



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

**“Hábitos alimentarios en mujeres de 20 a 30 años
que trabajan en Call Centers, turno mañana de la
Ciudad de Rosario”.**

Tesista: Lorenzin Albanello, Erica Paula.

Título a obtener: Licenciada en Nutrición.

Junio 2018



Agradecimientos:

Esta tesis está dedicada a mis padres Claudia y David que están incondicionalmente en cada momento de mi vida y nunca me dejan caer. Gracias a ellos estoy en el lugar que quiero estar.

A mi hermana mayor Lic. En Nutrición María Emilia quien me guía con su luz, sin ella mi vida no sería la misma. Gracias por transmitirme tu pasión por la Nutrición y tus conocimientos junto a Francisco para realizar esta investigación.

A mi novio Fernando por ser mi sostén y a su familia por creer en mí siempre.

A mi abuela Elba que me acompañó y me alentó en cada momento.

A mis tíos y mis primos por ayudarme y aconsejarme siempre que lo necesité.

A mis amigas de toda la vida, por estar a mi lado y apoyar todas mis decisiones.

A mis compañeras del Call Center por su predisposición para realizar este trabajo.

A mis compañeros de Nutrición por compartir estos maravillosos 4 años.

A mis profesores de la carrera, especialmente al Dr. Álvarez Lemos Raúl y Lic. Gisela Risari por haberme transmitido sus conocimientos con paciencia y dedicación.

Y no puedo dejar de mencionar a mi profesor Alejandro Oriti Tizio, por su buena predisposición y amabilidad todos estos años y por guiarme para realizar esta Tesis.

De todas estas personas tengo algo y eso hace que hoy haya llegado hasta aquí...

“La educación no cambia al mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo”



Índice

Contenido

Agradecimientos:	2
Índice	3
Resumen	8
Título:	9
Introducción	9
Fundamentación:	10
Objetivos del trabajo.....	11
Hipótesis del trabajo.....	11
Metodología	12
Tipo de estudio:.....	13
Población:	13
Universo:	13
Muestra:.....	13
Técnicas de recolección de datos:	14
Valoración antropométrica:	14
Herramientas utilizadas	14
ANTECEDENTES SOBRE EL TEMA	14
Alimentación y Salud Laboral.....	14
La Alimentación En El Trabajo.....	15
Alimentación Laboral Una Estrategia Para La Promoción De La Salud Del Trabajador	15
Alimentación Saludable En El Entorno Laboral	16
Trabajo, rendimiento y estado nutricional	16
Marco teórico:	17
Generalidades.....	17
• Definición de hábito.....	17
• Hábito alimentario	18
• Cómo mejorar los hábitos	18



• Alimento.....	20
• Alimentación	20
• Alimentación Saludable	21
• Comer.....	23
• Nutrición	24
• Leyes de la alimentación.....	25
• Valoración del estado nutricional	28
• IMC.....	28
Tabla 1	28
MENSAJES GAPA.....	30
Grafica de alimentación Diaria	35
Educación Nutricional	37
Aspectos sociales y económicos	39
Ingestas recomendadas de energía y nutrientes.....	41
Macronutrientes.....	41
Hidratos de carbono.....	42
Proteínas	43
Grasas	44
Micronutrientes	46
Vitaminas y Minerales.....	46
ACTIVIDAD FISICA	47
Definición de actividad física.....	47
Clasificación.....	47
Estilo de vida.....	48
Sedentarismo.....	49
IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO.....	51
LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN	52
Deshidratación y sed.....	53
Hábitos para estar hidratados	54
TRABAJO	55



Definición de trabajo	55
Características del trabajo	55
Salud Ocupacional.....	57
Call Center Definición.....	58
ALIMENTACIÓN Y SALUD LABORAL	59
Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento	60
TIPOS DE TRABAJO Y ALIMENTACIÓN.....	61
Clasificación.....	61
Comer En El Trabajo.....	63
RESULTADOS TRABAJO DE CAMPO:.....	65
IMC	65
Grafico N°1	65
1) Indique cuáles de estas comidas realiza en su trabajo	66
Grafico N°2	66
Grafico N°3	67
Grafico N°4	68
2) En el caso que usted no realice ninguna comida en su jornada laboral, ¿A qué se debe?	69
Grafico N°5	69
2a) Causas de porque no realizan comidas en el trabajo o no realizan mas de las que hacen.....	70
Grafico N°6.....	70
3) ¿Cuáles son los alimentos que elige a la hora del desayuno?	71
Grafico N° 7	71
Grafico N°8.....	71
Tabla 2	72
4) Si usted realiza una colación a media mañana, ¿Cuáles son los alimentos que consume?	74
Grafico N°9	74
Gragico N°10.....	75
5) En el caso de almorzar en su jornada laboral ¿Qué alimentos elige?	76
Grafico N°11	76
Grafico N°12	76



6) En el comedor de su trabajo, ¿encuentra alimentos saludables?	77
Grafico N°13	77
Grafico N°14	78
Grafico N°15	78
Grafico N°16	79
7) ¿Realiza picoteos de comidas durante su jornada laboral?	80
Grafico N°17	80
Grafico N°18	80
Grafico N°19	81
Grafico N°20	81
8) ¿Consumo alguna bebida en su jornada laboral?.....	82
Grafico N°21	82
Grafico N°22	83
Grafico N°23	84
Grafico N°24	84
Grafico N°25	85
Grafico N°26	85
9) ¿Cuál es el sitio que elige para alimentarse en su jornada laboral?	86
Grafico N°27	86
Grafico N°28	86
10) En el comedor de su trabajo, ¿Cuentan con alguno de estos elementos?	87
Grafico N°29	87
Grafico N°30	88
11) ¿Realiza alguna actividad física?.....	89
Grafico N°31	89
Grafico N°32	89
Grafico N°33	90
Grafico N°34	90
12) ¿Asistió alguna vez a charlas sobre alimentación saludable?	91
Grafico N°35	91



Grafico N°36	92
Conclusión:	93
BIBLIOGRAFIA.....	96
ANEXOS	100
Encuesta: “Hábitos alimentarios”	100



Resumen

La alimentación es una necesidad básica del ser humano la cual constituye uno de los principales factores que determinan el estado nutricional del individuo además de poder ser utilizada como indicador de salud y de la calidad de vida de las poblaciones.

El estudio tuvo como finalidad observar cómo son los hábitos alimentarios y su repercusión en las trabajadoras de 20 a 30 años del Call Center turno mañana de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe.

La información obtenida permitió relacionar el tipo de hábito alimentario, su relación con el puesto de trabajo y los factores que intervienen tales como actividad física, sedentarismo, descanso, entre otros.

Luego de concluidas todas las encuestas, se analizaron los datos obtenidos para llegar a una conclusión que nos permita determinar si las trabajadoras del Call Center presentan resultados favorables respecto a los indicadores antropométricos al momento de evaluar su estado nutricional y si poseen hábitos alimentarios saludables.

Como se ha observado al concluir la investigación las personas encuestadas presentan adecuados hábitos alimentarios, un correcto IMC lo que indica buen estado nutricional al igual que la constancia al momento de realizar actividad física.

Cabe destacar que a la hora de visualizar los espacios destinados a la alimentación y al acto del comer, los mismos son apropiados ya que se dispone de los utensilios, artefactos de cocina, amoblamientos, cartelería y demás que hacen que se genere un clima propicio con los beneficios más adelante detallados que conlleva alimentarse en el trabajo.

Palabras clave: hábito alimentario, Call Center.



Título:

“Hábitos alimentarios en mujeres entre 20-30 años que trabajan en Call Centers, turno mañana de la ciudad de Rosario”.

Introducción

Esta investigación pretende evaluar cómo son los hábitos alimentarios de las trabajadoras del Call Center de 20-30 años, turno mañana de la Ciudad de Rosario.

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

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

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

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

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20% ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de trabajar mejor, de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes; mayor bienestar físico y mental y



mejora la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con la alimentación poco saludable.

Fundamentación:

El hombre necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes presentes en los alimentos le aportan la energía necesaria para realizar las actividades diarias y mantener en funcionamiento al organismo.

Para estar sanos y mantener un rendimiento óptimo todos los días es necesario seguir una dieta saludable y equilibrada. La misma se consigue combinando los alimentos de forma adecuada para ingerir los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad, el sexo y el nivel de actividad física que realiza cada persona.

Salud, trabajo y alimentación van unidos y se influyen mutuamente. Dado que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud. Por ello 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 trabajo es la manera en que los individuos obtienen sus ingresos económicos para poder satisfacer sus necesidades básicas. Según un estudio, en la última década aumentó un 120 por ciento la cantidad de horas que la mujer argentina le dedica al trabajo.

El trabajador debe aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos.

Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad laboral, las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otras



condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.) que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

Formulación del problema: ¿Cómo son los hábitos alimentarios de las trabajadoras del Call Center de 20 a 30 años, del turno mañana, de la Ciudad de Rosario?

Objetivos del trabajo

General:

Determinar los hábitos alimentarios de las empleadas del Call Center de 20 a 30 años, turno mañana de la ciudad de Rosario.

Específicos:

- Evaluar el estado nutricional de las trabajadoras a través de indicadores antropométricos.
- Analizar los hábitos alimentarios, la ingesta alimentaria y la práctica de actividad física de las mujeres que trabajan en el Call Center.
- Describir las condiciones de los espacios destinados a la alimentación en el lugar de trabajo.

Hipótesis del trabajo

Las trabajadoras del Call Center presentan inadecuados hábitos alimentarios debido a las condiciones laborales, falta de tiempos, excesos de ingesta, estrés y sedentarismo.



Metodología

Área de Estudio: Call Center de la ciudad de Rosario.

La ciudad de Rosario se encuentra en el extremo sudeste de la provincia de Santa Fe, sobre la margen derecha del Río Paraná, a 300 Km. de la ciudad autónoma de Buenos Aires, capital de la República Argentina, y a 150 Km. al sur de la capital provincial.

La ciudad de Rosario, constituye el núcleo central de un conglomerado geográfico denominado “Gran Rosario” que involucra los Departamentos Belgrano, Caseros, Constitución, General López, Iriondo, Rosario y San Lorenzo, cuya población se proyecta aproximadamente a 1.800.000 habitantes. Participa con más del 50% del PBI provincial y alrededor del 5% del PBI nacional.

Rosario tiene un rol fundamental en el desarrollo de las diversas actividades que provienen del sur de la provincia de Santa Fe. Por lo tanto, la ciudad, es una verdadera base de dimensiones regionales que integra uno de los espacios agrícola-ganadero e industrial por excelencia de la Argentina. La situación estratégica ubica a dicha región en un punto central en relación a todos los países limítrofes. Así, el sur de la provincia está ligado fuertemente a la estructura del MERCOSUR.

Desde sus comienzos, a principios del año 2008, el Call Center se caracterizó por apostar al desafío del crecimiento y a la innovación tecnológica. Es por eso que se convirtió en un ejemplo de crecimiento gracias a la combinación de un constante desarrollo interno, adquisiciones estratégicas en sus distintas áreas, asociaciones con partners líderes en tecnología base.



En cada paso dado en los procesos de desarrollo ha crecido en conocimientos a nivel tecnológico, lo que posicionó a la empresa como prestataria de un alto nivel de soluciones, hecho respaldado por su amplia cartera de clientes.

Call Center brinda la mejor tecnología, la mejor gestión y un objetivo claro: los mejores resultados para sus clientes.

Tipo de estudio:

Descriptivo: tiene como objetivo analizar hábitos alimentarios.

Transversal: describe la situación en un momento dado. El estudio se realizó durante el año 2018 en el mes de abril.

Prospectivo: los hechos se fueron registrando a través de las preguntas formuladas en el cuestionario.

Cuantitativo: mediante encuestas realizadas a las trabajadoras.

Población: Mujeres de 20- 30 años.

Universo: trabajadoras del turno mañana del Call Center de la ciudad de Rosario.

Muestra: 52 mujeres.

· Criterios de inclusión: trabajadoras de 20 y 30 años de edad.

· Criterios de exclusión: hombres.

mujeres entre 18 y 20 años de edad

mujeres mayores de 30 años de edad.



Técnicas de recolección de datos:

Los datos obtenidos fueron por medio de encuestas realizadas a las trabajadoras que permitieron recopilar los datos necesarios para investigar sobre sus hábitos alimentarios así como también las condiciones de los espacios destinados a la alimentación y el estado nutricional de las personas.

Valoración antropométrica:

Herramientas utilizadas

Balanza: Se emplea para obtener el peso corporal de las personas en kg. Es de gran utilidad y nos permite obtener datos precisos. En esta investigación se destino para obtener el peso de las trabajadoras.

Talímetro: Se trata de un instrumento empleado para la medición de la estatura o bien de la longitud de una persona. En este caso se utilizo para obtener la talla exacta de las mujeres.

ANTECEDENTES SOBRE EL TEMA

Alimentación y Salud Laboral

Conclusiones: La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. 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 de refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.¹

La Alimentación En El Trabajo

Conclusiones: En la alimentación en el trabajo se exponen numerosos argumentos para afirmar que el lugar de trabajo constituye la ubicación ideal para llevar a la práctica toda la teoría sobre la alimentación saludable. Al igual que ocurre en las escuelas, señala Wanjek, los lugares de trabajo son emplazamientos en los que un grupo de personas se reúne en un mismo entorno en un horario específico, día tras día, y año tras año.²

Alimentación Laboral Una Estrategia Para La Promoción De La Salud Del Trabajador

Conclusión: Cabe señalar que la alimentación siendo un proceso físico, social y cultural, vital para el ser humano, requiere el reconocimiento de la multidimensionalidad alrededor de ella y esto implica que la alimentación laboral no incluye solamente la disposición de alimentos para el consumo, sino a su vez las interacciones sociales alrededor de la alimentación, los espacios destinados para este fin, los horarios, las políticas de la empresa ligadas al proceso alimentario, la percepción de los individuos en relación a su alimentación en el trabajo, entre otros.

¹Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo. Margarida Más. Médica especialista en comunicación científica en el ámbito de la salud.2010.

² Organización Internacional Del Trabajo. Christopher Wanjek es un escritor freelance especializado en temas de ciencia y salud, residente en Estados Unidos y posee un Master de Ciencias en salud medioambiental por la Harvard School of Public Health.



Una estrategia de alimentación laboral atraería una enorme ganancia a la salud pública y en especial a las empresas, porque generaría personas motivadas, más productivas y con un alto sentido de pertenencia, dado que en los espacios laborales se pueden encauzar diferentes acciones para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar estilos de vida saludables.³

Alimentación Saludable En El Entorno Laboral

Conclusión: Los hábitos poco saludables durante la jornada laboral pueden contribuir al desarrollo de ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles). El momento de sociabilización con otros, de relajación y de incorporación de energía y nutrientes para continuar con las actividades del día, termina siendo una “pausa breve” que no se percibe como tal, que no genera ningún beneficio a los trabajadores ni a su productividad, contribuye a aumentar el estrés y favorece la incorporación de alimentos poco saludables.⁴

Trabajo, rendimiento y estado nutricional

Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) publicado en el 2005, la mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta el 20% en la productividad, tanto por la desnutrición que afecta a unos mil millones de personas en los países en desarrollo, como por el exceso que sufren un número similar de personas en las naciones industrializadas. En cualquiera

³Orozco D, Troncoso L. Alimentación en el mundo del trabajo y su efecto en la salud ocupacional del trabajador. Disponible en: http://www.uninorte.edu.co/I_congreso_int_Salud_Ambiental_Ocupacional.

⁴<http://www.nutricionistaspba.org.ar>. Autores: Lic. Delgado, Fernanda- Lic. Pelle, Daniela



de sus extremos, una mala alimentación hace proclive al trabajador a una mayor morbimortalidad, incrementa los costos médicos directos e indirectos, el ausentismo y presentismo laboral —definido como el grado en el cual los trabajadores están en el trabajo pero no funcionan a plena capacidad debido a condiciones médicas o psicológicas—, una productividad inferior y menores ingresos económicos. La alimentación en el trabajo ha recibido muy poca atención en cuanto a la repercusión en la salud del trabajador, a pesar de que gran parte de ellos permanecen ocho horas al día y cinco días a la semana en su lugar de trabajo, perdiéndose así una oportunidad inigualable de proporcionar a los empleados lo que puede constituir su única comida saludable del día.⁵

Marco teórico:

Generalidades

- **Definición de hábito**

Nos referimos a un hábito cuando hacemos referencia a un acto que tomamos por costumbre, es una acción que alguien realiza tantas veces que “se vuelve un hábito para ella“. Los hábitos por lo general son movimientos sencillos de las personas para complementar su vida de momentos y funciones, muchas veces un hábito puede ser una distracción para quien lo realiza, son costumbres propias del ser humano que se adaptan al entorno que los rodea. Los hábitos

⁵J. Álvarez, Ll. Serra. Alimentación y salud laboral.2005.OIT.



pueden ser los corresponsales de una manía, la cual llega a convertirse en obsesión en ciertos casos.⁶

- **Hábito alimentario**

Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra.⁷

- **Cómo mejorar los hábitos**

Lo importante es ser conscientes que mediante unas buenas prácticas de nutrición, todos los órganos de nuestro cuerpo funcionan eficientemente, tenemos más energía a lo largo del día; físicamente nos vemos mejor, podemos prevenir y evitar un sinnúmero de enfermedades.

Además de incluir alimentos de los 4 grupos: cereales y tubérculos, frutas y verduras, productos de origen animal, grasas y azúcares, es muy importante grabar en nuestra mente otros buenos hábitos que nos proporcionarán diversos beneficios, como:

1. Masticar despacio. Es muy común que al comer rápidamente, se mastique mal. Esto nos impide disfrutar del sabor de la comida y, lo que es peor, nos genera una serie de problemas en el aparato digestivo.

⁶<https://www.definicionabc.com/general/habito.php>

⁷unesdoc.unesco.org



Una buena masticación evita que nuestro estómago e intestino trabajen horas extras y que tengamos una sensación de pesadez, así como estreñimiento; nos ayuda a calmar el sistema nervioso y aumentar la cantidad de oxígeno en el cuerpo, lo que reduce la ansiedad durante la comida.

2. Beber agua, pero no durante las comidas. Los médicos recomiendan, por lo menos, beber agua de media hora a una hora antes de comer y después de la comida. Nunca durante la ingesta de alimentos. Si se tiene mucha sed, debemos tomar sólo lo indispensable para quitarla y, desde luego, no beber refrescos gaseosos durante la comida.

Tampoco es bueno tomar agua helada, ésta enfría el estómago, retarda la acción natural de los jugos gástricos y afecta el sistema digestivo. En caso de mucha sed, es aconsejable refrescar primero la boca y luego de 20 minutos, ingerir alimentos.

3. Limitar el consumo de azúcares, grasas y alcohol al 10% de lo ingerido en un día. Un buen hábito alimenticio es consumir más carnes bajas en grasa (pollo, pescado), cocinar con menos aceite (como el de origen vegetal), limitar los postres como chocolates, helados, o pasteles.

4. Consumir frutas y verduras las cuales están relacionadas con la disminución de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, además mejoran la presión arterial.

5. Consumir proteínas en cantidades moderadas (20%): Limitar las raciones de carne a 150 a 200 gramos.



Si a esto se le añade, la reducción de alimentos procesados y se forma como hábito leer las etiquetas y la información nutricional de cada producto que se adquiera, mejorará la elección de los alimentos.⁸

- **Alimento**

Es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos.

Otra definición considera alimento a toda sustancia que, debido a sus características organolépticas psicosensoriales, valor nutritivo e inocuidad, al ser ingerido por un organismo contribuye al equilibrio funcional del mismo⁹

- **Alimentación**

Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere

⁸Revista Salud y Nutrición. Deya Cano. Editora en jefe de Salud180. Egresada de la Septién.

⁹ López y Suarez. Fundamentos de la Nutrición Normal. Primera edición. .El ateneo, 2011.



para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia. La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas de supervivencia, el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual.¹⁰

- **Alimentación Saludable**

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.

¹⁰Título: Alimentación. Sitio: Definición ABC. Fecha: 12/07/2009. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>



- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.
- Hipertensión arterial.
- Dislipemia.
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

Para comer sano se recomienda:

- Distribuir los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones.
- Moderar el tamaño de las porciones.
- Consumir por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color, preferentemente crudas.
- En el almuerzo y en la cena, incluir en la mitad del plato verduras y comer de postre una fruta.
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.



- Cocinar sin sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Evitar el uso del salero en la mesa.
- Limitar el consumo de azúcar y alcohol.¹¹

- **Comer**

La acción de comer es quizás la más importante que cualquier ser vivo pueda realizar ya que implica alimentarse o recibir diferentes tipos de nutrientes que se convierten en energía para seguir viviendo. El acto de comer es natural en cualquiera de los mundos de los seres vivos aunque debemos señalar que el ser humano es el único que ha logrado racionalizarlo y hacer de él más que una simple acción orgánica. Comer es, para el ser humano, también una oportunidad para sentir placer, para disfrutar con seres queridos, para probar sensaciones nuevas y diferentes cada vez.

Mediante el acto de comer, el individuo adquiere comida o alimentos y los procesa de modo tal que puedan ser aprovechados como nutrientes, energía y otros beneficios. La comida es transformada de modo natural por todos los seres vivos gracias a diferentes aparatos (tales como el digestivo en el ser humano y en los animales). Así, lo que alguna vez fue un alimento pasa a convertirse en parte del organismo o, por el contrario, a ser desechado por él. Tal como se dijo, el ser humano es el único ser vivo que ha logrado transformar al acto de comer en un acto que sobrepasa y supera lo meramente orgánico y físico. De tal modo, para una persona una comida puede sin duda significar una experiencia inigualable. Muchas veces esto

¹¹Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>



hace que el acto de comer que en los animales o en las plantas es natural o inconsciente, se vuelva demasiado complejo y surjan con él diferentes problemáticas tales como consumo exagerado o alimentación no saludable, enfermedades relacionadas con la alimentación e incluso conflictos políticos y militares que se llevan a cabo con tal de conseguir u obtener determinados alimentos exclusivos y difíciles de encontrar. Al mismo tiempo, en la actualidad el acto de comer es un privilegio que gran parte de la población no puede disfrutar a diario.¹²

- **Nutrición**

Según el Dr. Pedro Escudero, “La nutrición es el resultado o la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”. “La nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.” Como tal, la considera el Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana. Asegurar la vida significa mantener constantes:

- La estructura y composición química de las células, tejidos, órganos y sistemas.
- El volumen, composición, osmolaridad y pH del medio interno.
- La temperatura corporal.

Es también importante preservar las sustancias de reserva, como hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, minerales, vitaminas, oligoelementos.

¹²Título: Comer. Sitio: Definición ABC. Fecha: 07/09/2010. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.definicionabc.com/salud/comer.php>



- **Leyes de la alimentación**

La alimentación correcta, según Escudero, es aquella que estando libre de errores se ajusta a reglas preestablecidas. Otros autores, con algunas variantes, han postulado diferentes normas particulares. Escudero, reuniendo conceptos que se remontaban a Hipócrates, con su visión integradora, enunció las Leyes de la Alimentación, que constituyen según sus pensamientos “reglas constantes e invariables, aplicables a todos los casos, en todas las edades, a sanos y a enfermos”. A pesar de todo el tiempo transcurrido, desde su enunciación, las Leyes de Escudero conservan todo su valor, y su cumplimiento asegura una alimentación normal. Las Leyes de la Alimentación son cuatro:

Primera ley: ley de la Cantidad

Segunda ley: ley de la Calidad

Tercera ley: ley de la Armonía

Cuarta ley: ley de la Adecuación

Las tres primeras leyes son también la síntesis de conceptos de otros autores; la ley de la Adecuación es del genio de Escudero y es la más importante ya que corona a las otras y con el concepto que transmite generó una disciplina como es la técnica dietética, herramienta fundamental de la dietoterapia.

Primera ley o ley de la cantidad: “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.” Esta ley se refiere a la necesidad energética y además al concepto de balance, en este caso el energético o sea que la alimentación a través de los hidratos de carbono, proteínas y grasas deberá cubrir todo



el gasto energético. De acuerdo a esta ley la alimentación podrá ser – suficiente – insuficiente – excesiva.

Segunda ley o ley de la calidad “El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.” Esta ley expresa que para mantener la salud, es necesario ingerir a través de los alimentos, todos los principios nutritivos que conforman el organismo y su composición química. Ésto únicamente se logra con una alimentación variada en alimentos en proporciones y cantidades adecuadas. No existe en la alimentación un único alimento que aporte todos los nutrientes necesarios, la excepción es la leche materna en los primeros meses de vida del niño. Si el organismo no cuenta con el aporte de nutrientes necesarios puede sintetizarlos o utilizar las reservas del mismo. Al nutriente que no puede ser sintetizado se lo denomina esencial. Toda alimentación que cumpla con esta ley se la considera completa y aquella alimentación que falte o tenga muy reducido el aporte de algún nutriente se la considera carente.

Tercera ley o ley de la armonía “Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.” Debe existir una proporcionalidad en los distintos componentes o nutrientes de la alimentación. Los macronutrientes en una buena alimentación deben ofrecerse guardando proporciones. Los macronutrientes son los hidratos de carbono, proteínas y grasas, todos ellos brindan energía en su metabolización. La energía que aporta la alimentación debe ser cubierta en un 50 a 60 % por hidratos de carbono, en un 10 a 20 % por proteínas y en un 30 % por grasas. El cálculo del aporte proteico se expresa en gramos / kilos de peso. Una alimentación es armónica al respetar éstas y otras relaciones: como el cociente calorías no proteicas (de hidratos de carbono y grasas) /



gramos de N (nitrógeno) que debe ser de 150 o como el cociente gramo / caloría, que al ser 1 expresa una densidad calórica adecuada.

Cuarta ley o ley de la adecuación “La finalidad de la dieta está supeditada a su adecuación al organismo” Esta ley sugiere dos conceptos: El de finalidad de la alimentación: siempre se prescribe con un determinado propósito, sea para sanos o enfermos. En un niño la finalidad de la alimentación es asegurar su crecimiento y desarrollo. En una mujer embarazada, se procura a través del régimen alimentario permitir que el embarazo llegue a término y que el producto de la gestación tenga características normales. Así se pueden revisar las finalidades de un plan alimentario en distintas situaciones biológicas, tanto en individuos sanos como en enfermos. En los últimos, la alimentación tratará de facilitar la curación o de demorar la mala evolución. El de la adecuación de la alimentación: en una persona sana se contemplarán los hábitos y gustos alimentarios. También sus creencias religiosas y su situación económica. En una persona enferma, además de lo considerado en el sujeto sano, y con el objetivo de entender cómo la alimentación puede afectar, mejorando o agravando el proceso, se tendrá en cuenta la fisiopatología del órgano o sistema enfermo; las funciones alteradas y cómo esto repercute en el estado nutricional y / o en los tiempos de la Nutrición. Siempre se tendrá en cuenta el estado funcional del aparato digestivo.¹³

¹³Pupi, RE.: Leyes de la Alimentación. Propósitos y finalidades. Nutrición Ed Librero López Editores 1985.



- **Valoración del estado nutricional**

La evaluación del estado nutricional constituye una herramienta fundamental que permite determinar el estado de salud de los individuos. Evaluación antropométrica: es uno de los recursos más sencillos, útiles y económicos para determinar la situación nutricional de la comunidad y especialmente en deportistas para focalizar intervenciones alimentarias, los tres indicadores antropométricos más utilizados son: **el peso, la talla y el IMC**.

- **IMC**

El índice de masa corporal (IMC) es el cociente que resulta de dividir el peso corporal (en kg) entre el cuadrado de la estatura (en metros cuadrados). Es utilizado comúnmente en estudios epidemiológicos para estimar obesidad o desnutrición. El resultado se clasifica en diferentes categorías especificadas en el siguiente cuadro:

Tabla 1

IMC = <u>Peso Actual (kg)</u>	
Talla ² (m)	
IMC (kg / m²)	Clasificación
< 15,9	Desnutrición Severa (Grado III)
16 – 16,99	Desnutrición Moderada (Grado II)
17 – 18,49	Desnutrición Leve (Grado I)
18,5 – 24,9	NORMAL
25 – 29,9	Sobrepeso



30 – 34,9	Obesidad Grado I
35 – 39,9	Obesidad Grado II
40 o más	Obesidad Grado III o mórbida

Peso

La medición de la masa corporal debe realizarse sin calzado. El sujeto debe colocarse sobre la balanza, con el peso distribuido equitativamente en ambas piernas, los brazos al costado del cuerpo, relajado y mirando hacia el frente.

Talla

El sujeto debe posicionarse con la espalda, glúteos y talones contra la pared y ubicar la cabeza en plano Frankfort: el borde orbitario inferior en el mismo plano horizontal que el conducto auditivo externo. En esta posición, el punto más alto del cráneo hará contacto con el instrumento de medición.¹⁴

El camino hacia un buen hábito: Guías Alimentarias de la Población Argentina.

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 traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y

¹⁴López, L, Suárez M, ;(2002). Requerimientos y recomendaciones nutricionales. En L. López, M. Suárez (Ed.), Fundamentos de nutrición normal (Primera ed., pp. 62-94). Buenos Aires, Argentina: El ateneo.



comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

MENSAJES GAPA

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, huevos, 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 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, sin azúcar, 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 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 de todo tipo (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, margarina, 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.



Grafica de alimentación Diaria



La gráfica hace referencia a la alimentación diaria. Su construcción se basó en la proporción de los diferentes grupos de alimentos dentro de un círculo. Se decidió realizarlo en base a las cantidades representadas por porciones que se recomiendan consumir al día. Se acordó dentro de este círculo, la siguiente distribución:

1. El 45% de la imagen del lado izquierdo del círculo está compuesto por verduras y frutas. Se buscó resaltar la importancia de aumentar la cantidad de estos en la alimentación diaria, elegir variedad de los mismos y al menos 5 porciones por día. Una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica. No se incluyen papa, batata, choclo y mandioca en este grupo. En este grupo se acordó el color verde para transmitir en el mensaje la recomendación técnica que apunta a aumentar la variedad.



2. Se ubica el grupo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Este grupo ocupa el 27% de la imagen. Se busca promover el consumo de legumbres y optar por cereales y derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar a los cereales que a las hortalizas. Se intenta promover el consumo de los alimentos de este grupo ricos en fibra. La recomendación es de 4 porciones por día. Una porción equivale a 60 g de pan o 125 g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas. Se acordó la gama de colores amarillo/beige asociada al uso de integrales para fortalecer la recomendación de aumentar su consumo.

3. Siguiendo el sentido de las agujas del reloj, el grupo Leche, Yogur y Queso ocupa el 12% de la imagen a la derecha del grupo anterior. Se busca promover el consumo de 3 porciones y la elección de las versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado), preferentemente. Una porción equivale a una taza de leche líquida o un pote de yogur o una rodajita (del ancho del pulgar) de queso fresco. Se eligió el color verde claro por estar asociado al uso de descremados.

4. Un 9% de la gráfica corresponde al grupo Carnes y Huevos. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. Se recomienda 1 porción por día, que equivale al tamaño de la palma de la mano o media porción de carne más un huevo. Se acordó el color rosado como representante del grupo. Se resalta en este grupo la importancia de aumentar el consumo de pescado fresco, o enlatados como segunda opción.

5. Ocupando el 4% de la gráfica se encuentra el grupo de Aceite, Frutas Secas y Semillas. En este grupo se resalta la importancia de la incorporación de las frutas secas y



semillas, y del uso del aceite preferentemente crudo. Se recomienda el consumo de 3 porciones por día de este grupo. Una porción equivale a una cucharada de aceite o un puñado cerrado de frutas secas o una cucharada de semillas. Se acordó la gama de los marrones para representar al grupo.

6. El 3% de la imagen corresponde a los Alimentos de Consumo Opcional. Su incorporación en la gráfica se relaciona al arraigo que tiene la elección de estos alimentos en las costumbres y cultura de la población argentina. No es la intención resaltar la importancia de este grupo, sino por el contrario, distinguir el concepto de que su elección debe ser medida y opcional. Se eligió el color rojo para desalentar el consumo y alertar.

Además de los grupos de alimentos, se suman a la Gráfica de la alimentación Diaria tres elementos importantes:

7. El agua segura. La idea es resaltar la importancia de su consumo, brindándole un espacio central dentro de la Gráfica. La recomendación es de al menos ocho vasos por día.

8. Menor consumo de sal.

9. Actividad física diaria.¹⁵

Educación Nutricional

La educación nutricional se define como el proceso por el cual las creencias y las actitudes, las influencias ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos, conducen al

¹⁵Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.



establecimiento de hábitos alimentarios científicamente fundados, prácticos y acordes con las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos.

Es un proceso multidisciplinario que involucra la transferencia de información y la sustitución de los hábitos alimentarios presentes por otros más apropiados.

La educación nutricional es una parte esencial de la educación sanitaria, aquella destinada al mantenimiento de la salud, y aún más, es parte importante de la educación integral del individuo.

Debe, por lo tanto, iniciarse lo más tempranamente posible, para lograr así un mayor impacto sobre el comportamiento individual.

Es necesario que se continúe indefinidamente, para permitir la incorporación de los nuevos conocimientos y adelantos científicos.

La educación nutricional, es una especie de “puente” que permite el paso hacia el público de la información originada en los laboratorios de investigación y de desarrollo, y deben integrarse todos los programas de educación popular.

Su objetivo final y universal es la promoción de hábitos alimentarios correctos y sus destinatarios son todos los individuos en general.

La importancia de esta rama de la educación sanitaria, es la necesidad de educar al hombre para que los alimentos que componen su dieta hagan que esta sea la más indicada para mantener su salud.

Si bien la solución de los problemas de nutrición depende en gran medida de un sólido desarrollo económico y agropecuario del país, y de la cantidad y calidad de los alimentos



disponibles a precios razonables, se ha reconocido en forma general el hecho de que los hábitos alimentarios y los patrones culturales también influyen en la nutrición.¹⁶

Aspectos sociales y económicos

La capacidad de los individuos de estar bien alimentados y de obtener una buena atención de la salud en general, depende del derecho de una persona de acceder a un conjunto de bienes y servicios alternativos. En una economía de mercado ese derecho opera a través del ingreso real; si un trabajador vende su fuerza de trabajo y percibe un salario por una suma de dinero, sus derechos abarcan todos aquellos bienes y servicios que sumados cuesten esa cifra. El límite, entonces, queda fijado por su patrimonio, es decir lo que tiene o con lo que cuenta y, sus posibilidades de intercambio, con la naturaleza o con el mercado.

También es importante destacar, los medios por los cuales estas personas acceden a una entrada de dinero, aquí entra en juego la empleabilidad y el grado de educación que lleva a las personas a conseguir de acuerdo a sus conocimientos y habilidades algo para ayudar en la economía del hogar.

Hasta aquí, hay dos situaciones, que si bien son diferentes, en algún punto se relacionan: empleo y educación, ya que al conjugarse condicionan el acceso económico y las estrategias, por parte de los jefes o jefas del hogar, para moverse dentro de esas restricciones.

¹⁶<http://www.enplenitud.com/educacion-nutricional-para-una-alimentacion-saludable.html>.
Licenciada en Nutrición Violeta Arfuso.



Para aquellos que cuentan con un empleo y salario digno, la situación está casi resuelta. En este sector, todo parece más fácil, obtener alimentos, ir de vacaciones, acceder a una cobertura médica y la mejor educación, no resultan obstáculo alguno. Mientras que para los que no pueden acceder a un empleo por falta de educación, o cuentan con él pero alcanzándoles apenas ese salario para lo más necesario, o simplemente reciben alguna ayuda del estado, la situación aquí resulta doblemente importante para la seguridad alimentaria y la salud, ya que en cualquier área urbana donde los alimentos se compran y la cobertura médica se paga, sin empleo no hay ingresos y por lo tanto no hay capacidad de compra.

La Alimentación de acuerdo a los dos sectores diferenciados por ingresos medios y bajos:

En el sector de ingresos bajos, debido a la crisis de los últimos años, las familias fueron adaptándose a través de diferentes estrategias de supervivencia, lo que llevó a ciertas modificaciones en la cantidad y la calidad de la alimentación. La comida fundamental es el guiso o sopa, lo que permite elaborar con alimentos de bajo costo un volumen suficiente de comida para toda la familia, muchas veces en detrimento de su valor nutricional.

En cambio para el sector de ingresos medio o alto, el ideal en el plato de comida es el plato individual. La tecnología y el tiempo dedicado a la comida se conjugan para que los platos sean especiales y únicos. Aquí el volumen, preocupación de otros sectores, pasa a segundo plano. En una mesa familiar puede haber cuatro platos individuales distintos de acuerdo a la edad, gustos o preferencias, necesidad o tiempo de cada integrante de la familia.¹⁷

¹⁷Patricia Aguirre. Intramed [revista en línea] 2004.10 años de la convertibilidad en la seguridad alimentaria del área metropolitana bonaerense.



Ingestas recomendadas de energía y nutrientes

Para que la dieta sea adecuada y nutricionalmente equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y conseguir un óptimo estado de salud. Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos, por lo que se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, se necesitan en cantidades mucho menores (micronutrientes); por ejemplo, únicamente necesitamos unos pocos miligramos de vitamina C (60 mg/día) o de cinc y aún cantidades inferiores, del orden de microgramos, de otras vitaminas como B12, folato o vitamina D (10 mcg/día). Sin embargo, todos los nutrientes son igualmente importantes desde el punto de vista nutricional y la falta o el consumo excesivo de cualquiera de ellos puede dar lugar a enfermedad o desnutrición.

Macronutrientes

El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que de micronutrientes para funcionar correctamente. Generalmente, en esta categoría se incluyen el agua, los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Los macronutrientes (excepto el agua) también pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales.



Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, carbohidratos (CHO), glúcidos o azúcares tienen también como función primordial aportar energía. Químicamente, están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno ($C_n: H_{2n}: O_n$). La unidad básica son los monosacáridos (o azúcares simples) de los que glucosa, fructosa y galactosa son nutricionalmente los más importantes. Entre los disacáridos -formados por dos monosacáridos- destacan sacarosa (glucosa + fructosa), lactosa (el azúcar de la leche: glucosa + galactosa) y maltosa (glucosa + glucosa). Los polisacáridos o hidratos de carbono complejos son moléculas largas compuestas por un número variable de unidades de glucosa unidas entre sí. Nutricionalmente hay que distinguir dos grandes grupos:

- Almidón, polímero de glucosa formando cadenas lineales o ramificadas (amilosa y amilopectina, respectivamente). Es la forma de almacenamiento de glucosa (de energía) de las plantas. Cuando comemos alimentos de origen vegetal, el almidón es hidrolizado liberando las moléculas de glucosa que nuestro cuerpo utiliza para obtener energía. El glucógeno, un polímero de glucosa con la misma estructura que la amilopectina, sintetizado a partir de glucosa por el hombre y los animales y no por las plantas, se almacena en pequeñas cantidades en el músculo y en el hígado, como reserva energética.
- Diversos polisacáridos que reciben el nombre de polisacáridos no amiláceos (no glucémicos) que no son digeridos por los enzimas digestivos del hombre y que constituyen la fibra dietética.

El rendimiento energético medio de los hidratos de carbono es de 4 Kcal/gramo. Además de su papel energético, son fundamentales en el metabolismo de los centros nerviosos pues la glucosa proporciona casi toda la energía que utiliza el cerebro diariamente. La glucosa y su



forma de almacenamiento, el glucógeno, suministran aproximadamente la mitad de toda la energía que los músculos y otros tejidos del organismo necesitan para llevar a cabo todas sus funciones (la otra mitad la obtienen de la grasa). También confieren sabor y textura a los alimentos y de esta manera contribuyen al placer de comer. Pero la gente no come glucosa y glucógeno directamente; comemos alimentos ricos en hidratos de carbono que nuestro organismo convierte en glucosa, fuente inmediata de energía, y en glucógeno, una de las reservas energética.

Se recomienda que la dieta equilibrada y prudente incluya más de un 55% de la energía total consumida en forma de hidratos de carbono, principalmente complejos, pues está claro su papel en el control del peso corporal y, junto con otros componentes de los alimentos de origen vegetal, en la prevención de la enfermedad cardiovascular, de la diabetes, de algunos tipos de cáncer y de algunos trastornos gastrointestinales.¹⁸

Proteínas

Proteínas Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta. Existen aminoácidos “esenciales o indispensables que no pueden ser sintetizados por los humanos y sólo se pueden obtener de la dieta y los no esenciales o dispensables que si puede

¹⁸ Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>



sintetizar el ser humano”. 24 .Las proteínas contienen 4 kcal/g. Existen mezclas de alimentos que aportan todos los aminoácidos esenciales obteniendo así una proteína de buena calidad.¹⁹

Grasas

Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta (es rica en energía y aporta 9 kcal/g) se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano. “La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses”. También es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles. “Aporta importantes propiedades de textura a alimentos como los helados (suavidad) y los productos horneados (ternura).” Las grasas o lípidos se clasifican por su número de enlaces y posición de éstos en:

a) Lípidos simples: Son los ácidos grasos que pueden ser saturados, como los que contienen la crema, la mantequilla, la manteca, el aceite de coco, las almendras o el chocolate; monoinsaturados, como los del aceite de maíz, de girasol, de las palomitas o de la nuez de macadamia; y poliinsaturados, como los que contienen los cacahuates, las nueces o el aceite de oliva.

b) Lípidos compuestos: Son los fosfolípidos que se pueden encontrar en el huevo y en el hígado; los glucolípidos que existen en alimentos de origen animal como la leche y el atún; y las lipoproteínas que se encuentran en la piel de pollo, en la mantequilla y en la margarina.

¹⁹ Mahan, Escott-Stump, Krause, Dietoterapia, p. 60.



c) Lípidos misceláneos: Son los esteroides y vitaminas A, E y K. Los alimentos que contienen estos nutrientes son los de origen animal principalmente.

En general, las grasas con cadenas más cortas de ácidos grasos o con dobles enlaces son líquidas a la temperatura ambiental. “Las grasas saturadas que tienen cadenas largas son sólidas a temperatura ambiental, como por ejemplo, el sebo.” Los ácidos grasos esenciales son conocidos como omega-6 y omega-3, y su consumo es fundamental, pues el ser humano no puede sintetizarlos, además de las propiedades benéficas que presentan para el sistema cardiovascular. La hidrogenación de los ácidos grasos insaturados genera ácidos grasos trans que se encuentran principalmente en la manteca y en las grasas para freír; los productos que contengan ácidos grasos, se ha demostrado que “tienen un efecto negativo sobre la salud humana”. El cuerpo forma triglicéridos al consumir alimentos que contengan ácidos grasos. “Más del 95% de los lípidos del alimento se almacena en forma de triglicéridos”. Otro tipo de grasa de vital importancia para el cuerpo es el colesterol. El colesterol lo fabrica nuestro cuerpo y además se puede encontrar en alimentos de origen animal. El consumo de grasas en la dieta habitual es importante, ya que interviene en el metabolismo sexual y digestivo. Eliminar el consumo de grasas podría generar problemas de salud graves. La asociación entre concentraciones séricas elevadas de colesterol y el riesgo de cardiopatía está bien documentada, y las recomendaciones actuales sugieren una ingesta de grasas en la dieta de entre 20 y 35%, de colesterol menor de 300 mg/día, y mantener al mínimo el consumo de ácidos grasos trans. “El mayor consumo de grasas debe de ser de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados”.²⁰

²⁰ Mahan, Escott-Stump, Krause, Dietoterapia



En resumen, los hidratos de carbono integran la mayor parte de la dieta humana, en segundo lugar están las grasas y finalmente, las proteínas. Los tres deben estar presentes en la dieta diaria para garantizar el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismo.

Micronutrientes

Los micronutrientes incluyen los minerales y las vitaminas. A diferencia de los macronutrientes, el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Estos son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Las mismas, junto con las enzimas y otras sustancias, son esenciales para mantener la salud. Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. Cuando son producidas en exceso, las vitaminas liposolubles se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. El exceso de las vitaminas solubles en agua se elimina a través de la orina y por esto, se deben consumir todos los días. Las vitaminas solubles en agua incluyen la vitamina B y C: las verduras de hoja verde son ricas en vitamina B, mientras que la vitamina C se encuentra en abundancia en las frutas cítricas. Las vitaminas liposolubles incluyen las vitaminas A, D, E y K. Los alimentos ricos en estas vitaminas son: los



vegetales de hoja verde, la leche y los productos lácteos y los aceites vegetales. Los minerales se encuentran en forma ionizada en el cuerpo. Se clasifican en macro minerales y micro minerales (o minerales traza). Los macro-minerales presentes en el organismo son el calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio. El hierro es un componente de la hemoglobina que está presente en la sangre. El organismo necesita mayor cantidad de macro-minerales que de micro-minerales. Entre los micro-minerales se encuentran el cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro. Estos, en su mayoría son cofactores necesarios para la función de las enzimas en el cuerpo. Aproximadamente el 4% de la masa del cuerpo se compone de minerales.²¹

ACTIVIDAD FISICA

Definición de actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera actividad física a cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular que resulte en un gasto de energía.

A la actividad física se la puede clasificar como:

Clasificación

- **Actividad física no estructurada:** incluye las actividades de la vida diaria como limpiar, caminar, etc.

²¹www.foodpyramid.com/6-essential-nutrients y www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e05.pdf [FAO, 2015.Organización de las Naciones Unidas Para La Alimentación y La Agricultura.



➤ Actividad física estructurada o ejercicio: es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.²²

Estilo de vida

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc.

²²Onzari, Marcia. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Segunda Edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El Ateneo, 2014



Sedentarismo

El Diccionario de la Real Academia Española define sedentarismo como la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico como la falta de actividad física, y es esta falta de ejercicio la que se considera hoy en día como uno de los principales factores de riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. De hecho, se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular y, por esta razón, se ha señalado como factor de riesgo; un riesgo que es modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico habitual interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce, entre otros, su riesgo cardiovascular.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), catalogó el sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte y estima que en el mundo 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto.

Entre 1980 y el 2008 se duplicaron las tasas de obesidad en el mundo –los mayores niveles se registraron en el continente americano- según la OMS.

La nutricionista, Marisa Brenes, comentó que con el pasar del tiempo “nos hemos convertido” en personas sedentarias, lo que la OMS considera una “epidemia”.

“Vivimos en un confort, pasamos demasiado tiempo en la computadora, los niños no salen a jugar porque ya no es seguro y prácticamente todo lo hacemos sentados y nos hemos ido convirtiendo en una sociedad sedentaria con las consecuencias directas hacia la salud”, explicó Brenes.



Según dijo, hay una relación directa entre ser una persona sedentaria y padecer obesidad, diabetes e hipertensión, que precisamente son las enfermedades que se han ido multiplicando año con año.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), de los Estados Unidos, realizó una investigación en el 2009 en donde indicaba que el ejercicio reduce entre un 30 y 50% los riesgos de contraer ciertas enfermedades crónicas no transmisibles tales como las citadas anteriormente.

“Si el ejercicio es una manera de prevenirlo, también es una manera de prevenir que las personas tengan una muerte prematura por padecer de estas enfermedades. Lo que se recomienda es que –al menos- las personas adultas realicen 30 minutos de algún tipo de ejercicios todos los días o por lo menos cinco veces por semana. Con el pasar del tiempo y con la condición física que se vaya adquiriendo, esos minutos puedan irse aumentando progresivamente”, comentó Brenes.

Si una persona trabaja, la idea es buscar espacios durante el tiempo libre –hora de almuerzo o café- para caminar un rato o los fines de semana salir al parque con los niños o el perro.

Además cambiar el ascensor por las escaleras, lavar el auto los fines de semana, disfrutar cada oportunidad para bailar, durante la jornada de limpieza al hogar dedicar más tiempo a las labores como lavar a mano, barrer los jardines, entre otras cosas más.

“Nada se gana con que las personas sean más activas si no lo combinamos también con una alimentación saludable. El concepto de alimentación saludable es muy amplio, pero de la mano con el ejercicio se tiene que proponer hábitos saludables que incluyan todos los grupos



alimenticios de una manera balanceada, que haga sus meriendas, hidratarse y tomar suficientes líquidos durante el día”, explicó Brenes.²³

IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO.

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.

El Descanso

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. El significado y la necesidad de descanso varían según los

²³<http://www.crhoy.com/>. Diario Cr hoy. Artículo periodístico. Sección salud. Laura Salas. MAYO 18, 2013



individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo.²⁴

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN

Las funciones del agua para nuestro organismo son múltiples: regula la temperatura del cuerpo, transporta nutrientes y oxígeno a todas las células, ayuda a convertir los alimentos en energía y absorber los nutrientes y realiza una labor esencial de limpieza.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y numerosos especialistas de la salud y la nutrición recomiendan beber cada día entre dos y tres litros. Pero cada edad y circunstancias personales requieren una determinada ingesta de agua en función de diversos factores como los años, el sexo o la actividad física que se lleve a cabo.

En el cuerpo humano, el agua se distribuye en tres compartimentos: dentro de las células, el agua intersticial (rellena el espacio entre las células) y el que circula por dentro de los vasos sanguíneos. Estos tres compartimentos acuosos están en continuo intercambio para mantener un equilibrio que resulta fundamental para nuestra salud. De ahí la importancia de una buena hidratación. Cabe destacar que las células más activas, como las de los músculos y las vísceras, tienen la concentración más alta de agua.

El ser humano adulto, según su condición física, sexo, edad, estilo de vida y clima en el que resida, tiene de promedio un 65% de agua en su cuerpo. Se calcula que en la infancia supone el

²⁴ Kozier B, Erb G, Olivieri R. Descanso y sueño. En: Kozier B, Erb G, Olivieri R. Enfermería Fundamental, Conceptos, procesos y práctica. 4º ed. Madrid: Mc GrawHill-Interamericana; 1993.p. 1004 – 1023.



80%, porcentaje que va decayendo hasta la vejez, en la que baja hasta un 50% en mujeres y un 60% en hombres.

Conviene hacer hincapié en que, pese a la importancia de una buena hidratación, el cuerpo humano no tiene provisión para almacenar agua y cada día pierde en torno a dos litros y medio por la orina (1.500 ml), las heces (150 ml), el sudor (350 ml) y la respiración (400 ml). Por tanto, la cantidad de agua que se elimina cada 24 horas debe ser restituida para mantener el organismo bien hidratado.

Respecto a la ingesta, del 20 al 30% del agua diaria incorporada al organismo proviene de los alimentos sólidos; el resto llega mediante la toma directa de agua, aunque la variabilidad de estas cifras es importante en función de los hábitos de las poblaciones (alimenticios, ejercicio físico, etc)

Deshidratación y sed

Si el balance entre la ingesta de agua y las pérdidas es negativo, se produce la deshidratación. Ésta puede ser leve, moderada o grave dependiendo de la cantidad de líquido corporal que se haya perdido o que no se haya repuesto. Cuando es grave, la deshidratación es una emergencia potencialmente mortal. De hecho, con una pérdida del 1% del agua corporal total aparece la sensación de sed y está clínicamente demostrado que una disminución del 2% reduce el rendimiento y la función mental.

La deshidratación aumenta el ritmo cardíaco y dificulta el mantenimiento de la presión arterial. Un 4% de pérdida es ya un claro factor de riesgo y la falta del 10-15% del agua corporal total puede causar la muerte. Por su parte, la sed es un mecanismo fundamental para mantener



niveles normales de hidratación ya que nos permite recuperar las pérdidas de fluidos durante cortos períodos de tiempo.

El aumento de actividad física conlleva un aumento de necesidad hídrica, de ahí la importancia de una buena hidratación cuando hacemos deporte y la necesidad de aumentar la ingesta de agua. Es importante hacerlo antes de comenzar el ejercicio.

Las bebidas alcohólicas son menos hidratantes. De ahí que sea una buena costumbre, por ejemplo, tomar un gran vaso de agua antes de la cerveza o alternar el consumo de bebidas alcohólicas con el de agua.

Hábitos para estar hidratados

La ingesta de agua debe realizarse de forma gradual a lo largo del día. Para aquellas personas que les cueste tener este hábito es recomendable, al menos, un vaso de agua en cada una de las comidas del día (desayuno, comida, merienda y cena), que ayudará además a favorecer la ingestión de sólidos, así como que tomen al menos otros cuatro vasos de agua repartidos en el resto de la jornada. En ayunas, ayuda a eliminar toxinas.²⁵

²⁵ <http://canalsalud.imq.es/importancia-de-una-buena-hidratacion>. Dra. Ángela Grande. Especialista en Medicina Familiar .Canal Salud.



TRABAJO

Definición de trabajo

El trabajo se define como el esfuerzo humano aplicado a la producción de la riqueza. Es una actividad contraria al ocio, y persigue un fin generalmente económico, productivo y/o social.

El trabajo es una parte fundamental de nuestra sociedad, y ha acompañado al hombre a lo largo de la historia de la humanidad.

Características del trabajo

- Es una actividad consciente

Es un conjunto de actividades que la persona realiza de manera consciente, aplicando esfuerzo, para lo que aplica sus habilidades, capacidades y conocimientos con un grado de lógica y adecuación.

- Tiene un objetivo

Persigue un fin explícito, normalmente económico (dinero o bienes), pero también puede buscar estatus, apreciación, y en ciertas condiciones también libertades, recursos, capacidades u otros que resulten necesarias para satisfacer las necesidades humanas básicas.

- Modela la vida y la realidad

El trabajo modela la naturaleza y el entorno de la persona, transformándola y transformando a la persona de acuerdo al conjunto de recursos necesarios para su ejecución.



➤ Dignifica y da sentido

Es dignificante: le da un propósito diario a las personas, y las inserta en ambientes sociales y sociables en los que el ser humano se reconoce como tal. El avance en el trabajo, también, aporta satisfacciones y gratificaciones de tipo emocional a cada persona.

➤ Está regido

Con fines de evitar la esclavitud y los trabajos inmorales, forzosos u otros, el trabajo se rige por normas, convenios, leyes y reglas que buscan la mayor satisfacción para las dos partes involucradas: el empleador y el trabajador.

➤ Identifica

Confiere a cada persona una suerte de título que lo coloca en un sector muy definido de su sociedad, y funciona en conjunto con todas sus otras características en cada ambiente.

➤ Tiene niveles y partes

Posee niveles, tipologías y características que lo distinguen. Puede ser físico o intelectual, de jerarquía o fundamental, individual o grupal, y muchas otras definiciones con respecto a tu campo de aplicación y metodologías.

➤ Es orgánico

No es fijo y eterno, sino que constantemente cambia, avanza, se desarrolla y adapta al ambiente y a los nuevos recursos intervinientes.

➤ Es definido

Todo trabajo necesita ser bien definido antes de comenzar. Se ha de indicar los alcances de responsabilidades y obligaciones, metas por cumplir, y estableciéndose el objetivo final de una jornada predeterminada, luego de la que se recibirá la gratificación esperada.



- Requiere de su contraparte

El trabajo no es tal sin su contraparte: el ocio. Puede ser descanso, recreación, actividad sin perseguir un fin o un lucro u otros, formando así las dos caras que forman una misma moneda.²⁶

Salud Ocupacional

De acuerdo con la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, la Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los/as trabajadores/as y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los/as trabajadores/as para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.²⁷

²⁶ Enciclopedia de Características (2017). "Trabajo". Recuperado de: <https://www.caracteristicas.com/trabajo>

²⁷ <http://www.msal.gov.ar/index.php/home/salud-ocupacional>. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación.



Call Center Definición

Es una noción de la lengua inglesa que puede traducirse como centro de llamadas. Se trata de una oficina donde un grupo de personas específicamente entrenadas se encarga de brindar algún tipo de atención o servicio telefónico.

Los trabajadores de un call center pueden realizar llamadas (para tratar de vender un producto o un servicio, realizar una encuesta, etc.) o recibirlas (para responder a las inquietudes de los clientes, tomar pedidos, registrar reclamos). En algunos casos, el call center se especializa en una de las dos tareas (realizar o recibir los llamados) mientras que, en otros, cumplen con ambas funciones.

El call center, puede destinarse a establecer comunicaciones con los clientes, los potenciales clientes, los proveedores, los socios comerciales u otros grupos. Su función está determinada por cada empresa: es frecuente que un mismo call center lleve a cabo diversas tareas.

Es importante destacar que puede ser operado por la propia compañía o tercerizado en una empresa externa. Hay firmas que se dedican a establecer centros de llamadas (con la infraestructura necesaria y el personal entrenado) y comercializan dicha prestación.

Fundamentalmente, existen dos formas en las que puede organizarse un call center: dedicando uno o más espacios físicos (oficinas) a sus actividades, destinando un box a cada uno de sus empleados; contratando gente que pueda realizar su trabajo de forma remota. Esta última opción es cada vez más común, gracias a las comodidades que brinda Internet, ya que permite hacer un seguimiento constante a través de sistemas de mensajería instantánea y enviar documentos con información relevante a los empleados sin ninguna demora.



La principal ventaja que ofrece un call center a una empresa es que centraliza la atención. Si no se cuenta con un call center, todas las llamadas llegarán a distintas oficinas y resultará más complicado decidir cómo se canalizan y se registran. El call center, en cambio, tiene como única función facilitar la comunicación. Los operarios están capacitados para resolver los asuntos por su propia cuenta y recién derivan la llamada a un ejecutivo en casos excepcionales.

El puesto de teleoperador es muy particular dentro de las miles de ofertas de trabajo de la actualidad, dado que su nombre no basta para conocer con precisión las tareas que se deben llevar a cabo, el grado de formación con el que se debe contar para obtenerlo o los propósitos de la empresa contratante, así como el grado de legitimidad de la misma.²⁸

ALIMENTACIÓN Y SALUD LABORAL

La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.

Como influye la alimentación en el rendimiento físico e intelectual

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 nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio

²⁸Autores: Juan Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado 2011. Actualizado 2014.



excesivo, falta de reflejos, como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad, situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

A veces no nos damos cuenta de que no sólo el estrés, los problemas personales, la falta de sueño, influyen sobre nuestro bienestar; deberíamos preguntarnos si estamos alimentando adecuadamente a nuestro cuerpo como para que éste funcione correctamente cada día.

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento

➤ Dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.

➤ Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.

➤ Dietas hipocalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el de desarrollar otros trastornos más o menos serios de la salud (alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.)

➤ El número de comidas que se realiza en un día. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas “de fundamento” al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.

➤ Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas frugales o por el contrario muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.



➤ La higiene de los alimentos. Si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario.

TIPOS DE TRABAJO Y ALIMENTACIÓN

A través de diversos estudios se ha comprobado cómo mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal: de alto valor calórico si se trata de trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste físico, etc.

Los distintos tipos de trabajo se clasifican del siguiente modo:

Clasificación

➤ **Trabajos sedentarios**, englobaría aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductores de autobuses.

➤ **Trabajos de gran estrés físico o psíquico**, en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la



construcción, del campo, de la industria del metal, deportistas profesionales, repartidores, etc. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en cadena ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.

➤ **Trabajos con horarios especiales.** Aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública (enfermería, médicos, ATS, celadores...), el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, etc.

➤ **Trabajos que exigen comer fuera de casa.** Muchas personas, debido a su actividad laboral, no pueden comer en casa y deben hacerlo en comedores de empresa o en servicios de restauración colectiva (bares, self service, restaurantes...). En estos casos, conviene tener unos conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable en cada caso.²⁹

²⁹ <https://www.eroski.es/fundacion-eroski> .Fundación EROSKI. Trabajo y alimentación. Como alimentarnos según edad y tipo de trabajo. Noviembre 2017.



Comer En El Trabajo

Comer en el escritorio, en plena jornada laboral y sin hacer una pausa en las tareas cotidianas puede ser inusual, o cosa de todos los días. Cuando sucede lo segundo y se hace costumbre empiezan los problemas, según indican científicos canadienses que se dedicaron a estudiar las características de la “comida de escritorio” y sus consecuencias en la salud. Las conclusiones son, contundentes: los expertos dicen que comer en el lugar de trabajo sin interrumpir las tareas puede acarrear problemas importantes. Desde los estrictamente alimentarios, hasta la posibilidad de que se vea favorecido el aislamiento social. Y recomiendan que este tipo de comida no se transforme en un hábito.

Lo primero que determinaron los autores del estudio, un grupo de investigadores pertenecientes a la Universidad de Toronto, fueron las características del típico almuerzo “de escritorio”. Una de esas características es que se produce en el mismo lugar donde se trabaja, sin hacer una pausa, con lo que no se da un descanso al cerebro. Al mismo tiempo, indican que en la comida de escritorio se suele beber menos de lo necesario. Y se suele comer demasiado rápido.

Antes de adentrarse en los efectos negativos de esta práctica cuando se hace frecuente, los estudiosos defienden la comida fuera del trabajo, y subrayan que cuidarse toda la semana en el consumo de grasas y calorías sirve de poco si luego se come mal en el trabajo.

Los científicos, encabezados por John Trogaukos, director de la investigación, defendieron la costumbre de salir del lugar de trabajo para comer, lo que tiene efectos restaurativos para el cerebro y ayuda a recuperarse de situaciones estresantes.

Comer en el mismo lugar de trabajo sin tomarse un descanso para hacerlo repercute en la capacidad de absorción de los alimentos.



Cuando uno come y trabaja al mismo tiempo, es imposible recuperar la energía y no se reduce el nivel de ansiedad. Como consecuencia de eso, los alimentos son mal absorbidos y se genera un déficit en el proceso de quemar las calorías consumidas. Esto puede ser perjudicial para el sistema digestivo y favorecer la obesidad y la fatiga.

Pero hay otro costado en el que este hábito y es el psicológico.

Según indican los especialistas, el ser humano dispone de una cantidad de energía psicológica que puede usar durante el día y esa energía no se puede recargar si la comida no se hace en un ámbito de distensión que plantee una ruptura con relación al resto de la jornada laboral.

Hay más. Los especialistas destacan que quienes comen en el escritorio mientras trabajan pueden ver afectadas también sus relaciones sociales.

Esto tiene que ver con que el ámbito laboral es, a su vez, un espacio de socialización y dentro de ese espacio de socialización el horario de la comida representa un momento especial.

Es por eso que para los autores del estudio, quienes comen en su escritorio sin abandonar sus tareas corren el riesgo de aislarse socialmente.³⁰

³⁰ Fundación EROSKI. Trabajo y alimentación. Como alimentarnos según edad y tipo de trabajo. Noviembre 2017.

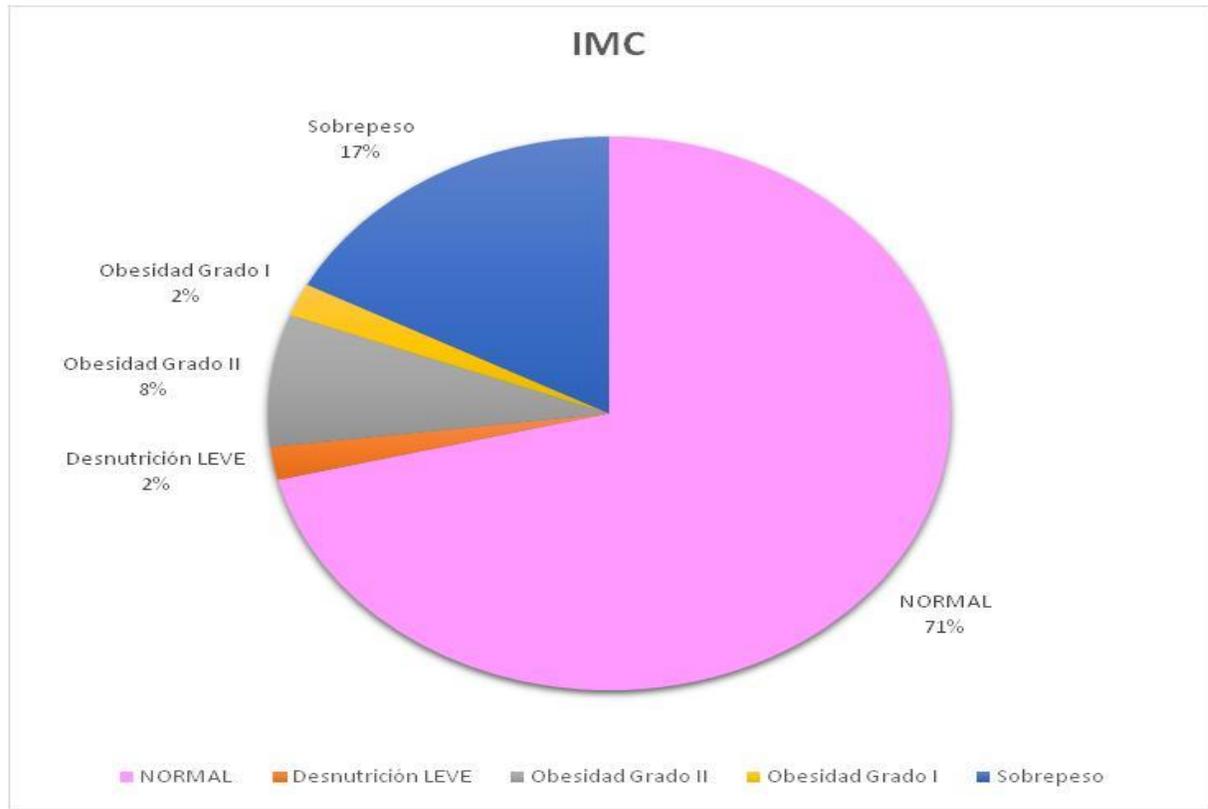


RESULTADOS TRABAJO DE CAMPO:

El estudio se hace sobre un total de **52 entrevistados**, todos ellos de **SEXO FEMENINO**, de un rango de edad de entre 20 y 30 años, siendo el **promedio de edad de 26,442**.

IMC

Grafico N°1



37 de los encuestados se encuentran en la clasificación de IMC NORMAL, representando el 71% del total. 9 de estos se encuadran dentro de SOBREPESO, representando en 17%. Dentro de la clasificación de Obesidad Grado II encontramos 4 casos que representan el 8%, habiendo 1 caso de Desnutrición Leve y uno de Obesidad Grado I representando un 2% cada uno.



1) Indique cuáles de estas comidas realiza en su trabajo

Grafico N°2

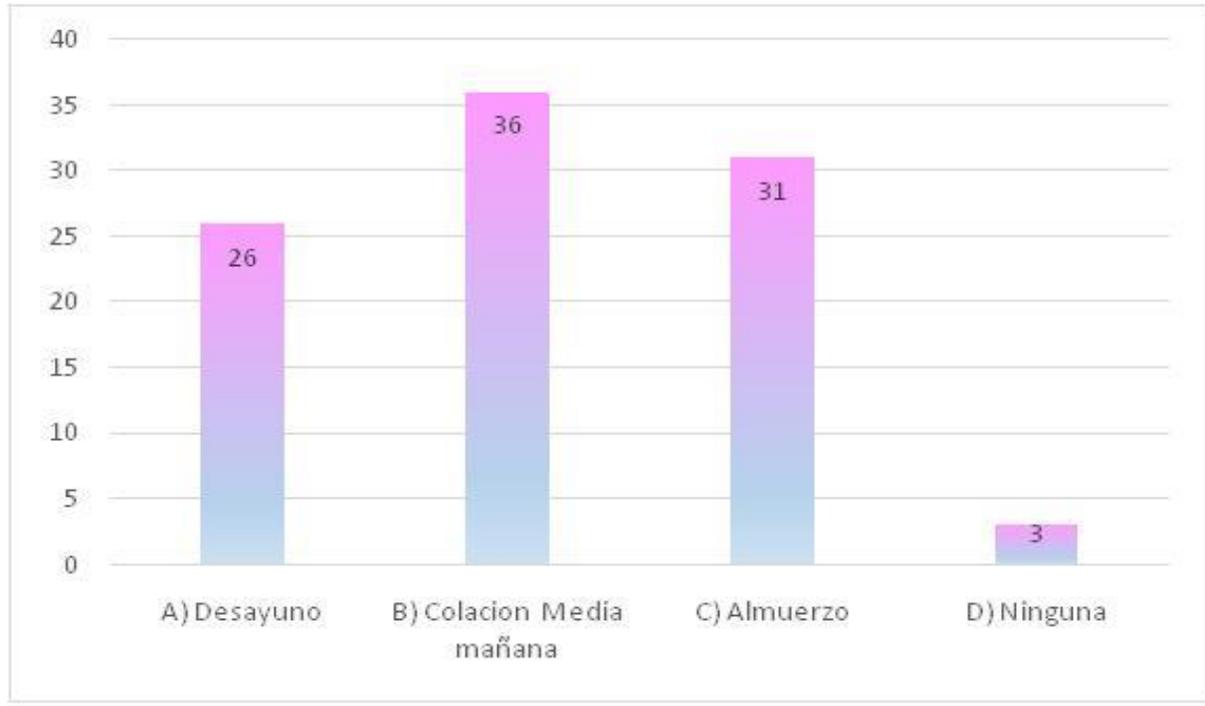




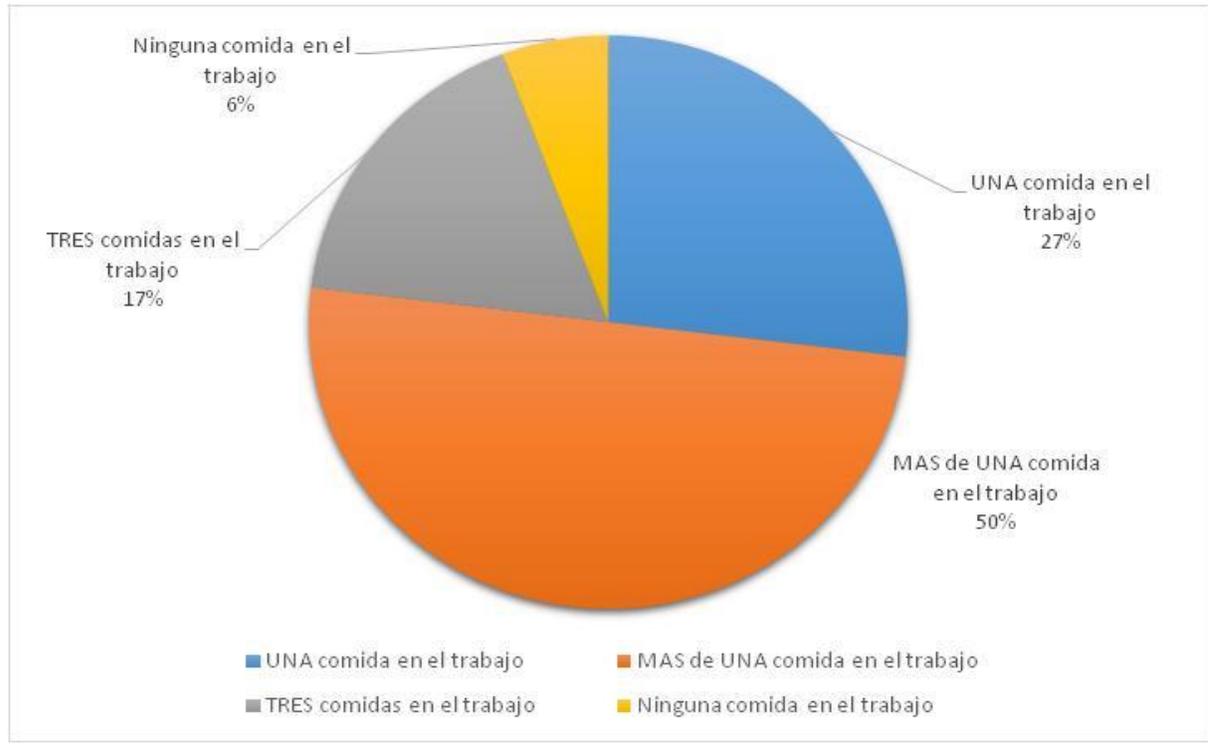
Grafico N°3



Un total de 26 personas desayunan en el trabajo, representando un 27% siendo la tercer comida más realizada en el trabajo, por detrás del almuerzo que representa un 32% con unos 31 casos y la más realizada en este trabajo es la colación de media mañana representando un 38% del total con 36 casos. Solamente 3 casos que representan un 3% no relizan ninguna comida en el trabajo.



Grafico N°4



El 27% (14 personas) de los entrevistados realiza una sola comida en el trabajo, el 50% (26 personas) realiza más de una comida en el trabajo. Realiza tres comidas en el trabajo el 17% (9 personas) mientras que un 6% (3 personas) no realiza ninguna comida en su trabajo.



2) En el caso que usted no realice ninguna comida en su jornada laboral, ¿A qué se debe?

Grafico N°5



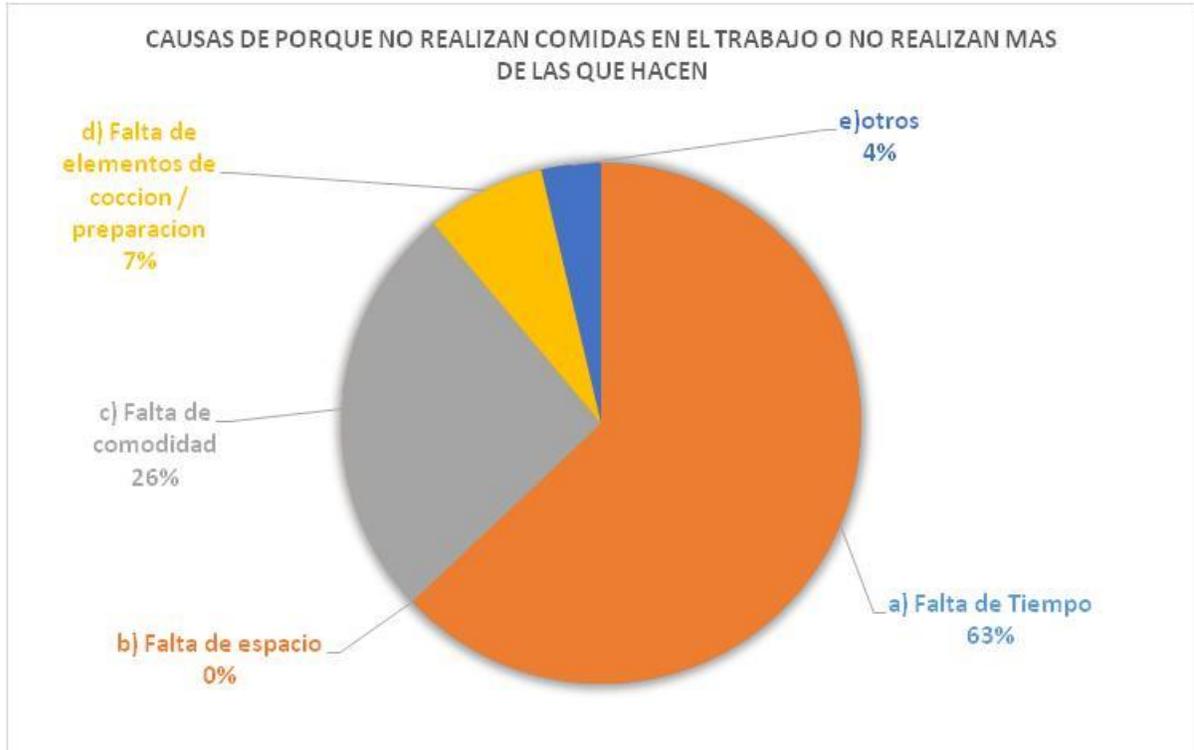
Las personas que NO REALIZAN ninguna comida en su jornada laboral son 3. De estas, las causas más recurrentes que refieren son FALTA de TIEMPO en un 50% y FALTA DE COMODIDAD en otro 50%.

2a) Algunos encuestados que SI realizan alguna comida durante su jornada laboral respondieron este punto igualmente, inferimos que expresan las causas por las que NO realizan mas comidas de las que hacen o una comida de mejor calidad.



2a) Causas de porque no realizan comidas en el trabajo o no realizan mas de las que hacen

Grafico N°6



Además de las personas que NO REALIZAN ninguna comida en su trabajo, otras que sí lo hacen igualmente respondieron a esta pregunta, podemos interpretar que lo hicieron para hacer notar causas por las cuales no realizan más de las que ya hacen o hacen alguna de mejor calidad. Aquí se concluye que la principal causa es la FALTA DE TIEMPO con un 63% de incidencia, seguido por la FALTA DE COMODIDAD con un 26%. La falta de elementos para preparación / cocción reporta un 7%, y solo un 4% otras causas.

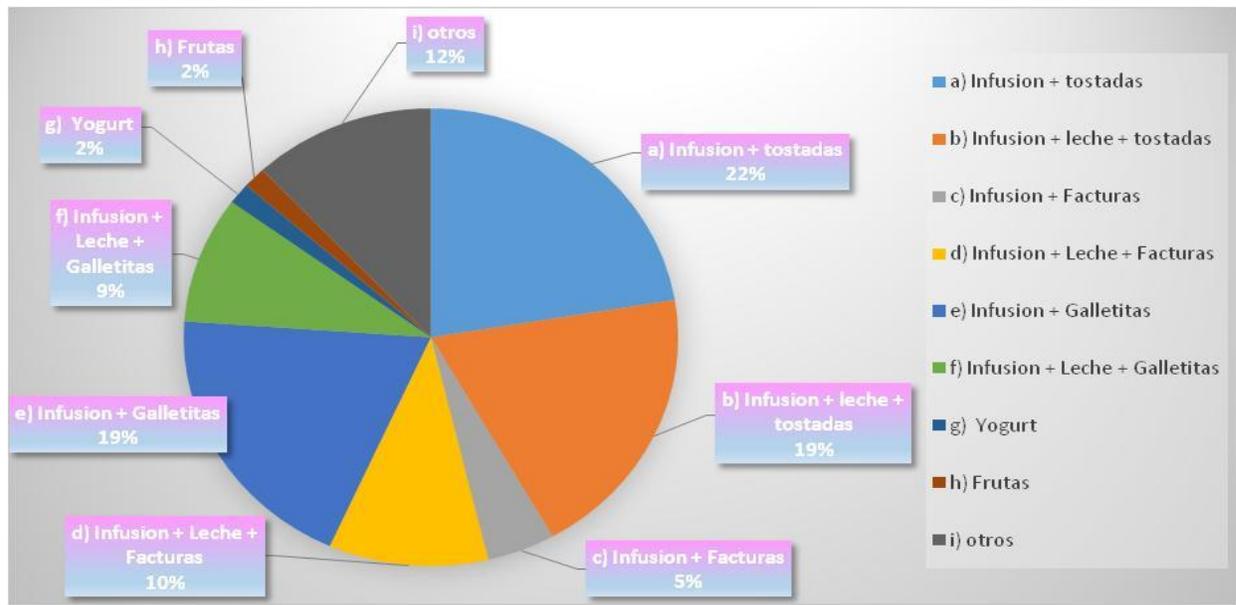


3) ¿Cuáles son los alimentos que elige a la hora del desayuno?

Grafico N° 7



Grafico N°8



De las Opciones elegidas por los encuestados la que mayor incidencia tiene es INFUSION + TOSTADAS, con un total de 15 representando un 22%. Seguida esta opción por INFUSION +



LECHE + TOSTADAS e INFUSION + GALLETITAS cada una seleccionada 13 veces representando 19% cada opción. Luego se reparten en forma variada las demás opciones, representando INFUSION + FACTURAS un 5% del total, INFUSION + LECHE + FACTURAS con un 10%, INFUSION + LECHE + GALLETITAS con un 9%, YOGURT y FRUTAS cada una con un 2% de incidencia sobre el total y el 12% ha elegido otras opciones no tipificadas en las opciones

Tabla 2

ALIMENTOS ELEGIDOS PARA EL DESAYUNO - OPCIONES MAS SELECCIONADAS	
INFUSION + TOSTADAS	22%
INFUSION + LECHE + TOSTADAS	19%
INFUSION + GALLETITAS	19%



DATO: de las 8 personas que eligieron OTRA OPCION, como única opción o como complemento de las tipificadas en la pregunta, nos encontramos con:

SOLO INFUSION

MATE

CLARA DE HUEVO + QUESO

CAFÉ + 2 VAINILLAS

INFUSION + TOSTADAS + QUESO

CAFÉ CON LECHE + FACTURAS ó MATE + GALLETITAS

GASEOSA + FACTURAS

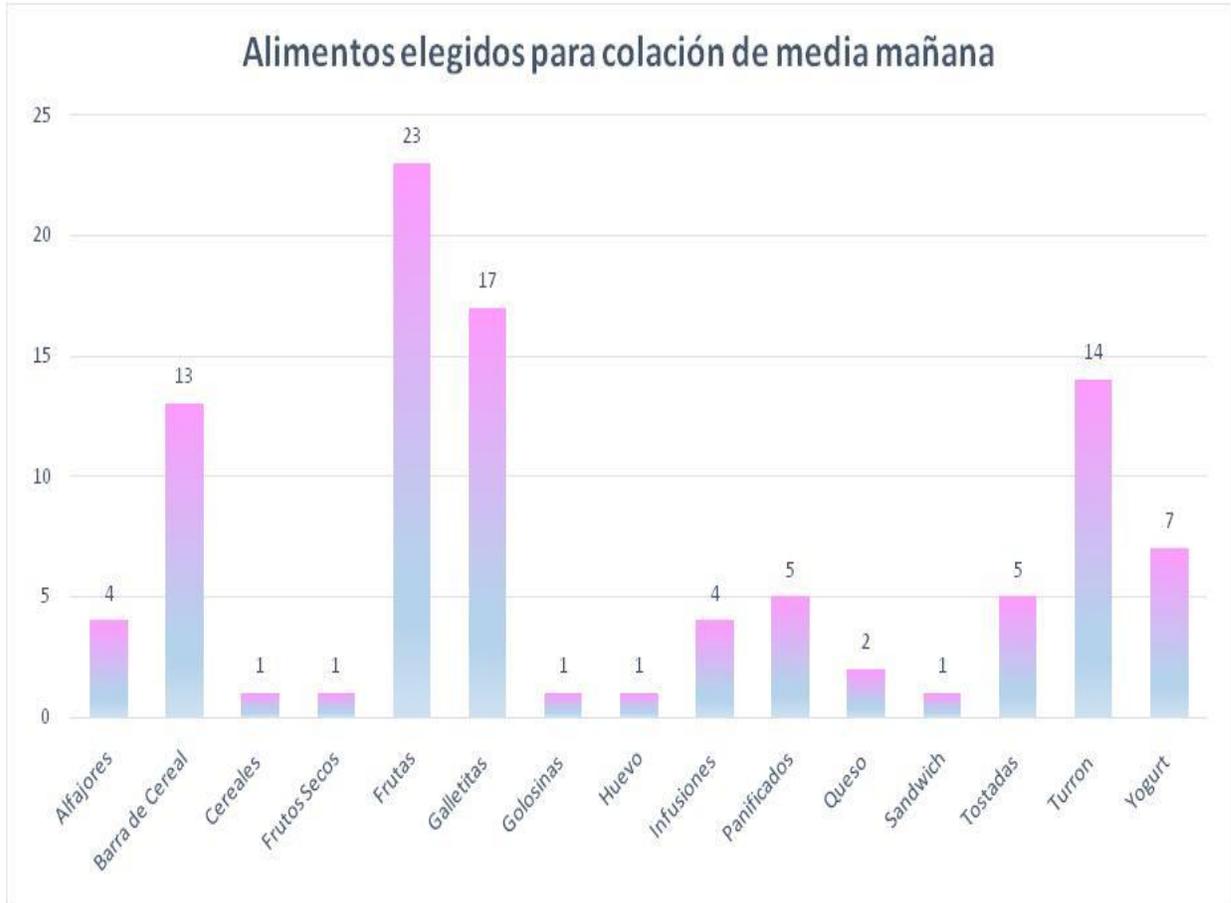
INFUSION + TOSTADAS + QUESO y MERMELADA

Esto demuestra la gran diversidad de opciones que se pueden seleccionar para el desayuno



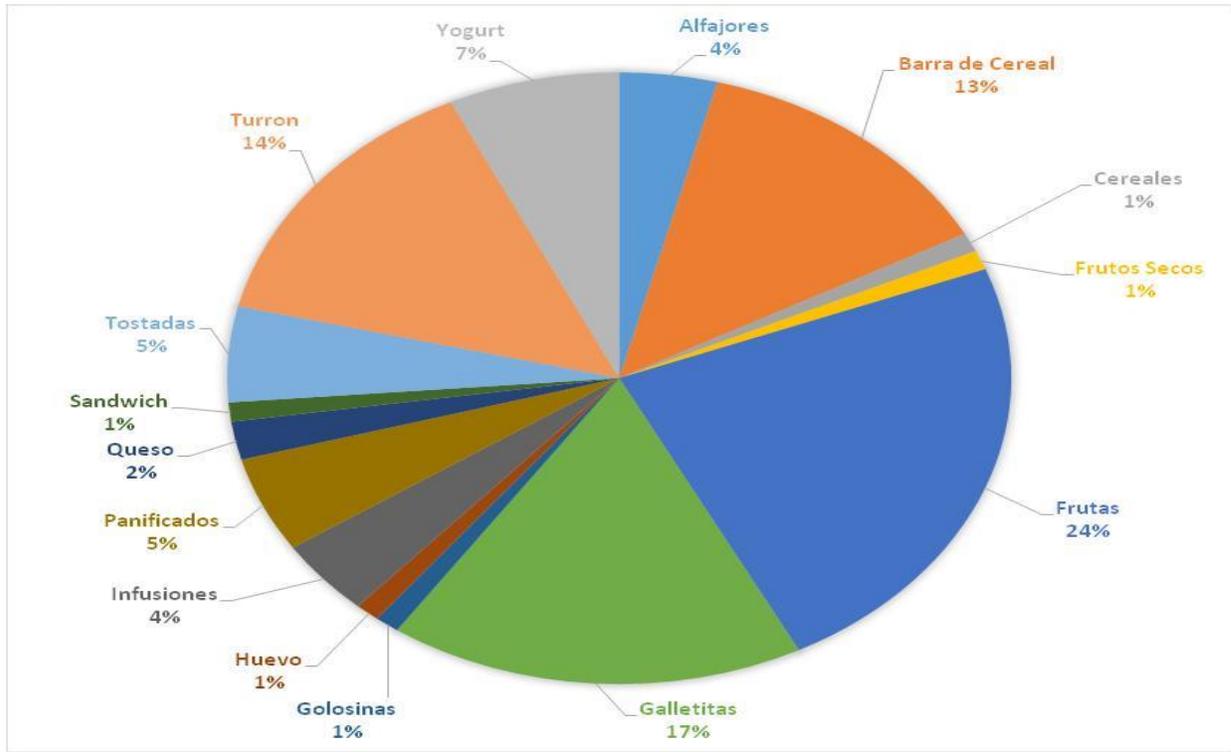
4) Si usted realiza una colación a media mañana, ¿Cuáles son los alimentos que consume?

Grafico N°9





Gragico N°10



Se observa una gran variedad de alimentos elegidos para la colación de media mañana. Los 4 principales que agrupan el 68% del total de los mencionados son, FRUTAS con un 24%, GALLETITAS con un 17%, TURRON con un 14% y Barra de Cereal con 13%.



5) En el caso de almorzar en su jornada laboral ¿Qué alimentos elige?

Grafico N°11

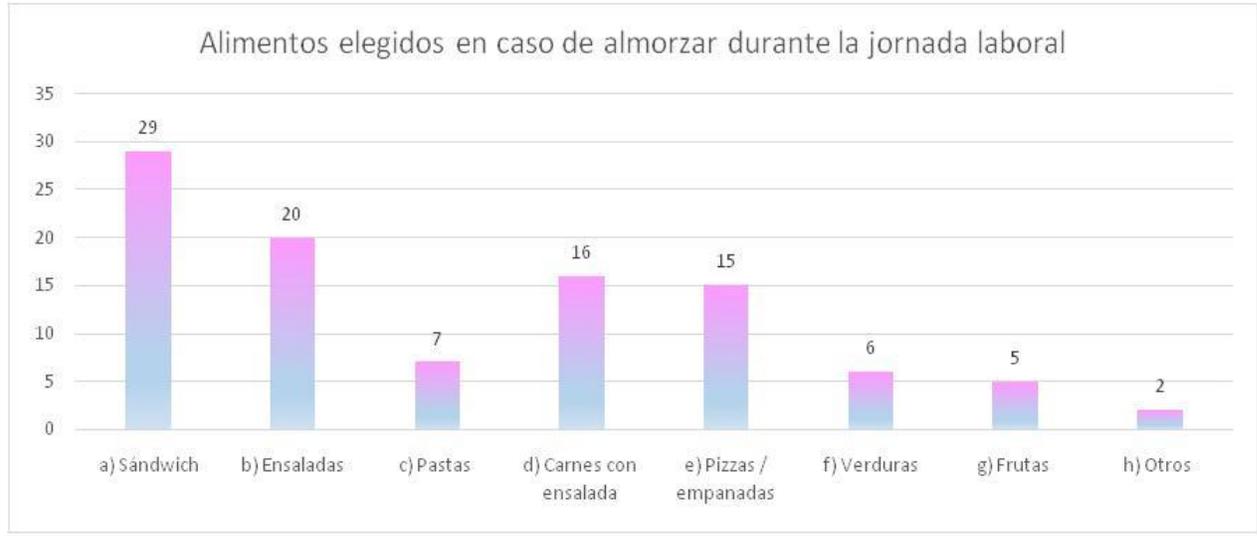
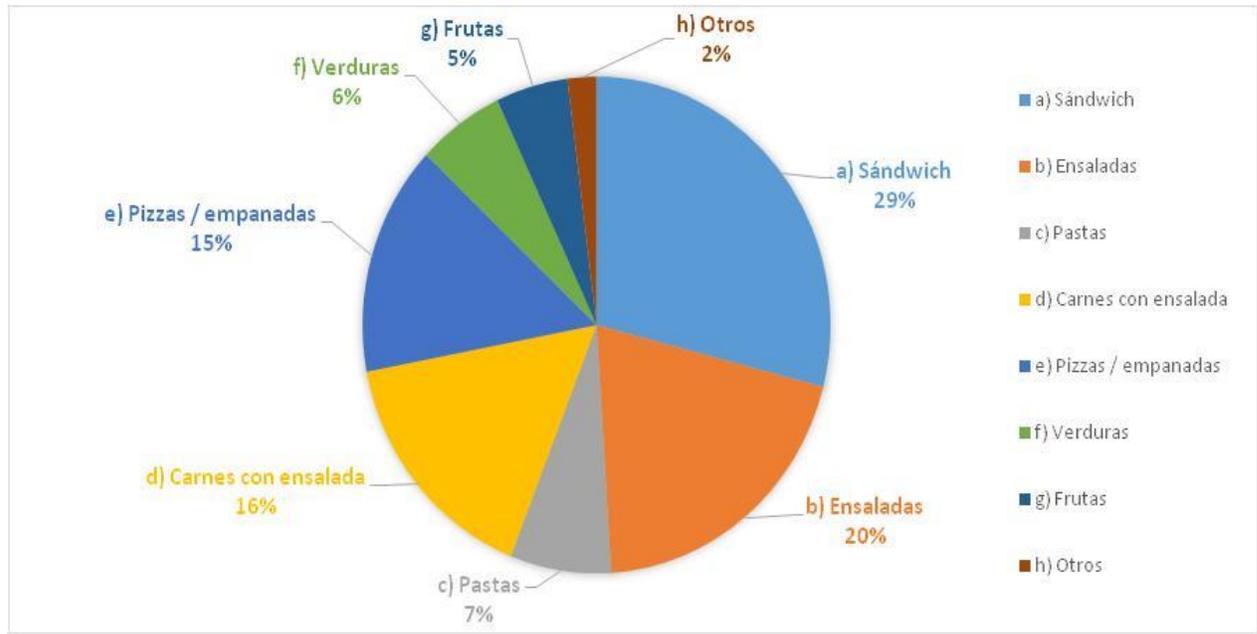


Grafico N°12





En caso de realizar el almuerzo durante la jornada laboral el alimento más elegido por las personas entrevistadas es el SANDWICH representando el 29% de las opciones. En segundo lugar se encuentran las ENSALADAS con un 20%. CARNES CON ENSALADA con 16%, PIZZAS / EMPANADAS un 15%. Luego con porcentajes muy bajos tenemos las PASTAS 7%, VERDURAS 6% y FRUTAS 5%. Solo un 2% elige otra opción. ESTE APARTADO DEMUESTRA QUE SE ELIGEN LAS OPCIONES "RAPIDAS" en su mayoría por sobre un alimento mas "SALUDABLE".

6) En el comedor de su trabajo, ¿encuentra alimentos saludables?

Grafico N°13

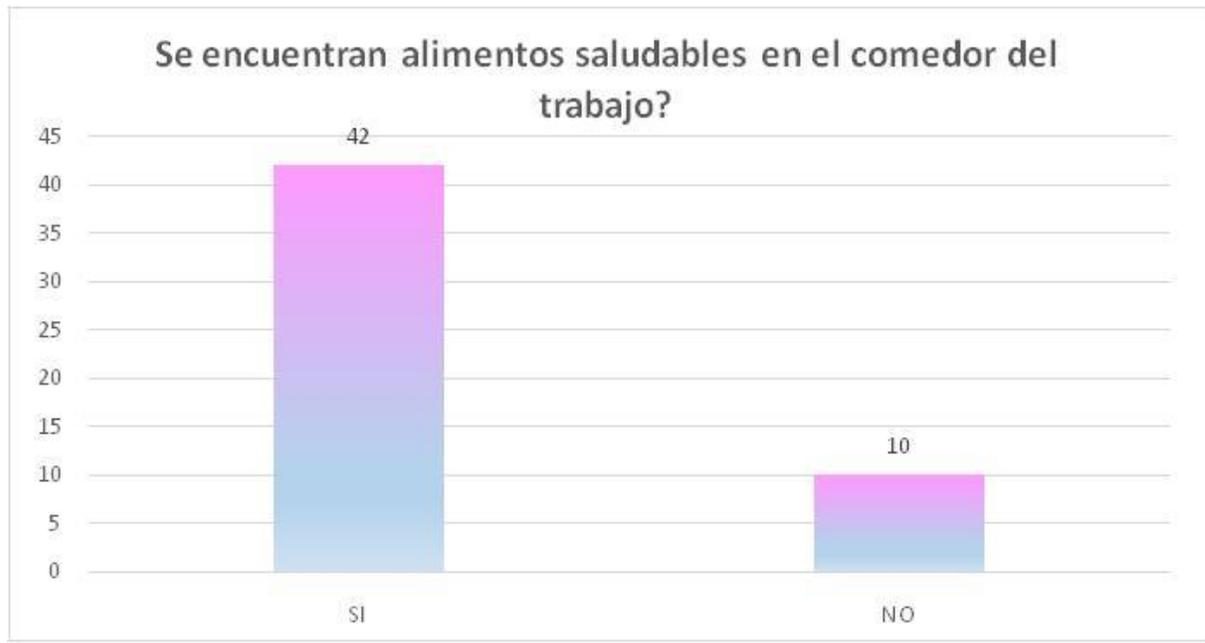
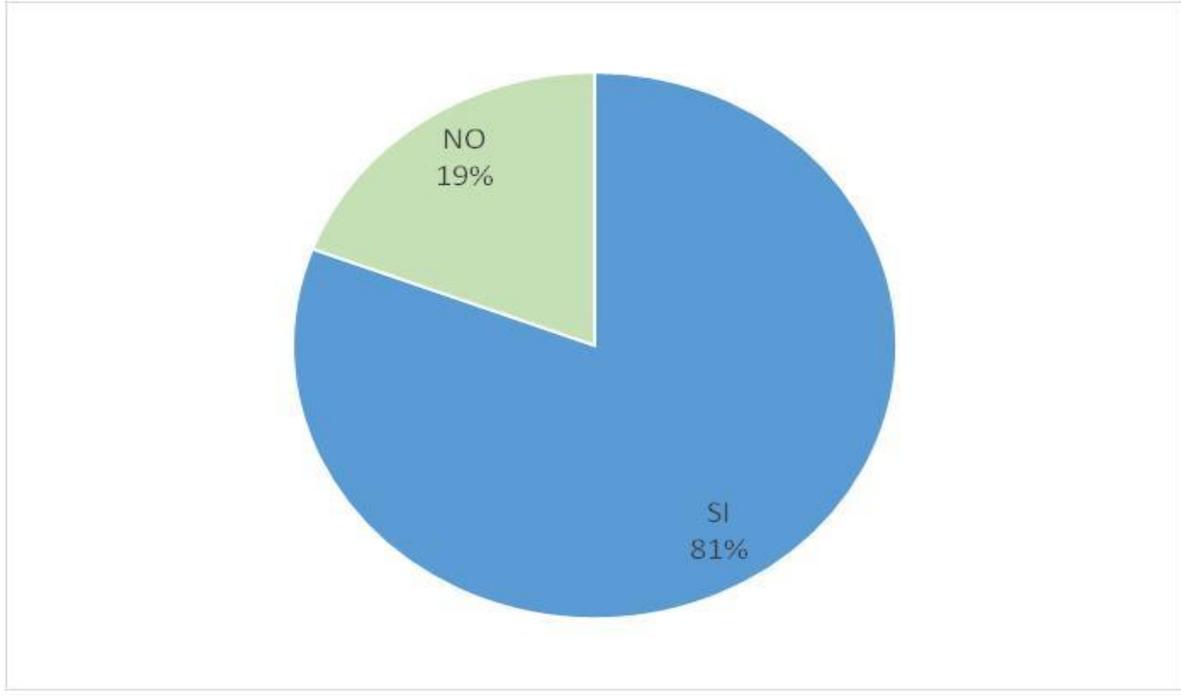




Grafico N°14



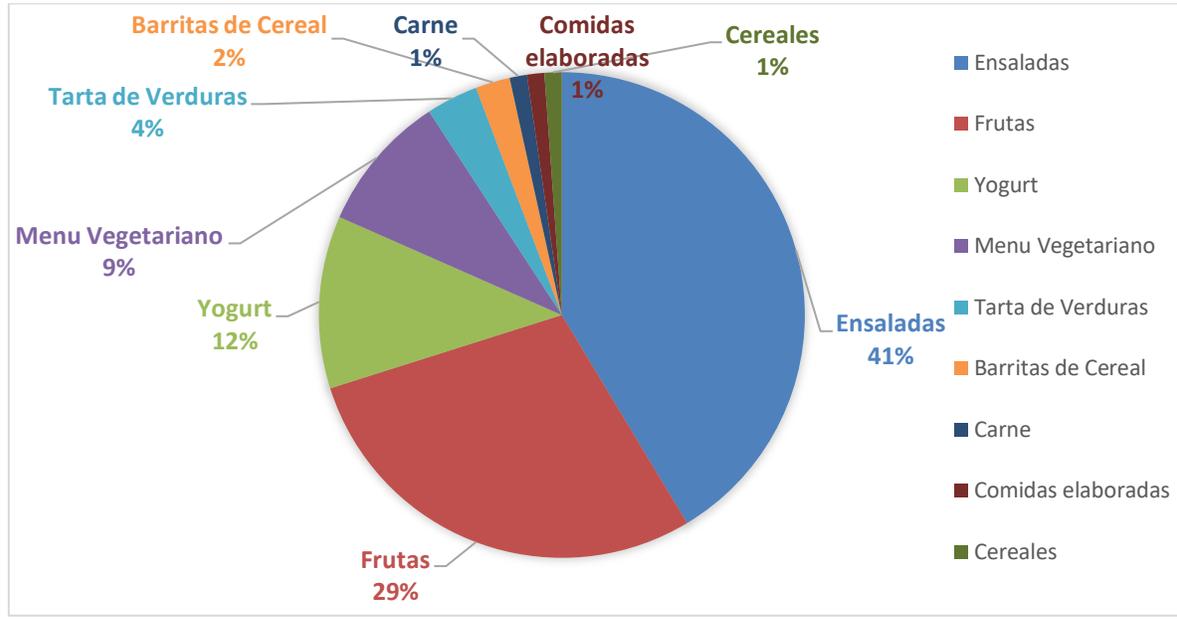
Un 81% de los encuestados refieren que SI encuentran alimentos saludables en el comedor de su trabajo mientras que el 19% respondió que NO.

Grafico N°15





Grafico N°16



Las 42 personas que respondieron afirmativamente el interrogante de si se encontraban alimentos saludables en el comedor del trabajo, la mayoría refirió porque lo que más encuentran son ENSALADAS representando un 41%, el segundo alimento al cual más referencia se hizo son las FRUTAS con un 29%, seguido por el YOGURT con un 12% y el MENU VEGETARIANO con un 9%. Completan el gráfico TARTA DE VERDURAS con 4%, Barritas de Cereal con 2% culminando con un 1% cada uno CARNE, COMIDAS ELABORADAS y CEREALES.

Se extrae como conclusión que un alto porcentaje encuentra en el comedor del trabajo alimentos saludables (81%) siendo los tres primeros alimentos mas referidos ENSALADAS, FRUTAS y YOGURT.



7) ¿Realiza picoteos de comidas durante su jornada laboral?

Grafico N°17

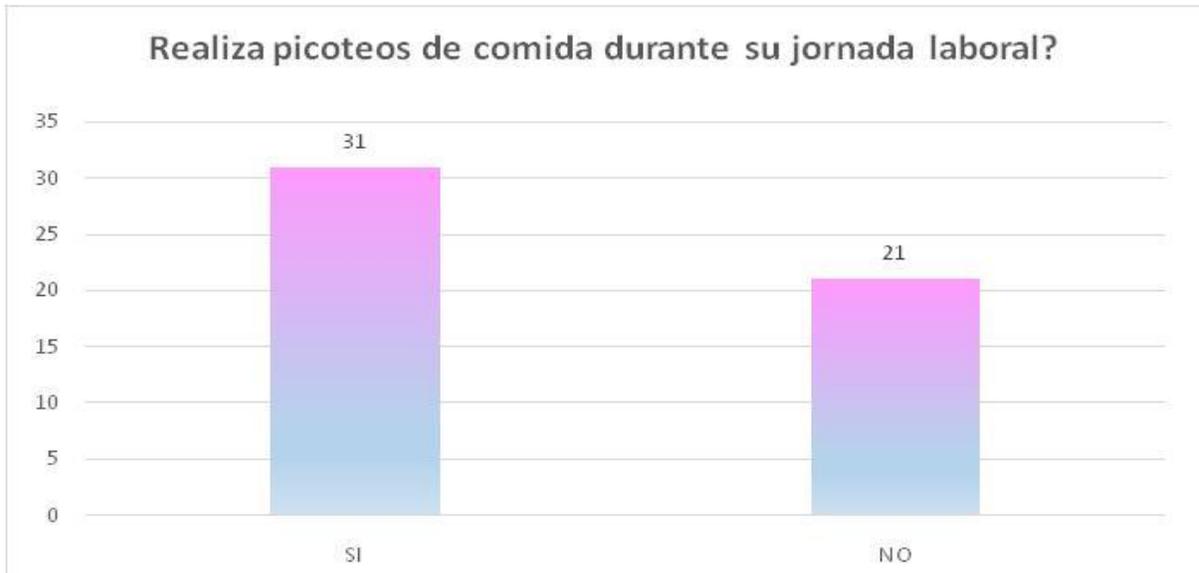
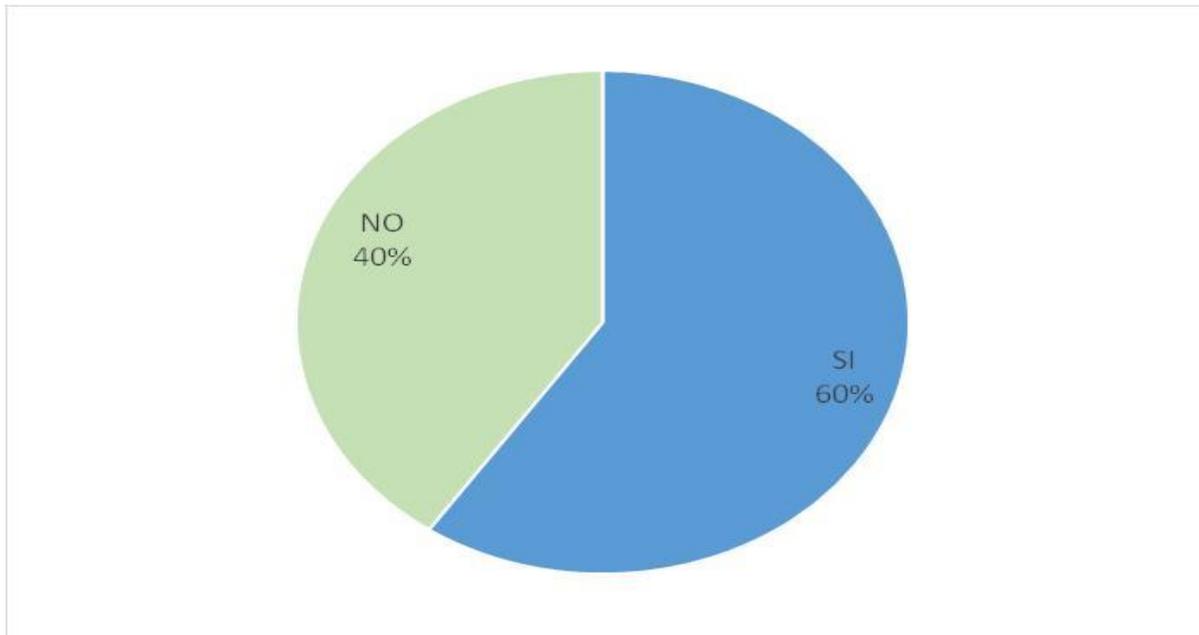


Grafico N°18



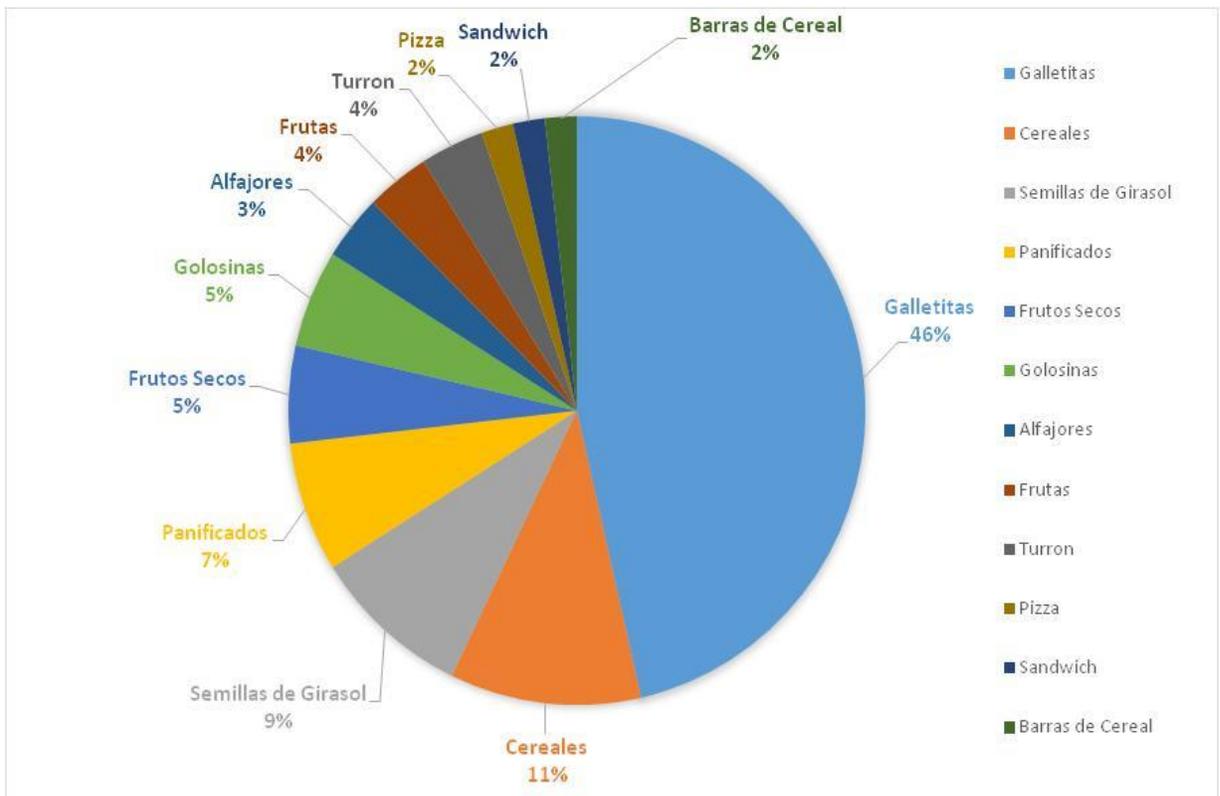


El 60% de los entrevistados tiene el hábito de picoteo de comida durante la jornada laboral, mientras que el 40% no lo tiene.

Grafico N°19



Grafico N°20





De los alimentos consumidos por las personas que durante su jornada laboral tienen el hábito de realizar picoteo, el que mayor incidencia sobre el total tiene son las GALLETITAS con un 46%. En segundo lugar con un 11% se encuentran los CEREALES, luego SEMILLAS de GIRASOL con 9% y PANIFICADOS (facturas y bizcochos) con un 7%. Completan el gráfico con porcentajes menores FRUTOS SECOS y GOLOSINAS con un 5% cada uno, FRUTAS y TURRON con 4% cada opción, cerrando con un 2% cada una las opciones de PIZZA, SANDWICH y BARRAS de CEREAL.

Se extrae como conclusión que un alto porcentaje (60%) tiene el hábito de realizar picoteo durante la jornada laboral, y de estos un gran porcentaje (46%) opta una opción no del todo saludable como son las GALLETITAS.

8) ¿Consume alguna bebida en su jornada laboral?

Grafico N°21

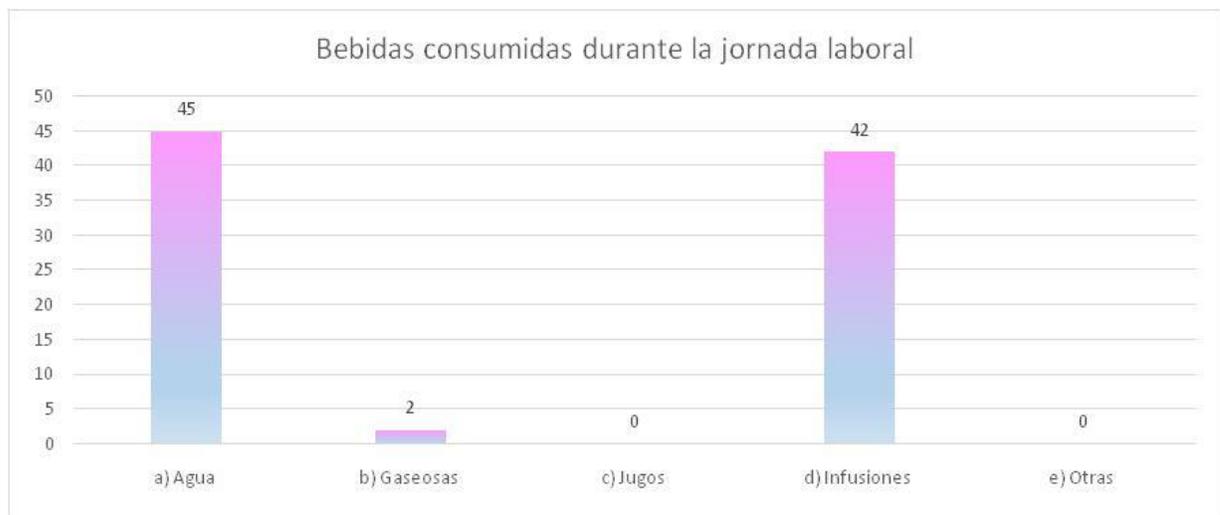
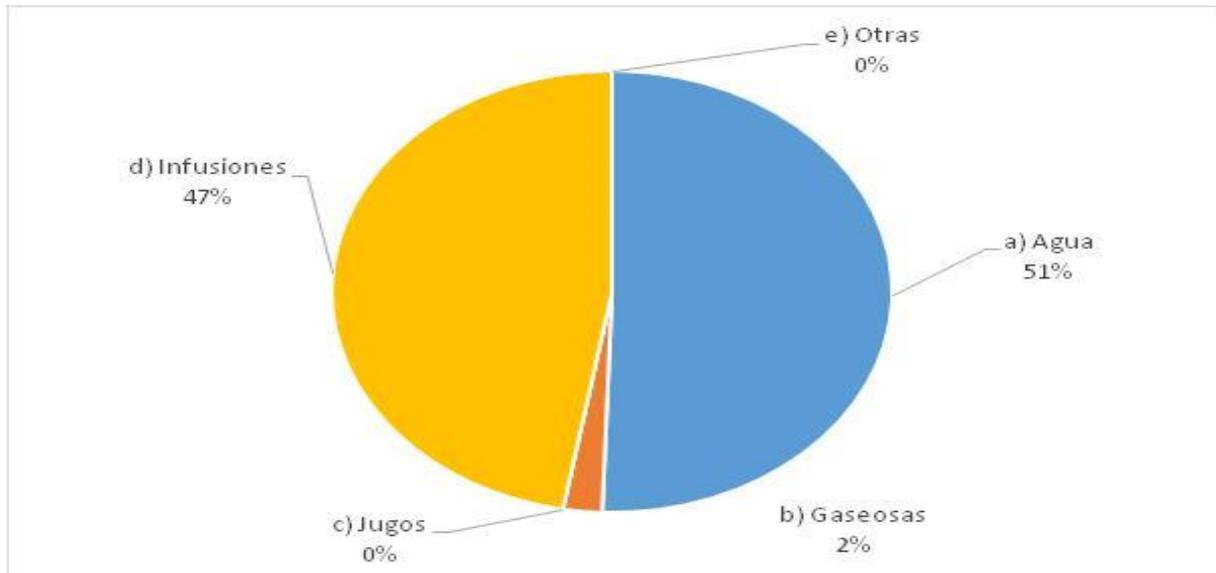




Grafico N°22



El 100% de los entrevistados refiere consumir bebidas durante su jornada laboral. Esto de por sí es un hábito saludable, que se refuerza al ver lo que consumen, siendo el mayor porcentaje AGUA con un 51%, seguido por INFUSIONES que representa un 47%. Solamente un 2% de las bebidas seleccionadas corresponde a GASEOSAS.



Grafico N°23

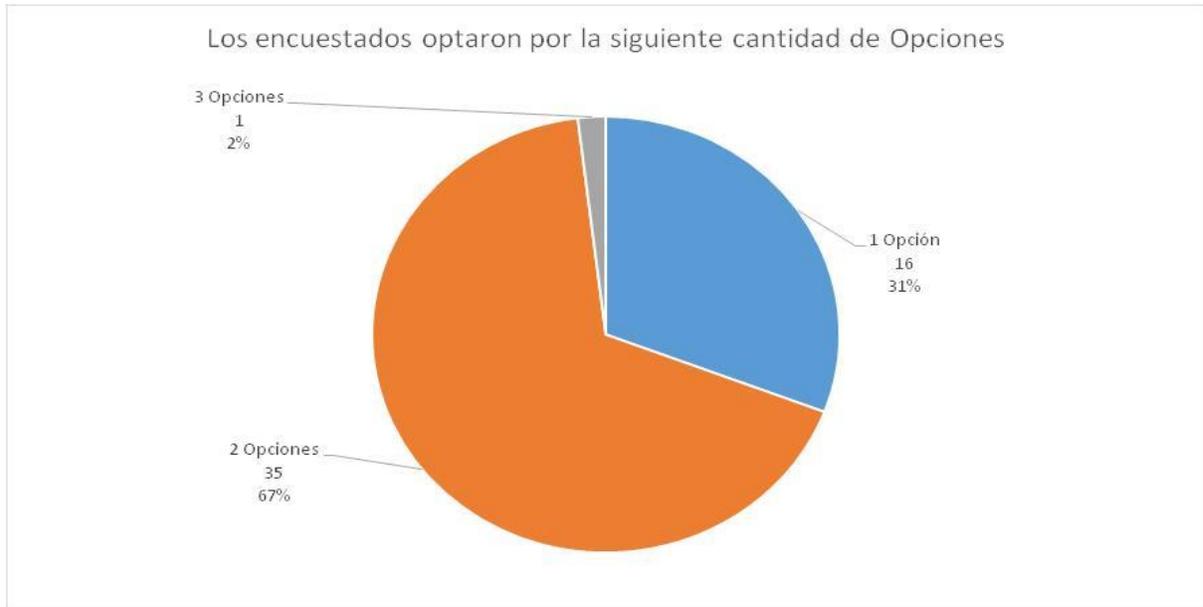
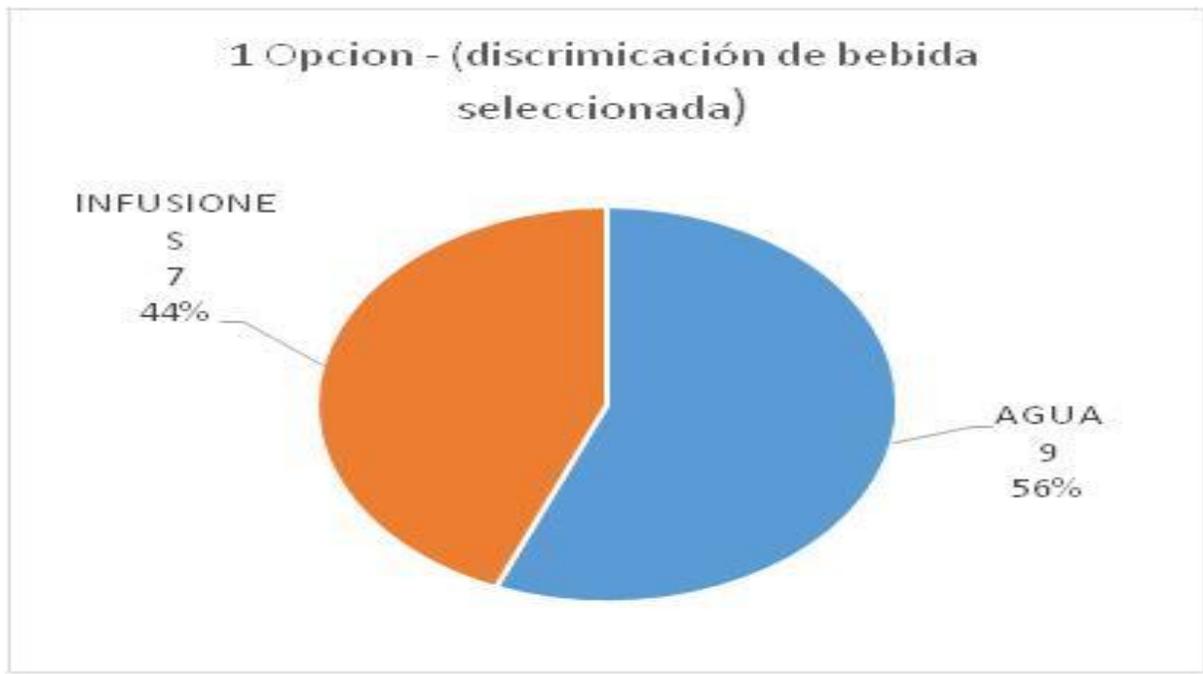


Grafico N°24





9) ¿Cuál es el sitio que elige para alimentarse en su jornada laboral?

Grafico N°27

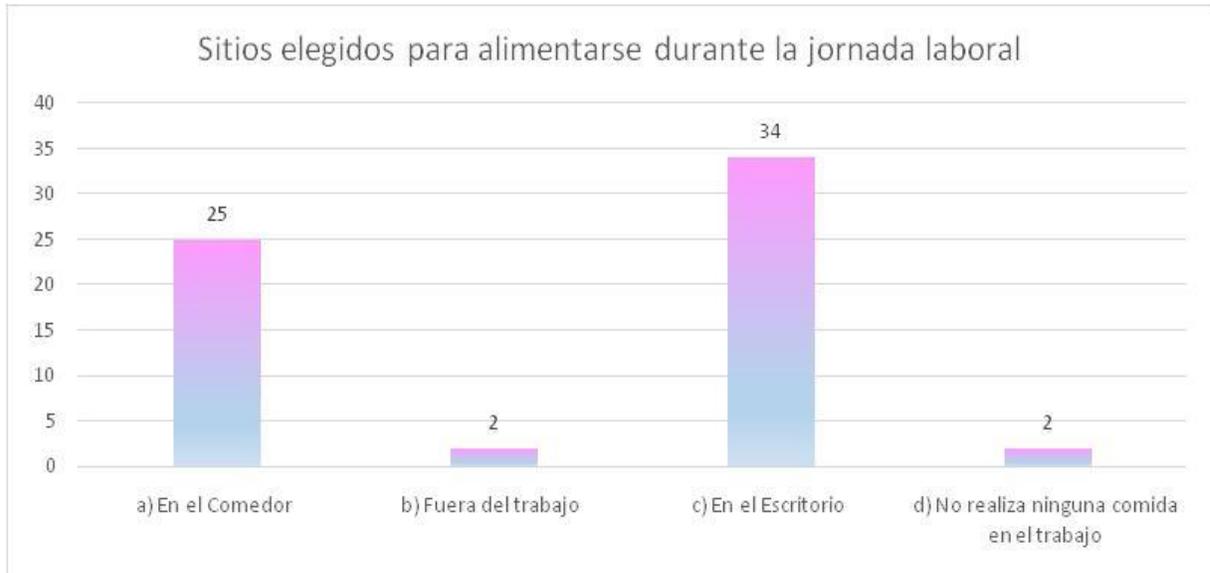
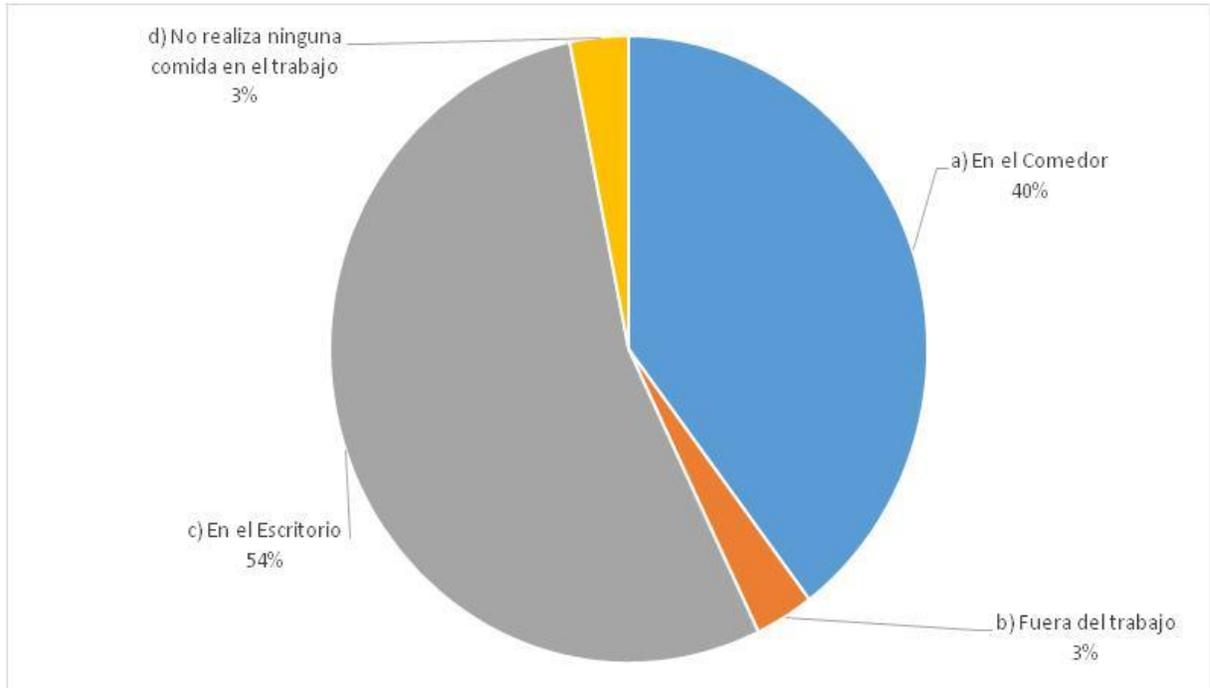


Grafico N°28





El 54% de los entrevistados refiere que realiza comidas durante su jornada laboral en EL ESCRITORIO, mientras que el 40% elige el COMEDOR. El 3% sale a comer afuera del ámbito laboral, y el restante 3% no realiza ninguna comida en el trabajo.

Dato: los lugares "fuera del trabajo" referidos para la opción b serian BAR, KIOSCO entre otros.

Dato: de los 52 encuestados, 10 de ellos optaron por más de una opción, más concretamente por dos de ellas, el total de ellos seleccionaron COMEDOR y ESCRITORIO como las dos opciones.

10) En el comedor de su trabajo, ¿Cuentan con alguno de estos elementos?

Grafico N°29

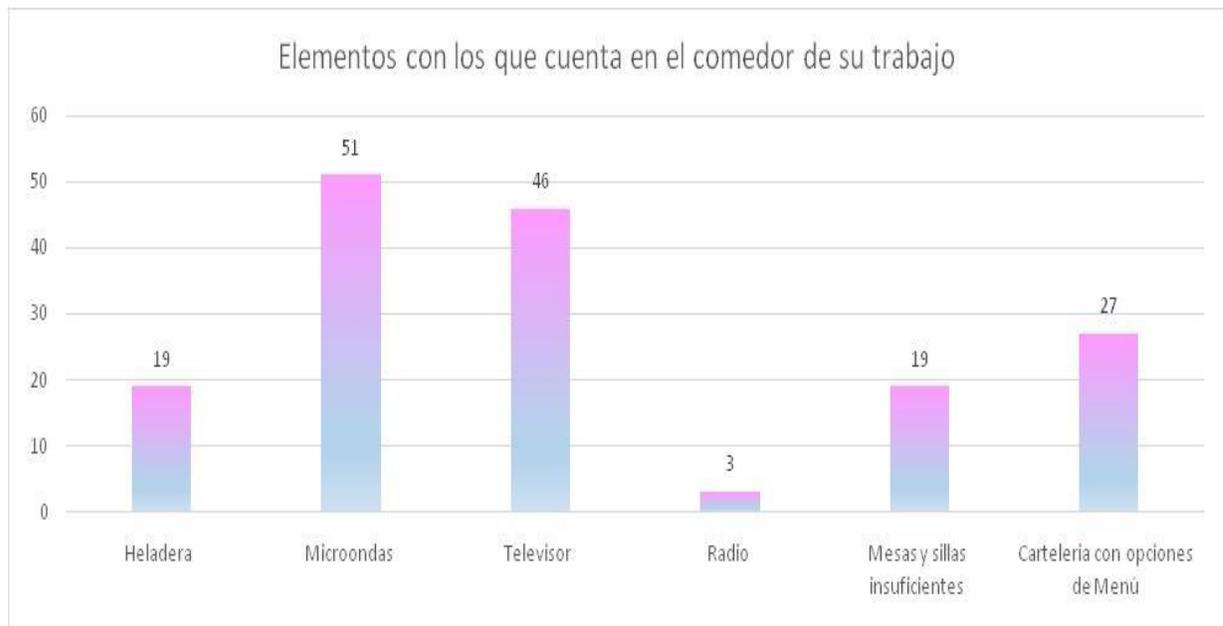
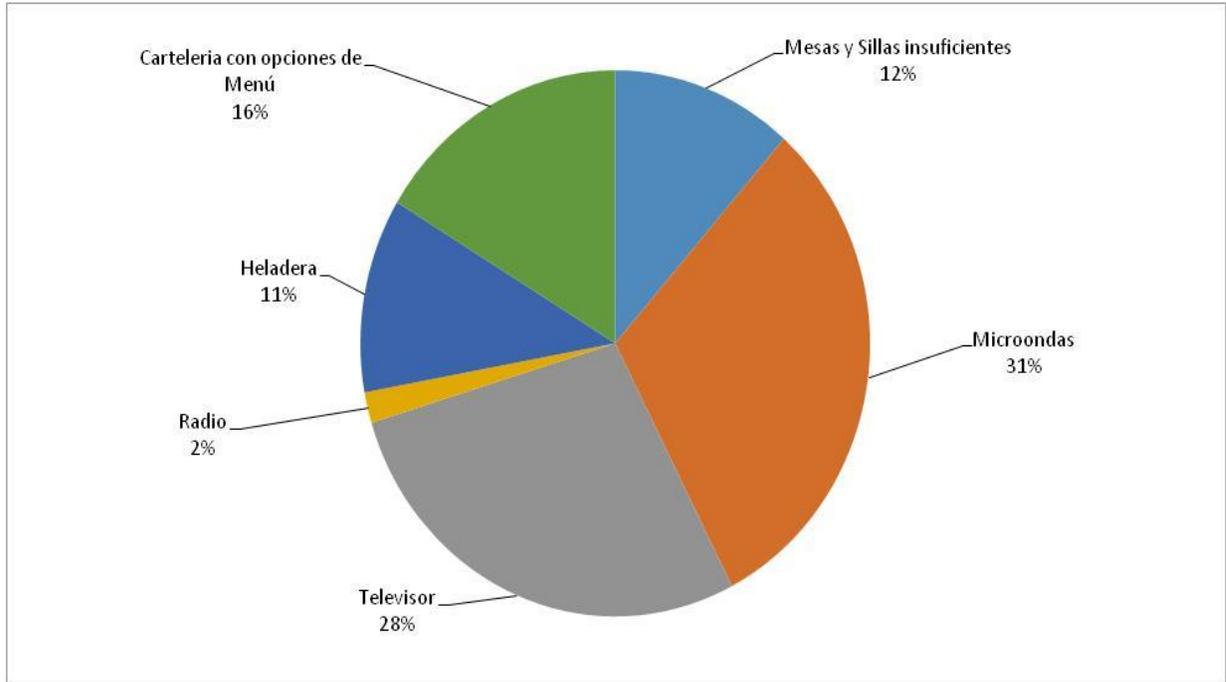




Grafico N°30



En los gráficos precedentes se puede visualizar que los comedores de los trabajos de los entrevistados poseen buenos elementos que hacen a la funcionalidad y comodidad. Microondas posee un 31% de los comedores, Televisor un 28%, Carteleria un 16%. Aunque hay un elemento con un porcentaje relativamente bajo por su importancia en la conservación de los alimentos, como es Heladera que participa solo en un 11%. Por otro lado cuando se consulta por insuficiencia de mesas y sillas se refiere un 12%, por lo que podemos inferir que en la mayoría de los casos se cuenta con este elemento que otorga comodidad y confort a la hora de comer.

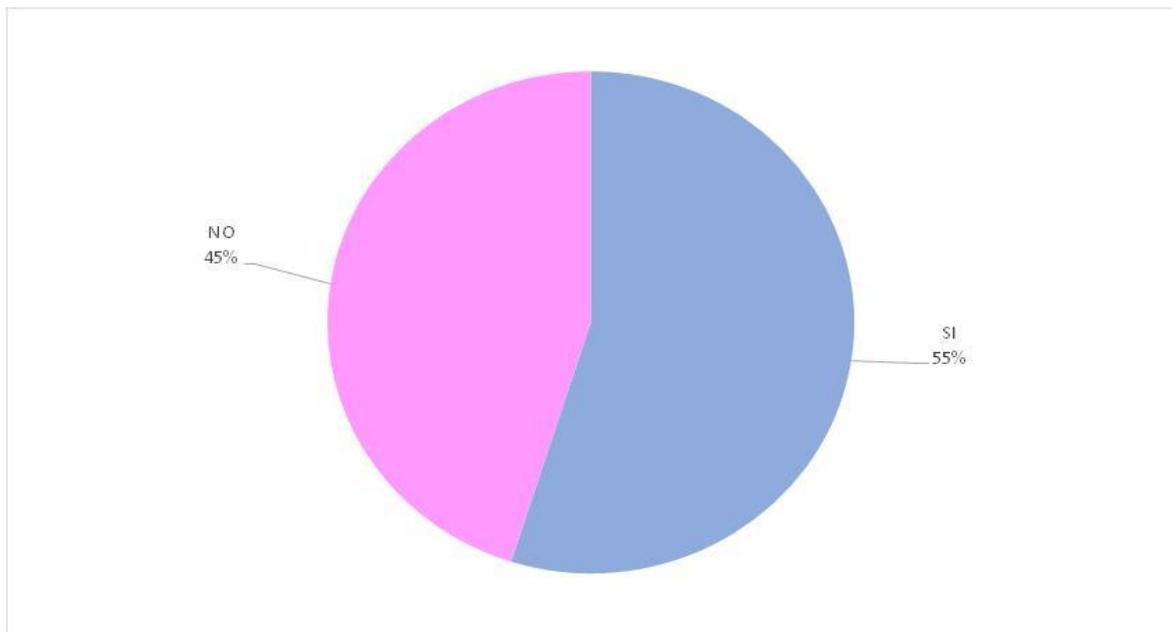


11) ¿Realiza alguna actividad física?

Grafico N°31



Grafico N°32



El 55% de las personas consultadas, responde que SI REALIZA ACTIVIDAD FISICA, mientras que el 45% de estos refiere NO REALIZAR ACTIVIDAD FISICA.



Grafico N°33



Las 28 personas que respondieron que REALIZAN ACTIVIDAD FISICA, eligen como se puede visualizar en el gráfico actividades variadas, siendo las más elegidas el GIMNASIO y la CAMINATA.

Grafico N°34





En el gráfico se puede observar la frecuencia con la que las personas realizan su actividad física. La mayor parte de éstos realiza actividad con una frecuencia de 3 veces semanales, seguido muy de cerca por 2 veces por semana y 4 veces por semana. Lo que nos muestra una aceptable a buena frecuencia semanal de actividad física.

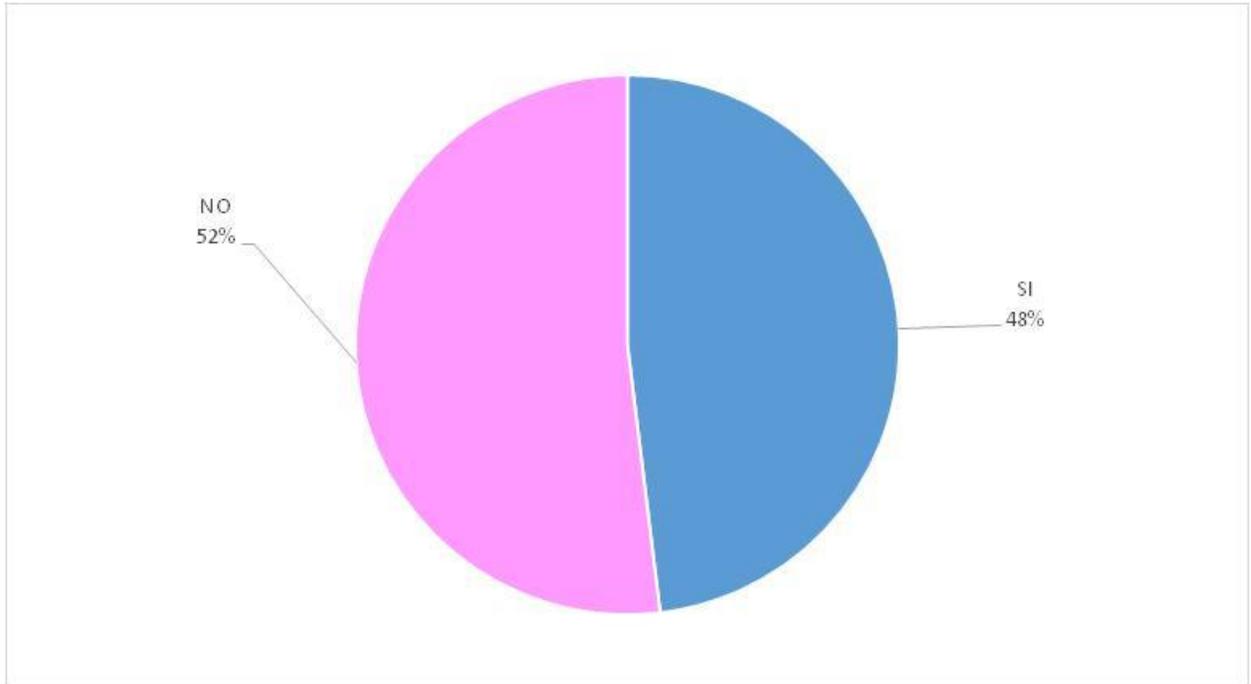
12) ¿Asistió alguna vez a charlas sobre alimentación saludable?

Gráfico N°35





Grafico N°36



Un total de 27 personas NO ASISTIERON A CHARLAS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE, esto representa el 52% del total de los entrevistados, mientras que SI ASISTIERON ALGUNA VEZ A CHARLAS DE ESTE TEMA un total de 25 personas, representando un 48%.



Conclusión:

Como producto del análisis de los datos y su interpretación estadística se presenta la siguiente conclusión:

El 71% de la muestra se encuentra dentro de la clasificación de IMC NORMAL.

El 97% de las personas realiza alguna comida en el trabajo, siendo la más común la colación de media mañana con un 38%.

Las personas que no realizan ninguna comida en su trabajo solo refieren que las causas son FALTA DE TIEMPO y FALTA DE COMODIDAD. A su vez los que sí comen en el sitio mencionado, también hacen referencia a éstas dos causas como las más recurrentes, tal vez para no hacer más de las comidas que allí ingieren o tal vez incorporarlas de mejor calidad (FALTA DE TIEMPO 63% y FALTA DE COMODIDAD 26%).

La muestra presenta gran diversidad en los alimentos que se seleccionan para el DESAYUNO, y en su mayor porcentaje son opciones saludables las que más se repiten (INFUSION + TOSTADAS 22% e INFUSION + LECHE + TOSTADAS 19%).

Al igual que en el desayuno, la variedad de alimentos seleccionada para colación de media mañana es grande, siendo la más elegida una opción saludable, FRUTAS 24%.

Para el almuerzo, predominan mayormente las opciones que revisten mayor sencillez y tal vez menor elaboración, siendo las más incidentes los SANDWICHES con un 29% y las ENSALADAS con un 20%.

En los comedores de los trabajos de los entrevistados, se pueden encontrar ALIMENTOS SALUDABLES, ENSALADAS 41%, FRUTAS 25% y YOGURT 12%.



El 60% de la muestra tiene el hábito de "PICOTEO" y los alimentos más seleccionados para tal efecto son GALLETITAS 46% y CEREALES 11%.

Las bebidas que más consume la muestra durante la jornada laboral son: AGUA e INFUSIONES.

El 55% de las personas consultadas, REALIZA ACTIVIDAD FISICA, mientras que el 45% NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA. Las personas REALIZAN ACTIVIDAD FISICA, eligen actividades variadas, siendo las más elegidas el GIMNASIO y la CAMINATA. La mayor parte de estos realiza actividad con una frecuencia de 3 veces semanales, seguido muy de cerca por 2 veces por semana y 4 veces por semana. Lo que nos muestra una aceptable a buena frecuencia semanal de actividad física.

Los encuestados, mayormente realizan sus comidas durante la JORNADA LABORAL, en el ESCRITORIO 56% y en el COMEDOR el 40%.

Los comedores de los trabajos de los entrevistados poseen buenos elementos que hacen a la funcionalidad y comodidad Microondas posee un 31% de los comedores, Televisor un 28%, Cartelería un 16%. Aunque hay un elemento con un porcentaje relativamente bajo por su importancia en la conservación de los alimentos, como es Heladera que participa solo en un 11%. Por otro lado cuando se consulta por insuficiencia de mesas y sillas se refiere un 12%, por lo que podemos inferir que en la mayoría de los casos se cuenta con este elemento que otorga comodidad y confort a la hora de comer.

El 52% de los entrevistados NO asistieron nunca a charlas sobre alimentación Saludable, el 48% sí lo hizo.



Por lo tanto se concluye que, en respuesta a la formulación de la hipótesis, la misma es errónea, debido a que las trabajadoras de 20 a 30 años del Call Center, turno mañana Ciudad de Rosario Santa Fe presentan correctos hábitos alimentarios dadas sus condiciones laborales y además sus ingestas son adecuadas dentro de sus posibilidades.

Se toma en cuenta además, que las mujeres encuestadas realizan regularmente actividad física pese a encontrarse realizando un trabajo sedentario.



BIBLIOGRAFIA

- “Alimentación Saludable “en
<http://www.nutricionespecializada.com/html/alimentacion.html>
- Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>
- Autores: Juan Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado 2011. Actualizado 2014.
- Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo. Margarida Más. Médica especialista en comunicación científica en el ámbito de la salud. 2010.
- “Como lograr una alimentación saludable en
http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_variada_saludable.asp
- Enciclopedia de Características (2017). "Trabajo". Recuperado de: <https://www.caracteristicas.com/trabajo>
- Fundación EROSKI. Trabajo y alimentación. Como alimentarnos según edad y tipo de trabajo. Noviembre 2017.
- <http://canalsalud.imq.es/importancia-de-una-buena-hidratacion>. Dra. Ángela Grande. Especialista en Medicina Familiar .Canal Salud.
- <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/para-todos-los-trabajos/alimentacion-y-salud-laboral>
- <http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp>



-
- <http://www.crhoy.com/>. Diario Cr hoy. Artículo periodístico. Sección salud. MAYO 18, 2013 LAURA SALAS
 - <https://www.definicionabc.com/general/habito.php>
 - <http://www.enplenitud.com/educacion-nutricional-para-una-alimentacion-saludable.html>. Licenciada en Nutrición Violeta Arfuso.
 - <https://www.eroski.es/fundacion-eroski> .Fundación EROSKI. Trabajo y alimentación. Como alimentarnos según edad y tipo de trabajo. Noviembre 2017.
 - <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>
 - <http://www.msal.gov.ar/index.php/home/salud-ocupacional>. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación.
 - <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
 - <http://www.nutricionistaspba.org.ar>. Autores: Lic. Delgado, Fernanda- Lic. Pelle, Daniela
 - I.E.B.U.L JUAN DIEGO GAVIRIA BLANDO 11-B, EDUCACION FISICA SITE.
 - ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD OMS. (2015). «Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.» 10 de abril de 2015.



-
- J. Álvarez, Ll. Serra. Alimentación y salud laboral.2005.OIT.
 - Kozier B, Erb G, Olivieri R. Descanso y sueño. En: Kozier B, Erb G, Olivieri R. Enfermería Fundamental, Conceptos, procesos y práctica.4° ed. Madrid: Mc GrawHill-Interamericana; 1993.p. 1004 – 1023.
 - López y Suarez. Fundamentos de la Nutrición Normal. Primera edición. .El ateneo, 2011.
 - López, L, Suárez M, ;(2002). Requerimientos y recomendaciones nutricionales. En L. López, M. Suárez (Ed.), Fundamentos de nutrición normal (Primera ed., pp. 62-94). Buenos Aires, Argentina: El ateneo.
 - Mahan, Escott-Stump, Krause, Dietoterapia, p. 60.
 - Mahan, Escott-Stump, Krause, Dietoterapia.
 - Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles.
<http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>.
 - Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
 - «Obesidad y sobrepeso», nota descriptiva n. ° 311, en el sitio web de la OMS, mayo de 2012.
 - Onzari, Marcia. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Segunda Edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El Ateneo, 2014



-
- Organización Internacional Del Trabajo. Christopher Wanjek es un escritor freelance especializado en temas de ciencia y salud, residente en Estados Unidos y posee un Master de Ciencias en salud medioambiental por la Harvard School of Public Health.
 - Orozco D, Troncoso L. Alimentación en el mundo del trabajo y su efecto en la salud ocupacional del trabajador. Disponible en: http://www.uninorte.edu.co/I_congreso_int_Salud_Ambiental_Ocupacional.
 - Patricia Aguirre. Intramed [revista en línea] 2004.10 años de la convertibilidad en la seguridad alimentaria del área metropolitana bonaerense.
 - Pupi, RE.: Leyes de la Alimentación. Propósitos y finalidades. Nutrición Ed Librero López Editores 1985
 - Revista Salud y Nutrición. Deya Cano. Editora en jefe de Salud180. Egresada de la Septién.
 - Título: Alimentación. Sitio: Definición ABC. Fecha: 12/07/2009. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>.
 - Título: Comer. Sitio: Definición ABC. Fecha: 07/09/2010. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.definicionabc.com/salud/comer.php>
 - unesdoc.unesco.org
 - www.foodpyramid.com/6-essential-nutrients y www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e05.pdf [FAO, 2015. Organización de las Naciones Unidas Para La Alimentación y La Agricultura.



ANEXOS

Encuesta: “Hábitos alimentarios”

<u>SEXO</u>	
<u>EDAD</u>	
<u>PESO ACTUAL (KG)</u>	
<u>ALTURA (CM)</u>	

Marque la opción elegida

1) Indique cuáles de estas comidas realiza en su trabajo

- a) Desayuno
- b) Colación a media mañana
- c) Almuerzo
- d) ninguna

2) En el caso que usted no realice ninguna comida en su jornada laboral, ¿A qué se debe?

- a) Falta de tiempo
- b) Falta de espacio
- c) Falta de comodidad
- d) Falta de elementos de cocción/preparación
- e) Otros.

¿Cuáles? _____



3) ¿Cuáles son los alimentos que elige a la hora del desayuno?

- a) Infusión + tostadas
 - b) Infusión+ leche + tostadas
 - c) Infusión + Facturas
 - d) Infusión+ Leche+ Facturas
 - e) Infusión + Galletitas.
 - f) Infusión+ Leche+ Galletitas.
 - g) Yogurt.
 - h) Frutas
 - i) Otros.
 - j) ¿Cuáles?
-
-

***(Se entiende por Infusión mate, café, té, etc.)**

4) Si usted realiza una colación a media mañana, ¿Cuáles son los alimentos que consume?

5) En el caso de almorzar en su jornada laboral ¿Qué alimentos elige?

- a) Sándwich
- b) Ensaladas
- c) Pastas
- d) Carnes c/ensaladas.



- e) Pizza /empanadas
- f) Verduras
- g) Frutas
- h) Otros.

¿Cuáles?_____

6) En el comedor de su trabajo, ¿encuentra alimentos saludables?

- a) Si. ¿Cuáles?_____
- _____
- b) No.

7) ¿Realiza picoteos de comidas durante su jornada laboral?

- a) Si
- b) No

En el caso ser SI... ¿Cuáles son los alimentos que consume?

8) ¿Consume alguna bebida en su jornada laboral?

- a) Agua
- b) Gaseosas



-
- c) Jugos
 - d) Infusiones (té, mate, café, etc)
 - e) Otros.

¿Cuáles? _____

9) ¿Cuál es el sitio que elige para alimentarse en su jornada laboral?

- a) En el comedor
- b) En lugares fuera del trabajo (bar, kiosco, etc.).
- c) En el escritorio
- d) No realiza ninguna comida en el trabajo.

10) En el comedor de su trabajo, ¿Cuentan con alguno de estos elementos?

- a) Heladera
- b) Microondas
- c) Televisor
- d) Radio
- e) Mesas y Sillas insuficientes
- f) Cartelería con opciones de menú



11) ¿Realiza alguna actividad física?

a) Si. ¿Cuál? _____

¿Cuántas veces por semana?

b) No

12) ¿Asistió alguna vez a alguna charla sobre alimentación saludable?

a) Si

b) No

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!