



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

Instituto Universitario de Ciencias de La Salud

Fundación H. A. Barceló

Carrera de Licenciatura en Nutrición

Trabajo Final de Investigación - Ejecución

Implicancias ergonómicas en hábitos alimentarios laborales

Autora: García Arguijo, María Milagros.

Directora: Dra. Guezikaraian, Norma.

Asesora Metodológica: Lic. Venini, Cristina.

Año 2016

Contenido

Resumen	3
Resumo	4
Summary	5
Introducción	6
Pregunta que surge del Problema de Investigación	8
Marco Teórico	9
Conceptos generales y terminología	11
Alimentación Saludable	11
Macro y Micro Nutrientes	11
¿Qué es la Ergonomía. ?	12
El correcto proceso digestivo en los seres humanos	17
El Ambiente laboral a la hora de la comida:	19
Responsabilidad social y ambiental de la empresa	31
Justificación	33
Objetivos	34
Metodología	35
Resultados	36
ANEXO 1	61
Conclusión	75
Bibliografía	76
ANEXO 2	78

Resumen:

Introducción: se sabe que los empleados bancarios pasan entre 9 y 12 horas en la oficina Y realizan hasta tres comidas en su lugar de trabajo. Sabiendo que llevar una alimentación saludable repercute en todos los ámbitos del ser humano, se cree importante evaluar la alimentación en esta población; incluyendo el ambiente laboral y su relación con el espacio. El ambiente sonoro, lumínico, térmico y principalmente la parte postural a la hora de comer.

Metodología: muestreo no probabilístico intencional de 25 empleados de ambos sexos. Se recolectaron los datos mediante un registro de alimentos. El total de la población equivale a 150 personas.

Objetivos: describir los hábitos alimentarios de los empleados del banco Itaú bba Argentina durante la jornada laboral.

Resultados: se realizó un registro de alimentos se realizó en 13 mujeres y 12 hombres.

El 83% de los hombres piden delivery para su comida en el banco y el 69% de las mujeres llevan la comida desde su casa; el 67% de los hombres come en la cocina del banco y el 69% de las mujeres come en la cocina.

El 67 por ciento de los hombres destino en 30 minutos en el horario del almuerzo, El 69% de las mujeres destina el mismo tiempo con respecto a la actividad física, el 83% de los hombres realiza actividad física aeróbica en cambio en las mujeres ese porcentual corresponde el 69%.

El 58% de las mujeres refieren que hay iluminación adecuada mesa y silla a la altura de la mesa con respaldo en el horario de la comida. El 38% de los hombres solamente refiere que la iluminación es adecuada y el ambiente es tranquilo.

Conclusión: saber y entender el porqué de los buenos hábitos alimentarios a la hora de la comida, incluyendo estos hábitos a cómo ser el ambiente propicio y la manera de alimentarse lo cual permite a las personas llevar una mejor calidad de vida y principalmente en el horario laboral en donde los tiempos hora de comer son acotados o los lugares no son del todo adecuados. Alimentarse de forma correcta y con conocimiento de cómo debe hacerse ergonómicamente hablando beneficiará beneficio a los empleados tanto dentro como fuera del ambiente laboral permitiendo así la posibilidad de inculcar este nuevo conocimiento dentro de sus allegados y familiares.

Resumo:

Introdução: Sabe-se que os empregados bancários passam entre 9 e 12 horas no escritório e fazem até três refeições no local do trabalho. Sabendo que fazer uma alimentação saudável repercute em todos os âmbitos do ser humano, se considera importante avaliar a alimentação deste grupo; incluindo o ambiente laboral e sua relação com o espaço. O ambiente sonoro, luminico,térmico e principalmente a parte postural na hora de comer.

Metodología: Amostra não probabilística intencional de 25 empregados de ambos sexos. Se coleta de dados mediante um registro de alimentos. O total da amostra equivale a 150 personas.

Objetivos: descrever os hábitos alimentares dos empregados do banco Itau bba Argentina durante a jornada laboral.

Resultados: Se realizou um registro de alimentos com 13 mulheres e 12 homens.

83% dos Homens pidem delivery, como refeição no banco e 69% das mulheres levam comida de casa; 67% dos homens come na cozinha do banco e 69% das mulheres.

67% dos homens destina 30 minutos para o horário de almoço.

69% das mulheres destina o mesmo tempo como atividade física, 83% dos homens realiza atividade física aeróbica enquanto com as mulheres esse percentual corresponde a 69%.

58% das mulheres dizem que a iluminação, a altura da mesa e o encosto da cadeira estão adequados no horário da comida.

Somente 30% dos homens diz que a iluminação e adequada e o ambiente e tranquilo.

Conclusão: saber e entender o porque dos bons hábitos alimentares na hora das refeições, incluindo a estes hábitos a maneira de como ser um ambiente propicio e a maneira de se alimentar o qual permite as pessoas levarem uma melhor qualidade de vida e principalmente jornada de trabalho onde os tempos para refeições são curtos ou os lugares não são totalmente adequados. Se alimentam de forma correta e com conhecimento de como se deve fazer ergonomicamente falando beneficiam dos empregados tanto dentro como fora do ambiente laboral permitindo assim a possibilidade de levar este novo conhecimento para seus próximos e familiares.

Summary:

Introduction: It is known that bank employees spend between 9 and 12 hours in the office and eat up to three meals in their workplace. Knowing that eating a healthy diet affects all aspects of human beings, it is believed important to evaluate the diet in this population, including the working environment and the physical space where the meals take place. The sound, lighting, thermal and mainly the postural aspects are important when assessing the eating environment.

Methodology: Probabilistic non intentional sampling of 25 employees of both sexes. Data will be collected using a food review. The total population will be 150 employees.

Objectives: To describe the eating habits of employees of Banco Itaú BBA Argentina during the working days.

Results: A food review was written by 13 women and 12 men.

83% of men ask delivery for food to eat at the bank. 69% of women take food from their homes to eat at the bank.

67% of men eat in the kitchen of the bank. 69% of women eat in the kitchen.

67% of men spend 30 minutes on lunchtime men. 69% of women spend the same time with respect to physical activity, 83% of men performed aerobic physical activity instead on women this percentage is 69%.

58% of women report that there is adequate lighting, chairs with back with the right height according to the table.

Only 38% of men are concerned that the lighting is adequate and the atmosphere is quiet.

Conclusion: Understanding why and which are the good eating habits at mealtime, including an appropriate environment and way of nourishing oneself which allows people to lead a better quality of life mainly during working hours when lunch time is limited and places are not entirely adequate.

Eating correctly and with knowing how to do it ergonomically speaking will benefit employees both inside and outside the working environment, allowing them to install this new habits within their close friends and family.

allowing the possibility to instill this new knowledge within their close friends and family.

Introducción:

Un banco es una entidad que se dedica a trabajar con el dinero. Lo reciben y lo prestan al público obteniendo una ganancia por las operaciones realizadas.

Toda persona que trabaje para un banco se lo denomina, empleado bancario.

Los bancos suelen dividir los puestos y categorías de trabajo en grados, según la responsabilidad y experiencia requerida en cada caso.

Los empleados recién incorporados empiezan con tareas tales como la coordinación del correo y la atención de consultas telefónicas rutinarias.

Estos trabajadores también se encargan del registro de los detalles de las transacciones en efectivo, por tarjeta o con cheque, y para este tipo de tarea utilizan sistemas informáticos.

El trabajo de muchos empleados de la banca se basa en gran medida en el contacto con el cliente.

En algunos bancos, los empleados de la banca que realizan esta tarea se conocen como asesores bancarios.

Su trabajo incluye la realización de órdenes permanentes y cobros directos, que son dos métodos para realizar transacciones automáticas de dinero, de la cuenta de un cliente a otro.

También son responsables de la apertura y el cierre de las cuentas de los clientes. Algunos empleados de la banca realizan la función de los cajeros automáticos, y se ocupan de transacciones requeridas por los clientes en el mostrador. Asimismo, explican y promueven los servicios financieros ofrecidos por el banco.

En la actualidad, algunos empleados de la banca trabajan en centros de contacto, donde la comunicación con el cliente es telefónica o en línea. A menudo trabajan en grandes oficinas de planta abierta, con auriculares telefónicos y ordenadores.

En un grado superior, un empleado de la banca podría asegurarse de que las operaciones de la sucursal de ese día se registren con exactitud. En los bancos más grandes, algunos empleados de la banca pueden trabajar en la sección de relaciones internacionales, en el suministro de divisas y en el asesoramiento sobre seguros de viaje.

También se encargan de la transacción de los pagos de los clientes al extranjero, preparan cartas de presentación para los clientes que viajan al extranjero para hacer negocios, y proporcionan información sobre las condiciones comerciales de los mercados.

En algunos bancos, los altos cargos podrían estar involucrados en la compra y venta de acciones y participaciones de los clientes, o asesorarles sobre los planes de ahorro. Puede que tengan que gestionar la cartera de valores de los clientes, o asegurarse de que las garantías aportadas por el cliente para la demanda de un préstamo son fiables. Estos altos cargos a menudo supervisan el resto del personal.

Los empleados con más experiencia ayudan a los directores del banco a redactar informes, analizar los balances (llevan al día un registro del dinero que entra y sale de las cuentas), y a entrevistarse con los clientes.

También tienen que ser capaces de identificar oportunidades de ventas y marketing. En los bancos más grandes pueden existir distintas categorías de altos cargos.

Con respecto al Perfil profesional, un empleado bancario necesita tener:

Habilidades comunicativas para el servicio de atención al cliente, Iniciativa, motivación, entusiasmo y capacidad de adaptación, habilidades numéricas y de tecnologías de la información.

Puesto que es un trabajo de oficina, la mayor parte del tiempo los empleados se encuentran sentados. Por lo tanto es considerado un trabajo sedentario.

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el tipo de alimentación que llevan los empleados bancarios durante la jornada laboral. Desde un desayuno saludable, que incluya el consumo de lácteos, frutas y cereales, hasta una alimentación equilibrada durante el correr del día. Teniendo en cuenta que los empleados pasan entre 9 y 12 horas en la oficina y realizan hasta 3 comidas en su lugar de trabajo; Y sabiendo que llevar una alimentación saludable, repercute en todos los ámbitos del ser humano, creemos importante evaluar la alimentación en esta población.

Pregunta que surge del Problema de Investigación:

¿Llevan un estilo de vida Saludable a la hora de alimentarse en el horario laboral los empleados del banco Itaú?

Marco Teórico:

Con el correr de los días, se puede observar el ritmo de vida de un empleado bancario, en su mayoría pasan más de 9 horas dentro de la oficina. Esto conlleva a creer que deberían estar realizando al menos 3 comidas durante su jornada Laboral diaria, la primera y principal es el desayuno, luego el almuerzo y hasta la merienda. Como podemos observar creemos que la mayoría viene de su casa sin desayunar, o pasa muchas horas del día en ayunas o llevando un estilo de alimentación basada en el picoteo diario, entre los cuales creemos que encontramos la mayoría de alimentos procesados como galletitas dulces, saladas y hasta productos de panadería y pastelería, por lo tanto productos altos en grasas y azúcares, con alta densidad calórica y bajos en vitaminas y minerales.

También se observa que aquellos que sí almuerzan en el horario laboral, se cree que, en su mayoría compran sus alimentos por delivery, y no los traen desde su hogar, en donde se cree que la compra de los mismos, son alimentos de comida rápida, o como mencionamos anteriormente, con alto contenido de grasas y azúcares (por el alto consumo de bebidas carbonatadas).

La mayoría de los empleados que almuerzan, lo hacen en frente de su computadora, por lo tanto ingieren alimentos a la vez que continúan trabajando, provocando así que la propia persona no sea consciente de la cantidad de comida que está ingiriendo, y tampoco haciendo consciente el tiempo de la comida. Por lo que al rato, consumen nuevamente alimentos ya que no tomaron consciencia de que acababan de comer.

Todos estos hábitos alimentarios inadecuados, producen diversos tipos de enfermedades, entre ellas, no solo el aumento del sobrepeso, hipertensión, hipercolesterolemia y diabetes tipo 2, sino también la carencia de nutrientes vitaminas y minerales esenciales que deben estar en nuestra dieta diaria. A su vez los malos hábitos en cuanto a los horarios de las comidas, y el entorno donde se come, tampoco favorecen al sistema digestivo.

Como sabemos que estas enfermedades no aparecen de un día para el otro y que dependen mucho de los hábitos cotidianos de las personas, quisimos saber sobre la salud de los bancarios activos, con la intención de prevenir enfermedades en un futuro.

Según la investigación realizada por la licenciada Lázaro Cuesta, en pacientes Jubilados pertenecientes a la Asociación bancaria de Mar del Plata, en el año 2004 se observó también esta problemática con respecto a los malos hábitos alimentarios de los empleados en aquella localidad. Los mismos implementaron una capacitación sobre hábitos alimentarios saludables antes, durante y después de la jornada laboral, para mejorar así la prevalencia de enfermedades en este tipo de población.

Nosotros queremos remarcar la importancia de llevar a cabo una buena alimentación con buenos hábitos de conducta y con un entorno adecuado principalmente desde temprana edad.

La importancia de llevar a cabo una Alimentación Saludable repercute en todos los ámbitos de la vida cotidiana de los seres humanos.

Cuando los empleados bancarios conlleven un estilo de vida saludable, sano, variado y equilibrado y cuenten con una adecuada realización de actividad Física, pueden lograr no solo un mejor rendimiento laboral, (evitando el cansancio, teniendo más energía, y disminuyendo las ausencias laborales por diferentes causas), sino también, la disminución en la aparición de diversas enfermedades.

Llevar un estilo de vida saludable genera una mejor calidad de vida, y un mejor rendimiento, en donde ambas partes se encuentran favorecidas, tanto el empleado, como a su vez el banco.

Cuando aquel empleado que no esté llevando un estilo de vida saludable, se encuentre capacitado en cómo llevar a cabo hábitos adecuados, y a su vez una buena alimentación, podrá así brindar a sus familiares una educación alimentaria propicia.

Conceptos generales y terminología

Alimentación Saludable:

Una alimentación saludable, es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantener su organismo en equilibrio, y así mantenerse sano.

Para lograr esto, necesitamos lograr el consumo de una alimentación variada y así asegurar la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que nos brindan cada uno de los diferentes grupos de alimentos.

Macro y Micro Nutrientes:

Entendiendo como nutriente a, aquellas sustancias necesarias para la salud que el organismo no es capaz de sintetizar, por lo que deben ser aportadas por los alimentos de forma diaria.

Si los mismos no son consumidos de forma suficiente, en cuanto a la calidad y a su cantidad, puede llegar a manifestarse a través de diferentes enfermedades.

A los nutrientes los podemos definir como: Macro nutrientes, aquellos que deben consumirse diariamente y en cantidades mayores, como Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas, y los Micro nutrientes, como aquellos que deben consumirse en cantidades menores, vitaminas, minerales y oligoelementos.

Dentro de la alimentación diaria, individual y sin patología de los individuos,

se calcula que entre un 50-60 % de las Kcal totales de la dieta corresponden al consumo de hidratos de carbono, entre un 15-20% corresponden a proteínas y entre 25-30% a grasas.

Además del tipo de alimentación que llevan diariamente los empleados, también es sumamente importante en qué condiciones el mismo trabaja, y que espacio y tiempo tiene habilitado para el horario del almuerzo. Esto también forma parte de los hábitos alimentarios de las personas. Para esto, vamos a hacer enfoque en el área de la ergonomía laboral.

El capital humano es el eje central de una empresa, todas las acciones que los empleadores bancarios dirijan a crear un entorno saludable y transmitir hábitos saludables a los empleados redundará en un beneficio común.

Una forma de mejorar los riesgos laborales, y promover una “empresa saludable” y mejorar a largo plazo el estado físico, mental y nutricional de los empleados, es a través de la prevención de riesgos ergonómicos en el trabajo.

Como mencionamos anteriormente, los empleados bancarios están entre 9 y 12 horas en el lugar de trabajo, esto conlleva a que el trabajo tenga mucha relación en cuanto a la salud de los trabajadores, bien como causa de su deterioro o bien como promotor de la buena salud.

La salud depende de los factores físicos y psicológicos del individuo y de su relación con el entorno, tanto laboral, como social y con el medio ambiente.

Sabiendo la importancia que tiene la ergonomía en cuanto a la mejora de la salud, haremos hincapié en detenernos en dos puntos básicos de los mismos.

- La parte postural en relación a las horas de trabajo y a la hora de la comida.
- El ambiente laboral, y su relación con el espacio para la alimentación.

¿Qué es la Ergonomía.?

Es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a cabo (el lugar de trabajo) y con quienes lo realizan (los trabajadores). Se utiliza para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de trabajo al trabajador a fin de evitar distintos problemas de salud y de aumentar la eficiencia de cada uno.

“Hacer que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.”

La ergonomía es una ciencia de amplio alcance que abarca las distintas condiciones laborales que pueden influir en la comodidad y la salud del trabajador.

Entre los factores comprendidos podemos nombrar a la iluminación, el ruido, la temperatura, las vibraciones, el diseño del lugar en que se trabaja, el de las herramientas, el de las máquinas, el de los asientos, el calzado y el del puesto de trabajo, incluidos elementos como el trabajo en turnos, las pausas y los horarios de comidas.

Tipos de ergonomía:

- Ergonomía de puestos / ergonomía de sistemas.
- Ergonomía de concepción o ergonomía de corrección.
- Ergonomía geométrica.
- Ergonomía ambiental.
- Ergonomía temporal o crono ergonomía.
- Ergonomía informática: hardware y software.

Objetivos de la Ergonomía:

La ergonomía tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas, tanto delante de un equipo de trabajo como en cualquier lugar donde desarrolle una actividad, en cualquier caso este objetivo se concreta con la reducción de los riesgos posibles y con el incremento del bienestar de los usuarios. La intervención ergonómica no se limita solamente a identificar los factores de riesgo y las molestias, sino que propone soluciones positivas que se mueven en el ámbito probable de las potencialidades efectivas de las personas, y de la viabilidad económica que enmarca en cualquier proyecto.

La Ergonomía utiliza datos antropométricos del cuerpo humano que se refieren al tamaño del cuerpo, formas, fuerza y capacidad de trabajo para diseñar los espacios de trabajo, considerando las diferencias entre las características, capacidades y límites físicos del cuerpo humano.

El ergonomista al diseñar y evaluar un puesto de trabajo utiliza conceptos y datos obtenidos en mediciones antropométricas, evaluaciones biomecánicas, características sociológicas y costumbres de la población a la que está dirigida el diseño.

Esta disciplina, por lo tanto, permite evitar o reducir las lesiones y enfermedades del hombre vinculadas al uso de la tecnología y de entornos artificiales, pero también podríamos destacar que la misma también permite aumentar la eficiencia y productividad o el buen clima que existe dentro de la organización. Todo esto y sin olvidar que permite simplificar las tareas que el empleado tenga asignadas.

Propósito de la ergonomía:

Reducir o eliminar los riesgos profesionales, accidentes y enfermedades

Disminuir la fatiga por carga física, psicofísica y mental.

Aumentar la eficiencia de las actividades productivas.

En definitiva la ergonomía actual hace posible mejorar la productividad, reducir los incidentes, mejorar la salud, incrementar la calidad y reducir los costos. Podemos entonces concluir que la ergonomía es una disciplina y un arte que surge gracias a las contribuciones de la antropometría, de la fisiología del trabajo, de la psicología cognitiva y del trabajo, de la ingeniería, de la biomecánica, de la toxicología y de las demás disciplinas que se ocupan del hombre en la situación del trabajo.

La parte postural en relación a las horas de trabajo y a la hora de la comida.

El puesto de trabajo es el lugar que el trabajador ocupa cuando desempeña su tarea. En este caso, el puesto de trabajo de la mayoría de los empleados bancarios cuenta con una mesa/escritorio, un teléfono, una computadora, con su teclado, mouse, pantalla y una silla.

Es importante que el puesto de trabajo esté bien diseñado para evitar enfermedades relacionadas con condiciones laborales deficientes, así como para asegurar que el trabajo sea productivo.

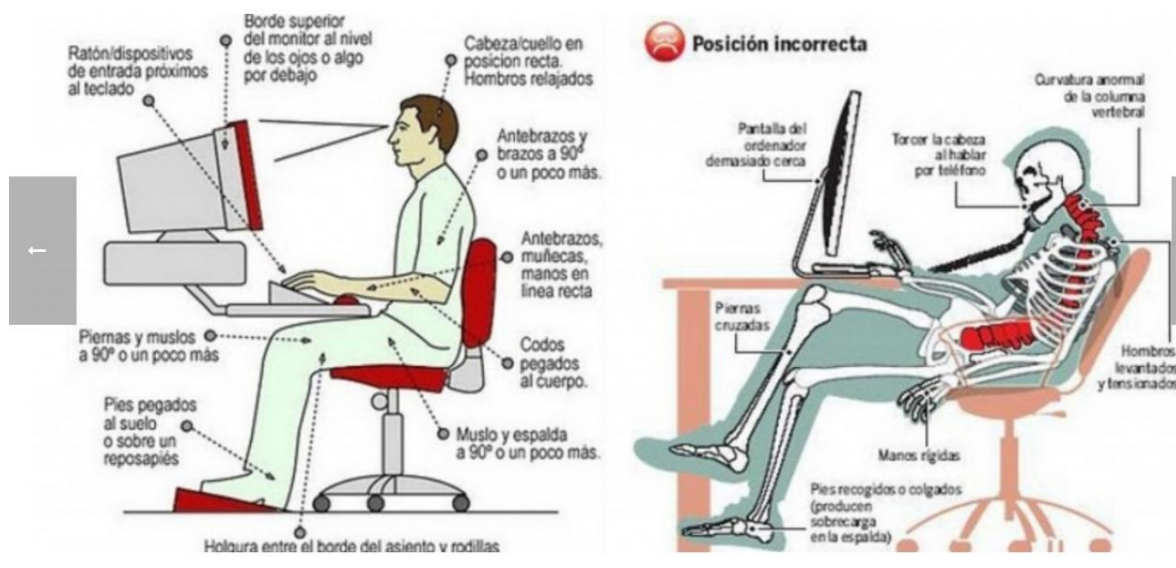
Hay que diseñar todo puesto de trabajo teniendo en cuenta al trabajador y la tarea que va a realizar a fin de que ésta se lleve a cabo cómodamente, sin problemas y eficientemente.

Si el puesto de trabajo está diseñado adecuadamente, el trabajador podrá mantener una postura corporal correcta y cómoda, lo cual es importante ya que, una postura laboral incómoda puede ocasionar múltiples problemas como, por ejemplo lesiones en la espalda, problemas de circulación, aumento del stress laboral, entre otros.

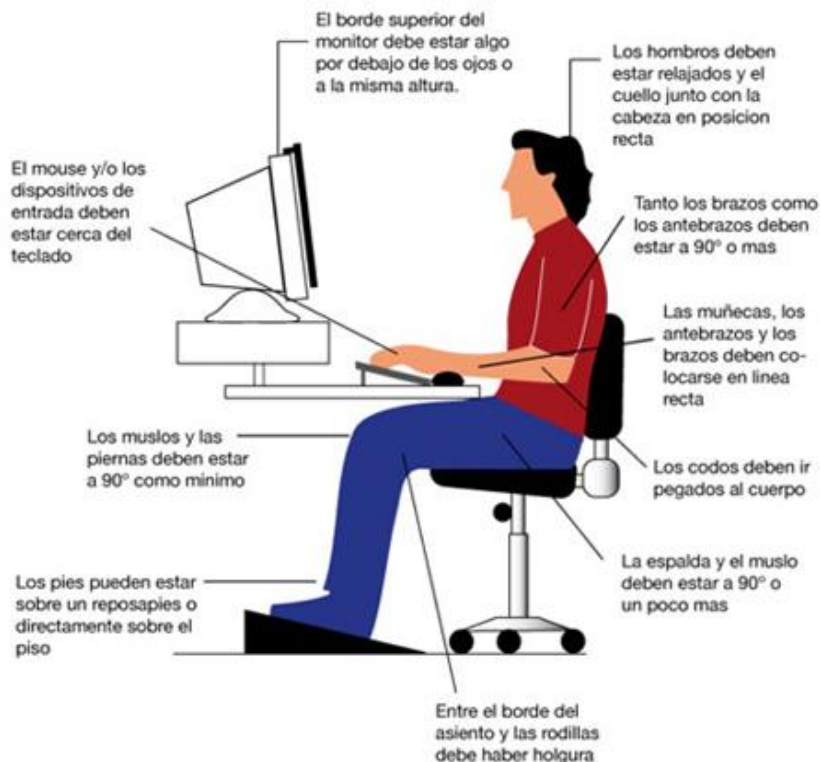
Para lograr tener un puesto ideal para los empleados se necesitaría saber las características físicas de los mismos, entre ellas la altura.

En la imagen de abajo, se muestra la posición correcta del empleado del lado izquierdo y la incorrecta del lado derecho.

En la izquierda podemos imaginarnos a la columna vertebral de forma recta, manteniendo sus curvaturas normales, y del lado derecho, se puede observar las inclinaciones anti naturales que posee la columna.



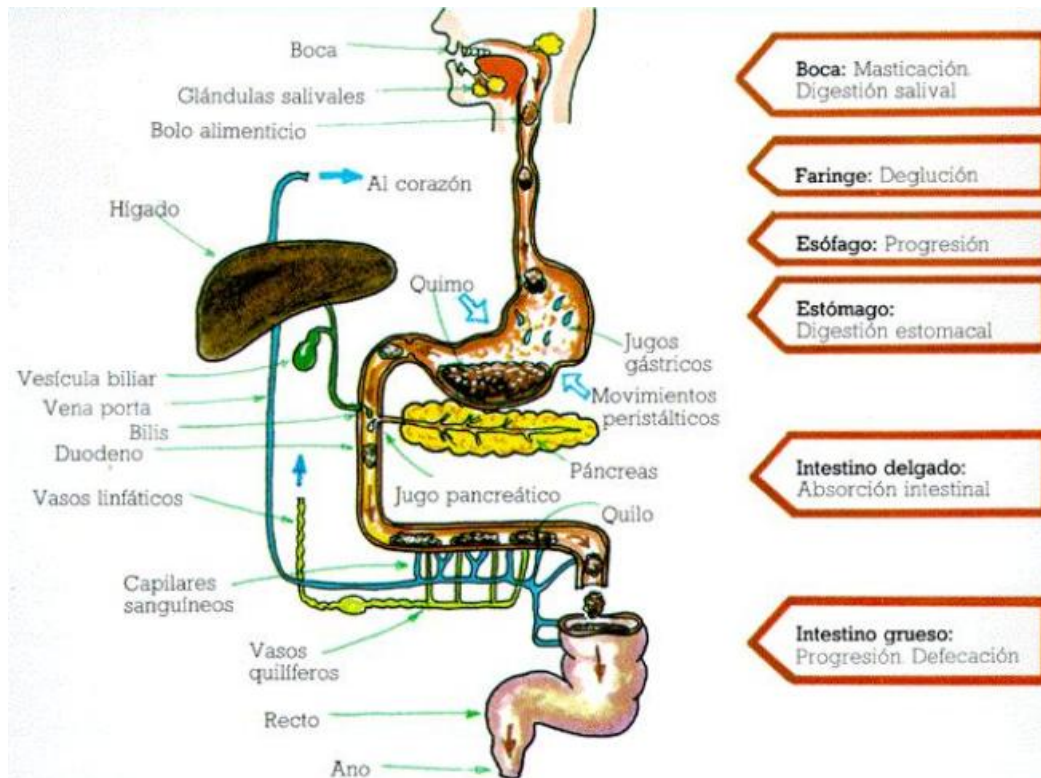
Elementos a tener en cuenta a la hora de sentarse correctamente para así poder mejorar la postura.



Tanto en el transcurso del día en el tiempo laboral, como en el horario de las comidas, el cuerpo debe tomar una posición ergonómicamente correcta.

Como primera medida vamos a desarrollar como es el correcto proceso digestivo en los seres humanos, para poder ir identificando los inconvenientes en el aparato digestivo cuando las personas no comen en un ambiente ergonómico.

El correcto proceso digestivo en los seres humanos:



La función del sistema digestivo es procesar los alimentos, para poder obtener de ellos todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Los alimentos ingresan por la boca, lugar donde sucede la primera etapa del proceso digestivo, llamadas degradación mecánica y degradación química.

Dentro de la boca se encuentran las enzimas salivales que transforman el alimento en el bolo alimenticio, este bolo, se transporta por la faringe y por el esófago con sus movimientos peristálticos, hasta llegar hasta el estómago, en donde se va a producir la digestión gástrica. La misma ocurre dentro del estómago y con la ayuda de las enzimas gástricas y del Jugo Gástrico.

El Jugo Gástrico es secretado por las glándulas que están en las paredes del estómago, y está compuesto básicamente por ácido clorhídrico y por enzimas peptídicas.

En el estómago encontramos mucus, que evita que el musculo del estómago sea dañado por la acidez del ácido clorhídrico.

Una vez que el bolo alimenticio es degradado en el estómago, se transforma en Quimo, este llega a la primera porción del intestino delgado llamada duodeno, donde encontramos la bilis, y el jugo pancreático que van a disminuir la acidez producida en la etapa anterior. Acá se produce la última parte de la degradación del alimento.

Una vez terminado esto, se traspasa al yeyuno y al íleon donde ocurre la absorción de los nutrientes. Al Intestino grueso, llegan todos los nutrientes que no podemos absorber. Acá ocurre principalmente la absorción del agua,

En esta etapa es en donde encontramos la formación de la materia fecal que luego va a pasar por recto y luego ano.

Una vez definido el proceso digestivo, vamos a retomar nuevamente la importancia de la buena postura.

Sabemos que la misma postura que se debe tomar a la hora de trabajar, debería ser también para la hora de comer.

En este caso, debemos tomar en cuenta los siguientes aspectos:

PARTE POSTURAL:

Sentarse de forma recta como lo indica la figura anterior. Manteniendo la cabeza en posición recta. La parte dorsal y lumbar de la espalda deben permanecer pegados a la silla. Los pies siempre deben estar apoyado sobre el suelo y las rodillas tener una posición de 90 grados con respecto al suelo. Codos cercanos al cuerpo, y con los brazos a 90 grados.

A la hora de ingerir los alimentos:

Los hombros deben permanecer de forma paralela al suelo y relajados.

Se debe acercar la comida a la boca, y no inclinar el cuerpo hacia adelante.

Esto permite un mejor pasaje de los Alimentos a través de la boca, hacia el esófago y luego hacia el estómago e intestinos. Además con una correcta postura, se evita que los órganos del cuerpo, se aplasten, por lo tanto así funcionarían correctamente. El estómago y los intestinos requieren de los llamados movimientos peristálticos, los cuales son esenciales para empujar la comida a través de los

intestinos. La mala postura puede afectar esta función ocasionando que los intestinos se doblen de tal manera que estos movimientos se vean afectados, especialmente si la postura implica inclinar la cabeza hacia adelante (encorvarse demasiado hacia delante con la cabeza y rotando los hombros internamente). La intervención de la función de los movimientos peristálticos puede ocasionar retraso en la trayectoria de los alimentos causando problemas como: dolores gastrointestinales, inflamación del estómago (la comida se queda atrapada hasta que logre moverse), estreñimiento y mala digestión de los alimentos.

Adquirir una buena postura y mejorar el proceso digestivo, además evita también inconvenientes como disfagia a la hora de comer (dificultad o imposibilidad de tragar) reflujo gástrico, y sus consecuencias a largo plazo como esofagitis, entre otras.

El ambiente laboral, y su relación con el espacio para la alimentación.

La ergonomía ambiental es el área de la ergonomía que se encarga del estudio de las condiciones físicas que rodean al ser humano y que influyen en su desempeño al realizar diversas actividades.

Las podemos clasificar de la siguiente manera:

Ambiente sonoro

Ambiente lumínico

Ambiente térmico

Ambiente con Vibraciones.

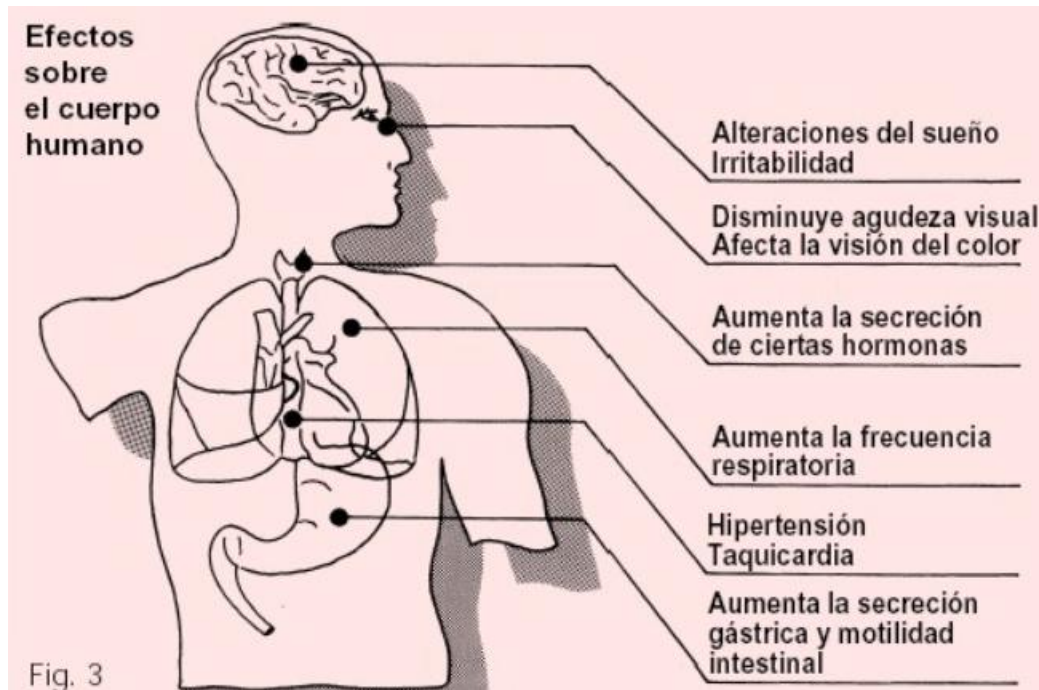
1) AMBIENTE SONORO

El ruido se puede caracterizar psicológicamente por resultar molesto e indeseable, provocar irritación en las personas, como también, desde el punto de vista de la comunicación brinda bajo o nulo contenido informativo, el mismo no permite la comunicación entre pares a la hora de trabajar.

Provoca estrés, falta de atención y alteraciones en la memoria. Por lo tanto menor rendimiento laboral.

Existe una relación entre el nivel de ruido y el tiempo de exposición, ya que a mayor tiempo de exposición y con niveles de ruido elevados, mayor daño físico que causan al sistema auditivo. Generando así la pérdida progresiva de la sensibilidad a la audición.

El ruido no sólo interfiere en la comunicación verbal, también altera diferentes funciones del sistema nervioso, cardiovascular, digestivo, respiratorio, e incluso de la visión.



Efectos extra auditivos:

En el sistema cardiovascular provoca alteraciones del ritmo cardíaco, riesgo coronario, hipertensión arterial y excitabilidad vascular por efectos de carácter neurovegetativo. Ya que el organismo se encuentra en estado de alerta constante, aumentando el estrés.

A su vez también provoca alteración de los lípidos y de las proteínas en plasma. En las Glándulas endocrinas, provoca alteraciones hipofisarias y aumento de la secreción de Adrenalina. Como hormona, la Adrenalina actúa en casi todos los tejidos del cuerpo. En este caso cumple las siguientes funciones, inhibe la secreción de insulina en el páncreas; estimula la glucogenólisis en el hígado y el músculo; y estimula la glucólisis en el músculo. Provoca la secreción de glucagón en el páncreas, e incrementa la lipólisis en el tejido adiposo. Conlleva a un incremento de la glucemia y como se mencionó anteriormente aumenta la concentración de ácidos grasos en la sangre, proporcionando sustratos para la producción de energía dentro de las células de todo el cuerpo.

En el estómago aumenta las secreciones gástricas como la del ácido clorhídrico, esto provoca con el correr del tiempo, la probabilidad de contraer úlceras gástricas y duodenales. Incrementa la enfermedad gastroduodenal por dificultar el descanso del aparato digestivo, y a su vez aumenta la motilidad.

Definimos a la Úlcera como, una llaga abierta o un área en carne viva en el revestimiento del estómago o el intestino.

Definimos al aumento de la motilidad, como al pasaje de los alimentos por el tracto digestivo con mayor velocidad con respecto a la normalidad, la cual dificulta la absorción de nutrientes.

La exposición a ruido de forma prolongada aumenta los niveles de cortisol produciendo un número de efectos que desequilibran la balanza hormonal pudiendo causar alteraciones de tipo respiratorio, con el aumento de la frecuencia respiratoria y así también el aumento de la presión Arterial.

CAPITULO 12 - Iluminación y color

2) AMBIENTE LUMÍNICO

La iluminación es un factor ambiental que puede influenciar el desempeño de las tareas de los trabajadores; la iluminación puede actuar como un factor positivo, favoreciendo el desempeño de las personas, o puede influir negativamente sobre la respuesta de las mismas.

En general, la iluminación puede interferir en la adecuada visualización de los objetos y entornos, la eficiencia y eficacia del trabajador, y en proporcionar la información adecuada y oportuna de señalización, además de que puede influir en el confort y salud visual.

El ser humano posee tres sistemas a través de los cuales la iluminación puede influir la forma en que algunas personas se desempeñan en una dada situación, el sistema circadiano o ritmos biológicos, el sistema visual y el sistema perceptual.

Estos tres sistemas pueden producir impacto sobre el rendimiento humano, y la interacción entre las personas.

La iluminación regula el ritmo de la fisiología del ser humano. Y a partir de esta se regulan los ritmos hormonales, principalmente la alternancia entre estar dormidos o despiertos. De esta manera la radiación luminosa, actúa a través del sistema circadiano y puede alterar el desempeño humano modificando así las bases funcionales del resto del cuerpo con consecuencias, no solamente en los aspectos visuales, sino también en lo cognitivo.

Tanto si la cantidad de luz que entra al ojo es demasiado grande o débil, en ambos casos causa problemas en la retina, por lo tanto causa cambios con respecto a la percepción de los objetos y esto puede producir cefaleas constantes, imposibilidad de ver los detalles y confusiones en lo perceptual.

Para mejorar las condiciones de iluminación, se recomienda:

Proporcionar una iluminación suficiente a los trabajadores de forma que puedan trabajar en todo momento de manera eficiente y confortable. Evitar los cambios bruscos de luminosidad entre las distintas áreas de trabajo.

Combinar el uso de luz natural con la luz artificial.

Por otro lado, la luz que entra por las ventanas debe poder filtrarse a través de difusores como persianas, cortinas.

Realizar un mantenimiento periódico de lámparas y luminarias para asegurarse de que están en perfecto estado.

Proporcionar iluminación localizada de apoyo en tareas que requieran mayor precisión.

Intervalo	Iluminación recomendada (LUX)	Tipo de Actividad
Iluminación general en zonas poco frecuentes o que tiene necesidades visuales sencillas	20	Zonas públicas con alrededores oscuros.
	30	Únicamente como simple orientación en visitas de corta duración.
	50	
	50	Lugares no destinados para trabajo continuo (zonas de almacenaje, entradas)
	75	
	100	Tareas con necesidades visuales limitadas (salas de conferencias)
	150	
	200	Tareas con necesidad visual normal (Oficinas)
	300	
	500	
750		
Iluminación general para trabajo en interiores	1000	Tareas con necesidad visual especial.
	1500	
	2000	
	3000	
Iluminación adicional en tareas visuales exactas	10000	Tareas visuales muy especiales.
	15000	
	20000	

Según la LEY 19587- SOBRE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Art. 71 - La iluminación en los lugares de trabajo deberá cumplimentar lo

Siguiente:

1. La composición espectral de la luz deberá ser adecuada a la tarea a realizar, de modo que permita observar o reproducir los colores en la medida que sea necesario.
2. El efecto estroboscópico será evitado.
3. La iluminación será adecuada a la tarea a efectuar, teniendo en cuenta el mínimo tamaño a percibir, la reflexión de los elementos, el contraste y el movimiento.
4. Las fuentes de iluminación no deberán producir deslumbramiento, directo o reflejado, para lo que se distribuirán y orientarán convenientemente las luminarias y superficies reflectantes existentes en el local.

Con respecto a la alimentación, sino conseguimos visualizar correctamente los alimentos, no conseguimos incorporar de forma visual que es lo que estamos comiendo, por lo tanto la parte psicológica de la alimentación no estaría cubierta. Parte de la saciedad se cubre con la parte perceptiva. No se podría visualizar la calidad del alimento, el estado del mismo, ni el color de lo que se está consumiendo.

3) AMBIENTE TÉRMICO

Para el ser humano es de suma importancia mantener y regular la temperatura interna del cuerpo, que como la materia en general, tiende a igualar su temperatura con el ambiente que lo rodea. La regulación térmica del cuerpo requiere de un adecuado balance entre la cantidad de calor que produce el metabolismo y la actividad muscular, y el calor que pierde hacia el ambiente, con el fin de

mantener la temperatura interna entre 36 y 37°C. Para esto, es importante proveer un ambiente que permita establecer dicho equilibrio y evite el estrés térmico.

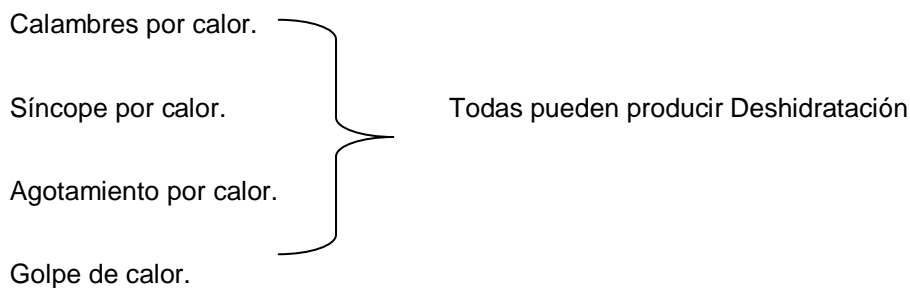
Los cambios intermitentes de temperatura ambiental, no solo ponen incómodos a los empleados, sino también que genera un riesgo para la salud.

Efectos del Calor a la Salud:

El intercambio de calor entre el hombre y su medio está influido por cuatro factores que son:

1. La temperatura del aire.
2. La velocidad del aire.
3. El contenido de humedad del aire
4. La temperatura radiante.

Dentro del grupo de trastornos por calor se reúnen cuatro entidades:



Cada una representa un punto en el espectro de gravedad de la enfermedad, con los calambres por calor en el extremo leve y el golpe de calor como el de mayor amenaza para la vida.

Fisiología de la regulación de la Temperatura

La regulación de la temperatura es un proceso complejo. Cuenta con tres mecanismos integrados de funcionamiento:

Termorreceptores, localizados en la piel y en el núcleo pre óptico del hipotálamo.

Efectores termorreguladores, la sudoración y la vasodilatación periférica.

Área de control localizada en el cerebro.

Si el organismo no contara con un sistema de enfriamiento, la magnitud de la tasa metabólica resultaría en aumento de un grado centígrado por hora en la temperatura corporal. Los trastornos por calor se presentan cuando la producción de calor es más rápida que su eliminación.

También podemos encontrar calambres por calor: Los calambres por calor se presentan de manera usual en trabajadores que sudan profusamente cuando trabajan en un ambiente de alta temperatura. Los calambres son ocasionados por pérdida de sal.

Síncope por calor: Uno de los mecanismos para perder calor es la vasodilatación periférica, que resulta en redistribución de la sangre a la piel. En individuos predispuestos, esta redistribución puede disminuir el gasto cardíaco y la perfusión cerebral dando como resultado síncope. El episodio sincopal da lugar a caídas, que a su vez pueden causar lesiones graves. A su vez también tienen síntomas como náusea o debilidad.

Agotamiento por calor: Agotamiento por calor es un síndrome clínico caracterizado por depleción de volumen en personas expuestas a altas temperaturas ambientales. Resulta de una ingesta inadecuada o insuficiente de agua y electrolitos. Este síndrome puede progresar a golpe por calor si no se trata de manera apropiada. Los síntomas incluyen malestar general, mareo, debilidad, náuseas y vómito.

Con respecto a las alteraciones digestivas, el calor actúa como laxante, ya que se observa el aumento del peristaltismo intestinal, pudiendo provocar a su vez Cólicos viscerales.

EXPOSICIÓN AL FRÍO

Los efectos clínicos de la exposición al frío son inmediatos, por lo que los trabajadores deben estar entrenados para identificar los síntomas. La exposición al frío intenso puede producir lesiones localizadas en los tejidos vivos llamadas congelaciones, que pueden ser superficiales o profundas.

En el trabajo con frío, el mantenimiento de la temperatura central está garantizado por una redistribución del flujo sanguíneo, lo que produce el descenso de la temperatura de la periferia del cuerpo. , con esto, aparece un aumento del metabolismo, de la tensión muscular y del temblor térmico, que producen calor para impedir el enfriamiento central, pero cuya duración es limitada; esto conlleva a un descenso del rendimiento, en caso de trabajo que demande una buena propiocepción y gran agilidad de los dedos.

En cuanto a las condiciones de temperatura, se recomienda:

Proporcionar un sistema de acondicionamiento térmico eficiente (calor-frío).

Es importante que la temperatura pueda regularse en función de las zonas: en áreas donde se realicen tareas con esfuerzo físico importante la temperatura requerida será menor que en las zonas de oficina.

Evitar las corrientes de aire en pasillos y zonas comunes.

Facilitar el acceso a bebidas en las zonas de calor elevado (cocina). Se debe limitar en lo posible la permanencia prolongada en estas condiciones.

4) VIBRACIONES

En casi todos los casos las vibraciones se detectan fácil y rápidamente, por lo que raras veces llegan a producir daños inmediatos a la salud; sin embargo, la exposición prolongada puede causar efectos crónicos que tienden a manifestarse después de un tiempo. Cuando el cuerpo humano se encuentra sometido a vibraciones, presenta algunas reacciones y cambios que pueden afectar su adecuado desempeño, por ejemplo, el aumento moderado del consumo energético, de la frecuencia cardíaca y respiratoria, la aparición de reflejos musculares con función de protección, que contraen a los músculos afectados por las vibraciones y los mantienen así mientras sean sometidos a esta situación, la dificultad en la coordinación de los movimientos.

Además de efectos físicos, las vibraciones también provocan algunos efectos psicológicos que pueden disminuir la capacidad de trabajo del ser humano.

Este punto se desestima, ya que no encontramos este tipo de inconvenientes en el lugar laboral.

El Ambiente laboral a la hora de la comida:

La alimentación deficiente o la mala nutrición de los empleados, influyen no solo en la moral de los mismos, sino en la seguridad, productividad y la salud a largo plazo.

La pausa para comer, debe tener un tiempo suficiente para que cada persona, pueda comer con el ritmo adecuado.

Tiene que ser un período de descanso, de renovación, de distracción, creación de vínculos con los compañeros de trabajo, debe colaborar con la liberación de tensiones y separación física del puesto laboral.

El lugar donde se consuman los alimentos, debe encontrarse limpio, libre de ruidos, con una buena iluminación, ventilación correspondiente a las temperaturas del lugar y contar con elementos como una mesa, sillas adecuadas, y un lugar cómodo donde el empleado pueda relajarse.

Además el lugar de trabajo puede brindar posibilidades como por ejemplo, un lugar propicio para el almacenamiento de los alimentos como heladeras con la temperatura adecuada para la buena conservación.

En horario laboral y a la hora de alimentarse, el nivel de ruido debe ser menor a 60 Db (decibelios) ya que a mayores niveles el ruido causa menor concentración en lo que se está haciendo, en este caso en particular a la tarea a desarrollar, o al acto de alimentarse.

Con respecto a la temperatura, debe estar a un nivel adecuado para que el organismo no deba poner en juego el proceso de termorregulación a la hora de comer, y así utilizar la energía para irrigar la sangre para el proceso digestivo y no para el aumento o descenso de la temperatura corporal. Con respecto al nivel de luz, se recomienda utilizar un sistema de iluminación general, ya que este sistema garantiza un determinado nivel de iluminación homogéneo para todos los comensales, las luminarias deben estar distribuidas homogéneamente en el techo empotradas en el o adosadas o colgadas a determinada altura, dependiendo de la relación de altura entre la mesa y el techo.

Ejemplo de Silla y mesa ergonómica para la hora de la alimentación.

Medidas:

Altura mitad del hombro, posición sedente: Percentil 95% - 70 cm Máximo. (desde el asiento al final del respaldo)

Ancho de Codos: Percentil 95% - 50 cm (distancia entre codos en reposo)

Ancho de hombros: Percentil 95% - 53 cm (distancia entre hombros relajados)

Ancho de caderas: Percentil 95% - 40.6 cm (ancho de caderas mínimo aceptado)

Altura de Codo: Percentil 50% - 24.5 cm (codo en reposo, se tiende a elegir entre 15 y 30 cm)

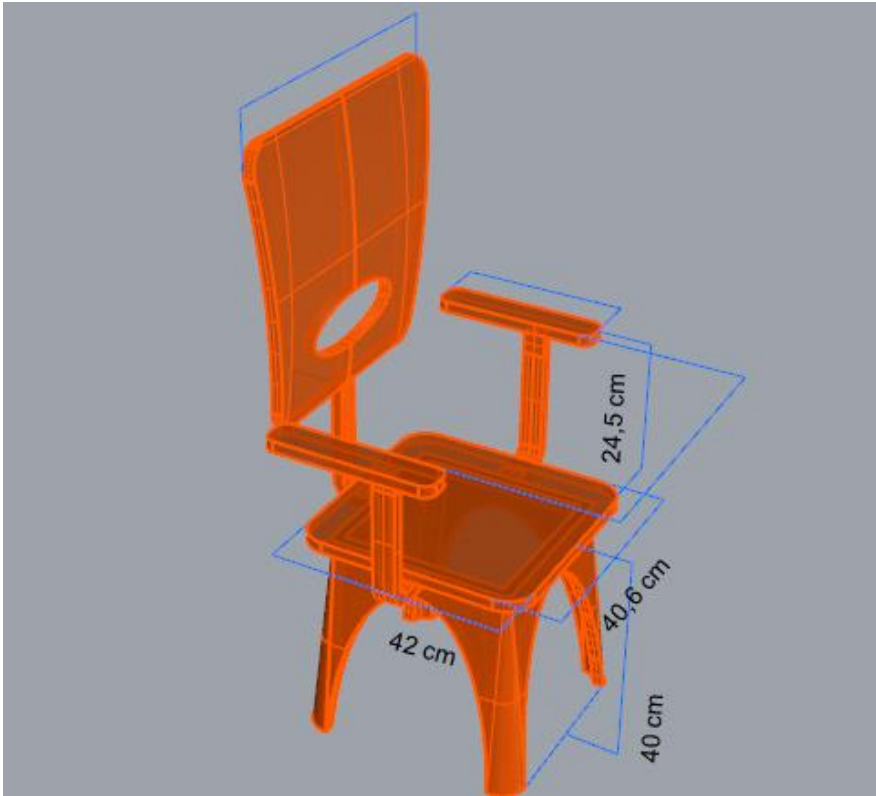
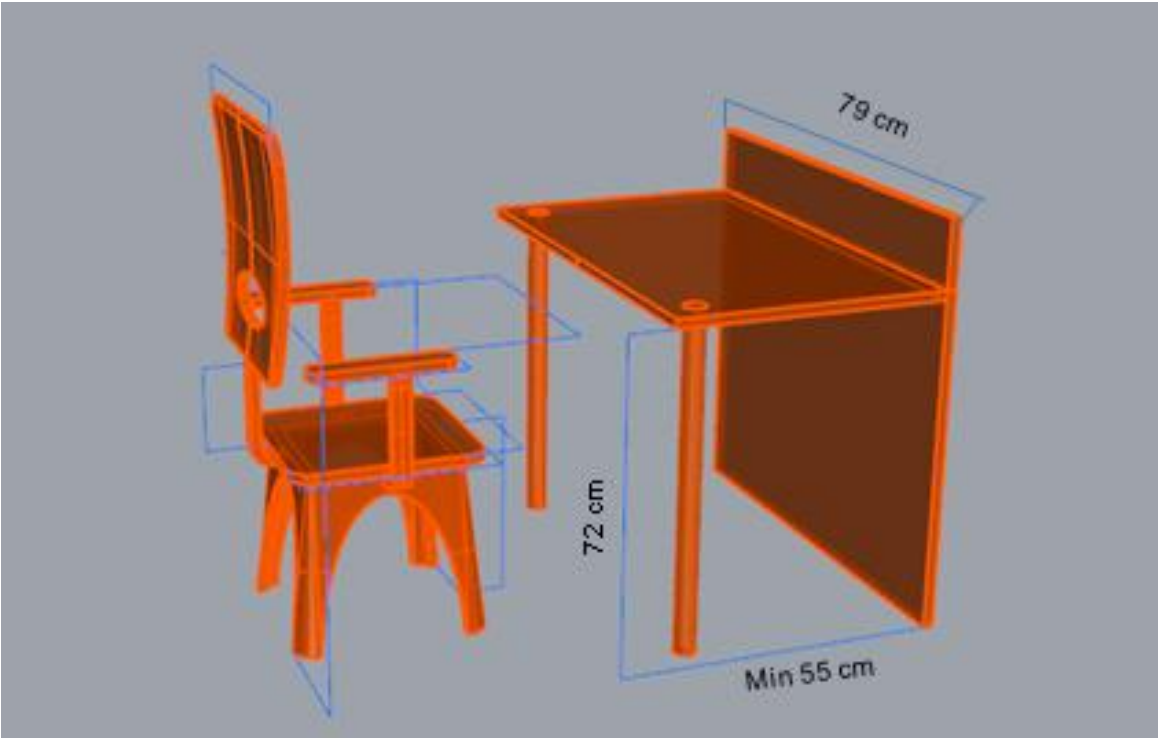
Altura de Muslo: Percentil 95% - 17.8 cm (distancia entre asiento y el inicio de la espalda)

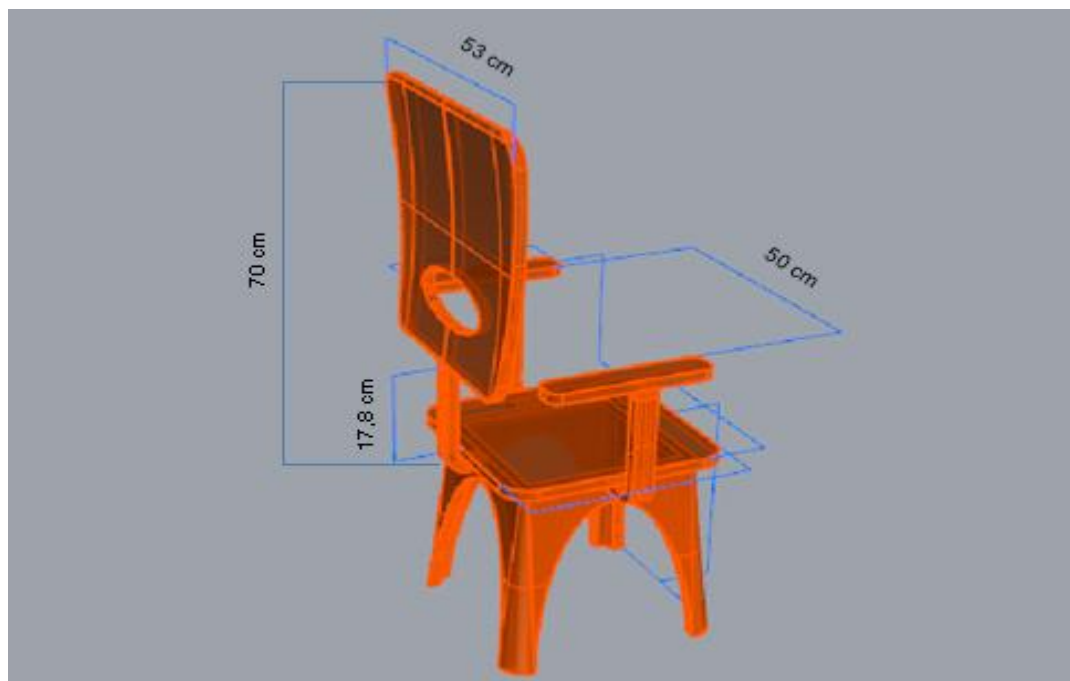
Altura poplítea: Percentil 5% - 40 cm (distancia máxima – altura del asiento)

Distancia Nalga-Poplíteo Percentil 5% - 42 cm (distancia máxima- largo del asiento)

Altura del ojo sentado: Percentiles 5% - 95% - 70-86 cm /cualquier cosa entre esas alturas el cuerpo permanecerá en una buena postura al mirarlas.

Largo del brazo: Percentil 5 % - 67 cm (cualquier cosa dentro de ese radio, el usuario mantiene una buena postura al tomar las cosas)





Responsabilidad social y ambiental de la empresa.

Una empresa preocupada por la calidad de vida laboral, se propone entre otros, promover una cultura que valora altamente el cuidado de la salud, la seguridad y el bienestar de sus integrantes, para esto promueve las buenas prácticas de salud.

Para esto mencionamos promover capacidades en empresarios y trabajadores para adoptar políticas favorables a la salud, fortalecer el acercamiento entre el sector salud, empresas y trabajadores. Fomentar el espacio laboral como fuente de salud. Contribuir a disminuir los factores de riesgo y mejorar los condicionantes de salud.

Posibles Alternativas para que el personal de la empresa mejore su alimentación diaria:

Hacer una lista de alimentos saludables disponibles en las máquinas automáticas, kioscos, cafetería; ofrecer opciones saludables a menor costo que las opciones menos saludables y monitorear las ventas y el uso de opciones saludables; publicar artículos en el boletín de la empresa o en los diarios murales; conducir sesiones de “almorzar y aprender”; ofrecer talleres con posibilidad de participación de familiares sobre cocina/preparación de alimentos, etiquetado, etc.

Utilizar material audiovisual en la cafetería, salas de descanso;

Las diferentes modalidades del beneficio de alimentación en el lugar de trabajo dependerán del tipo y características de la empresa. Sin embargo, el mecanismo que permite mayor “control” de que efectivamente se

entregue una alimentación saludable es el sistema de Casino, en un lugar habilitado adecuadamente con refrigerador, y, dentro de lo posible, horno microondas.

Debe asegurarse el cumplimiento de estrictas medidas de higiene.

Existen una serie de recomendaciones generales para ofrecer un menú saludable y que pueden resultar útiles cuando la empresa desea llamar a licitación para Servicio de Alimentación (almuerzo):

- Salad-bar en base a ensaladas crudas o cocidas con al menos tres variedades durante todo el servicio.
- Un plato de fondo sobre la base de: carne de pescado, pollo, pavo, vacuno, cerdo u otros derivados de similar calidad, además de dos alternativas de acompañamientos como arroz; fideos, legumbres, guisos o puré.
- Un postre que permita optar entre, por lo menos, 2 alternativas que incluyan fruta natural preparada o cruda; postre elaborado.
- Jugo de variados sabores.

Justificación:

La necesidad de realizar esta investigación surgió de constantes consultas de parte de los empleados del banco con respecto a su alimentación durante la jornada laboral. Sabiendo que durante la jornada realizan casi 3 comidas diarias.

También se detectó un consumo alto de pedidos por delivery en comparación a la cantidad de personal que traía la comida desde su casa, y entre éstos pedidos se encontraba menús con poca variedad.

A su vez, se comenzó a realizar una cocina en el piso y se empezó a consultar sobre qué características debía tener la misma. Siendo de suma importancia que el ambiente sea propicio a la hora de la comida.

El propósito es brindar una charla informativa sobre ergonomía alimentaria y sobre buenos hábitos, también proponer alternativas de menús variados.

Objetivos:

Objetivo General:

Describir los hábitos Alimentarios de los empleados Del Banco Itau BBA Argentina, durante la jornada laboral.

Objetivos Específicos:

Evaluar mediante el cuestionario de registro de alimentos, el consumo de un desayuno Saludable.

Describir y evaluar el porcentaje de cada grupo alimentario con respecto a su consumo durante el almuerzo.

Evaluar el ambiente laboral, en cuanto a sus características ergonómicas, a la hora de las comidas.

Metodología

Población:

150 empleados del Banco Itaú BBA Argentina.

Tipo de Muestreo:

No probabilístico - Intencional

Muestra:

Intencional de 25 empleados de ambos sexos. Edades: entre 18 – 50 años

Tipo de estudio y diseño:

Descriptivo – Transversal.

Instrumento de recolección de datos:

La recolección de datos se realizó durante la jornada laboral de los empleados, por medio de un cuestionario (Registro de Alimentos) que constó de preguntas cerradas y preguntas del tipo Múltiple Choice. (Ver Anexo 1)

Criterios de inclusión:

Todos los empleados que voluntariamente quisieron responder el cuestionario y de forma anónima lo depositaron en un sobre cerrado en el lugar designado.

Criterios de exclusión:

Aquellos empleados que pese a recibir el cuestionario, no mostraron interés en responder.

Análisis de datos:

El almacenamiento y procesamiento de datos se realizó a través de la herramienta informática Microsoft Excel.

Resultados:

ANEXO 1

Anexo A

Cuestionario:

Estimados:

Queremos solicitar tu colaboración en este proyecto sobre los hábitos alimentarios y actividad física de la población en el Banco Itaú. Te agradeceríamos que rellenaras este cuestionario. Por favor, no escribas tu nombre. Ya que los cuestionarios son totalmente anónimos.

Cuando hayas contestado, guárdalo por favor en el sobre, cerrarlo y entrégaselo a alguna de las chicas de recepción.

Ninguna persona del banco podrá ver lo que has respondido.

Aunque confiamos en que aceptes colaborar con nosotros, te recordamos que la participación en este estudio es voluntaria.

¡Gracias por tu ayuda y colaboración!

Cuestionario

1. Sexo:

2. Fecha de Nacimiento:

3. Altura: Peso.:

4. ¿Realiza ejercicio físico?

Si

No Pase a la pregunta número 7.

5. ¿Qué Tipo de ejercicio Físico haces?

6. ¿Con qué Frecuencia semanal realizas dicha actividad?

Frecuencia	Marque con una Cruz
Todos los días	
3 veces por semana	
dos veces por semana	
una vez por semana	
Nunca	

7. ¿Desayunó hoy?

Si

No Pase a la pregunta número 9.

8. ¿Qué desayuno?

Alimento	Marque con una cruz
Café	
Te	
Mate	
Mate cocido	
Leche Entera	
Leche Descremada	
Cacao en Polvo	
Cindor	
Galletitas Dulces	
Galletitas Saladas	
Copos de Cereal	
Productos de Panadería o Pastelería	
Pan	
Fruta	
Jugo de Fruta Natural	
Yogurt	
Barra de Cereal	
Mermelada Común	
Mermelada Light	
Queso Untable Común	
Queso Untable Light	
Azúcar	
Edulcorante	
Otras cosas	
Hoy no he comido nada	

9. ¿Ha comido o bebido algo hoy a media mañana?

Si

No Pase a la pregunta número 10.

9.1. ¿Qué consumió?

Alimento	Marque con una cruz
Productos de Panadería/Pastelería	
Yogurt	
Fruta	
Otras cosas	
Hoy no he comido nada	

10. ¿Hoy trajo la comida desde tu casa?

Si

No

11. ¿Qué almorzó hoy?

Grupo de Alimentos	Alimento	Marque con una Cruz
Vegetales		
	Tomate	
	Lechuga	
	Zanahoria	
	Zapallitos	
	Calabaza	
	Acelga	
	Espinaca	
	Puerro	
	Brócoli	
	Coliflor	
	Choclo	

	Cebolla	
	Rúcula	
	Morrones	
	Chauchas	
	Papa	
	Batata	
	Remolacha	
Carnes		
Vacuna		
	Milanesas	
	Como relleno	
	Piezas Enteras	
Pollo		
	Sin piel	
	Con Piel	
	Milanesas	
	Como relleno	
Pescado		
	Milanesas	
	A la romana	
	Como relleno	
	Piezas Enteras	
Cerdo		
	Costillas	
	Bondiola	
	Otros cortes	
Lácteos		
	Leche Entera	
	Leche Desc.	
	Queso Untable	
	Queso Untable Desc.	
	Queso de Rallar	
	Queso mozzarella	
	Queso Mar del Plata	
	Queso Portsalut	
	Queso de Máquina	
Huevo		
Cereales		

	Fideos Secos	
	Pastas Rellenas	
	Arroz	
	Arroz Integral	
	Polenta	
Enlatados		
	salsa de Tomate	
	Arvejas	
	Choclo	
	Atún	
Aceites		
	Aceite de Oliva	
	Aceite de Maíz	
	Aceite de Girasol	
	Aceitunas	
Grasas		
	Manteca	
	Margarina	
	Crema de Leche	
	Mayonesa	
	Kétchup	
	Savora	
	Salsa Golf	
Embutidos		
	Jamón Cocido	
	Jamón Crudo	
	Salchichas	
	Salame	
	Panceta	
Pan		
	Francés	
	Árabe	
	Figazza	
	Pebete	

12. ¿En dónde almorzó?

	Marque con una Cruz
En mi lugar de trabajo frente a la computadora	
En la cocina del Banco	
Fuera de la Oficina	

13. Cuanto tiempo tardó en el horario de la comida?

Tiempo	Marque con una Cruz
15 minutos	
30 minutos	
1 hora	

14. Habitualmente el lugar en donde come tiene:

Características	Marque con una Cruz
Iluminación adecuada	
Mesa a la altura donde pueda colocarme de frente para comer y espacio para colocar las piernas	
Silla adecuada a la altura de la mesa	
Silla con respaldo	
Ambiente tranquilo	

15. ¿Qué comodidades tiene a la hora de comer en la oficina?

		Marque con una Cruz
Lugar para calentar la comida		
	Horno	
	Microondas	
Lugar para mantener la comida refrigerada		
	Heladera	
Utensilios para comer		
	Platos	
	Vasos	
	Cubiertos	
	Servilleta	

Algunas preguntas sobre las Frutas

16. ¿Las consume habitualmente?

Si

No

17. ¿Con que Frecuencia?

Frecuencia	Marque con una cruz
Todos los días	
5 veces por semana	
3 veces por semana	
1 vez por semana	
Nunca	

18¿.Cuáles de este listado come Habitualmente?

	Consumo habitual	Me gustan	Me gustan menos
Manzana			
Pera			
Banana			
Naranja			
Mandarina			
Pomelo			
Frutillas			
Melón			
Cerezas			
Uvas			
Sandías			
Kiwi			
Ananá			
Durazno			
Otras			

19. ¿Participa de algún programa de alimentación realizado por alguna Nutricionista?

Si

No

Muchas Gracias por tu respuesta.

Anexo B

En nuestro país contamos con la ayuda de la Guía Alimentaria Argentina, la cual tiene como objetivo, alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud. Además está enfocado para que la mayor cantidad de población comprenda la misma, y para esto cuenta no solo con 10 mensajes alimentarios, sino que cada uno de ellos, está acompañado de mensajes secundarios que complementan la información principal.

A su vez también cuenta con una imagen gráfica, bien comprensible en todos los niveles educativos.

En el Año 2015, se actualizó la última guía alimentaria en donde también se puede observar en qué proporciones, dentro de un Plato de comida, debería estar cada grupo alimentario.



Mensajes de la Nueva Guía Alimentaria Argentina:

Mensaje 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- 1°Ms: realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, carnes y aceites.
- 2°Ms: realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- 3°Ms: comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4°Ms: elegir alimentos preparados en casa en lugar de ya procesados.

- 5°Ms: mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Mensaje 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura

- 1°Ms: a lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, preferentemente agua.
- 2°Ms: no esperar a tener sed para hidratarse.
- 3°Ms: para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Mensaje 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores

- 1°Ms: consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2°Ms: lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3°Ms: las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- 4°Ms: el consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

Mensaje 4

Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

- 1°Ms: cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2°Ms: para reemplazar la sal utilizar condimentos aromáticos (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- 3°Ms: los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- 4°Ms: disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

Mensaje 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal

- 1°Ms: limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- 2°Ms: limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- 3°Ms: limitar el consumo de manteca, grasa animal y crema de leche.
- 4°Ms: si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Mensaje 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

- 1°Ms: incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 2°Ms: al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- 3°Ms: elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- 4°Ms: los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

Mensaje 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo

- 1°Ms: la porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- 2°Ms: incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- 3°Ms: incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- 4°Ms: cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

Mensaje 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca

- 1°Ms: combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

- 2°Ms: entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno entre otros.

- 3°Ms: al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

Mensaje 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas

- 1°Ms: utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

- 2°Ms: optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

- 3°Ms: en lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

- 4°Ms: utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

- 5°Ms: el aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Mensaje 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir

- 1°Ms: un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.

- 2°Ms: el consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Anexo C

Características de las sillas:

Es importante que la silla se pueda desplazar con facilidad, tanto a la hora de acercarnos a la mesa como a la de retirarnos. Y que nos facilite la operación de sentarnos en ella. Nuestra propuesta es una silla con una base con ruedas y un eje central giratorio con un pistón hidráulico, graduable en altura. Semejante a una silla de oficina.

Se prevee un sistema basculante que nos facilite el hecho de "columpiarnos". Este movimiento no es demasiado frecuente a la hora de comer, no porque no apetezca, sino porque no es posible con el tipo de sillas actuales. También podemos poner brazos, de manera que podamos apoyar el cuerpo al echarnos atrás, pero sin que molesten cuando nos acercamos a la mesa.

Durante la comida, entre plato y plato, o bien al terminar, cuando comience la sobremesa, el hecho de retirarse del borde de la mesa, nos colocará en una posición más cómoda y relajada para poder relacionarnos con nuestros comensales. No nos sentiremos compungidos ante el plato, codo a codo con los de cada lado, y tendremos una mayor perspectiva general.

Finalmente, un sistema basculante ayudará a las personas gruesas a apoyar la espalda y extender el abdomen.

A todos los demás, durante la sobremesa, y si los formalismos lo permiten, esta silla les permitirá inclinarse hacia atrás, y así hacer un estiramiento general del cuerpo para conseguir una postura relajada que facilite la conversación y, al mismo tiempo, la digestión.

Otra característica a añadir a este prototipo, es que tenga un acabado fácil de limpiar y de mantener.

Disponer de una silla de estas características, también forma parte de los cánones de la liturgia gastronómica, aportando un nuevo concepto de exquisitez en el camino de la excelencia a la que aspiran muchos restaurantes.

En consecuencia, hemos adaptado algunos modelos realmente confortables a estas características.

Es lo que llamamos serie K3.

Conclusión

Saber y entender el porqué de los buenos hábitos alimentarios a la hora de la comida, incluyendo en estos hábitos a cómo debe ser el ambiente propicio y la manera de alimentarse, lo cual permite a las personas llevar una mejor calidad de vida, principalmente en el horario laboral en donde los tiempos a la hora de comer son acotados, o los lugares no son del todo adecuados. Alimentarse de forma correcta, permite evitar dolores gastrointestinales, mala digestión y mala absorción de nutrientes.

A su vez, el contar con un espacio adecuado permite, disminuir el stress, mantener la frecuencia cardíaca equilibrada, evitar los problemas de visualización de los objetos y/o alimentos que se están consumiendo, evitar dolores musculares y mantener la temperatura adecuada en el organismo entre 36-37°.

Sabiendo que la mayoría de las persona desconoce este tema, se tomaron medidas para que los mismos puedan beneficiarse tanto dentro como fuera del ámbito laboral, brindando así la posibilidad de inculcar este conocimiento dentro de sus allegados y familiares.

Bibliografía

1. Dirección Nacional de Promoción de la Salud. Ministerio de Salud. Presidencia
 - <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
 - <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/>
 - <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
2. La dieta equilibrada. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y consumo. Madrid, España.
 - http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitales/dieta_equilibrada.pdf
 - <http://www.nutrinfo.com/?cx=016784957277050511534%3Ahnpypxhuuw0&cof=FORID%3A11&q=vitaminas+hidrosolubles>
3. Monografías Online.
 - <http://www.monografias.com/trabajos41/vitaminas/vitaminas.shtml>
4. Ergobi, Saludo & Bienestar Laboral.
 - <http://www.ergobi.es/>
5. Confederación regional de organizaciones empresariales de Murcia.
<http://www.croem.es/prevergo/formativo/4.pdf>
6. Universidad Nacional de Córdoba. UNC. Campus virtual.
 - <http://www.unc.edu.ar/gestion/spgi/rrhh/programas/capacitacion/modalidad-presencial-1/cursos-talleres-seminarios/higiene-y-seguridad.-riesgo-en-el-trabajo/bibliografia/ergonomia-oi.pdf>
7. Asociación de Ergonomía Argentina.
 - <http://www.adeargentina.org.ar/educacion-en-el-pais.html>
8. Instituto de biomecánica de Valencia, España. Prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales.
 - <http://ergodep.ibv.org/documentos-de-formacion/2-riesgos-y-recomendaciones-generales/509-condiciones-ambientales.html>
9. Ministerio de Ciencia e innovación. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo. Instituto de Salud Carlos III, España.
 - http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-publicaciones-isciii/fd-documentos/Efectos_extra_auditivos_del_ruido.pdf
10. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Madrid, España
 - <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Aplicaciones/ficherosCuestionarios/CUEST%20C003%20ILUMINACION.PDF>
11. Iluminación Eficaz, calidad y factores humanos, Elisa Colombo, Beatriz O´onell, Carlos Kirschbaum Capítulo 3.
 - <http://www.edutecne.utn.edu.ar/eli-iluminacion/cap03.pdf>

12. Universidad internacional SEK, Ecuador. Repositorio Digital.
 - <http://repositorio.uisek.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/948/1/TESIS%20DRA.%20ULDA%20CATALINA%20MORENO%20I%c3%91GUEZ.pdf>
13. Ergonomika, siéntate Bien, siéntete mejor. Publicación del 20 de Julio de 2012.
 - <http://www.ergonomika.es/post/ergonoma/96/la-alternativa-ergonmica-a-la-hora-de-sentarse-a-la-mesa>
14. Guía de Vida Sana en la Empresa. Hanne Grupeter y María Parra. Santiago de Chile, Chile.
 - http://deres.org.uy/wp-content/uploads/Guia_de_Vida_sana_en_la_empresa.pdf
15. SlideBoom,
 - <http://www.slideboom.com/presentations/171737/C%C3%B3mo-influyen-la-ergonom%C3%ADa,-la-alimentaci%C3%B3n>
16. Mensajes de las Guías alimentarias Argentinas. Cesni
 - <http://www.cesni.org.ar/2016/05/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>

ANEXO 2