

Instituto Universitario de Ciencias de la Salud
Fundación H. A. Barceló

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
FACTORES RELACIONADOS CON
EL ESTADO NUTRICIONAL EN
TRABAJADORES SEGÚN EL
ÁMBITO LABORAL DE LA PROV.
DE LA RIOJA”

Balmaceda Shirley Marcia

2016



FUNDACION H.A.BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN TRABAJADORES SEGÚN EL ÁMBITO LABORAL DE LA PROV. DE LA RIOJA”

Autor:

Balmaceda Shirley Marcia

Asesores:

Lic. Lanari Adriana

Lic. Cubilo M. Ernestina

Fecha:

Clasificación:

Tribunal:

Lic. Santillán, Rubén

Lic. Mansilla, Marta

Lic. Antuña, Gabriela

Resumen

Palabras claves: Hábitos alimentarios; Estado nutricional; Trabajadores.

La alimentación es uno de los factores que afectan a la salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un cuerpo más sano y un mayor nivel de bienestar.

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de trabajadores según el ámbito laboral en la provincia de La Rioja durante el año 2016.

Este estudio es de tipo descriptivo y transversal. La muestra estuvo constituida por 80 trabajadores de ambos sexos y entre edades comprendidas entre 25 y 60 años, de dos ámbitos laborales (público y privado), ubicados en la ciudad de La Rioja.

Se evaluó el peso y la talla para obtener el estado nutricional. Se llevó a cabo un recordatorio de 72 horas para indagar la ingesta alimentaria. Para conocer la conducta alimentaria se le administró a cada trabajador un cuestionario para medir esta variable respectivamente.

Los resultados demostraron que sólo el 16,25% (13) de la muestra estudiada presentó un estado nutricional normal, un 50% (40) presentaban sobrepeso y un 33,75% (27) tienen obesidad de algún grado (I, II y III). De la totalidad de la población estudiada, se observó que el 73,7% no realiza actividad física, el principal motivo fue la falta de tiempo. Mientras que el 26,3% expresa realizar actividad física con un promedio de tres veces por semana y con un tiempo de 60 minutos. Se observó un alto porcentaje de inactividad física por parte del sexo femenino, con el 41,25% (33 mujeres) del total de los trabajadores.

En relación a la conducta alimentaria de cada trabajador, de la totalidad, el 57,5% (46) disfrutaban comiendo en el lugar de trabajo. Se observó un alto consumo de agregado de sal al momento de ingerir comidas como el almuerzo y/o cena, el 61,3% (49) expresó agregarle sal a las comidas antes de probarlas.

Si bien la mayoría de los operarios realizan las cuatro comidas principales, se puede apreciar una cierta monotonía en sus preparaciones lo cual lleva o podría llevar a presentar un cierto grado de déficit de algunos nutrientes imprescindibles para un correcto funcionamiento metabólico.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Fundamentación

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Alimentación y nutrición

2.2 Hábitos alimentarios

2.3 Alimentación durante el trabajo

2.4 Conducta alimentaria

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

3.2 Objetivos específicos

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo de investigación

4.2 Población y muestra

4.3 Variables de estudio

5. RESULTADOS

6. CONCLUSIONES

7. DISCUSIÓN

8. BIBLIOGRAFÍA

9. ANEXOS

1. *INTRODUCCIÓN*

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es un proceso vital, a través del cual las personas seleccionan, de la oferta de su entorno, los alimentos que conforman la dieta; en este sentido, la alimentación se considera un proceso voluntario y educable. Ha sido consagrada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos del año 1948 (ONU) y en posteriores pactos, conferencias y cumbres, como un derecho humano fundamental.

El derecho a una alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla y el Estado se convierte en garante de la disponibilidad, la accesibilidad física y económica, la adecuación y la sustentabilidad de la alimentación de todas las personas. La adecuación implica que la alimentación debe satisfacer las necesidades alimentarias teniendo en cuenta la edad, sexo y condiciones de vida, y que los alimentos deben ser sanos, seguros y culturalmente aceptables. (Comité DESC, 2006).

La alimentación laboral ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo.

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

Omitir una comida (especialmente el desayuno o el almuerzo genera hipoglucemia, una disminución de la concentración de azúcar en la sangre) lo que reduce el período de atención y disminuye la velocidad con la que se procesa la información.

En personas con deficiencia de hierro, se registra un deterioro en la capacidad física y el desempeño en el trabajo de hasta el 30%, el que se agrega a la aparición de debilidad, fatiga y falta de coordinación. Adicionalmente, diversos estudios han demostrado que un trabajador obeso, con un exceso de nutrientes críticos en su alimentación, tiene el doble de probabilidades de ausentismo que una persona con un estado nutricional normal. Para cualquier empresa, su capital más importante son las personas que la conforman. Cuando el trabajador está sano, es más eficiente, alerta y pleno de energía, disminuyendo los riesgos de accidentes y manejando de mejor forma las situaciones de estrés. Una alimentación adecuada y la práctica de actividad física en funcionarios o trabajadores puede incrementar los niveles de productividad en un 20%. (OMS, 2001).

Ante la situación planteada, se ha asignado a la "alimentación de los trabajadores", un rol sustantivo en el desarrollo social y económico, y los organismos internacionales recomiendan a los países implementar acciones de promoción, dirigidas a los trabajadores, para estimular el consumo de una alimentación balanceada, y así prevenir efectivamente los factores que pueden atender en contra de la salud y el desempeño de este grupo de población. Si se considera que el trabajador permanece un tercio del día o la mitad de sus horas de vigilia en su lugar de trabajo, éste es el ámbito propicio para desarrollar intervenciones vinculadas con los cuidados de la salud y especialmente aquellas relacionadas con la correcta alimentación. (Christopher, 2005).

Una alimentación adecuada constituye un derecho humano básico y, sin embargo, a menudo ha sido ignorada en el contexto de los derechos del trabajo. Igualmente, es la base esencial de una fuerza de trabajo productiva y, no obstante, llama la atención la poca importancia que se le presta en el contexto de la mejora de la productividad y la competitividad empresarial. Por otra parte, las medidas para asegurar una fuerza de trabajo bien alimentada y saludable son elementos indispensables de la protección social de los trabajadores, pero con frecuencia están ausentes de los programas para mejorar las condiciones de trabajo y seguridad y salud ocupacional. Estos hechos relevantes se destacaron en la publicación *Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases* que la OIT (organización internacional del trabajo), realizó en 2005, estudio que fue concebido como una respuesta a la falta de atención a la alimentación en el trabajo y que mostró la heterogeneidad de las realidades nacionales, vinculada con aspectos idiosincráticos, culturales, institucionales y productivos, que reforzaron la necesidad de promover el diálogo social en un tema a la vez poco discutido y muy relevante. En línea con esta preocupación, el programa educacional SOLVE de la OIT, en su afán por integrar la promoción de la salud en las políticas de seguridad y salud de los lugares de trabajo y en las acciones a nivel de empresa, incluye contenidos para el fomento de hábitos de alimentación saludables en los lugares de trabajo.

Dado que Argentina carece de información sobre la situación alimentaria de su fuerza laboral, como investigadora tuve la inquietud de generar conocimiento en el tema y me propuse desarrollar una investigación que abordara aspectos genéricos de la alimentación de este grupo de población.

2. *MARCO TEÓRICO*

2.1 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación humana es una actividad tanto biológica como social que se enseña y se aprende, es decir, es un proceso externo, voluntario, educable y modificable (Martínez 1998).

La alimentación es un proceso con características temporales bien establecidas, que responde a un patrón influido por el conocimiento y la experiencia previa con los alimentos en un contexto temporal. (Bolles 1990).

La alimentación no es simplemente un asunto de nutrición en términos de eficiencia o deficiencia, sino que se establece como un complejo y dinámico sistema de ordenamiento sociocultural dentro del cual se ponen en juego valores, creencias, símbolos, normas y representaciones sociales.

La alimentación, como cualquier otra acción humana, participa del saber culturalmente acumulado, sirve a la integración social en sus estipulaciones dietéticas y es medio para la socialización.

Nutrición es, por el contrario a alimentación, un proceso interno, continuado, involuntario y automático, no educable, que incluye además de la alimentación y la digestión otros dos momentos: el metabolismo y la excreción. (Alemany. 1995).

A través del metabolismo que se lleva a cabo a nivel celular, el organismo obtiene la energía y los materiales necesarios para la construcción y mantenimiento de estructuras y funciones vitales, por último través de la excreción, elimina aquello que no necesita.

La nutrición sólo es modificable a través de la alimentación, y es posible lograr un correcto estado nutricional a través de una alimentación saludable. La alimentación es el primer tiempo de la nutrición.

La nutrición está ligada a la fisiología del sujeto y sus necesidades nutricionales, a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad cuando es adecuada, y por el contrario constituye un factor de riesgo si no es correcta. (Vázquez et col 1998).

2.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Hábito es *“el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes”* (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española)

Los hábitos alimentarios podrían considerarse como el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a las personas a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores, socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.. Se pueden definir como *“los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación”*. (Galarza 2008).

Los hábitos alimentarios son la expresión de creencias y tradiciones, y evolucionan a lo largo de los años en respuesta a los nuevos estilos de vida, a la aparición de nuevos alimentos y al contacto con culturas diferentes. (López Nomdedeu 1992).

Cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5 % de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas. (OMS, 2005).

Origen de los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y, por otro, al buen gusto y la combinación de ambos factores que puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos).

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, por ejemplo:

- paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado;
- el trabajo de la mujer fuera del hogar;
- los nuevos sistemas de organización familiar; entre otros.

Pero siempre ha sido ratificada por la cultura que fija los principios de exclusión (esto no se debe comer, o no es aconsejable para niños, o, quizás, lo es para hombres pero no para mujeres) y de asociación (este alimento es bueno para embarazadas, lactantes y ancianos), así como las prescripciones y prohibiciones de alimentos para grupos de edad.

Los alimentos escasean en muchos países y, debemos tener conciencia del valor de este recurso, imprescindible para mantener la salud y el desarrollo. Según la organización Manos Unidas:

- El 25% de la población mundial está suficientemente alimentada o sobrealimentada (Europa, Norteamérica, Japón y minorías privilegiadas en el Tercer Mundo).
- El 15% tiene una alimentación cuantitativamente suficiente (2.500 a 2.800 calorías) pero con escasez de proteína de origen animal (20 a 30 gr al día).
- El 20% tiene una alimentación en el límite cuantitativo (2.500 calorías al día) pero con sólo de 10 a 20 gr de proteína animal.
- El 30% tiene una subalimentación neta (2.000 a 2.500 calorías) y de 5 a 10 gr de proteína de origen animal.
- El 10% que padece hambre crónico (menos de 2000 calorías y muy poca proteína animal). Se calcula que son aproximadamente unos 500 millones de personas, siendo el hambre responsable directa o indirecta de la muerte de 100.000 personas al día.

Una gran parte de la población mundial sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentación.

Otro de los cambios sociales que se están produciendo en la sociedad es la presencia, cada vez más numerosa, de ciudadanos de otros países que se integran en el territorio argentino con las expectativas de mejorar sus condiciones de vida. Las costumbres alimentarias de los inmigrantes generalmente pueden ser muy distintas a las del país que les recibe y es muy importante, en aras de la convivencia y el respeto, que no constituyan un elemento de conflicto y marginación, bien al contrario, que contribuyan a un enriquecimiento cultural para las comunidades que los reciben. (López, 2003).

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día, intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos.

En la actualidad, junto a las tecnologías más avanzadas en la transformación y el uso de los alimentos, la tradición gastronómica aparece como un valor en alza. La publicidad de los alimentos utiliza como motivaciones de venta expresiones tales como “lo natural”, “lo artesanal”, el buen hacer de nuestros mayores, alimentos propios de tu tierra, tus raíces, entre otros, con la seguridad de que este planteamiento estimula al consumidor.

El alimento y sus dimensiones

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones:

Económica: tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo.

Física: su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor.

Social: se integra en los códigos de prestigio y oportunidad de consumo fijados por el grupo.

Psíquica: aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión o no en el catálogo de alimentos habituales del grupo consumidor, es decir sancionado por la cultura alimentaria propia.

De seguridad alimentaria: garantiza la idoneidad de consumo por las buenas condiciones higiénicas sanitarias.

De comodidad de uso: responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.

Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios

La distribución y el consumo de alimentos es una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar así como las propias relaciones sociales que se generan en relación con los alimentos.

Las denominadas preferencias alimentarias identifican e integran a los individuos en grupos (“junk food” o comida chatarra), la comida rápida de los adolescentes, el “snack” o tentempié del adulto; el “self service” (sírvese usted mismo) que ha

convertido a las personas en camarero/ comensal, en una nueva concepción de las formas de consumir alimentos, entre otros.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.

Hay un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la aculturización. El mundo de hoy, convertido en una “aldea global” y bajo la presión de las multinacionales que hacen de la publicidad un valioso instrumento de convicción, obtiene una gran uniformidad en los hábitos alimentarios, especialmente entre los más jóvenes (MSC, 2001).

Los principales factores socioculturales en relación al consumo alimentario son (Contreras, 1995):

- Técnicas de producción, elaboración y conservación.
- Técnicas de marketing social y de consumo.
- Posibilidades de comunicación y transporte.
- Actitud hacia los alimentos.
- Imagen corporal que responda a los cánones estéticos de moda.
- Código culinario que prescribe formas de preparación y consumo.
- Prohibiciones, tabúes y mitos.
- Disponibilidad de recursos: dinero, tiempo, habilidad personal.
- Factores no racionales en la elección.

Las personas acceden a un universo sensorial, antes de conocer el valor nutritivo de los alimentos, en el que se han desarrollado determinados patrones culturales alimentarios y esto condiciona sus hábitos. Afortunadamente las prácticas alimentarias son dinámicas y suelen cambiar en la medida en que las gentes se ven obligadas a modificar sus estilos de vida

El patrimonio cultural alimentario se obtiene, desde el nacimiento, en un lugar dado y en relación con una sociedad concreta pero los comportamientos alimentarios se mueven en un marco de referencia beneficiándose del patrimonio biológico y cultural y, por supuesto, sometidos a presiones externas. (López, 2003).

2.3 ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRABAJO

Un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sustentabilidad del lugar de trabajo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones establecidas sobre la base de las necesidades previamente determinadas como tema de salud y de seguridad en el entorno físico de trabajo; temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial de trabajo, con la inclusión de la organización del trabajo y de la cultura laboral; recursos de salud personal en el lugar de trabajo; maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad. (OMS, 2013).

Durante los últimos años, nuestro país ha demostrado un importante crecimiento económico y productivo, en gran parte por el aporte del sector empresarial y el consiguiente incremento de la fuerza laboral. Sin embargo, este esfuerzo ha significado una prolongada permanencia en los lugares de trabajo, lo que hace cada vez más relevante la calidad de la vida laboral. Las condiciones de trabajo y el tipo de alimentación proporcionada, entre otros factores, son determinantes para la salud y calidad de vida de las personas. Debido a esto, la Organización Panamericana de la Salud, OPS, ha considerado al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI.

Argentina cumple con cuatro de las cinco condiciones asociadas a la Seguridad Alimentaria: suficiencia (alimentos en cantidad suficiente para abastecer a toda la población), estabilidad (las variaciones estacionales o climáticas no comprometen la provisión de alimentos), autonomía (en tanto el abastecimiento no depende del suministro externo) y sustentabilidad (porque el tipo de explotación de los recursos posibilita su reproducción en el futuro). La que no está garantizada es la equidad, es decir, que toda la población, y sobre todo los más pobres, tengan acceso a una alimentación social y culturalmente aceptable, variada y suficiente para desarrollar su vida.

La inseguridad alimentaria se presenta cuando la población (ya sea a nivel nacional, regional o individual) carece de acceso seguro a cantidades suficientes de alimentos inocuos y nutritivos para el crecimiento, desarrollo normal y para una vida activa y sana. La pobreza es causa principal de esta inseguridad alimentaria, ya que no permite a los individuos adquirir de manera suficiente alimentos necesarios y ricos en nutrientes (Aguirre, 2005).

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a la salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un cuerpo más sano y un mayor nivel de bienestar.

Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida laboral, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos.

Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad profesional, las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su

edad, sexo y otras condicionantes individuales y del entorno en el que vive como factores socio culturales y climáticos que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente y, en lo que a trabajo físico se refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

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

No sólo el estrés, los problemas personales, la falta de sueño, influyen sobre el bienestar; sino también una alimentación inadecuada.

Para vivir con salud es bueno comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidad de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, de aprender y trabajar mejor y de protegerse de enfermedades. Cada individuo de acuerdo con la edad, forma de vida, actividades, necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos.

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

No todos los alimentos tienen igual valor nutritivo, aunque todos ofrecen energía y sustancias nutritivas pero en cantidades diferentes. De aquí se puede concluir que no hay ningún alimento completo en sí mismo, que comer 2 ó 3 no es suficiente y que, por lo tanto, es bueno que varios estén presentes diariamente.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que una persona necesita para crecer y vivir saludablemente. Una buena alimentación combinada con una actividad física regular ayuda a sentirse bien y a mantener el peso adecuado.

La actividad física favorece el funcionamiento general del cuerpo, la movilidad, la fuerza de los músculos, la vitalidad, la respiración, el ingreso del calcio a los huesos; además, ayuda a controlar la ansiedad y el estrés.

Mantener el peso adecuado se asocia al bienestar, al menor riesgo de enfermedades y a mejorar la respuesta del organismo en la recuperación.

La naturaleza ofrece variados alimentos vegetales y animales que contienen todas las sustancias que nuestro cuerpo necesita.

Sin embargo, en la Argentina, por lo general, se utiliza poca variedad de alimentos, se realizan desayunos incompletos o suprimidos, se concentran muchos alimentos en una sola comida y se hace poca actividad física (Lemos y col., 2003).

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que

contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Las GAPA representan un insumo importante en la estrategia educativo - nutricional destinada a la población general.

Las mismas conjugan los conocimientos y avances científicos (sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos) con estrategias educativas, a fin de facilitar, la selección de un perfil de alimentación más saludable en la población.

Del mismo modo sirven de herramienta de planificación para sectores como: salud, educación, producción, industria, comercio, y todos los que trabajen la temática de alimentación. Son de carácter nacional y para su diseño se contempló la situación alimentario - nutricional y epidemiológica de todo el país.

Las guías traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. (MSN, 2016).

2.4 CONDUCTA ALIMENTARIA

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, *“la conducta es la manera con que los hombres se comportan en su vida y acciones”*. Por lo tanto, la palabra conducta puede utilizarse como sinónimo de comportamiento. En este sentido, la conducta se refiere a las acciones de las personas en relación con su entorno o con su mundo de estímulos.

Entre las conductas adquiridas por los seres humanos, las alimentarias pueden ser definidas como *“un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones y volúmenes consumidos de estos alimentos, los que influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios”* (Osorio 2002).

Como condicionantes del comportamiento del individuo, y en este caso, referido específicamente al comportamiento alimentario, podemos considerar tres niveles: nivel macro, nivel micro y nivel individual (Bonsu, Belk & Coulter et al. 2003).

Condicionantes del consumo

Nivel Macro	Nivel Micro	Nivel individual
<p>Fuerzas sobre un gran número de consumidores:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cultura• Clase social• Valores• Regulaciones gubernamentales	<p>Factores interpersonales, (exteriores a la persona)</p> <ul style="list-style-type: none">• Proceso de Comunicación.• Intercambio interpersonal.• Grupo.• Familia y socialización.	<p>Procesos que influyen en la persona en diferentes fases de la toma de decisiones :</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprendizaje.• Motivación y afecto.• Personalidad.• Estilo de Vida.• Creencias y Actitudes.

Dentro de este contexto se afirma que el estado nutricional a nivel individual y colectivo depende de la compleja combinación entre la conducta alimentaria y la competencia fisiológica; de acuerdo a este mismo enfoque es fácil comprender la dificultad del logro de intervenciones educativas exitosas para la mejora del estado nutricional de las poblaciones, ya que la conducta alimentaria obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento y el interés por la salud (Jiménez Ramos 2005).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

Estudiar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de trabajadores según el ámbito laboral en la provincia de La Rioja durante el año 2016.

3.2. Objetivos específicos

1. Determinar el estado nutricional de los trabajadores.
2. Evaluar el consumo calórico total de los trabajadores.
3. Investigar el número de ingestas de comidas diarias realizadas en los días laborales.
4. Evaluar la conducta alimentaria en el ámbito laboral.

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo de Investigación

El estudio utilizado es descriptivo transversal, destinado a conocer y describir la relación entre alimentación y actividad laboral en empleados de distintos ámbitos laborales de la provincia de La Rioja.

El relevamiento de datos de la unidad de análisis (ver población y muestra), se realizó mediante dos etapas:

- En la primera, se sometió a cada empleado a una valoración antropométrica nutricional, para la cual se procedió a la toma de peso y talla con el fin de calcular el IMC, llevándose luego a comparar con los valores de referencia logrando así obtener el grado de adecuación y su estado nutricional actual.

- En la segunda, se conoció los hábitos alimentarios de los empleados a través de un registro alimentario en el cual cada trabajador debió responder con toda la información solicitada por tres (3) días.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS para Windows versión 22.0.

4.2 Población y muestra

Unidad de análisis

La unidad de recolección y análisis de datos de este estudio fue el trabajador con distinta actividad laboral de diferentes sectores laborales.

Universo:

El universo de estudio estuvo compuesto por cuatro mil (4000) trabajadores entre 25 y 60 años, de ambos sexo y de diferentes ámbitos laborales (público y privado) de la Capital de la Provincia de La Rioja.

Muestra:

Se seleccionó una muestra estratificada, con un 92% de confianza y un 0,08 de nivel de error, a partir de las diferentes categorías laborales definidas en el universo.

Los criterios que se tuvieron en cuenta para seleccionar la muestra fueron el tipo de actividad laboral que realiza cada trabajador y la edad.

La muestra seleccionada sumó un total de 80 trabajadores con edades comprendidas entre 25 y 60 años de ambos sexos y de diferente ámbito laboral, de los cuales 40 trabajadores pertenecieron a la fábrica UNISOL S.A y 40 empleados al municipio.

Técnica de muestreo:

El tamaño de la muestra se obtuvo a partir de la fórmula utilizada para estudios descriptivos de campo, de la siguiente manera:

$$n: \frac{z^2 (p.q)}{d^2}$$

n: representa el tamaño de la muestra, que es una parte representativa del universo.

z: representa el puntaje en relación al nivel de confiabilidad o porcentaje de confiabilidad que se quiere que tenga la nuestra.

p: simboliza la posibilidad de tener una cierta característica de la población en estudio.

q: simboliza la posibilidad de no tener una cierta característica de la población en estudio.

Criterios de inclusión

1. Ambos sexos
2. Entre 25 y 60 años
3. Un año de antigüedad como mínimo
4. Sectores del trabajo:
 - 4.1 Fabrica
 - 4.2 Municipalidad
5. Horas de trabajo: 4 o más horas

Criterios de exclusión

1. Trabajadores con enfermedades que puedan modificar el estado nutricional.

4.3 Variables de estudio

A continuación se identificarán las variables de este estudio con sus respectivos indicadores, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

4.3.1

VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Sexo	% de empleados según el sexo	Encuesta	Cuestionario
Edad	% de empleados según la edad 25-40 años 41-60 años	Encuesta	Cuestionario
Estado Nutricional	% de empleados según IMC.	Medición antropométrica: Peso y Talla.	Balanza Tallímetro Planilla de registro
Actividad laboral	% de empleados según nivel de actividad laboral	Encuesta	Cuestionario
Actividad física extra	% de empleados según la actividad física que realizan % de empleados según frecuencia de actividad física % de empleados según tiempo de duración de actividad física	Encuesta	Cuestionario

<p>Hábitos Alimentarios</p>	<p>% de empleados según adecuación de ingesta alimentaria diaria</p> <p>% de empleados según percepción del apetito</p> <p>% de empleados que disfrutaban el consumo alimentario en el trabajo</p> <p>% de empleados según el consumo de agregado de sal</p> <p>% de empleados según número de ingestas de comidas diarias</p>	<p>Entrevista Registro de 3 días.</p>	<p>Anamnesis alimentaria Recordatorio de 24 hs. Tabla de composición química de alimentos.</p>
------------------------------------	--	---	--

4.3.2 Descripción de variables

Definición operacional de variables

Variable: Sexo

Es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos, y hacen posible una reproducción que se caracteriza por una diversificación genética.

Indicador:

% de trabajadores según el sexo.

Técnica: para obtener información sobre esta variable se realizó en los empleados una encuesta, la cual permitió conocer el sexo de cada trabajador.

Instrumento: cuestionario.

Variable: Edad

Tiempo de existencia que posee una persona desde su nacimiento.

Indicador:

% de trabajadores según la edad 25-40 años y 41-60 años.

Técnica: para obtener información sobre esta variable se realizó en los empleados una encuesta, la cual permitió conocer la edad de cada trabajador.

Instrumento: cuestionario.

Variable: Estado nutricional

Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Para determinarlo se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifican aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional.

Indicador:

% de trabajadores según IMC.

Técnica: los valores pertenecientes a peso y talla se obtuvieron mediante la medición antropométrica.

Una vez obtenido el peso y la talla de los trabajadores, se procedió al cálculo del IMC mediante la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (m)}}$$

Finalmente, dicho resultado se comparó con el patrón de referencia de IMC según la OMS y se obtuvo así la valoración nutricional correspondiente.

IMC	Definición
< 15	Desnutrición muy severa (criterio de internación)
15-15,9	Desnutrición severa (grado III)
16-16,6	Desnutrición moderada (grado II)
17-18,4	Desnutrición leve (grado I)
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Sobrepeso
30-34,5	Obesidad grado I
35-39,9	Obesidad grado II
40 o +	Obesidad grado III (mórbida)

Fuente: OMS (1998)

Instrumento: para obtener el peso de cada trabajador se empleó la balanza, y para la talla el tallímetro.

Variable: Actividad laboral

Son todas aquellas situaciones o elementos vinculados de una u otra forma con el trabajo, entendido este último como cualquier actividad física o intelectual que

recibe algún tipo de respaldo o remuneración en el marco de una actividad o institución de índole social.

Indicador:

% de trabajadores según nivel de actividad laboral.

Técnica: para obtener información sobre esta variable se realizó en los trabajadores una encuesta, la cual permitió conocer el tipo de trabajo que realizan.

Luego, con los resultados recopilados mediante un cuestionario, se reemplazó el tipo de trabajo de cada empleado con el valor propuesto por M.E.Torresani:

Factor de Actividad (FA):

Actividad	Factor
Muy leve	Hombre: 1,3
	Mujer: 1,3
Leve	Hombre: 1,6
	Mujer: 1,5
Moderada	Hombre: 1,7
	Mujer: 1,6
Intensa	Hombre: 2,1
	Mujer: 1,9

Descripción adaptada de cada tipo de actividad:

Muy leve: actividades en posición sentada y de pie, sentada. Ej: pintar, manejar, trabajo de laboratorio, oficinista, coser, planchar, cocinar. Tiempo de pie menor a 1 hora.

Leve: actividades de pie, en ambiente cerrado, sin mayor desgaste. Ej: caminata moderada, trabajos en cochera, trabajos eléctricos, carpintería, limpieza de la casa, cuidado de niños, docentes, profesionales, golf, tenis de mesa. Tiempo de pie entre 1 y 2 horas

Moderada: actividades al aire libre, con bastante desgaste. Ej: caminata intensa, llevar una carga, ciclismo, esquiar, tenis, bailar. Tiempo de pie entre 2 y 3 horas.

Intensa: actividades con intenso desgaste. Ej: caminata con pendiente hacia arriba, tala de árboles, excavación manual intensa, portuarios, básquet, escalar, fútbol. Tiempo de pie mayor a 3 horas.

Instrumento: cuestionario.

Variable: Actividad física

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas (OMS, 2004)

Indicador:

% de trabajadores según la actividad física que realizan.

% de trabajadores según frecuencia de actividad física.

% de trabajadores según tiempo de duración de actividad física.

Técnica: se realizó una encuesta, con preguntas cerradas, que permitió conocer si los empleados realizan actividad física.

Instrumento: cuestionario.

Variable: Hábitos alimentarios

Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Indicador:

% de trabajadores según adecuación de ingesta alimentaria diaria.

% de trabajadores según percepción del apetito.

% de trabajadores que disfrutan el consumo alimentario en el trabajo.

% de trabajadores según el consumo agregado de sal.

% de trabajadores según número de comidas diarias.

Técnica: para lograr recopilar información de esta variable se realizó a los trabajadores una entrevista, la cual permitió conocer las características de los hábitos alimentarios.

En dicha encuesta también permitió recabar información sobre las frecuencias de consumo de los diferentes grupos de alimentos; un recordatorio de 24 hs. a cada trabajador, el cual nos brindó datos de lo consumido el día anterior de realizada la encuesta, detallando tipo de alimento, cantidad, forma de preparación y cocción.

Una vez recopilada la información requerida se procesó mediante los siguientes pasos:

- Se procesó la información de los alimentos consumidos llevándola a nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) según tabla de composición de alimentos (Navarro E.T, Longo E.N).
- Se estableció el requerimiento según edad.
- Se comparó la cantidad requerida con la consumida y el resultado se expresó como porcentaje de adecuación de la ingesta (Lorenzo J, Guidoni M. E, 2007):

$$\% \text{ de adecuación de ingesta: } \frac{\text{nutriente consumido} \times 100}{\text{Ingesta recomendada}}$$

Se puede clasificar según los siguientes porcentajes:

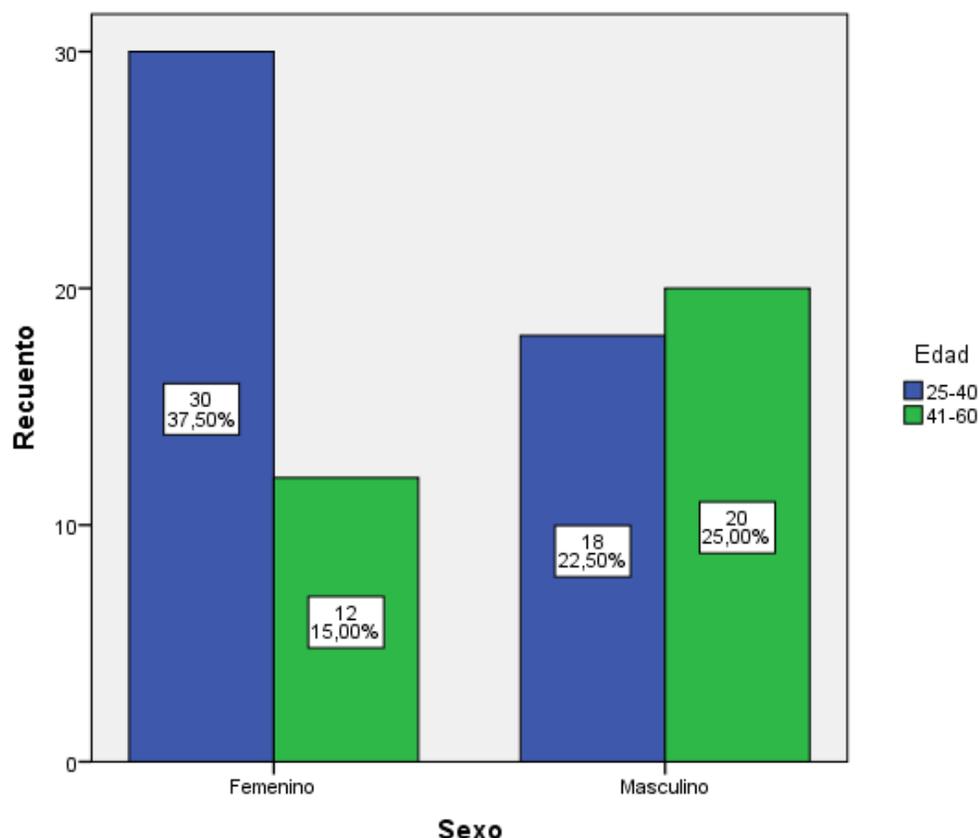
Nutriente	Recomendación	Déficit <90%	Normal 90-110%	Exceso >110%
Hidratos de carbono	50-60%	<50% del VCT	50-60% del VCT	>60% del VCT
Proteínas	11-15%	<11% del VCT	11-15% del VCT	>15% del VCT
Grasas	30-35%	<30% del VCT	30-35% del VCT	>35% del VCT

Instrumento: anamnesis alimentaria, frecuencia de consumo, cuestionario, tabla de composición de los alimentos.

5. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la muestra estudiada.

5.1. Características de la población.



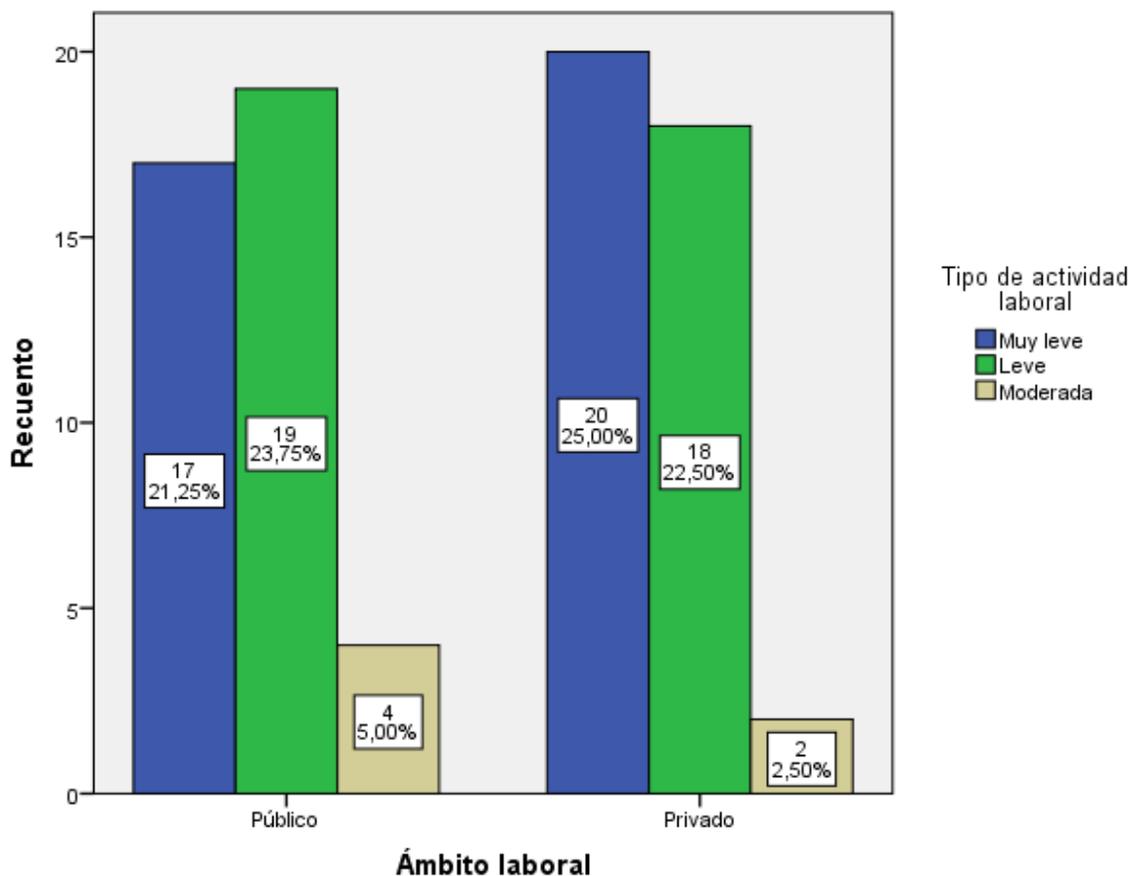
Fuente: Elaboración propia en base a datos recolectados para la presente investigación. Año 2016.

GRÁFICO N° 1: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN SEXO Y EDAD. LA RIOJA 2016.

La muestra estuvo constituida por 80 trabajadores de los cuales 42 (52,5%) fueron mujeres y 38 (47,5%) fueron hombres. En relación a la edad 48 (60%) tenían entre 25-40 años mientras que los 32 (40%) restantes 41-60 años.

5.2. Tipo de actividad laboral de la muestra estudiada.

A continuación se presenta los diferentes tipos de actividad laboral según el ámbito laboral de la muestra estudiada en la provincia de La Rioja durante el año 2016.



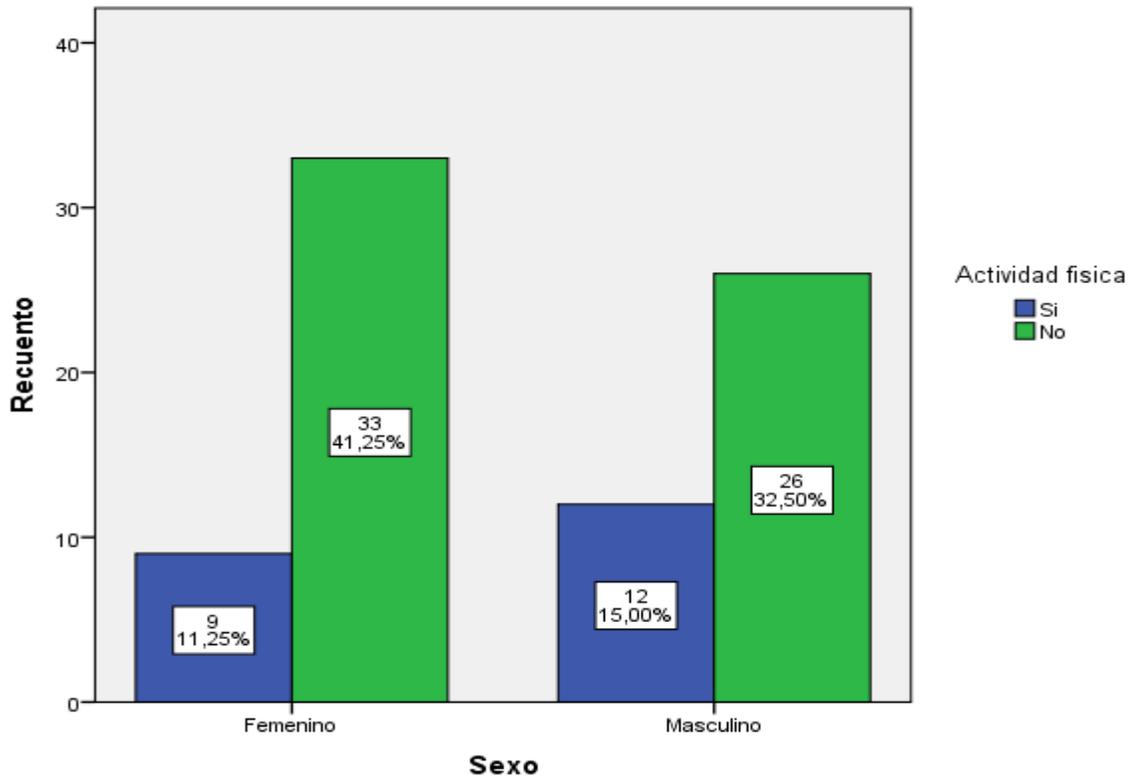
Fuente: Ídem.

GRÁFICO N° 2: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN EL TIPO DE ACTIVIDAD LABORAL Y EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

De la muestra estudiada, el 46,2% (37) expresó realizar actividades laborales muy leves, el siguiente 46,3% (37) manifestó realizar actividades laborales leves, mientras que el 7,5% (6) restante expresó realizar actividades laborales moderadas con bastante desgaste físico.

5.3. Cantidad de trabajadores que realizan actividad física.

A continuación se presenta la distribución de la muestra estudiada según la realización de actividad física.



Fuente: Ídem.

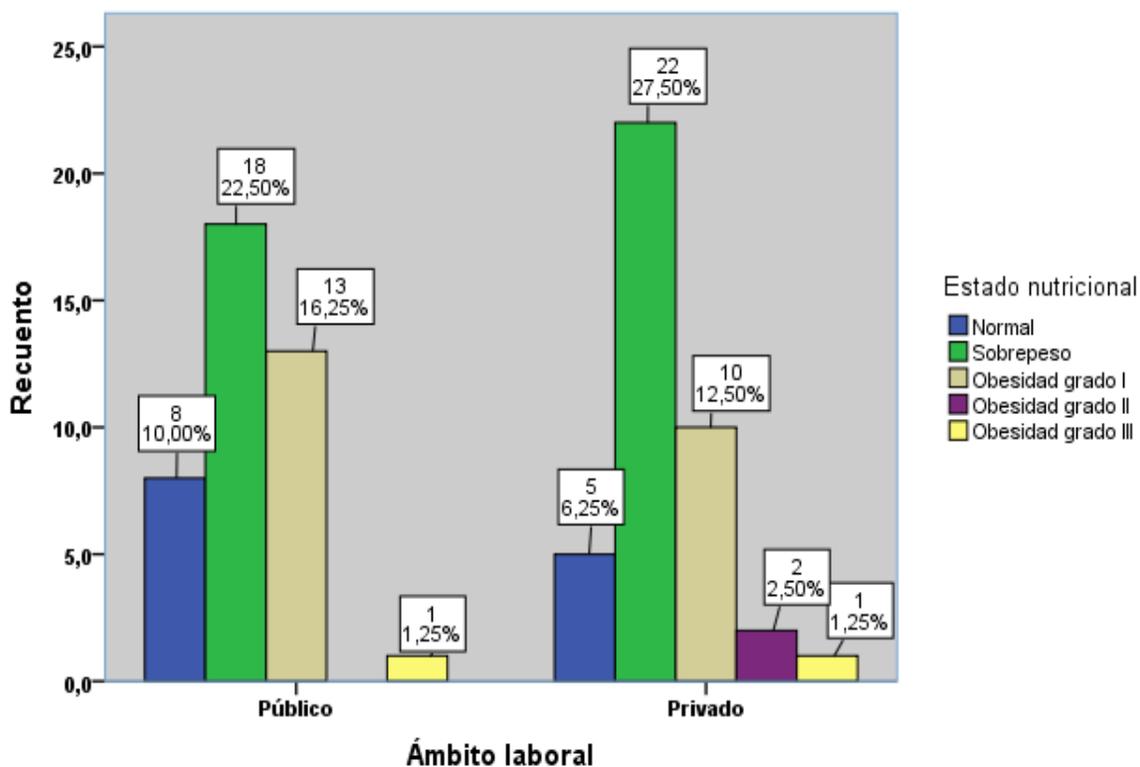
GRÁFICO N° 3: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEXO. LA RIOJA 2016.

Según las variables estudiadas, el 73,7% (59) manifestó no realizar actividad física, el principal motivo fue la falta de tiempo. Mientras que el 26,3% (21) expresó realizar actividad física con un promedio de 3 veces por semana y con un tiempo de 60 minutos.

Se observa un alto porcentaje de inactividad física por parte del sexo femenino, con el 41,25% (33 mujeres) de la totalidad de la muestra estudiada.

5.4. Estado nutricional de la muestra estudiada.

A continuación se presenta el estado nutricional de la muestra estudiada, obtenido mediante una medida de asociación entre el peso y la talla (IMC) de cada trabajador.



Fuente: Ídem.

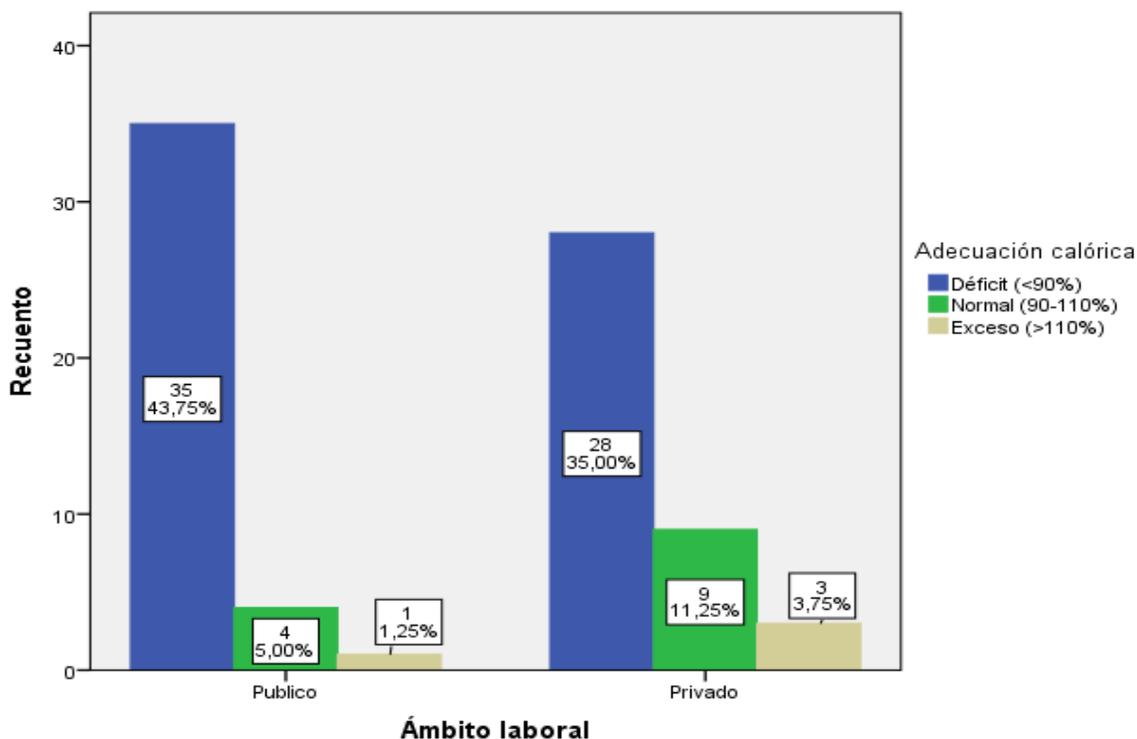
GRÁFICO N° 4: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

De la totalidad de la muestra estudiada 100% (80 trabajadores), el 50% correspondió al ámbito laboral público, del cual sólo el 10% (8) presentó un estado nutricional normal, mientras que el resto cursó con sobrepeso y obesidad. Mientras que en el ámbito privado, del 50% sólo el 6,25% (5) presentó un estado de nutrición normal, y el resto cursó con sobrepeso y con diferentes grados de obesidad.

No se encontró asociación significativa entre el estado nutricional de los trabajadores y el ámbito laboral, con un valor de chi cuadrado de 3,4 para un 95% de confianza y un 5% de error.

5.5. Adecuación calórica de la muestra estudiada.

A continuación se muestran los datos correspondientes a la adecuación calórica, teniendo en cuenta el requerimiento y el consumo calórico de cada trabajador según peso, talla, edad y el tipo de actividad laboral (para mayor detalle ver anexo). El cálculo realizado se adaptó de estudios existentes.



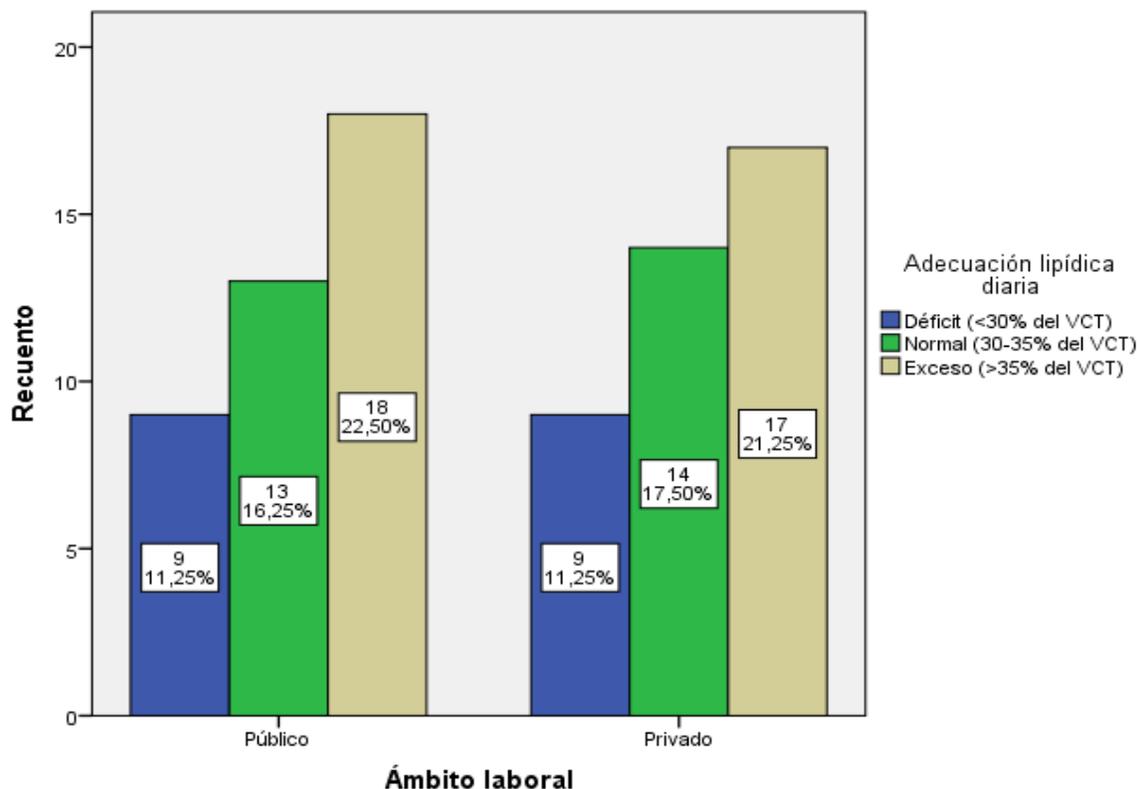
Fuente: Ídem.

GRÁFICO N° 5: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN LA ADECUACIÓN CALÓRICA Y EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

De acuerdo a la muestra estudiada, representada por el 100% (80 trabajadores), el 50% correspondió al ámbito laboral público, del cual el 43,75% (35) presentó una adecuación calórica deficiente, mientras que el resto presentó una adecuación calórica normal seguido de un exceso con el 1,25% (1). Mientras que en el ámbito privado, del 50% el 35% (28) presentó una adecuación calórica deficiente seguido en un 11,25% (9) con una adecuación calórica normal y el restó con un 3,75% (3) con un exceso calórico.

5.6. Adecuación lipídica de la población.

A continuación se presenta la adecuación lipídica según el ámbito laboral de la muestra estudiada.



Fuente: Ídem.

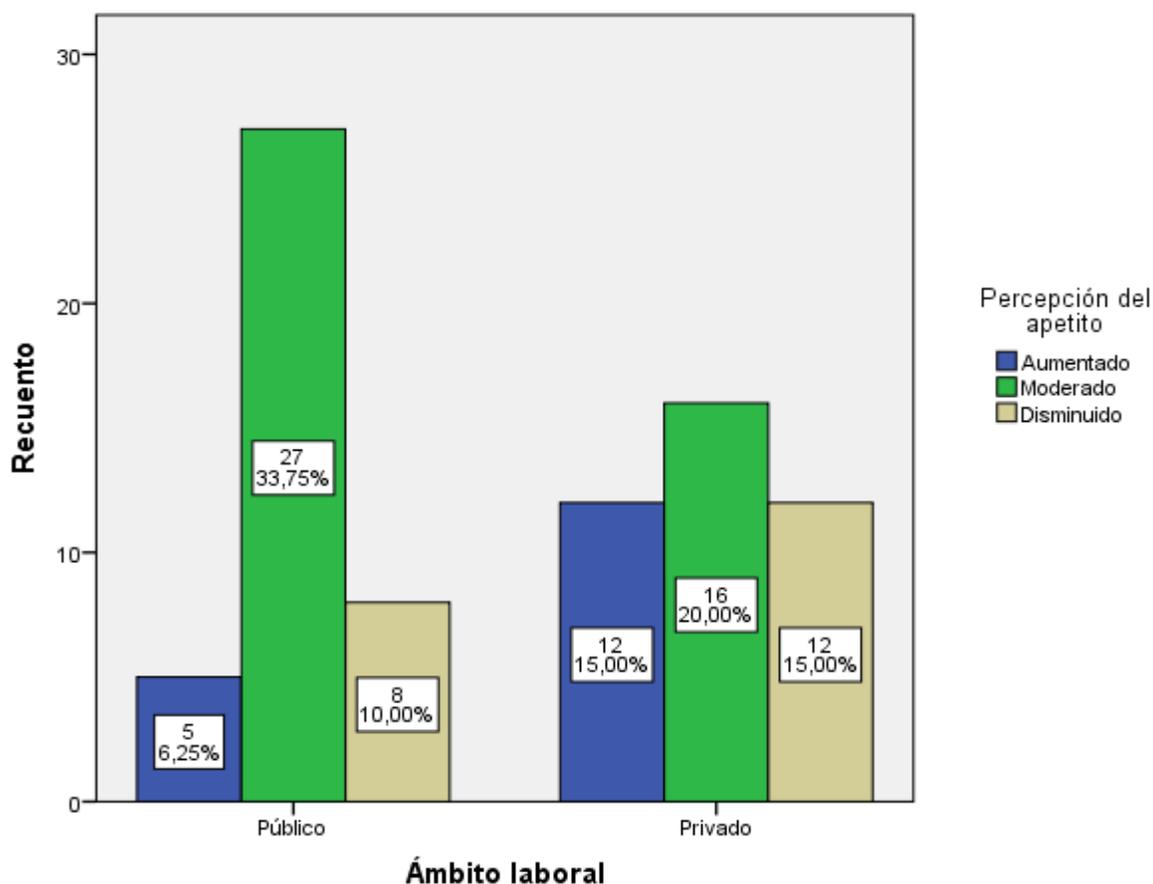
GRÁFICO N° 6: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN LA ADECUACIÓN LIPÍDICA Y EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

Según la encuesta realizada a cada trabajador, del total de la muestra 100% (80 trabajadores), el 50% correspondió al ámbito laboral público, del cual el 22,50% (18) presentó una adecuación lipídica diaria superior a lo normal. Mientras que en el ámbito privado, se observó que del 50% el 21,25% (17) presentó una adecuación lipídica diaria superior a lo normal.

Esto quiere decir, que el 43,75% de la muestra estudiada presentó un consumo lipídico diario superior a lo requerido.

Mientras que el 33,75% de la población estudiada, presentó una adecuación lipídica diaria normal y el 22,50% un déficit en el consumo lipídico.

5.7. Percepción del apetito de los trabajadores en los días laborales.

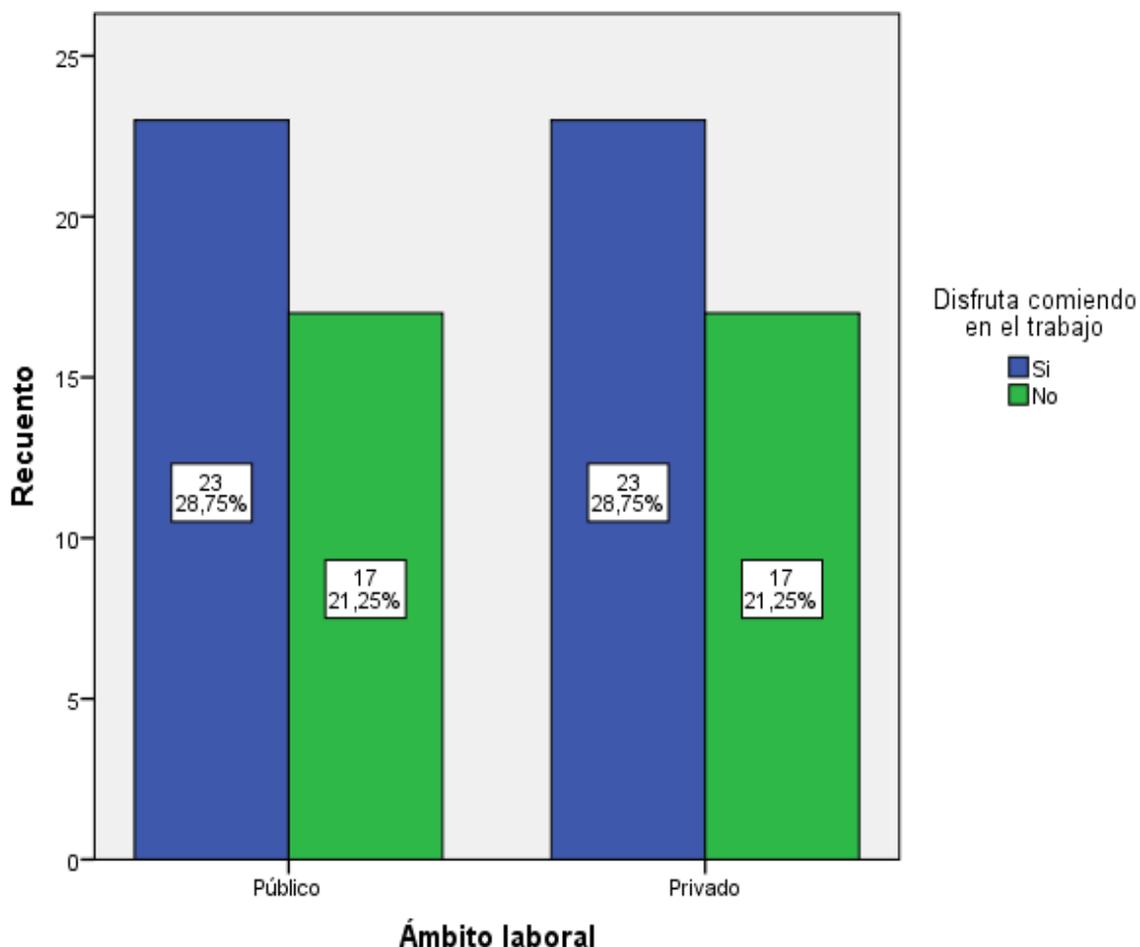


Fuente: Ídem.

GRÁFICO N° 7: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN LA PERCEPCIÓN DEL APETITO Y EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

Del análisis de las variables, se pudo observar que el 53,8%(43) presentó una percepción del apetito moderado, de los cuales 27 pertenecieron al ámbito laboral público y 16 al ámbito laboral privado. El 25% (20) presentaron una percepción del apetito disminuido y el 21,2% (17) restante se observó una percepción del apetito aumentado.

5.8. Cantidad de trabajadores que disfrutan comiendo en el ámbito laboral.



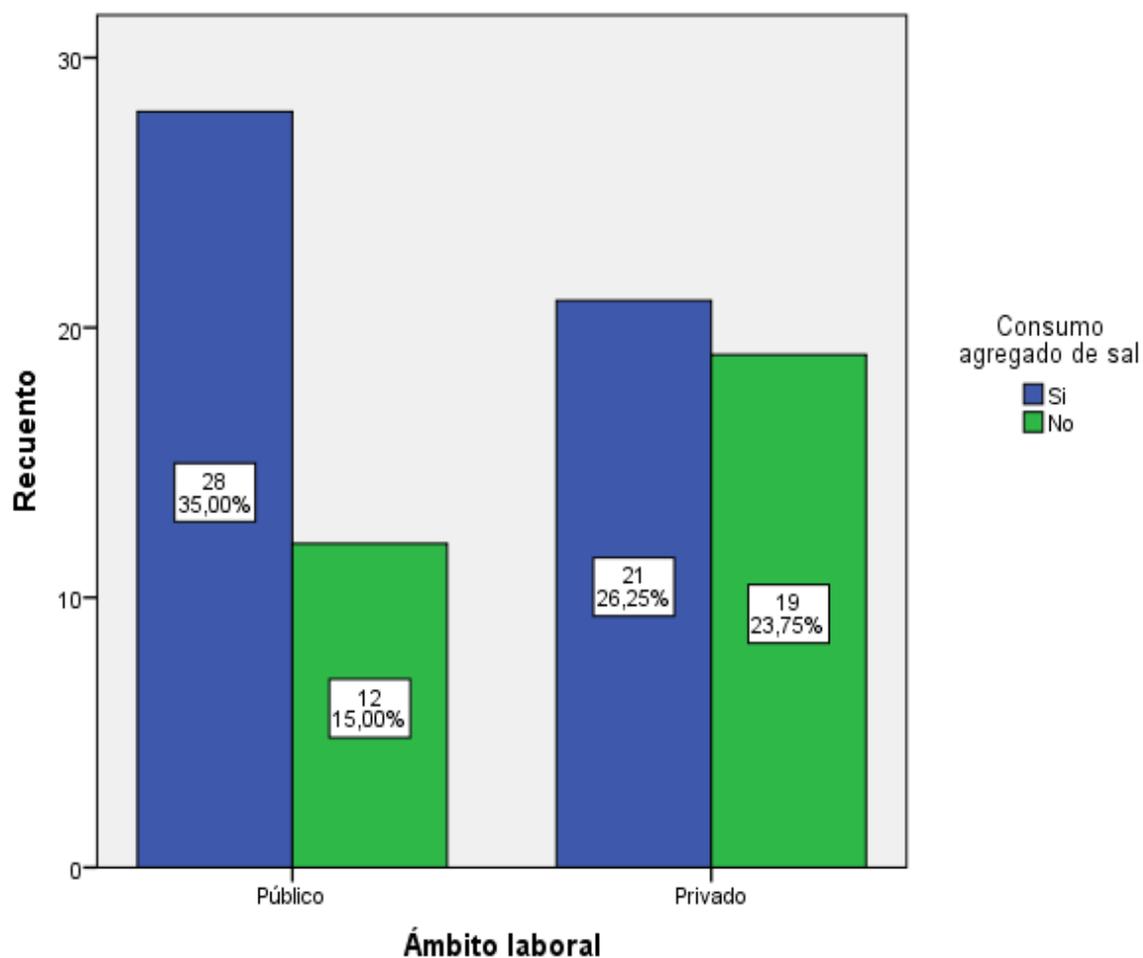
Fuente: Ídem.

GRÁFICO N° 8: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES QUE DISFRUTAN COMIENDO EN EL TRABAJO SEGÚN EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

Según el estudio de la muestra, el 57,5% (46) disfrutan comiendo en el lugar de trabajo. Mientras que el 42,5% (34) expresó no disfrutar comiendo en el ámbito laboral.

En ambos ámbitos laborales se observó una igual distribución de trabajadores que disfrutan comiendo en el lugar de trabajo.

5.9. Cantidad de trabajadores según el consumo agregado de sal.

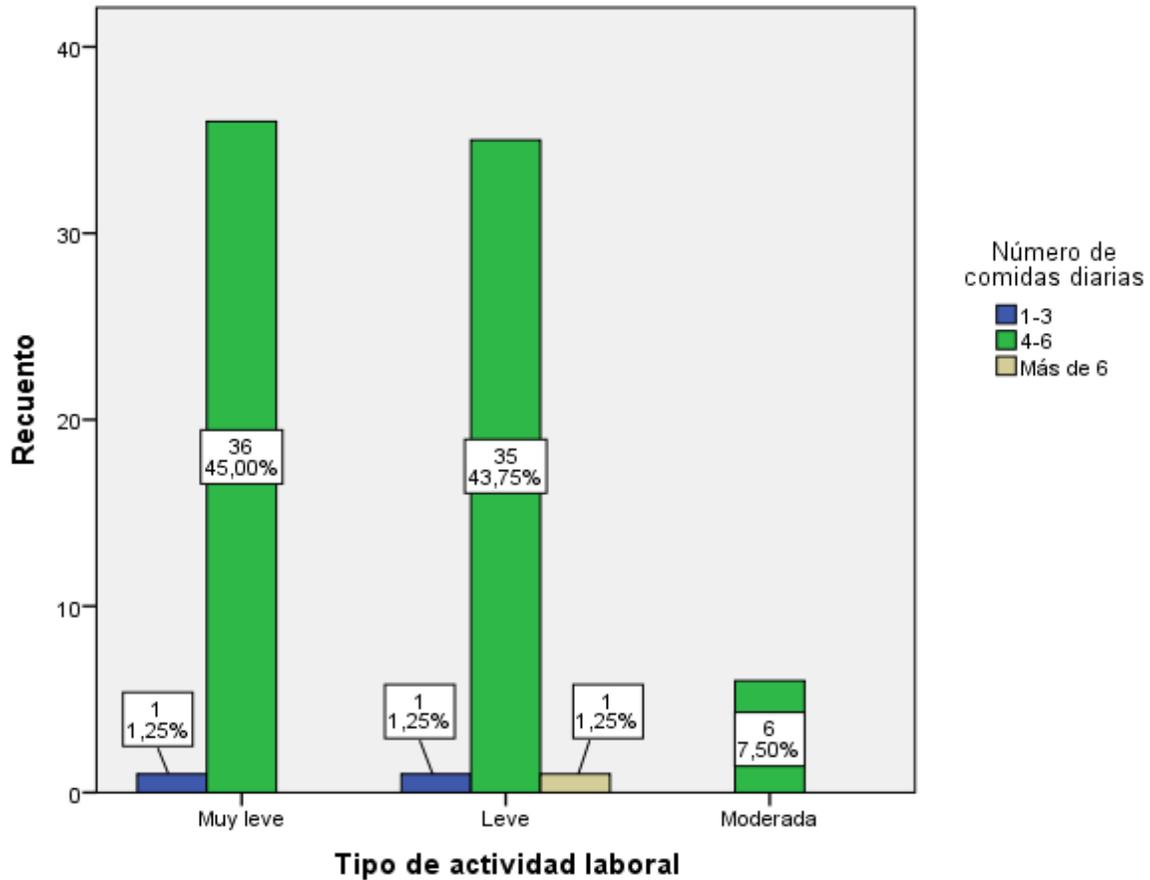


Fuente: ídem

GRÁFICO N° 9: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN EL CONSUMO AGREGADO DE SAL Y EL ÁMBITO LABORAL. LA RIOJA 2016.

De la totalidad de la muestra estudiada, el 61,2% (49) presentó un consumo agregado de sal, del cual el ámbito público fue el que mayor porcentaje presentó con el 35% (28). Mientras que el 38,8% (31) expresó no agregarle sal a las comidas.

5.10. Cantidad de trabajadores según el número de ingestas de comidas diarias realizadas los días laborales.



Fuente: Ídem

GRÁFICO N° 10: DISTRIBUCIÓN DE LOS TRABAJADORES SEGÚN EL NÚMERO DE INGESTAS DE COMIDAS DIARIAS Y TIPO DE ACTIVIDAD LABORAL. LA RIOJA 2016.

Según la interpretación de las variables, el 96,2% (77) expresó realizar durante los días laborales entre 4-6 comidas al día. Mientras que el 2,5% (2) realiza entre 1-3 comidas y el 1,3% (1) restante expresó realizar más de 6 comidas al día.

6. CONCLUSIONES

Habiendo analizado los datos del presente estudio y teniendo en cuenta el objetivo general planteado al inicio de la investigación se llegó a las siguientes conclusiones: del total de trabajadores encuestados el 52,5% (42) son del sexo femenino y el 47,5% (38) restante del sexo masculino y en relación a la edad el 60% (48) tienen entre 25-40 años mientras que el 40% (32) restantes 41-60 años.

Con respecto a la distribución del tipo de actividad laboral de los trabajadores según el ámbito laboral (público y privado) se detectó que de la totalidad de los trabajadores, el 46,2% realizan actividades laborales muy leves, el 46,3% (37) actividades laborales leves, mientras que el 7,5% (6) restante realiza actividades moderadas con bastante desgaste físico.

De la totalidad de la muestra estudiada, se observó que el 73,7% (59) no realiza actividad física, el principal motivo fue la falta de tiempo. Mientras que el 26,3% (21) expresó realizar actividad física con un promedio de tres veces por semana y con un tiempo de 60 minutos.

Se observó un alto porcentaje de inactividad física por parte del sexo femenino, con el 41,25% (33 mujeres) de la totalidad de la muestra estudiada.

Para determinar el estado nutricional se utilizó el cálculo de IMC con la clasificación propuesta por la OMS y se detectó que sólo el 16,25% (13) de la muestra estudiada se encontró dentro de los parámetros de normalidad que comprenden un IMC de entre 18.5 kg/m² hasta 24.9 kg/m², un 50% (40) presentó sobrepeso y un 33,75% (27) obesidad de diferentes grados.

En cuanto a la adecuación calórica de cada trabajador, de la totalidad de la muestra estudiada, del 50% que correspondió al ámbito laboral público, el 43,75% (35) presentó una adecuación calórica deficiente, mientras que el resto presentó una adecuación calórica normal seguido de un exceso con el 1,25% (1). Mientras que en el ámbito privado, del 50%, el 35% (28) presentó una adecuación calórica deficiente seguido en un 11,25% (9) con una adecuación calórica normal y el resto con un 3,75% (3) con un exceso calórico.

Se observa además que el 53,8%(43) presentó una percepción del apetito moderado, de los cuales 27 pertenecieron al ámbito laboral público y 16 al ámbito laboral privado. El 25% (20) presentaron una percepción del apetito disminuido y el 21,2% (17) restante se observó una percepción del apetito aumentado.

En relación a la conducta alimentaria de cada trabajador, de la totalidad de la muestra estudiada, el 57,5% (46) disfrutaban comiendo en el lugar de trabajo. Mientras que el 42,5% (34) expresó no disfrutar comiendo en el ámbito laboral.

Se observó un alto consumo de agregado de sal al momento de ingerir comidas como el almuerzo y/o la cena, el 61,2% (49) expresó agregarle sal a las comidas antes de probarlas.

Con la finalidad de conocer la ingesta alimentaria se realizó a la muestra estudiada un recordatorio de 72 horas.

De la totalidad de la muestra estudiada el 96,2% (77) expresó realizar durante los días laborales entre 4-6 comidas al día. Mientras que el 2,5% (2) realizaba entre 1-3 comidas y el 1,3% (1) restante expresó realizar más de 6 comidas al día.

El mismo mostró que el desayuno tipo en los trabajadores es té acompañado de pan tipo francés y/o grasa; le siguen infusiones como café, mate cocido o café con leche. Sólo un porcentaje muy bajo optaron por consumir tostadas o galletas saladas untadas con queso y mermeladas. El mate cebado predominó en la merienda y la media tarde de los trabajadores tanto del ámbito laboral público como privado.

Muchas personas tomaban infusión de mate cebado individualmente de distintas maneras tanto para descansar como para comenzar instancias de producción intelectual y trabajo. Hoy en día constituye un elemento importante de la tradición y es consumido cotidianamente en un gran número de hogares, y lugares de trabajo siendo uno de las infusiones más típicas y características de la identidad argentina; si bien desde el punto de vista bacteriológico presenta sus limitaciones.

Si bien hoy en día su valor excede lo estrictamente alimentario dado que tomar mate es una práctica social en la que se refuerzan valores como compartir, dar, recibir y por sobre todo, unión, debemos focalizar y centrar nuestra atención en cómo repercute en nuestra alimentación.

Los trabajadores tienen los llamados cuartos, pausas de 15 minutos en los cuáles algunos de los trabajadores optaron por hacer alguna de las comidas, el primero alrededor de las 8:30 hs. y el segundo alrededor de las 10:30 hs. En el primer cuarto algunos hacen el desayuno o la colación de media mañana. Un gran porcentaje de 60 % consumen criollitos salados de grasa y/o té, un pequeño porcentaje del 17% consumen galletas dulces y un 6% raspaditas.

Seguidamente se detalla el almuerzo el cual no lo realizan en el horario de trabajo, a excepción de 20 trabajadores administrativos correspondientes al ámbito laboral privado. Un amplio porcentaje de la muestra compuesto por el 82% consumen el grupo de carnes y cereales donde la comida tipo relatada por ellos era hamburguesas o milanesas con arroz o fideos.

En cuanto a la merienda, en la mayoría de los casos ya realizada por ellos en sus hogares alrededor de las 18 hs, casi la totalidad de la muestra consumen mate cebado, un 22% beben té y solo un 10% no consumen nada, a su vez para el consumo de alimentos sólidos el 34% de la muestra opta por galletitas dulces, un 26% bizcochitos de grasa y un 12% no ingiere ningún alimento.

Para la colación de la tarde, la mayoría representada por el 67% de los trabajadores si la realizan, un 35% de la muestra consumen bebidas gasificadas y/o galletitas dulces, un 8% mate y un 3% consumen fruta.

Finalmente para la última comida realizada por ellos sería la cena llevada a cabo también en sus hogares, el 67% de la muestra estudiada consumen el grupo de carnes y vegetales, siendo la comida tipo relatada por ellos sándwich de fiambre, milanesas con puré o carne al horno con papas o ensalada, un 23% optan por el consumo del grupo de carnes, vegetales y cereales en el cual la comida más mencionada por ellos es guiso de arroz o fideos con pollo.

Si bien la mayoría de los trabajadores realizan las cuatro comidas principales, se puede apreciar una cierta monotonía en sus preparaciones lo cual lleva o podría llevar a presentar un cierto grado de déficit de algunos nutrientes imprescindibles para un correcto funcionamiento metabólico.

Finalmente luego de estudiar y analizar las variables por separado se puede afirmar que existe una gran relación entre ellas y que, en muchos casos, el correcto funcionamiento de una lleva al buen funcionamiento de otras y viceversa.

Una correcta educación alimentaria beneficiaría no sólo al trabajador sino también a la empresa ya que la haría más productiva aún. Una línea tendiente a mostrar cuáles son las opciones más saludables haría más provechosa la obtención y utilización de nutrientes en cada una de las comidas. Más aún, la inclusión de un buffet con opciones de menús saludables dentro de la empresa proporcionaría un cambio en la ingesta de estos trabajadores durante la jornada laboral.

Como la alimentación es un tema trascendental para la población independiente de su sexo, edad, no sólo porque es fundamental para la vida, sino también para prevenir malnutrición por déficit y por exceso, así como prevenir otras enfermedades asociadas a la alimentación como las ECNT (enfermedades crónicas no trasmisibles), carencias de nutrientes específica, sería de gran utilidad incorporar la opinión y el accionar de un nutricionista en la alimentación o servicio de alimentación de los trabajadores.

Así, de esta manera, con un correcto accionar, el nutricionista podría evitar deficiencias o variados problemas nutricionales, logrando una mejor alimentación y

una correcta elección de alimentos durante la jornada laboral, permitiendo a los trabajadores una obtención de nutrientes indispensables para el correcto funcionamiento del organismo.

Una alimentación monótona, en la que faltan alimentos indispensables, puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas físicos como psíquicos que mejoran con una alimentación adecuada. A veces no sólo el estrés influye en el bienestar sino que también, cómo alimentarse puede llegar a hacer la diferencia en este aspecto. Una persona bien alimentada tiene mayores oportunidades en varios aspectos.

Frente a todo lo anterior expuesto queda como interrogante, la relación que puede tener una educación alimentaria, y la inclusión de un buffet con opciones saludables dentro de la empresa lo que permitirá avanzar en esta línea de investigación.

7. DISCUSIÓN

La alimentación es un proceso vital, a través del cual las personas seleccionan, de la oferta de su entorno, los alimentos que conforman la dieta; en este sentido, la alimentación se considera un proceso voluntario y educable. Ha sido consagrada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en el Artículo 25 del año 1948 y en posteriores pactos, conferencias y cumbres, como un derecho humano fundamental.

En general, éste no ha sido considerado un tema de interés en el ámbito laboral; los estudios internacionales sobre la alimentación de los trabajadores son escasos y no existe ninguna investigación reciente en Argentina relacionada con este aspecto. Sin embargo, las características y condiciones en que se alimentan los trabajadores son determinantes de su salud y del desarrollo de un trabajo digno, seguro y productivo. Actualmente, la temática preocupa a las organizaciones y se reconoce como un aspecto sustancial para el diálogo entre el gobierno, los empleadores y los empleados.

Su relevancia es aún mayor al considerar las enfermedades no transmisibles relacionadas a la dieta, las que representan el 46% de la morbilidad y el 60% de la mortalidad a nivel mundial.

De acuerdo a datos de la “Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas no trasmisibles” publicada en el año 2013, difundidos por el Ministerio de Salud Pública, la mayoría de los adultos argentinos presentan, al menos, un factor de riesgo para desarrollar éstas patologías. Entre los factores de riesgo conductuales se destacan: el tabaquismo, el consumo perjudicial de alcohol, el sedentarismo y la dieta no saludable. Además, éste estudio señala que el 60% de la población adulta (entre 25 y 64 años), presenta sobrepeso u obesidad.

La Organización Mundial de la Salud advierte que estos problemas sanitarios en los trabajadores pueden provocar pérdidas económicas de hasta el 20% de la producción.

El presente trabajo de investigación encontró que sólo el 16,25% (13) de la muestra estudiada presentaba un estado nutricional normal, un 50% (40) registraba sobrepeso y un 33,75% (27) tenía obesidad de diferente grado (grado I, II y III).

Según el presente estudio como se comentó en el apartado conclusiones, predominó (60 % de los trabajadores) el consumo de productos de panificación elaborados con grasa, mientras que un pequeño porcentaje del 17% consume galletas dulces y un 6% raspaditas.

Esta información obtenida del trabajo de campo realizado en la provincia de La Rioja, puede compararse con la investigación “Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile”. Autores: Rinat Ratner, Jimena Sabal, Paulina Hernández, Dangella Romero, Eduardo Atalah. Año: 2008. En el cual fueron evaluados 1745 trabajadores, de los cuales el 60% presentó exceso de peso, de dicho porcentaje, el 42% tenían sobrepeso y el 18% eran obesos. Los hábitos alimentarios fueron caracterizados por un bajo consumo de frutas, verduras, pescado y productos lácteos y un alto consumo de grasas y azúcares. El 88% de la muestra estudiada eran sedentarios.

Ante la situación planteada, se ha asignado a la “alimentación de los trabajadores”, un rol sustantivo en el desarrollo social y económico, y los organismos internacionales recomiendan a los países implementar acciones de promoción, dirigidas a los trabajadores, para estimular el consumo de una alimentación balanceada, y así prevenir efectivamente los factores que pueden atentar en contra de la salud y el desempeño de este grupo de población. Si se considera que el trabajador permanece un tercio del día o la mitad de sus horas de vigilia en su lugar de trabajo, éste es el ámbito propicio para desarrollar intervenciones vinculadas con los cuidados de la salud y especialmente aquellas relacionadas con la correcta alimentación.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, Patricia. Estrategias de consumo. Qué comen los argentinos que comen. “Seguridad alimentaria”. Ed. Miño y Dávila. Argentina, 2005.
- Alemany Lamana M. Enciclopedia de las Dietas y de la Nutrición. Barcelona: Planeta; 1995.
- Bolles R. Functionalistic approach to feeding. American Psychological Association. Washington 1990.
- Bonsu M., Samuel K. and Russell W. Belk (2003). Do Not Go Cheaply into That Good Night: Death Ritual Consumption in Asante Ghana. Journal of Consumer Research, 30 June.
- Cartin, J. “Factores culturales y alimentación III”. 2011.
- Christopher, Wanjek. "La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas". Organización Internacional del Trabajo. Ginebra. 2005.
- Consejo Económico y Social, Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Observación No. 12: El derecho a una alimentación adecuada (art. 11). (1999)
- Contreras, J. “Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres”. Ediciones de la Universidad de Barcelona, Barcelona 1995.
- Galarza (2008) Hábitos alimentarios saludables (CECU). Disponible en: www.cecuc.org/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
- <http://www.definicionabc.com/social/laboral.php>
- Lopez Nomdedeu C. y Vazquez C. (1992) Manual de alimentación y nutrición para educadores. Madrid: Díaz de Santos S.A.
- López, N. Consuelo. Hábitos alimenticios actuales -2003.
- Martínez A. (1998) Ciencias de la alimentación. En Fundamentos teórico prácticos de Nutrición y Dietética. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 1998.
- Mead, M. “Antropología, la ciencia del hombre”. Copyright- 2000.
- Ministerio de Salud de la Nación: “Guías Alimentarias para la población Argentina”. Buenos Aires. 2016.

- Ministerio de Sanidad y Consumo- Ministerio de Educación y Cultura- Ministerio del Interior: Manual: Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios, 2001.
- Moreira O, Carvajal A, Campo M. “Tendencias de los hábitos alimentarios y estado nutricional en España”. En: Documento de consenso. Guías alimentarias para la población Española. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Barcelona: Editorial SG; 1995.
- OMS. Centro de prensa. “Actividad física”, 2014.
- ONU: Declaración Universal de Derechos Humanos. Artículo 25. 1948.
- Osorio J.; Weisstaub G.; Castillo C. (2002) Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Revista Chilena Nutrición 2002; 29(3): 280-285.
- Publicación del Ministerio de Sanidad y Consumo Español: “Hábitos alimentarios, origen y evolución”.
- Toressani, María Elena; Somoza, María Inés. Lineamientos para el cuidado nutricional, Tercera edición, Buenos Aires: EUDEBA (Universidad de Buenos Aires). 2009.
- Vázquez C, de Cos A, López-Nomdedeu C (1998). Alimentación y nutrición, manual teórico-práctico. Madrid: Diaz de Santos; 1988.

9. ANEXOS

Anexo N° 1

N° de encuesta:

Sexo:

Edad:

Ámbito laboral:

Turno:

Horario:

Registro de mediciones antropométricas

PESO	Kg.	TALLA	cm.	IMC	Kg/m ²
------	-----	-------	-----	-----	-------------------

Cuestionario: actividad laboral y física

1) Trabajo:

- a. Trabajo sentado con poca o ninguna opción de movimiento (tiempo de pie menor a 1 hora) ()
- b. Trabajo sentado que requiere movimiento alrededor leve (tiempo de pie entre 1 y 2 horas) ()
- c. Trabajo de pie (tiempo de pie entre 2 y 3 horas) ()
- d. Trabajo manual fuerte (tiempo de pie mayor a 3 horas) ()

2) ¿Realiza actividad física?

Si ()

No ()

3) En caso de si realiza, ¿con qué frecuencia?

Una vez por semana ()

Dos veces por semana ()

Tres veces por semana ()

Todos los días ()

4) ¿Cuánto es el tiempo de actividad física?

20 minutos ()

40 minutos ()

60 minutos ()

2 horas ()

5) En caso de no realizar, ¿por qué motivos?

Falta de tiempo ()

Falta de dinero ()

Falta de información ()

No le interesa ()

Anexo N° 2

Encuesta alimentaria: Conducta alimentaria

1) Percepción del apetito

¿Cómo describiría su apetito en el trabajo?

Aumentado ()

Moderado ()

Disminuido ()

2) ¿Disfruta comiendo en el trabajo?

Si ()

No ()

3) ¿Come usualmente algo entre las comidas?

Si ()

No ()

4) ¿Añade sal en las comidas antes de probar el plato?

Si ()

No ()

Anexo N° 3

Registro alimentario de 72 hs.

Día:

Hora: Lugar:	Desayuno
Hora: Lugar:	Media mañana
Hora: Lugar:	Almuerzo
Hora: Lugar:	Merienda
Hora: Lugar:	Media tarde
Hora: Lugar:	Cena
Hora: Lugar:	Otras

Día:

Hora: Lugar:	Desayuno
Hora: Lugar:	Media mañana
Hora: Hora:	Almuerzo
Hora: Lugar:	Merienda
Hora: Lugar:	Media tarde
Hora: Lugar:	Cena
Hora: Lugar:	Otras

Día:

Hora: Lugar:	Desayuno
Hora: Lugar:	Media mañana
Hora: Lugar:	Almuerzo
Hora: Lugar:	Merienda
Hora: Lugar:	Media tarde
Hora: Lugar:	Cena
Hora: Lugar:	Otras

Anexo N° 4

Consentimiento Informado

Los hábitos alimentarios son la expresión de creencias y tradiciones, y evolucionan a lo largo de los años en respuesta a los nuevos estilos de vida, a la aparición de nuevos alimentos y al contacto con culturas diferentes.

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a la salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga, lo que contribuirá a mantener un cuerpo más sano y un mayor nivel de bienestar.

Por ello, la alumna Balmaceda Shirley Marcia, DNI: 37647053, decidió llevar a cabo un trabajo de investigación sobre este tema como tesis de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina H. A. Barceló, bajo el nombre de: "Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en empleados según la actividad laboral de la provincia de La Rioja", con el objetivo de conocer el estado nutricional de cada empleado y su relación con los hábitos alimentarios.

El trabajo de investigación consiste en:

- Valoración antropométrica nutricional: para la cual se procederá a la toma de peso y talla a cada empleado, llevada a cabo por las alumnas a cargo, con el fin de calcular el IMC (Índice de Masa Corporal), llevándose luego a comparar con los valores de referencia logrando así obtener el grado de adecuación y su estado nutricional actual.
- Cuestionario: mediante el cual se le preguntará a cada empleado el tipo de actividad laboral que realiza, como así también sobre la actividad física.
- Encuesta alimentaria: se conocerán los hábitos alimentarios de los empleados a través de un registro alimentario en el cual cada trabajador deberá completar con toda la información solicitada por siete (3) días.

Yo _____ DNI: _____ he sido informado acerca de qué consiste la investigación así como de la posibilidad de abandonar si lo deseara, por ello doy mi consentimiento para participar.

Firma

Anexo N° 5

Matriz de datos

Orden	Sexo	Edad	Peso	Talla	IMC	Estado Nutricional	Actividad laboral
1	F	1	102	172	3	3	1
2	F	1	49	162	1	1	2
3	F	1	58	164	1	1	2
4	M	2	66	164	1	1	1
5	F	1	80	167	2	2	2
6	F	2	85	159	3	3	1
7	F	1	73	157	2	2	1
8	M	1	98	172	3	3	1
9	M	2	108	184	3	3	1
10	M	1	97	179	3	3	1
11	F	1	81	166	2	2	1
12	F	1	65	164	1	1	1
13	M	2	97	176	3	3	1
14	F	1	63	167	1	1	1
15	M	2	90	174	2	2	1
16	M	2	95	172	3	3	1
17	F	1	83	168	2	2	1
18	F	1	75	166	2	2	1
19	F	2	68	167	1	1	1
20	M	1	89	179	2	2	1
21	F	1	116	168	5	5	2
22	M	2	106	184	3	3	2
23	M	1	87	178	2	2	2
24	F	1	67	165	1	1	3
25	M	2	93	185	2	2	3
26	F	1	72	167	2	2	3
27	M	1	88	177	2	2	2
28	F	1	82	166	2	2	2
29	F	1	78	165	2	2	2
30	M	2	106	178	3	3	2
31	M	2	96	179	2	2	2
32	F	1	67	165	1	1	2
33	F	1	77	167	2	2	2
34	F	1	88	165	3	3	2
35	M	2	95	178	2	2	2
36	F	1	97	168	3	3	3

37	M	2	106	184	3	3	2
38	M	2	97	185	2	2	2
39	M	2	110	187	3	3	2
40	F	1	82	168	2	2	2
41	F	2	68	162	2	2	1
42	M	1	99	184	2	2	1
43	F	2	87	166	3	3	1
44	M	1	75	175	1	1	1
45	F	1	44	150	1	1	1
46	M	1	94	183	2	2	1
47	M	1	97	178	3	3	1
48	F	1	74	156	3	3	1
49	M	1	100	168	4	4	1
50	F	1	78	165	2	2	1
51	M	1	88	181	2	2	1
52	F	2	76	178	1	1	1
53	F	1	71	160	2	2	1
53	F	1	88	168	3	3	1
55	M	2	83	170	2	2	1
56	F	1	85	165	3	3	1
57	M	2	97	184	2	2	1
58	M	2	87	178	2	2	1
59	F	1	75	165	2	2	1
60	M	2	89	184	2	2	1
61	M	1	90	165	3	3	2
62	F	2	92	166	3	3	2
63	F	2	119	168	5	5	2
64	M	1	116	183	3	3	2
65	M	1	81	175	2	2	2
66	M	1	79	169	2	2	3
67	M	1	83	178	2	2	2
68	M	1	84	177	2	2	3
69	M	1	75	168	2	2	2
70	M	2	117	180	4	4	2
71	M	2	79	184	1	1	2
72	F	2	60	160	1	1	2
73	M	2	93	190	2	2	2
74	F	2	87	166	3	3	2
75	F	1	73	165	2	2	2
76	F	1	69	165	2	2	2
77	F	2	72	164	2	2	2

78	F	2	83	164	3	3	2
79	F	2	68	164	2	2	2
80	F	1	71	160	2	2	2

Orden	Act.fisica	Frecuencia	Tiempo	Motivos	Apetito	Disfruta	Picoteo	Sal
1	2	5	5	4	2	1	1	1
2	2	5	5	1	2	1	1	2
3	1	3	3	5	3	2	1	2
4	1	3	3	5	2	2	1	1
5	2	5	5	1	2	2	1	2
6	2	5	5	1	1	1	1	1
7	2	5	5	1	2	1	2	1
8	2	5	5	4	1	1	1	1
9	2	5	5	1	1	2	1	1
10	2	5	5	1	2	2	2	1
11	2	5	5	1	2	2	2	2
12	1	2	2	5	2	1	2	2
13	2	5	5	1	2	1	1	1
14	2	5	5	2	3	2	2	2
15	2	5	5	1	3	1	1	1
16	2	5	5	1	2	1	1	1
17	2	5	5	4	2	2	1	2
18	2	5	5	1	2	2	2	1
19	2	5	5	1	3	1	2	1
20	2	5	5	1	3	2	1	1
21	2	5	5	2	1	1	1	1
22	2	5	5	1	2	1	2	1
23	2	5	5	2	3	2	2	1
24	1	2	3	5	2	2	1	2
25	2	5	5	1	2	2	2	1
26	2	5	5	1	2	1	1	2
27	2	5	5	1	3	2	2	1
28	2	5	5	1	2	2	1	1
29	2	5	5	1	2	2	1	1
30	2	5	5	2	2	1	2	1
31	2	5	5	1	2	1	1	2
32	2	5	5	2	2	1	1	2
33	2	5	5	1	2	1	2	1
34	1	2	2	5	2	1	1	1
35	1	1	3	5	3	1	1	1
36	2	5	5	2	2	1	2	1
37	2	5	5	1	2	1	2	1
38	2	5	5	1	2	2	1	1
39	2	5	5	1	1	1	1	1
40	1	2	1	5	2	1	1	2
41	1	3	3	5	3	1	1	2

42	1	2	3	5	3	1	2	2
43	2	5	5	1	2	1	1	2
44	1	3	3	5	3	1	2	2
45	1	2	3	5	1	1	1	1
46	1	3	3	5	2	1	1	1
47	2	5	5	1	2	1	2	1
48	2	5	5	1	3	1	1	1
49	2	5	5	1	2	1	1	2
50	2	5	5	1	2	1	1	2
51	1	3	3	5	3	1	2	1
52	1	2	3	5	1	1	1	1
53	2	5	5	1	3	1	1	2
54	2	5	5	1	3	1	1	1
55	2	5	5	1	2	2	1	2
56	1	2	3	5	1	1	1	1
57	2	5	5	1	2	1	2	1
58	2	5	5	1	2	1	1	1
59	2	5	5	1	2	1	1	2
60	2	5	5	1	2	1	2	1
61	1	3	4	5	1	2	1	1
62	2	5	5	1	2	2	1	1
63	2	5	5	1	1	2	1	2
64	1	1	3	5	3	2	2	2
65	1	2	3	5	3	2	2	1
66	1	3	4	5	1	2	2	1
67	2	5	5	1	2	2	2	1
68	1	4	4	5	1	1	2	1
69	2	5	5	1	1	2	2	1
70	2	5	5	1	1	1	2	2
71	2	5	5	1	3	2	2	2
72	2	5	5	1	2	2	1	1
73	1	2	4	5	3	1	2	2
74	2	5	5	1	2	2	1	2
74	2	5	5	1	1	2	2	1
76	2	5	5	1	2	2	2	2
77	2	5	5	1	1	2	1	2
78	2	5	5	1	2	1	2	1
79	2	5	5	1	3	2	2	2
80	2	5	5	1	1	2	1	2

Orden	Nº de comidas	Consumo calórico	Req. calórico	Adec. calórica	Cons.hid	Req.hid	Adec. hidra
1	1	1400	2300	Déficit	42%	50-60%	1
2	3	2350	1900	Exceso	44%	50-60%	1
3	2	1550	2150	Déficit	37%	50-60%	1
4	2	1750	2100	Déficit	54%	50-60%	2
5	2	1400	2050	Déficit	62%	50-60%	3
6	2	1700	1950	Déficit	48%	50-60%	1
7	2	2000	1900	Normal	60%	50-60%	2
8	2	1950	2700	Déficit	58%	50-60%	2
9	2	2050	2800	Déficit	46%	50-60%	1
10	2	1850	2650	Déficit	50%	50-60%	2
11	2	1450	2000	Déficit	58%	50-60%	2
12	2	1800	2000	Normal	62%	50-60%	3
13	2	1950	2550	Déficit	59%	50-60%	2
14	2	1950	1850	Normal	46%	50-60%	1
15	2	1850	2350	Déficit	43%	50-60%	1
16	2	2200	2500	Déficit	53%	50-60%	2
17	2	1750	2050	Déficit	47%	50-60%	1
18	2	1550	1850	Déficit	56%	50-60%	2
19	2	1900	1800	Normal	49%	50-60%	1
20	2	1400	2500	Déficit	62%	50-60%	3
21	2	2100	2800	Déficit	55%	50-60%	2
22	2	1550	3400	Déficit	54%	50-60%	2
23	2	1650	3200	Déficit	42%	50-60%	1
24	2	2000	2300	Déficit	49%	50-60%	1
25	2	1600	3300	Déficit	48%	50-60%	1
26	2	1550	2350	Déficit	61%	50-60%	3
27	2	1450	3150	Déficit	66%	50-60%	3
28	2	1650	2300	Déficit	54%	50-60%	2
29	2	1350	2250	Déficit	53%	50-60%	2
30	2	2000	3300	Déficit	40%	50-60%	1
31	2	1700	3100	Déficit	54%	50-60%	2
32	2	1500	2150	Déficit	52%	50-60%	2
33	2	1200	2350	Déficit	55%	50-60%	2
34	2	1800	2450	Déficit	49%	50-60%	1
35	2	1400	3100	Déficit	52%	50-60%	2
36	2	2100	2750	Déficit	48%	50-60%	1
37	2	1650	3500	Déficit	58%	50-60%	2
38	2	1800	3200	Déficit	52%	50-60%	2
39	2	2300	3400	Déficit	50%	50-60%	2
40	2	1900	2350	Déficit	57%	50-60%	2

41	2	1350	1950	Déficit	69%	50-60%	3
42	2	2250	3050	Déficit	51%	50-60%	2
43	2	2250	2050	Normal	51%	50-60%	2
44	2	1450	2450	Déficit	31%	50-60%	1
45	2	1900	1700	Exceso	51%	50-60%	2
46	2	2250	2950	Déficit	50%	50-60%	2
47	2	2800	2700	Normal	51%	50-60%	2
48	2	1250	1900	Déficit	56%	50-60%	2
49	2	2300	2650	Déficit	36%	50-60%	1
50	2	2600	2000	Exceso	55%	50-60%	2
51	2	2050	2700	Déficit	50%	50-60%	2
52	2	2250	2100	Normal	39%	50-60%	1
53	2	2050	1900	Normal	37%	50-60%	1
54	2	2000	2150	Normal	42%	50-60%	1
55	2	1800	2150	Déficit	64%	50-60%	3
56	2	1450	2300	Déficit	62%	50-60%	3
57	2	2150	2600	Déficit	53%	50-60%	2
58	2	2350	2400	Normal	44%	50-60%	1
59	2	2300	1950	Exceso	52%	50-60%	2
60	2	2050	2400	Déficit	49%	50-60%	1
61	2	1700	3300	Déficit	37%	50-60%	1
62	2	1450	2450	Déficit	67%	50-60%	3
63	2	2250	2800	Déficit	43%	50-60%	1
64	2	2200	3700	Déficit	29%	50-60%	1
65	2	1400	3150	Déficit	59%	50-60%	2
66	2	1950	3350	Déficit	52%	50-60%	2
67	2	1500	3000	Déficit	58%	50-60%	2
68	2	1700	3600	Déficit	52%	50-60%	2
69	2	2050	2700	Déficit	58%	50-60%	2
70	2	1500	3650	Déficit	56%	50-60%	2
71	2	1550	2650	Déficit	41%	50-60%	1
72	2	1100	1900	Déficit	63%	50-60%	3
73	1	1950	3150	Déficit	42%	50-60%	1
74	2	1650	2350	Déficit	58%	50-60%	2
75	2	1800	2200	Déficit	42%	50-60%	1
76	2	1500	2200	Déficit	63%	50-60%	3
77	2	2100	2150	Normal	48%	50-60%	1
78	2	1700	2250	Déficit	52%	50-60%	2
79	2	2000	2050	Normal	52%	50-60%	2
80	2	2100	2150	Normal	49%	50-60%	1

Orden	Cons. proteico	Req. proteico	Adec. proteica	Cons. grasas	Req. lipídico	Adec. lipídica	Ámbito laboral
1	24%	11-15%	3	33%	30-35%	2	Público
2	18%	11-15%	3	36%	30-35%	3	Público
3	25%	11-15%	3	38%	30-35%	3	Público
4	12%	11-15%	2	33%	30-35%	2	Público
5	10%	11-15%	1	28%	30-35%	1	Público
6	14%	11-15%	2	37%	30-35%	3	Público
7	17%	11-15%	3	23%	30-35%	1	Público
8	17%	11-15%	3	26%	30-35%	1	Público
9	17%	11-15%	3	37%	30-35%	3	Público
10	16%	11-15%	3	33%	30-35%	2	Público
11	16%	11-15%	3	26%	30-35%	1	Público
12	16%	11-15%	3	22%	30-35%	1	Público
13	7%	11-15%	1	33%	30-35%	2	Público
14	18%	11-15%	3	36%	30-35%	3	Público
15	21%	11-15%	3	36%	30-35%	3	Público
16	10%	11-15%	1	37%	30-35%	3	Público
17	17%	11-15%	3	37%	30-35%	3	Público
18	9%	11-15%	1	36%	30-35%	3	Público
19	12%	11-15%	2	38%	30-35%	3	Público
20	9%	11-15%	1	29%	30-35%	1	Público
21	16%	11-15%	3	29%	30-35%	1	Público
22	16%	11-15%	3	31%	30-35%	2	Público
23	24%	11-15%	3	33%	30-35%	2	Público
24	13%	11-15%	2	39%	30-35%	3	Público
25	7%	11-15%	1	46%	30-35%	3	Público
26	6%	11-15%	1	32%	30-35%	2	Público
27	9%	11-15%	1	26%	30-35%	1	Público
28	16%	11-15%	3	30%	30-35%	2	Público
29	11%	11-15%	2	35%	30-35%	2	Público
30	20%	11-15%	3	39%	30-35%	3	Público
31	14%	11-15%	2	31%	30-35%	2	Público
32	14%	11-15%	2	34%	30-35%	2	Público
33	5%	11-15%	1	39%	30-35%	3	Público
34	10%	11-15%	1	40%	30-35%	3	Público
35	10%	11-15%	1	39%	30-35%	3	Público
36	11%	11-15%	2	42%	30-35%	3	Público
37	9%	11-15%	1	32%	30-35%	2	Público
38	11%	11-15%	2	37%	30-35%	3	Público
39	17%	11-15%	3	33%	30-35%	2	Público
40	17%	11-15%	3	26%	30-35%	1	Público

41	9%	11-15%	1	22%	30-35%	1	Privado
42	15%	11-15%	2	34%	30-35%	2	Privado
43	13%	11-15%	2	36%	30-35%	3	Privado
44	26%	11-15%	3	44%	30-35%	3	Privado
45	15%	11-15%	2	35%	30-35%	2	Privado
46	13%	11-15%	2	37%	30-35%	3	Privado
47	13%	11-15%	2	35%	30-35%	2	Privado
48	8%	11-15%	1	36%	30-35%	3	Privado
49	20%	11-15%	3	44%	30-35%	3	Privado
50	14%	11-15%	2	32%	30-35%	2	Privado
51	14%	11-15%	2	37%	30-35%	3	Privado
52	20%	11-15%	3	40%	30-35%	3	Privado
53	21%	11-15%	3	42%	30-35%	3	Privado
54	14%	11-15%	2	44%	30-35%	3	Privado
55	12%	11-15%	2	24%	30-35%	1	Privado
56	7%	11-15%	1	30%	30-35%	2	Privado
57	13%	11-15%	2	34%	30-35%	2	Privado
58	17%	11-15%	3	38%	30-35%	3	Privado
59	15%	11-15%	2	34%	30-35%	2	Privado
60	15%	11-15%	2	35%	30-35%	2	Privado
61	23%	11-15%	3	39%	30-35%	3	Privado
62	7%	11-15%	1	25%	30-35%	1	Privado
63	16%	11-15%	3	42%	30-35%	3	Privado
64	20%	11-15%	3	51%	30-35%	3	Privado
65	14%	11-15%	2	28%	30-35%	1	Privado
66	19%	11-15%	3	28%	30-35%	1	Privado
67	12%	11-15%	2	30%	30-35%	2	Privado
60	15%	11-15%	2	33%	30-35%	2	Privado
69	8%	11-15%	1	35%	30-35%	2	Privado
70	12%	11-15%	2	31%	30-35%	2	Privado
71	21%	11-15%	3	37%	30-35%	3	Privado
72	8%	11-15%	1	29%	30-35%	1	Privado
73	18%	11-15%	3	40%	30-35%	3	Privado
74	15%	11-15%	2	27%	30-35%	1	Privado
75	20%	11-15%	3	38%	30-35%	3	Privado
76	10%	11-15%	1	26%	30-35%	1	Privado
77	16%	11-15%	3	26%	30-35%	1	Privado
78	9%	11-15%	1	37%	30-35%	3	Privado
79	14%	11-15%	2	34%	30-35%	2	Privado
80	16%	11-15%	3	34%	30-35%	2	Privado

Anexo N° 6



