíntya Andrade Díaz, como parte de su trabajo de titulación de la Maestría de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas.

Su participación es completamente voluntaria y los datos recabados en el estudio serán de carácter confidencial, los cuales serán usados únicamente para fines investigativos. Los resultados que se obtengan del presente estudio serán de gran utilidad para poder proporcionar las recomendaciones respectivas a su institución educativa sobre hábitos alimenticios y actividad física.

Este cuestionario tendrá una duración aproximada de 10-15 minutos. Antes de proceder a contestar las preguntas del cuestionario, señale si acepta o no participar en la siguiente investigación.

Características sociodemográficas y laborales

Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda únicamente lo que se le solicite

Edad *

.....

Sexo *

Femenino

Masculino

Nivel de instrucción *

Tercer nivel

Cuarto nivel

Estado civil *

Soltero

Casado

Unión libre

Divorciado

Viudo

Autoidentificación étnica *

- Indígena
- Mestizo
- Afroecuatoriano
- Montubio
- Blanco

¿Tiene hijos? *

- Sí
- No

En caso de tener hijos, ¿Cuántos hijos tiene? (indique la cantidad en **NÚMEROS**, en caso de no tener hijos, coloque 0) *

.....

La institución educativa en la cual labora es: *

- Particular
- Fiscal

Hábitos alimenticios

Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda únicamente lo que se le solicite

¿Cuántas comidas diarias consume generalmente al día? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Más de 5

Señale que comidas consume diariamente. (Puede escoger más de una opción) *



- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Merienda (media tarde)
- Cena

¿Con qué frecuencia consume frutas a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume verduras a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume cereales (pan, pasta, avena, arroz, papa, etc.) a la semana?



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume lácteos a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume legumbres (fréjol, lenteja, arveja, garbanzo, etc.) a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume pescado a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume carne (res, pollo, cerdo, etc) a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume alimentos ultraprocesados (comida chatarra, pasteles, dulces, etc.) a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume gaseosas a la semana? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas? *



- No consume
- 1-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días

¿Cuántos **VASOS** con agua toma al día? (Coloque un número aproximado, no coloque rangos) *



¿Cómo consume los alimentos (Ej. pollo, carne, pescado, etc.) con mayor frecuencia? *



- Fritos
- No fritos (al vapor, al horno, al jugo, etc.)

¿Qué cantidad de sal añade a la comida diariamente, tanto en la preparación de alimentos como con la sal de mesa? *



- No añado sal
- Menos de 1 cucharadita
- 1-2 cucharaditas
- Más de 2 cucharaditas

¿Qué cantidad de azúcar añade diariamente a las comidas (Ej. café, té, jugos, coladas, etc.)? *



- No añado azúcar
- 1-3 cucharaditas
- 4-6 cucharaditas
- Más de 6 cucharaditas

¿Cuál es el lugar donde consume con mayor frecuencia sus alimentos? *



- En casa
- Fuera de casa

¿Qué factores considera que influyen sobre sus hábitos alimenticios? (Puede señalar * más de uno)

- Gustos/preferencias
- Condición socioeconómica
- Costos de alimentos
- Estado de ánimo
- Cargas familiares

Actividad física

Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda únicamente lo que se le solicite

¿Cuántas horas al día permanece sentado? (Coloque un número aproximado, no coloque rangos)



¿Realiza actividad física? *



- Sí
- No

¿En caso de que si realice actividad física, que tipo de actividad física realiza? Si no realiza actividad física, seleccione la opción ninguna



- Caminar
- Trotar
- Bicicleta
- Crossfit
- Bailoterapia
- Aeróbicos
- Ninguno

¿Cuántos días a la semana realiza actividad física? (Coloque un número aproximado, no coloque rangos. Si no realiza actividad física coloque 0.)



Cuando realiza actividad física, ¿Cuánto tiempo al día lo realiza? *



- Menos de 30 minutos
- 30 minutos - 1 hora
- Más de 1 hora
- No realiza actividad física

¿Qué factores considera influyen sobre su actividad física? (Puede señalar más de uno) *

- Gustos/preferencias
- Condición socioeconómica
- Tiempo libre disponible
- Estado de ánimo
- Cargas familiares

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

Sección	Variable	Definición conceptual	Naturaleza	Indicador	Escala
Sección 1 Características sociodemográficas y laborales	Edad	Años cumplidos	Cuantitativa	Porcentaje	Numérica
	Sexo	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino
	Nivel de instrucción	Máximo nivel de estudios realizados por una persona	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Tercer nivel • Cuarto nivel
	Estado civil	Situación de las personas en base a sus relaciones de familia	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Unión libre • Divorciado • Viudo
	Autoidentificación	Auto reconocimiento de una persona	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Indígena

	étnica	como parte de un grupo étnico			<ul style="list-style-type: none"> • Mestizo • Blanco • Afroecuatoriano • Montubio
	Hijos	Descendiente directo de una persona	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
	Cantidad de hijos	Número de hijos que tiene una persona	Cuantitativa	Porcentaje	Numérica
	Nivel socioeconómico	Situación de una persona según los ingresos que tiene.	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo • Medio • Alto
	Tipo de institución educativa	Tipo de institución educativa en el que labora el docente	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Fiscal • Particular
Sección 2	Comidas diarias	Número de comidas que consume diariamente	Cuantitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • 1 comida diaria • 2 comidas diarias

Hábitos alimenticios					<ul style="list-style-type: none"> • 3 comidas diarias • 4 comidas diarias • 5 comidas diarias • Más de 5 comidas diarias
	Consumo de frutas	Frecuencia que consume frutas a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de verduras	Frecuencia que consume verduras a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de cereales	Frecuencia que consume cereales a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana

					<ul style="list-style-type: none"> • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de lácteos	Frecuencia que consume lácteos a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de legumbres	Frecuencia que consume legumbres a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de pescado	Frecuencia que consume pescado a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días

	Consumo de carne	Frecuencia que consume carne a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de alimentos ultraprocesados	Frecuencia que consume alimentos ultraprocesados a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de gaseosas	Frecuencia que consume gaseosas a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de bebidas alcohólicas	Frecuencia que consume bebidas alcohólicas a la semana	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1-3 días por semana

					<ul style="list-style-type: none"> • 4-6 días por semana • Todos los días
	Consumo de agua	Cantidad de litros de agua que consume diariamente	Cuantitativa	Porcentaje	Numérica
	Consumo de sal	Cantidad de sal que añade a preparaciones o alimentos que consume diariamente	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No añadido sal • Menos de 1 cucharadita • 1-2 cucharaditas • Más de 2 cucharaditas
	Consumo de azúcar	Cantidad de azúcar que añade a preparaciones o alimentos que consume diariamente	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No añadido azúcar • 1-3 cucharadas de café • 4-6 cucharadas de café • Más de 6 cucharadas de café
	Tipo de preparación	Tipo de preparación que consume con	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Frito

	de comida	mayor frecuencia			<ul style="list-style-type: none"> • No frito
	Lugar de consumo de alimentos	Sitio físico donde se ingiere los alimentos con mayor frecuencia	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • En casa • Fuera de casa
	Factores con influencia en hábitos alimenticios	Factores que influyen en adquisición de determinados hábitos alimenticios	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Condición socioeconómica • Costos de alimentos • Estado de ánimo • Cargas familiares • Tiempo libre disponible
	Actividad física	Realización de actividad física	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
	Tipo de actividad física	Tipo de actividad física que realiza más frecuente	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Trotar • Bicicleta • Bailoterapia

Sección 3 Actividad física					<ul style="list-style-type: none"> • Crossfit • Aeróbicos • Ninguno
	Frecuencia semanal de actividad física	Número de días que realiza actividad física a la semana	Cuantitativa	Porcentaje	Numérica
	Tiempo de actividad física	Número de minutos u horas que realiza actividad física	Cuantitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 30 minutos • 30 minutos a 1 hora • Más de 1 hora
	Factores con influencia en actividad física	Factores con influencia en la realización de actividad física de docentes	Cualitativa	Porcentaje	<ul style="list-style-type: none"> • No realiza actividad física • Condición socioeconómica • Estado de ánimo • Cargas familiares • Tiempo libre disponible

Elaborado por: Cintya Andrade Díaz