



CARRERA DE ENFERMERIA

TEMA:

Evaluación y estrategias para un óptimo estado nutricional del personal de la Cooperativa de transporte en Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero de la ciudad de Cuenca

AUTORES:

Marilyn Gabriela Loja Velesaca

Evelyn Yessenia Carchi Cedillo

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

Técnico en Enfermería

TUTOR:

Md. Jessica Roldan

CUENCA – ECUADOR, 2025



DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **AUTOR**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.



www.sudamericano.edu.ec

📍 Bolívar y Manuel Vega - San Blas

☎ (593 7) 2838323 - 2843619

📞 0996976449

✉ info@sudamericano.edu.ec

SUDAMERICANO



CARRERA DE ENFERMERÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **LOJA VELESACA MARILYN GABRIELA** y la estudiante **CARCHI CEDILLO EVELYN YESSSENIA**, con el título “Evaluación y Estrategias para un óptimo estado nutricional del personal de la Cooperativa de transporte en Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero de la Ciudad de Cuenca”, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,

ROLDAN PERALTA JESSICA ALEXANDRA.

C.I 0106514318



www.sudamericano.edu.ec

📍 Bolívar y Manuel Vega - San Blas

☎ (593 7) 2838323 - 2843619

📞 0996976449

✉ info@sudamericano.edu.ec



DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **MARILYN GABRIELA LOJA VELESACA**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Enfermería**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“EVALUACIÓN Y ESTRATEGIAS PARA UN ÓPTIMO ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20 Y LA COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE CUENCA”**. Así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,

LOJA VELESACA MARILYN GABRIELA

Cédula: 010789794-4



www.sudamericano.edu.ec

Bolívar y Manuel Vega - San Blas

(593 7) 2838323 - 2843619

0996976449

info@sudamericano.edu.ec

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **EVELYN YESSSENIA CARCHI CEDILLO**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Enfermería**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“EVALUACIÓN Y ESTRATEGIAS PARA UN ÓPTIMO ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20 Y LA COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE CUENCA”**. Así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



CARCHI CEDILLO EVELYN YESSSENIA

Cédula: 010645868-0



www.sudamericano.edu.ec

Bolívar y Manuel Vega - San Blas

(593 7) 2838323 - 2843619

0996976449

info@sudamericano.edu.ec

DEDICATORIA

A Dios, por ser nuestra guía y fortaleza en cada paso de este camino. Por darnos la sabiduría, la paciencia y la determinación para superar cada desafío. Gracias por brindarnos las oportunidades y las fuerzas necesarias para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

Esta tesis es el reflejo del esfuerzo, la dedicación y los sacrificios que marcaron este importante camino en nuestras vidas. Cada desafío superado, cada noche de estudio y cada momento de aprendizaje nos han llevado hasta este logro que hoy celebramos con orgullo.

A nuestros padres Rosa, Galo y Elizabeth, quienes han sido nuestro ejemplo de fortaleza y dedicación. Gracias por apoyarnos incondicionalmente, por ser nuestros guías y pilares en este proceso, y por enseñarnos el valor de la perseverancia. Su amor y sus palabras de aliento nos dieron la fuerza para superar cada obstáculo y seguir adelante con determinación.

Asimismo, a Kevin, Patricia y Brandon quienes fueron nuestra mayor inspiración para emprender esta carrera. Gracias por creer en nosotras, por impulsarnos a soñar en grande y por compartir largas noches de estudio. Su apoyo incondicional, paciencia y motivación fueron fundamentales para no rendirnos, incluso en los momentos más difíciles.

Dedicamos este trabajo a todas aquellas personas que, de una u otra forma, nos brindaron su apoyo incondicional, nos motivaron a seguir adelante y creyeron en nuestro potencial. A quienes nos inspiraron con su ejemplo, nos acompañaron en los momentos difíciles y fueron parte esencial de este proceso.

Este triunfo no solo es nuestro, sino también de quienes estuvieron a nuestro lado impulsándonos a alcanzar nuestras metas. Con gratitud y cariño, les dedicamos este esfuerzo convertido en realidad.

Marilyn Loja – Evelyn Carchi

AGRADECIMIENTOS

Con profunda gratitud, queremos expresar nuestro reconocimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de esta tesis, brindándonos su apoyo, conocimientos y oportunidades para llevar a cabo este trabajo.

A **nuestros docentes**, por su invaluable guía, paciencia y dedicación a lo largo de este proceso. Sus conocimientos y enseñanzas fueron fundamentales para nuestro crecimiento académico y profesional, brindándonos las herramientas necesarias para alcanzar este logro.

A **nuestros compañeros**, por su apoyo constante, colaboración. Sus aportes, ideas y palabras de aliento hicieron que este camino fuera más llevadero y enriquecedor.

A **nuestros amigos**, por estar siempre presentes, motivándonos en los momentos de dificultad y recordándonos la importancia de la perseverancia. Su apoyo incondicional y compañía fueron una fuente constante de inspiración y fortaleza.

A la **Cooperativa de taxis 30-20** y a la **Compañía 13 de Febrero**, por brindarnos la oportunidad de desarrollar nuestra investigación. Su disposición, confianza y colaboración fueron esenciales para la recopilación de información y el éxito de este trabajo.

Marilyn Loja – Evelyn Carchi

Contenido

RESUMEN.....	XIV
ABSTRACT.....	XV
INTRODUCCIÓN.....	16
Objetivos de la investigación.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Pregunta de investigación.....	17
Justificación.....	17
CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA.....	19
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL.....	21
Marco Teórico.....	21
IMPORTANCIA DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA EN EL ÁMBITO LABORAL.....	21
Indicadores del Estado Nutricional.....	22
1. Índice de Masa Corporal (IMC):.....	22
2. Circunferencia de la Cintura:.....	23
Alimentación saludable.....	23
Funciones de los nutrientes esenciales.....	24
Macronutrientes.....	24
Micronutrientes.....	24
Alimentos funcionales.....	25
Importancia del consumo de agua.....	25
¿Cómo se compone un plato saludable?.....	26
¿Cuántas comidas debemos comer al día?.....	27
PROBLEMAS NUTRICIONALES COMUNES EN TRABAJADORES DE TRANSPORTE.....	32
Enfermedades Crónicas Relacionadas con la Alimentación.....	33
Obesidad:.....	33
Diabetes mellitus Tipo 2:.....	33
Enfermedades Cardiovasculares:.....	33
Hipertensión Arterial (HTA).....	34
Colesterol.....	34
Triglicéridos.....	35
Factores sociales y culturales en la alimentación saludable.....	35

Marco Contextual	36
Marco Conceptual.....	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	39
Enfoque de Investigación	39
Tipo de Investigación	39
Instrumentos y Técnicas para el Levantamiento de Información	39
Metodología de Trabajo	40
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	46
Análisis de los resultados obtenidos por las encuestas:	53
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	80
Desarrollo de la propuesta	80
Diagnóstico inicial.....	80
Diseño de la guía de alimentación saludable	80
CONCLUSIONES	84
RECOMENDACIONES	86
BIBLIOGRAFÍA	88
ANEXOS.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Índice de masa corporal (IMC): Tabla de la OMS para mujeres y hombre adultos..	22
Tabla 2. Perímetro de cintura ideal en mujeres y hombres.	23
Tabla 3. Contenido de componentes y concentraciones permitidas.	31
Tabla 4. Tabla de Operacionalización de Variables.	42

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1. Distribución de peso según la Talla.....	23
Figura 2. El plato para comer saludable	26
Figura 3. Ejemplo de etiqueta Nutricional.	29
Figura 4. Semáforo Nutricional.	32
Figura 5. Distribución de Género en la Cooperativa de taxis 30-20.	46
Figura 6. Clasificación del Estado Nutricional de los Conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20.....	47
Figura 7. Clasificación del Estado Nutricional por Género (Masculino) en la Cooperativa de taxis 30-20.....	47
Figura 8. Clasificación del Estado Nutricional por Género (Femenino) en la Cooperativa 30-20..	48
Figura 9. Distribución de Género en la Compañía 13 de Febrero..	49
Figura 10. Clasificación del Estado Nutricional de los Conductores de la Cooperativa 13 de Febrero.....	49
Figura 11. Clasificación del estado Nutricional por Género (Masculino) en la Compañía 13 de febrero.	50
Figura 12. Clasificación del Estado Nutricional por Género (Femenino) en la Compañía 13 de febrero.	50
Figura 13. Distribución de Género en Taxistas de las Cooperativa 30-20 y compañía 13 de febrero.	51
Figura 14. Clasificación del Estado Nutricional en Taxistas de las Cooperativa 30-20 y compañía 13 de febrero.....	51
Figura 15. Clasificación de Estado Nutricional por Género (Masculino) en taxistas de la Cooperativa 30-20 y Compañía 13 de febrero.....	52
Figura 16. Clasificación de Estado Nutricional por Género (Femenino) en taxistas de la Cooperativa 30-20 y Compañía 13 de febrero.....	53
Figura 17. Compañía a la que Pertenece.	54
Figura 18. Distribución por Rangos de Edad de los Conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero.....	54
Figura 19. Situación Laboral de los conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero.	55

Figura 20. ¿Qué posición en la familia ocupa la persona que decide habitualmente los menús?	56
Figura 21. Prevalencia de Enfermedades Crónicas en los Conductores de la Cooperativa 30-20 y 13 de febrero.	56
Figura 22. Percepción del estado nutricional entre los conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero.	57
Figura 23. Percepción de la Alimentación Actual entre los Conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero.	58
Figura 24. Frecuencia Semanal de las Comidas Realizadas por los Conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y Compañía 13 de febrero.	58
Figura 25. Almuerzo.	59
Figura 26. Merienda.	60
Figura 27. Frecuencia de consumo de alimentos entre comidas.	60
Figura 28. ¿Qué suele tomar para desayunar los conductores de las cooperativas 30-20 y la Compañía 13 de febrero?	61
Figura 29. ¿Cuánto tiempo emplea para realizar su comida?	62
Figura 30. ¿Cuántos días a la semana realiza fuera de casa las siguientes comidas?	62
Figura 31. Almuerzo.	63
Figura 32. Merienda.	64
Figura 33. Cena.	64
Figura 34. ¿Dónde come normalmente (5 o más días)?	65
Figura 35. ¿Lee habitualmente el etiquetado nutricional de los alimentos que compra?	66
Figura 36. ¿Con qué frecuencia consume a la semana los siguientes alimentos? Frutas	66
Figura 37. Hortalizas y Verduras.	67
Figura 38. Legumbres.	68
Figura 39. Carne roja.	68
Figura 40. Carne blanca.	69
Figura 41. Pescado.	69
Figura 42. Arroz, pasta, patatas.	70
Figura 43. Huevos.	71
Figura 44. Embutidos.	71
Figura 45. Pan, cereales.	72
Figura 46. Lácteos (Leche, queso, yogurt).	73

Figura 47. Bollería Industrial.	73
Figura 48. Chocolates, dulces, caramelos.	74
Figura 49. Refrescos y otras bebidas azucaradas.	74
Figura 50. Bebidas alcohólicas.	75
Figura 51. Alimentos Precocinados (congelados o no).	76
Figura 52. Comida rápida (pizza, hamburguesas, etc)	76
Figura 53. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para aliñar y/o cocinar? ...	77
Figura 54. ¿Tiene un refrigerio a media mañana?	77
Figura 55. En caso afirmativo ¿Qué suele Comer?	78
Figura 56. ¿Cuánta agua bebes al día?	79
Figura 57. ¿Qué toma de bebida para comer?.....	79

RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que las malas costumbres alimentarias y los estilos de vida poco saludables representan un desafío para la salud pública. En la situación de los conductores de taxis, la carga laboral y la falta de una alimentación equilibrada pueden impactar negativamente su estado nutricional, incrementando el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas. El objetivo de este estudio fue analizar los patrones alimenticios y la condición nutricional de los conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero. Se llevó a cabo un estudio transversal de carácter descriptivo con la intervención de 70 conductores de taxis, 35 de cada cooperativa. La recopilación de datos se efectuó mediante encuestas en Google Forms y su análisis e interpretación se hizo utilizando Microsoft Excel. Los hábitos alimenticios fueron evaluados a través de encuestas, y el estado nutricional se calcula mediante indicadores antropométricos. Los resultados revelaron que el 47% de los taxistas presentan sobrepeso, el 29% tienen un peso normal, el 19% padecen obesidad clase 1 y el 5% obesidad clase 2. Se identificó que una gran proporción de los conductores consumen alimentos fuera de casa con frecuencia, lo cual podría contribuir al exceso de peso. Como parte del estudio, se elaboró una guía de alimentación saludable que explica la adecuada distribución de un plato saludable y la interpretación del etiquetado nutricional. Además, se incluyen ejemplos de menús equilibrados y estrategias para organizar comidas saludables dentro de su jornada laboral. En conclusión, la alta incidencia de obesidad y sobrepeso en este grupo resalta la importancia de implementar intervenciones para mejorar sus hábitos alimenticios y promover un estilo de vida más saludable mediante la educación nutricional.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estado nutricional, conductores de taxis, sobrepeso, obesidad.

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) points out that poor eating habits and unhealthy styles comprise a public health problem. In the case of taxi drivers, the workload and the lack of a balance diet can negatively impact on their nutritional status, increasing the risk of overweight, obesity, and chronic diseases. The objective of this study was to analyze the eating patterns and nutritional condition of the drivers of the Cooperative of “Taxis 30-20” and the Company “13 de Febrero”. A descriptive study was carried out with the participation of 70 taxi drivers, 35 from each cooperative. Data collection was executed through surveys in Google forms and its analysis and interpretation was done using Microsoft Excel. Eating habits were evaluated through surveys, and nutritional status is calculated through anthropometric indicators. The results revealed that 47% of the cab drivers present overweight, 29% have a normal weight, 19% suffer from class 1 obesity and 5% class 2 obesity. It was identified that a large portion of cab drivers consume food outside home, which could contribute to excess weight. As a part of the study, a questionnaire was elaborated to assess the risk of overweight. A healthy eating guide was elaborated that explains the proper distribution of a healthy meal and the interpretation of nutritional labeling. In addition, examples of balanced menus and strategies for organizing healthy meals within their workday. In conclusion, the high incidence of obesity and overweight in this group highlights the importance of implementing interventions to improve their eating habits and promote a healthier lifestyle through nutritional education.

Key words: Eating habits, nutritional status, cab drivers, overweight, obesity.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) es fundamental asegurar una dieta balanceada y saludable en todas las fases de la vida para preservar un buen estado de salud. Esto contribuye a evitar factores de riesgo vinculados a malas costumbres alimenticias y hábitos de vida perjudiciales que pueden desencadenar diversas formas de desnutrición, como la obesidad, sobrepeso y enfermedades no transmisibles asociadas.

Como indicó el Informe de la Nutrición Mundial (2020) 1 de cada 9 individuos en el mundo sufre de hambre, mientras que 1 de cada 3 presentaba sobrepeso u obesidad. Esta situación evidencia el incremento de la doble carga de la malnutrición, en la cual conviven la desnutrición y el sobrepeso, junto con las afecciones de salud que esto conlleva. A nivel mundial, el avance hacia las metas nutricionales fijadas para 2025 ha sido insuficiente, mientras que la incidencia de sobrepeso y obesidad continua en crecimiento, especialmente en los países de mayores ingresos, donde los índices pueden llegar a ser hasta cinco veces superiores a los de las naciones con menores recursos.

En Ecuador, el entorno laboral ha influido de manera considerable en el bienestar y la salud de los trabajadores. En la situación de los conductores, como aquellos afiliados a la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero en Cuenca, sus extensas jornadas laborales, horarios irregulares y rutina sedentaria favorecen la adopción de hábitos alimenticios inadecuados. Como plantea Uzhca y Verdugo (2016) en la ciudad de Cuenca, se identificó que el 96.6% de los conductores muestran hábitos alimenticios inadecuados, sobrepeso, poco ejercicio físico y una ingesta recurrente de bebidas con contenido alcohólico y tabaco, además, el descanso insuficiente contribuye a un mayor riesgo de desarrollar enfermedad crónica no transmisibles.

Ante esta problemática, el presente estudio tiene como objetivo analizar los hábitos y la condición nutricional de los conductores pertenecientes a la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero, ya que su actividad laboral los expone a factores que pueden afectar su salud y disminuir su calidad de vida.

Por este motivo, es esencial que los sistemas de salud impulsen estrategias y políticas enfocadas en una alimentación balanceada para prevenir la aparición de enfermedades crónicas. Desde la infancia y a lo largo de la existencia, se debe promover la adopción de hábitos saludables, como un mayor consumo de frutas, verduras y hortalizas, así como la reducción en la ingesta de grasas, azúcares y sal.

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Evaluar y proponer estrategias para un óptimo estado nutricional de los conductores de la Cooperativa en Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero en Cuenca.

Objetivos Específicos

- Evaluar los hábitos alimenticios de los conductores de las dos cooperativas mediante encuestas.
- Determinar el estado nutricional de los conductores a través de mediciones antropométricas.
- Proponer estrategias de intervención nutricional y de promoción de hábitos saludables basadas en los resultados obtenidos, para mejorar la salud y el bienestar de los conductores.
- Elaborar y exponer un manual de alimentación para taxistas, basado en los resultados obtenidos, que incluya estrategias de intervención nutricional y promoción de hábitos saludables para mejorar su salud y bienestar.

Pregunta de investigación

1. ¿Cuál es el estado nutricional de los conductores de la Cooperativa en Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero en Cuenca, considerando su índice de masa corporal, hábitos alimenticios y qué estrategias de intervención nutricional pueden implementarse para mejorar su salud?

Justificación

Este estudio se enfoca en prioridades de salud pública, tales como la obesidad, la diabetes y otras patologías asociadas a una dieta inadecuada, que son problemas muy comunes tanto a nivel regional como nacional. En 18 de 24 provincias del Ecuador, junto con las ciudades de Quito y Guayaquil, más del 60% de los adultos presentan exceso de peso. Esto significa que, en aproximadamente el 70% del territorio nacional, 6 de cada 10 ecuatorianos, independientemente de su región, etnia o nivel socioeconómico, padecen sobrepeso y obesidad (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT], 2013). Los conductores de taxis, debido a su trabajo, son un grupo de alto riesgo para poder sufrir estos problemas.

La investigación sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la “Cooperativa de transporte en taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero” tiene como objetivo generar conocimientos para abordar problemas de salud relacionada a hábitos de vida no saludables en una población vulnerable. La elección de este tema surgió de la

necesidad de identificar y examinar los elementos específicos que afectan la salud de los conductores, teniendo en cuenta que se encuentran con condiciones de trabajo que les dificultan la adopción de una dieta balanceada y un estilo de vida adecuado. Al abordar este problema se busca proponer estrategias que potencien la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los conductores, enfocándose en la promoción y prevención de la salud.

Los datos obtenidos permitirán identificar patrones alimenticios, deficiencias nutricionales y factores que dificultan la adopción de una dieta saludable en este grupo vulnerable y nos facilitará la propuesta de un taller sobre alimentación saludable para fomentar mejores hábitos alimenticios y mejorar el estado de salud. Los beneficiarios directos serían los conductores de la “Cooperativa de transporte en taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero”, quienes podrán adoptar hábitos de vida más saludables. Indirectamente, beneficiará a las cooperativas disminuyendo los gastos de salud de sus empleados.

CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) a nivel mundial, una de cada ocho personas vive con obesidad, aproximadamente 2,500 millones de adultos presentan sobrepeso, de los cuales 890 millones padecen obesidad. Esta tendencia global tiene repercusiones significativas a nivel nacional y local, especialmente en países como Ecuador, donde el 63% de los adultos padecen de sobrepeso u obesidad (Ministerio de Salud Pública [MSP], 2018). Esta situación representa un problema de salud que requiere creación de políticas y estrategias nutricionales adecuadas.

En la ciudad de Cuenca, la situación no es diferente; estudios locales indican que el estilo de vida como las condiciones laborales contribuyen significativamente a estos índices alarmantes. Los conductores de la “Cooperativa de transporte en taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero” en Cuenca enfrentan condiciones laborales que afectan negativamente su salud y bienestar. Factores como largas jornadas de trabajo, horarios irregulares y acceso limitado a alimentos saludables, contribuyen a hábitos alimenticios inadecuados y un estado nutricional deficiente. Esto incrementa la posibilidad de sufrir patologías crónicas tales como la obesidad, diabetes y problemas del corazón, las cuales no solo reducen la calidad de vida, sino que también impactan el desempeño laboral y la salud general.

A nivel internacional, numerosos estudios han demostrado una correlación directa entre el sedentarismo asociado con profesiones, como la conducción de taxis, y un incremento en la aparición de patologías crónicas. Un estudio realizado en Sudáfrica en 2023 indicó que, aunque una dieta equilibrada puede mejorar los biomarcadores de salud de los conductores de taxis, las condiciones laborales dificultan la implementación de estos cambios (Lopes et al., 2023).

En Ecuador, Según Vaca et al. (2024) identificó una conexión importante entre el estado nutricional y la probabilidad de enfermedades cardiovasculares en conductores de transporte público, destacando la necesidad de intervenciones nutricionales específicas para este grupo ocupacional.

El análisis del estado nutricional de los taxistas en diversas ciudades del Ecuador y otros países ha revelado datos alarmantes vinculados al exceso de peso y obesidad. Un ejemplo de ello es un estudio realizado en los cantones de Azogues y Biblián, donde se encontró que más del 65% de los conductores de taxi evaluados presentaban sobrepeso u obesidad. De ellos, el 45% estaba en una categoría de sobrepeso y un 20% adicional presentaba obesidad,

condiciones que incrementan su riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes (Arévalo y Simbana, 2023).

A pesar de la importancia de estos factores, la falta de estudios exhaustivos que comparen las condiciones y prácticas entre diferentes cooperativas de taxis dificulta la implementación de intervenciones efectivas y personalizadas. En este contexto se hace necesario evaluar y comparar el estado nutricional de los conductores de la “Cooperativa de transporte en taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero”, con el fin de desarrollar estrategias que mejoren sus hábitos alimenticios y salud general.

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

Marco Teórico

El estado nutricional se describe como el equilibrio entre los nutrientes consumidos y las necesidades del organismo. Como señala la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024), una dieta saludable es fundamental para prevenir factores de riesgo dietético, tales como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles asociadas.

Diversos estudios han evidenciado la relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los trabajadores del sector de transporte y su salud general señalan que los conductores a menudo enfrentan largas jornadas laborales y horarios irregulares, factores que pueden contribuir a una dieta poco saludable y, en consecuencia, al desarrollo de diversos problemas de salud (Ledesma et al., 2017). Un estilo de vida que se define por la escasez de tiempo para mantener una alimentación saludable y el limitado acceso a alimentos nutritivos aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Evaluar el estado nutricional es crucial para identificar la salud física y las necesidades alimenticias de una persona. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), describe el estado nutricional como la condición de salud que resulta de la interacción entre la alimentación y los procesos biológicos del organismo, que ocurre tras la asimilación de nutrientes fundamentales para conservar la salud. Para llevar a cabo esta evaluación, se emplean diversos indicadores, como el peso, talla, el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura, proporcionando una visión completa del bienestar nutricional (OMS, 2021).

IMPORTANCIA DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA EN EL ÁMBITO LABORAL

Una nutrición adecuada proporciona energía sostenida, esencial para las extensas horas de trabajo. Según estudios, los carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables son nutrientes claves para mantener la energía y evitar el cansancio, mientras que una dieta equilibrada previene problemas como la obesidad y enfermedades cardiovasculares, frecuentes en este grupo debido al sedentarismo y malos hábitos alimenticios. Una correcta alimentación no solo mejora el bienestar tanto físico como mental de los conductores, sino que también tiene un impacto positivo en su desempeño en el trabajo, contribuyendo a su seguridad y bienestar integral (Organización Internacional del Trabajo, 2019).

Una alimentación adecuada no solo está relacionada con la energía física, sino también con la claridad mental, así como la habilidad para tomar decisiones. En el entorno laboral,

particularmente en profesiones como la de los taxistas, mantener una alimentación equilibrada puede ser crucial en la prevención de errores y accidentes, ya que niveles adecuados de glucosa y nutrientes esenciales mejoran la concentración y el tiempo de reacción.

Indicadores del Estado Nutricional

1. Índice de Masa Corporal (IMC):

El IMC es una herramienta comúnmente empleada para evaluar la relación entre el peso y la estatura de un individuo, permitiendo identificar problemas de desnutrición o sobrepeso. Un IMC superior a 25 implica un riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas, mientras que un IMC inferior a 18,5 indica posible desnutrición (OMS, 2024).

Como señala García et al. (2018) el índice de masa corporal, también denominado índice de Quetelet, se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de su altura en metros

$$IMC = \frac{Peso(kg)}{Talla^2}$$

Tabla 1

Tabla 1. Índice de masa corporal (IMC): Tabla de la OMS para mujeres y hombre adultos.

IMC	ESTADO
Por debajo de 18.5	Bajo de peso
18,5-24,9	Peso Normal
25,0-29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0-34.9	Obesidad Clase I
35.0-39.9	Obesidad Clase II
Por encima de 40	Obesidad Clase III

Nota. Datos tomados de la Organización Mundial de la Salud. (2010)

Tras calcular el IMC, es importante clasificarlo en los percentiles correspondientes para evaluar si una persona está dentro de un rango saludable, de sobrepeso, obesidad o bajo peso Organización Mundial de la Salud (2010).

Figura 1. Distribución de peso según la Talla.

Peso (kg)	Altura (cm)						
	155	160	165	170	175	180	185
40	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7
45	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1
50	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6
55	22,9	21,5	20,2	19	18	17	16,1
60	25	23,4	22	20,8	19,6	18,5	17,5
65	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19
70	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5
75	31,2	29,3	27,5	26	24,5	23,1	21,9
80	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4
85	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8
90	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3
95	39,5	37,1	34,9	32,9	31	29,3	27,8
100	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2
105	43,7	41	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7
110	45,8	43	40,4	38,1	35,9	34	32,1
115	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6
120	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37	35,1

Nota. La figura de la OMS muestra una tabla de Índice de Masa Corporal que está dividida en varias secciones de color que representan diferentes rangos de IMC como bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad. Fuente: Enterat (2025).

2. Circunferencia de la Cintura:

La medición del perímetro abdominal, conocida también como circunferencia de la cintura, es un indicador de la cantidad de grasa acumulada en el área abdominal. Este indicador es de particular relevancia, ya que está relacionado directamente con diversos riesgos para la salud de la persona (Luna, 2024). Una mayor concentración de grasa eleva la probabilidad de desarrollar colesterol alto, diabetes mellitus, hipertensión arterial, aterosclerosis e incluso infartos.

Tabla 2. Perímetro de cintura ideal en mujeres y hombres.

Estado	Perímetro en mujeres (cm)	Perímetro en hombres (cm)
Normal	80 o menos	94 o menos
Riesgo Alto	81-88	95-102
Riesgo muy alto	Más de 88	Más de 102

Nota. Datos obtenidos de la OMS, (2024)

Alimentación saludable

Una alimentación saludable se consigue al combinar diversos alimentos de manera balanceada, lo que cumple con las demandas nutricionales para un adecuado desarrollo y potencia las habilidades físicas e intelectuales.

No obstante, las dietas saludables son difíciles de conseguir en naciones de bajos ingresos y con inseguridad alimentaria. Tres mil millones de individuos carecen de acceso a

alimentos que sean seguros y nutritivos. La expansión de alimentos procesados y estilos de vida poco saludables ha aumentado la cantidad de personas con dietas poco equilibradas (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Funciones de los nutrientes esenciales

Macronutrientes

Son responsables de suministrar la energía requerida para las actividades cotidianas, fomentar el desarrollo y regular los procesos metabólicos del organismo.

Estos nutrientes se encuentran principalmente en:

- **Proteínas:** Son fundamentales para el desarrollo, crecimiento y preservación del organismo. Estas se obtienen de fuentes animales (carne, pescado, huevos, leche) y vegetales (legumbres, frutos secos, soya). La recomendación diaria de ingesta de proteínas para adultos sanos es de aproximadamente 0,8 g por kilogramo de peso corporal (The European Food Information Council [EUFIC], 2019).

- **Grasas:** Proporcionan energía, facilitan la asimilación de vitaminas liposolubles, intervienen en la generación de hormonas y actúan como aislante. Es más beneficioso consumir grasas insaturadas, que se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y los pescados grasos, mientras se limita el consumo de grasas saturadas, como las grasas trans. Se sugiere restringir la ingesta de grasa al 30-35% del total de calorías (OMS, 2018).

- **Carbohidratos:** Su función principal es aportar energía, aunque su rendimiento es 2.5 veces inferior al de la grasa. Se encuentra en alimentos como cereales, arroz, pasta, pan y tubérculos (papa, yuca, camote). Los carbohidratos deben representar entre el 45-65% del total de la ingesta energética diaria (Scenit Nutrition, 2022).

Micronutrientes

Son nutrientes presentes en proporciones mínimas en los alimentos. Las vitaminas y minerales son los más significativos, los cuales son cruciales para el funcionamiento adecuado y cuidado del organismo.

A pesar de que se consumen en dosis mínimas, su papel es fundamental, ya que favorecen la regeneración de tejidos, cicatrización, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la generación de glóbulos rojos. Son particularmente importantes durante la infancia, cuando los niños están en pleno crecimiento y desarrollo (OPS, 2024).

- **Vitaminas:** Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles, que se disuelven en grasas y son almacenadas por el organismo, y las hidrosolubles, que se disuelven en agua y no se almacenan. Ambas cumplen funciones vitales para la salud.

A, D, E y K son vitaminas liposolubles, en cambio, las vitaminas hidrosolubles abarcan C, B, B6 y B12. Estas vitaminas se encuentran en diversos alimentos, aunque las frutas y vegetales son las principales proveedoras.

Minerales: Algunos de los minerales más importantes incluyen magnesio, calcio, fósforo, sodio, potasio, zinc, cromo y azufre, entre otros. Son esenciales para diversas funciones, como el transporte de oxígeno, la salud ósea y el mantenimiento del equilibrio de los niveles en la sangre, entre muchas otras.

Estos minerales están presentes en una gran diversidad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas, pan, nueces, leche, carne, legumbres, granos integrales y huevos.

De acuerdo a la OMS (2018) la ingesta diaria de cinco porciones de frutas y verduras (aproximadamente 400 g) asegura el aporte adecuado de vitaminas y minerales. La falta de estos puede elevar el riesgo de padecer patologías crónicas en los adultos.

Alimentos funcionales

Estos alimentos no solo nutren, sino que también aportan beneficios extras para la salud. Algunos ejemplos son:

Probióticos: Presentados en yogur, mejoran la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunológico.

Omega-3: Presente en pescados grasos y granos de chía, favorece la salud cardiovascular, disminuye la inflamación y potencia la función cerebral.

Antioxidantes: Frutas como arándanos, granadas, fresas y vegetales como el brócoli ayudan a combatir el envejecimiento celular y protegen contra el estrés oxidativo, asociado a diversas enfermedades crónicas.

Importancia del consumo de agua

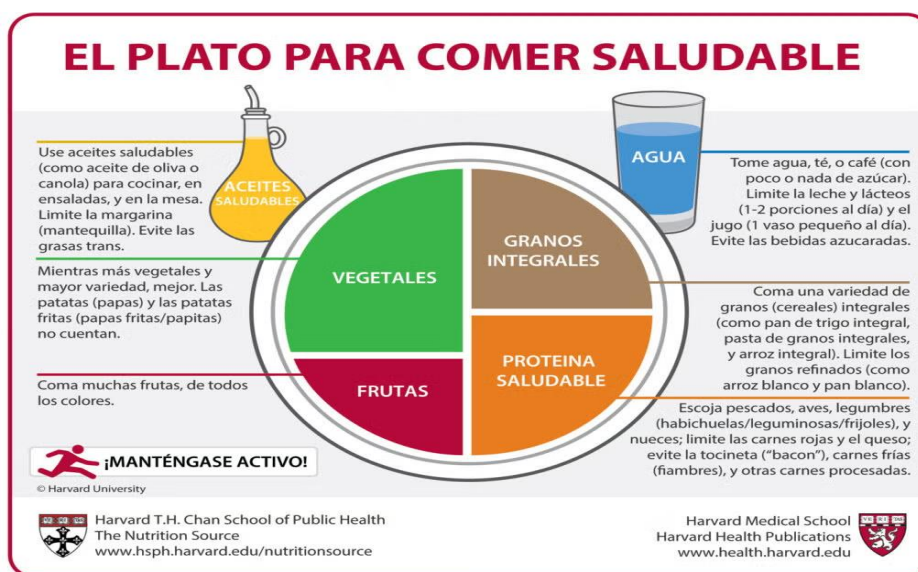
El agua constituye la mayor parte del cuerpo humano, pero el organismo no puede producirla en cantidades suficientes para poder cubrir todas sus necesidades. Por ello, es vital consumir una cantidad adecuada de agua para mantener el equilibrio interno (Arredondo et al., 2017). Las recomendaciones habituales de consumo de agua para adultos son de 2 L/día para mujeres y 2.5 L/día para hombres, pudiendo llegar a 4.5 L/día en condiciones laborales extremas. La idea de ocho vasos de 240 mL no está respaldada por la ciencia, sugiriéndose seis a ocho vasos diarios según el estilo de vida y clima (Ávila et al., 2013). Además, el agua desempeña un papel vital en funciones corporales esenciales, como la regulación de la temperatura, y la expulsión de toxinas mediante la orina y sudor.

Mantener una hidratación adecuada no solo apoya estos procesos vitales, sino que también puede mejorar la energía y la concentración, y prevenir problemas de salud como cálculos renales y las típicas infecciones que afectan el tracto urinario, sin importar género o edad. Los hombres suelen necesitar consumir más agua que las mujeres principalmente debido a la diferencia en la composición corporal, es decir, ellos presentan mayor cantidad de masa muscular, así mismo en el gasto energético.

¿Cómo se compone un plato saludable?

Un plato equilibrado debe contener una diversidad de alimentos que proporcionen los nutrientes esenciales para una dieta saludable. La armonía en el plato debe estar formada por el 50% entre verduras, hortalizas y frutas, el 25% en proteínas y el 25% en carbohidratos, para así obtener una adecuada combinación de nutrientes esenciales (Barcelona Culinary Hub, 2024).

Figura 2. El plato para comer saludable .



Nota. La figura muestra cómo estructurar un plato para una dieta equilibrada, dividiendo los alimentos en secciones como vegetales, frutas, granos integrales, proteínas, aceites y agua. Fuente: Harvard (2024).

Frutas y Verduras

Son fundamentales en cada comida por su aporte de nutrientes y saciedad. Regula el apetito, previene el sobrepeso y fortalece las defensas. Las verduras variadas deben ocupar la mitad del plato, mientras que las frutas son ideales como postre, desayuno o merienda (Harvard T.H. Chan school of public health, 2024).

Carnes

Aportan hierro y zinc, es recomendable optar por carnes magras y prepararlas al horno, plancha o a la parrilla. Se recomienda un filete de 120 gramos diarios y el pescado una vez por semana (United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF], 2023). Además, consumir carnes magras ayuda a mantener una dieta equilibrada y aporta proteínas esenciales para el mantenimiento y regeneración de los tejidos. El método de cocción elegido no sólo preserva los nutrientes, sino que también reduce la cantidad de grasas saturadas, promoviendo así una mejor salud cardiovascular. Alternar diferentes tipos de proteínas a lo largo de la semana puede aportar variedad y balance a la dieta, asegurando una ingesta adecuada de todos los nutrientes necesarios.

Lácteos

Son una fuente rica en calcio y proteínas fundamentales para el fortalecimiento óseo, se debe incrementar tres porciones de lácteos al día, como leche, queso y yogurt. Una porción normal de leche es una taza (240 ml) (Undeniably Dairy, 2024). Además, los productos lácteos no solo proporcionan calcio y proteínas, sino que también contienen otros nutrientes esenciales como la vitamina D, que desempeña un papel clave en la correcta asimilación de calcio en el cuerpo. Incluir una variedad de productos lácteos en la alimentación diaria puede contribuir al fortalecimiento huesos y dientes, así mismo puede disminuir la probabilidad de padecer osteoporosis y favorecer una salud en general óptima.

Granos enteros, alimentos integrales y frutos secos

Aportan una abundante cantidad de fibra, vitaminas y minerales. Una porción de media taza puede aportar entre 1 a 6 gramos. Además, estos alimentos contribuyen a una mejor digestión, favorecen la estabilidad de los niveles de azúcar en la sangre y puede disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes mellitus tipo 2 (National Kidney Foundation, 2024). Incluir una diversidad de granos integrales y frutos secos en la alimentación diaria no solo favorece la salud digestiva, sino que también ofrece energía prolongada y contribuye al bienestar general. Optar por estos alimentos en lugar de versiones refinadas favorece al mantenimiento de un peso saludable y aporta una mayor sensación de saciedad.

¿Cuántas comidas debemos comer al día?

La cantidad de comidas diarias depende de las necesidades individuales. Se recomienda realizar al menos tres alimentos esenciales: desayuno, almuerzo y merienda. En algunos casos, se pueden agregar colaciones entre comidas, como media mañana o durante la merienda, si hay

intervalos mayores a 4 horas entre las principales. Esto ayuda a evitar hipoglucemias las cuales pueden afectar negativamente el rendimiento físico e intelectual, además de prevenir el hambre excesiva y la ansiedad. Distribuir los alimentos a lo largo del día ayuda a mantener estables los niveles de glucosa y lípidos en sangre, facilita la digestión y optimiza el desempeño físico e intelectual (Fundación Cardiológica Argentina, 2024).

Desayuno

El desayuno es fundamental porque pone fin al ayuno nocturno y repone las reservas de glucosa, proporcionando energía necesaria para comenzar el día. Según varios estudios, consumir un desayuno nutritivo está asociado con una mejor concentración y rendimiento tanto en actividades físicas como mentales. Además, ayuda a mantener un peso saludable, ya que quienes desayunan suelen tener mejores hábitos alimenticios y un menor riesgo de sobrepeso y obesidad (López et al., 2020).

Un desayuno equilibrado debe contener una mezcla de macronutrientes como proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables. Ejemplos incluyen:

- Yogur natural con frutos secos.
- Avena con frutas frescas y semillas.
- Pan integral con aguacate y huevo.

Un artículo de la Revista de la Asociación Española de Pediatría destaca que el desayuno contribuye significativamente al aporte de nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y minerales, elementos que pueden faltar en las dietas de quienes omiten esta comida.

Almuerzo

Es ideal consumir comidas ligeras, nutritivas y equilibradas como carnes magras acompañadas de ensaladas o sándwiches saludables, para evitar somnolencia y mantener la concentración y el rendimiento, permitiendo continuar con las actividades de manera productiva en la tarde.

Ya que con frecuencia en el almuerzo incluimos comidas rápidas altas en grasas, como frituras y salsas. Sin embargo, si se realiza una pausa en la jornada laboral al mediodía, es preferible optar por un almuerzo ligero para evitar la sensación de pesadez.

Una opción saludable podría ser:

- Una ensalada colorida con trozos de carne (roja o blanca) o huevos.
- Un sándwich preparado con pan integral, carne magra, vegetales y acompañado de una fruta también sería una alternativa nutritiva y práctica.

Merienda y/o colación:

Incluir frutas, yogures, quesos magros o sándwiches pequeños son opciones ideales para evitar llegar a la cena con demasiada hambre.

Cena

Es importante equilibrar esta comida con lo consumido durante el almuerzo. Muchas veces, la cena se convierte en un desafío, ya que quienes han omitido alguna comida previa suelen llegar con mucho apetito y terminan comiendo en exceso.

Para favorecer un buen descanso, se deben incluir alimentos que promuevan la relajación, como los pertenecientes al grupo de almidones. Entre ellos se encuentran las pastas, cereales como arroz, cebada o trigo, vegetales ricos en almidón como papa, camote y choclo, además de legumbres como porotos, lentejas, garbanzos y arvejas. Estos alimentos ayudan a generar una sensación de calma y bienestar.

Es aconsejable cenar al menos dos horas antes de ir a dormir, para facilitar la digestión y asegurar un sueño reparador.

Etiquetado nutricional

El etiquetado nutricional proporciona información sobre los productos alimenticios y es uno de los métodos más efectivos y directos para informar a los consumidores acerca de los componentes, la calidad y el valor nutritivo de estos productos. Como presentación tenemos cualquier etiqueta, marca, imagen u otra descripción gráfica o cualquier material adherido al envase de un alimento o producto alimentario (Food and Drug Administration[FDA],2024).

Figura 3. Ejemplo de etiqueta Nutricional.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Nota. La figura muestra como la etiqueta proporciona detalles sobre los valores nutricionales de un producto alimenticio, detallando el tamaño de la porción, el contenido

calórico y los porcentajes de valor diario de diversos nutrientes. Fuente: Manual de instrucciones para adultos mayores de la Food and Drug Administration.

1. Tamaño de la porción

Esta sección de la etiqueta especifica el número total de porciones en el paquete y el tamaño de cada porción. Las raciones suelen expresarse en unidades como los gramos. Es importante recordar que toda la información nutricional proporcionada se refiere a una sola porción del producto (FDA, 2024).

2. Cantidad de Calorías

Las calorías mencionadas se refieren a una porción del alimento. La expresión "calorías provenientes de las grasas" señala cuántas calorías se originan de las grasas en esa porción. Recordemos que, aunque un producto sea libre de grasas, no implica que esté libre de calorías (Kroger et al., 2023). Por ejemplo, muchos productos dietéticos eliminan o reducen las grasas, pero pueden contener altos niveles de azúcares o carbohidratos para mejorar el sabor. Estas calorías adicionales contribuyen al valor energético total del alimento y pueden afectar nuestra ingesta calórica diaria. Por ende, es importante revisar las etiquetas de los alimentos y considerar todas las fuentes de calorías, no solo las grasas, al evaluar la calidad nutricional de un producto.

3. Porcentaje (%) del valor diario

Esta sección muestra cómo los nutrientes presentes en una porción pueden influir en la ingesta total diaria. Es útil para reconocer alimentos ricos en nutrientes esenciales y bajos en aquellos que se deben consumir con moderación. Los valores diarios se fundamentan en una dieta de 2,000 calorías, aunque las necesidades pueden diferir según el nivel de actividad física.

4. Límite estos nutrientes

La ingesta excesiva de grasas saturadas o trans puede elevar los niveles de colesterol en el cuerpo, lo que a su vez aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como afecciones cardíacas, algunos tipos de cáncer e hipertensión. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos de origen animal como carnes rojas y quesos, mientras que las grasas trans están en alimentos procesados (Cabezas et al., 2016). Para una mejor salud, es recomendable optar por fuentes saludables de grasas como el aguacate, el aceite de oliva, y los frutos secos, que ayudan a reducir la cantidad de colesterol.

Es fundamental seguir una dieta equilibrada que incluya abundantes frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, mientras se limita el consumo de grasas saturadas y trans, para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas.

5. Nutrientes claves que no deben faltar en su dieta

Es fundamental garantizar un consumo adecuado de fibra, vitamina A, vitamina C, potasio y calcio, dado que estos nutrientes son esenciales para preservar la salud y la fortaleza, además de contribuir a la prevención de varias enfermedades.

Tabla 3. Contenido de componentes y concentraciones permitidas.

Nivel / Componentes	CONCENTRACIÓN "BAJA"	CONCENTRACIÓN "MEDIA"	CONCENTRACIÓN "ALTA"
Grasas Totales	Menor o igual a 3 gr en 100 o 1,5 gr en 100 ml.	Mayor a 3 g pero menor a 20 gramos por cada 100 g, o mayor a 1,5 pero menor a 10 g en 100 ml.	Igual o mayor a 20 g por cada 100 o 10 g por cada 100 ml.
Azúcares	Menor o igual a 5 gr por cada 100 gr o 2,5 gr por cada 100 ml.	Mayor a 5g pero menor a 15 g por cada 100 g, o mayor a 2,5 pero menor a 7,5 gr por cada 100 ml.	Igual o mayor a 15 gr por cada 100 g o 7,5 gramos por cada 100 ml.
Sal (Sodio)	Menor o igual a 120 mg de sodio por cada 100 gr o 100 ml.	Mayor a 120 mg pero menor de 600 mg de sodio por cada 100 g o 100 ml.	Igual o mayor a 600 mg de sodio por cada 100 g o 100 ml.

Nota. Tabla tomada del reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano

Figura 4. Semáforo Nutricional.



Nota. La figura presenta diversas etiquetas nutricionales que señalan el contenido de azúcar, grasas y sal en los alimentos empleando colores para facilitar su comprensión. Fuente: (Ramos et al., 2017).

La franja roja se usa para mostrar los componentes que tienen un alto contenido y lleva la indicación "ALTO EN".

La franja amarilla se utiliza para los componentes con contenido medio, acompañada de la expresión "MEDIO EN ...".

La franja verde se emplea para identificar los componentes de bajo contenido y está etiquetada con "BAJO EN ..." (Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP], 2014).

PROBLEMAS NUTRICIONALES COMUNES EN TRABAJADORES DE TRANSPORTE

Existe un problema significativo que impacta negativamente a los trabajadores de transporte. La mayoría de los estudios coinciden en que el tipo de trabajo al que están expuestos tienen efectos perjudiciales tanto en su calidad de vida como en su salud, debido a la naturaleza sedentaria de su trabajo, las largas jornadas laborales y los hábitos alimenticios poco saludables que suelen adoptar, esto afecta al desempeño laboral, impidiendo que puedan alcanzar un rendimiento óptimo en sus funciones (Guerra et al., 2020).

Además de los factores mencionados, es importante considerar que muchos trabajadores de transporte priorizan la conveniencia sobre la calidad nutricional de sus alimentos, optando por comidas rápidas o ultra procesadas debido a la carencia de tiempo o a la dificultad de acceder a alternativas más saludables. Esto no solo agrava problemas como el sobrepeso y enfermedades crónicas, sino que también genera una sensación de fatiga constante que afecta su bienestar general. Implementar estrategias que faciliten el acceso a una

alimentación adecuada podría no solo mejorar su salud, sino también optimizar su desempeño laboral y calidad de vida.

Enfermedades Crónicas Relacionadas con la Alimentación

Una alimentación deficiente y la ausencia de actividad física, ya sea en conjunto o por separado, afectan negativamente la salud. El desequilibrio alimenticio y la inactividad física, junto con el exceso de peso y la obesidad, pueden conducir a enfermedades degenerativas como la hipertensión, la diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardíacas (Carcamo y Mena, 2006). Las patologías crónicas, tales como el sobrepeso, obesidad, diabetes y las afecciones cardiovasculares, son problemas de salud pública comunes que impactan desfavorablemente en el bienestar de las personas.

Obesidad:

Se trata de una condición definida por exceso de grasa corporal. La obesidad está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y otros problemas de salud (Flegal et al., 2013).

La obesidad puede clasificarse en dos tipos principales: la obesidad periférica, que implica un exceso de grasa en áreas como glúteos, muslos y brazos, del mismo modo existe la obesidad central, que es caracterizada por la acumulación de grasa en el área del abdomen. Numerosas investigaciones han indicado que la obesidad central está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (Fundación Española del Corazón, 2023).

Diabetes mellitus Tipo 2:

Esta patología se define por la resistencia a la insulina y la elevación de los niveles de glucosa en la sangre. Está fuertemente vinculada con el sobrepeso y la obesidad (American Diabetes Association, 2024).

Enfermedades Cardiovasculares:

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son el principal motivo de fallecimiento y enfermedad en los países industrializados. Se espera que su prevalencia siga aumentando en adultos y que también afecte a naciones en desarrollo. Este fenómeno está relacionado con los cambios demográficos y de estilo de vida que han ocurrido en las últimas décadas, los cuales han contribuido al aumento de las ECV (Chávez et al, 2018).

Los conductores presentan un elevado riesgo cardiovascular, el cual está vinculado a antecedentes de diabetes mellitus, tabaquismo, sobrepeso y obesidad, tensión arterial alta y la duración en su puesto laboral. Por ello, es crucial priorizar la vigilancia médica de este grupo poblacional.

Hipertensión Arterial (HTA)

La presión arterial alta es un tema conocido en el ámbito de la salud pública y su incidencia se incrementa significativamente a través de los años. La HTA es una enfermedad que está altamente relacionada con el estilo de vida, la raza y el nivel de ingresos en el control de las enfermedades crónicas (Carbó et al., 2022).

La hipertensión es una condición persistente que se define por un incremento sostenido en la presión sanguínea. Se mide a través de dos valores: la sistólica se produce cuando el corazón mientras que la diastólica ocurre cuando el corazón está en reposo. Se diagnostica hipertensión cuando la presión sistólica alcanza o supera los 140 mmHg y/o su presión arterial diastólica es igual o superior a 90 mmHg (OMS, 2023).

La hipertensión es un punto crucial en el desarrollo de patologías del corazón, tales como los infartos de miocardio y los ACV, además de favorecer el surgimiento de insuficiencia renal. Dado que generalmente no presenta signos y síntomas evidentes, se le conoce comúnmente como el "asesino silencioso" (Huerta et al., 2022). Por esta razón, la detección temprana a través de chequeos regulares es crucial para su manejo y control

Colesterol

El colesterol es una grasa fundamental para el organismo, dado que desempeña un papel crucial en la creación de hormonas, ácidos biliares y vitamina D. Aunque el cuerpo lo genera en el hígado, también se adquiere a través de los alimentos. Sin embargo, un exceso de colesterol puede acumularse en las arterias, provocando aterosclerosis y elevando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (National Heart, Lung and Blood Institute[NIH], 2024).

El colesterol se transporta en la sangre mediante lipoproteínas:

- **Lipoproteínas de baja densidad (LDL):** "colesterol malo", es transportado a los tejidos y su exceso aumenta el riesgo de problemas cardiovasculares.
- **Lipoproteínas de alta densidad (HDL):** ". Conocido como "colesterol bueno", su función es trasladar el colesterol de los tejidos al hígado para su eliminación.

¿Cuáles son las causas del aumento del colesterol?

Los factores que influyen en el colesterol pueden ser no modificables, como la herencia, que determina la producción y eliminación del colesterol LDL, la edad y el sexo, ya que los niveles de colesterol aumentan con la edad y varían entre hombres y mujeres, especialmente después de la menopausia. También hay factores modificables, como la dieta, donde el consumo de grasas saturadas, trans y colesterol animal eleva el LDL, y el sobrepeso, que

aumenta el LDL y los triglicéridos, mientras reduce el HDL; perder peso ayuda a mejorar estos valores.

Triglicéridos

Los triglicéridos, que son grasas presentes en alimentos y producidas por el hígado, se transportan en la sangre para usarse como energía. Su aumento puede deberse a sobrepeso, alcohol, inactividad, dietas altas en carbohidratos refinados, tabaquismo o causas genéticas como la hiperlipidemia familiar combinada (Carvajal, 2017). Para disminuir los niveles de triglicéridos, es crucial tener un peso adecuado, realizar ejercicio con regularidad, abstenerse del consumo de tabaco y moderar la ingesta de alcohol y azúcares. En ciertas situaciones, también es necesaria la medicación.

Factores sociales y culturales en la alimentación saludable

El entorno social y cultural desempeña un papel crucial en los hábitos alimenticios. Las tradiciones, los valores culturales y las normas sociales desempeñan un papel importante en la selección de alimentos y en la forma en que se concibe una dieta adecuada (Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación [EUFIC], 2006)

Sin embargo, la globalización ha introducido alimentos ultra procesados en muchas culturas, desplazando dietas tradicionales y fomentando patrones alimentarios no saludables. Por ello, promover campañas educativas que rescaten prácticas alimenticias locales saludables resulta fundamental para mejorar la salud pública.

Marco Contextual

El proyecto se desarrolló en la ciudad de Cuenca, Ecuador, desde octubre del 2024 hasta febrero del 2025. En este periodo, se llevó a cabo una investigación detallada con el propósito de evaluar la condición nutricional de los conductores y desarrollar estrategias para optimizar su bienestar físico y calidad de vida.

El trabajo se centró en dos organizaciones de transporte relevantes para la ciudad:

Cooperativa de Transporte en Taxis 30-20, ubicada en la intersección de las calles Rafael Aguilar e Isauro Rodríguez, una zona de alta actividad comercial.

Compañía 13 de febrero, situada en Paseo del Pingullo y de la Bandolina, un sector residencial y de flujo constante de transporte.

Un total de 70 conductores participaron activamente en el estudio, con 35 conductores aportados por cada organización. La recopilación de información abarca mediciones antropométricas y encuestas estructuradas, que proporcionarán información clave sobre sus hábitos alimenticios, rutinas laborales y condiciones de salud.

Además del análisis de datos, el proyecto se enfocó en desarrollar estrategias prácticas que podrían ser integradas fácilmente en la rutina diaria de los conductores. Estas estrategias incluyen la elaboración de una guía alimentaria basada en la realidad laboral del sector, capacitaciones sobre nutrición básica y la promoción de pequeños cambios que generan impactos positivos a largo plazo.

Marco Conceptual

Accidente cerebrovascular: Es un problema grave que sucede cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, causando daño a las células cerebrales (Lescay et al., 2020).

Antioxidantes: Sustancias que protegen a las células del daño causado por los radicales libres, ayudando a prevenir el envejecimiento y enfermedades crónicas (Coronado et al., 2015).

Antropometría: Las medidas antropométricas como el peso, la talla, la circunferencia del abdomen, son herramientas ampliamente empleadas para evaluar el estado nutricional tanto de poblaciones como de individuos (Nariño et al., 2016).

Aterosclerosis: Condición en la que se acumulan placas de grasa, colesterol y otras sustancias en las arterias, dificultando el flujo de sangre (Madero et al., 2022).

Biomarcadores: Son indicadores biológicos que se miden para evaluar el estado de salud o la presencia de enfermedades en el cuerpo (Torres y Calvo, 2016).

Calcio: Nutriente fundamental para el crecimiento y conservación de los huesos y dientes, además de intervenir en la contracción muscular y el proceso de coagulación.

Calorías: Unidad de medida de la energía que los alimentos aportan al cuerpo, necesaria para realizar todas las funciones vitales.

Crónico: Condición de larga duración o recurrente que suele desarrollarse lentamente y requiere manejo a largo plazo.

Diabetes: Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la glucosa en la sangre (OPS, 2023).

Diastólica: Se refiere a la menor medida de la presión arterial, registrada cuando el corazón se encuentra en reposo entre un latido y el siguiente.

Evaluación nutricional: Proceso sistemático para identificar el estado nutricional de los individuos considerando aspectos como el peso, la talla, la ingesta dietética y el índice de masa corporal (IMC), a fin de determinar posibles deficiencias o excesos (FAO, 2024).

Estado nutricional: Es la condición física en el término de cómo se consume y aprovecha los nutrientes esenciales. Esto abarca la calidad y variedad de los alimentos, la cantidad que se ingiere y la eficiencia del cuerpo para absorber y utilizar estos nutrientes de manera efectiva (Universidad Europea, 2024).

Glucosa: Un tipo de azúcar simple que el organismo utiliza como su principal fuente de energía (Meza, 2020).

Hábitos alimenticios: Es el conjunto de costumbres que determinan cómo los individuos o grupos sociales eligen, preparan y consumen sus alimentos (Gerbotto y Paturzo, 2020).

Hipertensión: Es una condición en la que la presión arterial es consistentemente más alta de lo normal, lo que puede dañar órganos y sistemas (Chalco y Zhingre, 2023).

IMC (Índice de Masa Corporal): Medida que relaciona el peso y la altura para evaluar si una persona tiene un peso saludable (Navarrete et al., 2016).

Lipoproteínas: Moléculas que transportan grasas y colesterol a través del torrente sanguíneo, esenciales para el metabolismo de los lípidos.

Metabolismo: Conjunto de procesos químicos que ocurren en el organismo para generar energía y mantener las funciones vitales (Ruiz et al., 2017).

Nutrientes: Elementos fundamentales encontrados en los alimentos, requeridos por el cuerpo para operar de manera adecuada, tales como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.

Nutrición: Serie de procesos que intervienen en el crecimiento, el mantenimiento y la reparación del organismo vivo en su totalidad y en conexión con sus diversos componentes (Villaizán, 2011).

Obesidad: Condición compleja y de múltiples factores, definida por un incremento de la grasa corporal que puede resultar de un desequilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético (Ramírez et al., 2017).

Omega-3: Ácidos grasos esenciales que favorecen a la salud cardiovascular, cerebral y ayudan a reducir la inflamación, presentes en pescados grasos, nueces y semillas.

Potasio: Mineral clave para el funcionamiento nervioso y muscular, así como para conservar el balance de líquidos en el cuerpo.

Pro Bióticos: Organismos vivos beneficiosos que, cuando se consumen en proporciones adecuadas, optimizan la salud intestinal y fortalece el sistema inmunológico.

Proteínas: Nutrientes esenciales compuestos por aminoácidos que cumplen funciones estructurales, metabólicas y de reparación en el cuerpo (Martínez y Martínez, 2006).

Sedentarismo: Es el hábito de realizar pocas actividades físicas, lo que implica pasar la mayor parte del tiempo inactivo o con movimientos mínimos (Navarrete et al., 2019).

Sistólica: Es el valor más alto de la presión arterial, que ocurre cuando el corazón se contrae y bombea sangre (Berenguer y Lazaro, 2016).

Vitaminas: Sustancias orgánicas indispensables en pequeñas cantidades para el adecuado desempeño del cuerpo y la preservación de la salud.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Enfoque de Investigación

Este estudio adopta un enfoque mixto y transversal, fusionando métodos cualitativos y cuantitativos para analizar de manera integral el estado nutricional del personal de la Cooperativa de Transporte en Taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero. El objetivo es responder a los interrogantes planteados y proponer estrategias que mejoren su bienestar nutricional.

El universo de estudio incluye a 70 trabajadores, 35 pertenecientes a la Cooperativa de Transporte en Taxis 30-20 y 35 de la Compañía 13 de Febrero. Para esta investigación, se considerará la totalidad de estos trabajadores como muestra para garantizar un análisis detallado y representativo del estado nutricional del personal.

Se emplea un enfoque mixto, ya que combina:

- **Datos cuantitativos:** Datos numéricos como peso, talla, índice de masa corporal (IMC) y encuestas, que permiten obtener una medida objetiva del estado nutricional de los participantes.
- **Datos cualitativos:** La información se recolectó mediante una encuesta sobre el estado nutricional que se enfoca en aspectos relacionados con las percepciones, hábitos, barreras y actitudes de los individuos hacia su alimentación y estilo de vida. Este tipo de información complementa los datos cuantitativos, proporcionando un contexto más amplio para identificar los factores que afectan el estado nutricional.

Tipo de Investigación

La investigación es de tipo descriptiva y aplicada:

- **Descriptiva:** Permite caracterizar el estado nutricional de los conductores mediante la recopilación y análisis de datos.
- **Aplicada:** Se enfoca en diseñar estrategias concretas y prácticas para mejorar el estado nutricional identificado, basándose en los hallazgos obtenidos.

Instrumentos y Técnicas para el Levantamiento de Información

1. Encuestas estructuradas:

La encuesta consta de 20 preguntas diseñadas para recopilar información sobre alimentación, datos sociodemográficos, hábitos alimenticios y condiciones laborales. Estas preguntas son cerradas y utilizan escalas para garantizar uniformidad en las respuestas y facilitar el análisis comparativo.

2. **Antropometría:**

Uso de herramientas como pesas, tallimetro y cintas métricas para medir peso, talla y circunferencia abdominal, proporcionando datos físicos esenciales.

3. **Observación directa:**

Evaluación del entorno laboral y las prácticas alimentarias, permitiendo una observación en tiempo real y un contexto más amplio de los hábitos y condiciones de los conductores.

Metodología de Trabajo

1. **Planificación:**

- Definición de objetivos específicos.
- Selección de la muestra representativa (70 conductores distribuidos equitativamente entre las dos organizaciones).
- Elaboración y verificación de instrumentos para la recopilación de datos para asegurar su pertinencia y fiabilidad.

2. **Recolección de datos:**

- Aplicación de encuestas a través de Google Forms tras obtener el consentimiento informado de los participantes, asegurando la privacidad y calidad de los datos obtenidos en un ambiente controlado.
- Toma de medidas antropométricas siguiendo protocolos estandarizados para verificar la exactitud y coherencia de los datos, utilizando herramientas como Excel para el registro y análisis.

3. **Análisis de datos:**

- Procesamiento de la información cuantitativa utilizando Excel para identificar patrones y tendencias.
- Análisis cualitativo de las entrevistas y observaciones para extraer temas clave y comprender mejor el contexto.

4. **Diseño de estrategias:**

- Desarrollo de estrategias nutricionales y educativas basadas en los resultados obtenidos, adaptadas a las necesidades específicas de los conductores.
- Elaboración de una guía alimentaria para promover una dieta equilibrada, mejorar su salud y optimizar su rendimiento laboral.

5. Fuentes de Información

Para garantizar la veracidad y relevancia de los datos, se utilizaron fuentes verificadas como SciELO, Redalyc, Dialnet, revistas académicas y estudios sobre el estado nutricional. Estas fuentes proporcionarán una base sólida de conocimiento y evidencia para respaldar la investigación.

Esta metodología integral facilitará la obtención de una visión exhaustiva y precisa del estado nutricional de los conductores, y posibilitará la propuesta de un taller sobre alimentación saludable para mejorar los hábitos alimenticios.

Tabla 4. Tabla de Operacionalización de Variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
ESTRUCTURA DE PROPIEDAD	Cómo se organiza y distribuye la titularidad y el control de recursos como vehículos, licencias, permisos e ingresos.	Titularidad quien posee los vehículos	Propiedad Individual	Nominal: -Cooperativa en taxis 30-20 -Compañía 13 de Febrero
EDAD	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la actualidad.	Tiempo transcurrido	Años cumplidos	Numérica: 20-30 40-50 50-60 60-70 70-80 Más de 80 años
GENERO	Conjunto de características físicas externas que diferencian a un hombre de una mujer	Sexo	Cedula de identidad	Nominal: Femenino Masculino
SITUACIÓN LABORAL	Estado o condición en la que se encuentra una persona respecto a su actividad económica, incluyendo su tipo de empleo, estabilidad, ingresos y cumplimiento de derechos laborales.	Tipo de empleo	Empleo formal/informal Trabajador de la Cooperativa	Nominal: Activo Ama de Casa Pensionado o Jubilado Estudio y Trabajo Incapacitado/a
POSICIÓN FAMILIAR EN LA DECISIÓN DE LOS MENÚS	Rol o relación de una persona dentro del núcleo familiar que influye en la selección de los alimentos o platos consumidos habitualmente en el hogar.	Relación con el núcleo familiar	Tipo de relación	Nominal: Vivo solo y decido yo Padre o esposo Madre o esposa Hijos Otros:
PRESENCIA DE ENFERMEDAD CRÓNICA	Condición de salud caracterizada por la presencia de una enfermedad de larga duración, generalmente incurable, que requiere manejo médico continuo y puede afectar la calidad de vida.	Diagnóstico de enfermedad crónica	Tipo de enfermedad crónica	Nominal: Sí No Otros:
PERCEPCIÓN PERSONAL DEL ESTADO CORPORAL	Evaluación subjetiva de que una persona tiene sobre su propio estado físico o composición corporal.	Percepción subjetiva del peso.	Nivel de satisfacción con el cuerpo.	Nominal: Muy delgada Delgada Normal Con sobrepeso

PERCEPCIÓN DE LA ADECUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN ACTUAL	Opinión subjetiva de una persona sobre el nivel de idoneidad de su dieta actual en relación con sus necesidades nutricionales, hábitos y preferencias.	Satisfacción personal	Grado de satisfacción con la dieta.	Con obesidad
				Nominal: Muy adecuada Inadecuada Adecuada Muy inadecuada
HABITOS ALIMENTICIOS	Son los patrones y prácticas relacionadas con la elección, preparación y consumo de alimentos.	Raciones de comida.	¿Cuántos días a la semana realiza estas comidas? Desayuno Almuerzo Merienda	Nominal: Adecuado: 4 veces Inadecuado: <4 veces
			¿Suele picar entre comidas?	Nominal: Nunca A veces Siempre
		Frecuencia de consumo	¿Qué suele tomar para desayunar?	Nominal: Cereales Pan Galletas Tostadas Huevos Yogurt Embutido Fruta Leche Zumo o jugo Café Agua NO desayuno Otros:
			¿Cuánto tiempo emplea para realizar su comida?	Nominal: 1 hora o más De 30 a 60 minutos Menos de 30 minutos

¿Cuántos días a la semana realiza fuera de casa las siguientes comidas?	Nominal: -Desayuno -Almuerzo -Merienda -Cena
¿Dónde come normalmente (5 o más días)?	Nominal: -En casa (Comida casera) -En el trabajo, pero me llevo la comida de casa -En un restaurante de comida rápida -En el restaurante tradicional o comedor de empresa -Otros
¿Lee habitualmente el etiquetado nutricional de los alimentos que compra?	Nominal: Si No
¿Con qué frecuencia consume a la semana los siguientes alimentos?	Nominal: Nunca
Frutas	Casi Nunca
Hortalizas y verduras	
Legumbres	1 vez a la semana
Carne roja	
Carne blanca	2-4 veces a la semana
Pescado	
Arroz, pasta, patatas	5-6 veces a la semana
Huevos	
Embutidos/fiambres (jamón, chorizo)	
Pan, cereales	
Lácteos (leche, queso, yogurt)	
Bollería industrial	
Chocolate, dulces, caramelos	

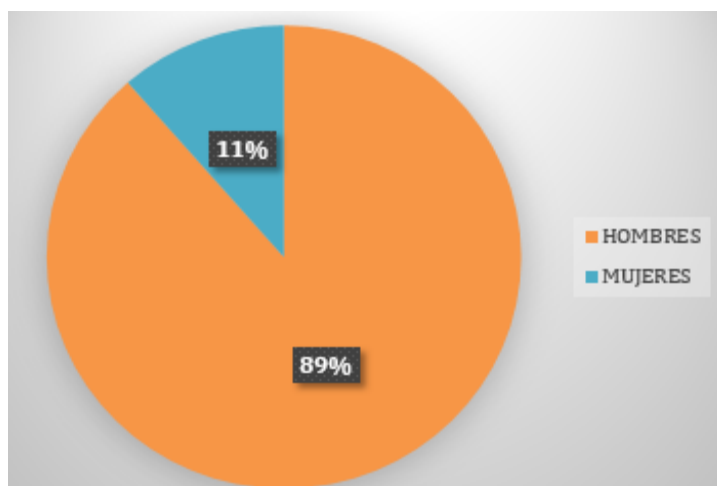
	Refrescos y otras bebidas azucaradas Bebidas alcohólicas Alimentos precocinados (congelados o no) Comida rápida (pizza, hamburguesa, etc)	
	¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para aliñar y/o cocinar?	Nominal: Oliva Aceite normal Mantequilla/margarina/tocino Otros:
	¿Almuerza a media mañana?	Nominal: Sí No A veces
	En caso afirmativo ¿Qué suele almorzar?	Nominal: Bocadillo Fruta o zumo Lo que encuentro en el bar o casa Otros:
	¿Cuánta agua bebe al día?	Nominal: Más de 6 vasos Entre 4 y 6 vasos Menos de 4 vasos
	¿Qué toma de bebida para comer?	Nominal: Agua Refresco Cerveza Zumo Vino Otros:

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Este análisis se realizó en los conductores de taxis de la Cooperativa 30-20 y la Compañía 13 de febrero sobre la evaluación y el análisis de las medidas antropométricas son esenciales para determinar su estado nutricional y detectar posibles riesgos de salud vinculados a su actividad laboral. Parámetros como el IMC, los perímetros abdominales resultan herramientas fundamentales para identificar problemas como sobrepeso, obesidad o desnutrición. Esta información es clave para diseñar estrategias personalizadas que contribuyan a una mejor calidad de vida y a la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y los hábitos alimenticios poco saludables, comunes en esta población.

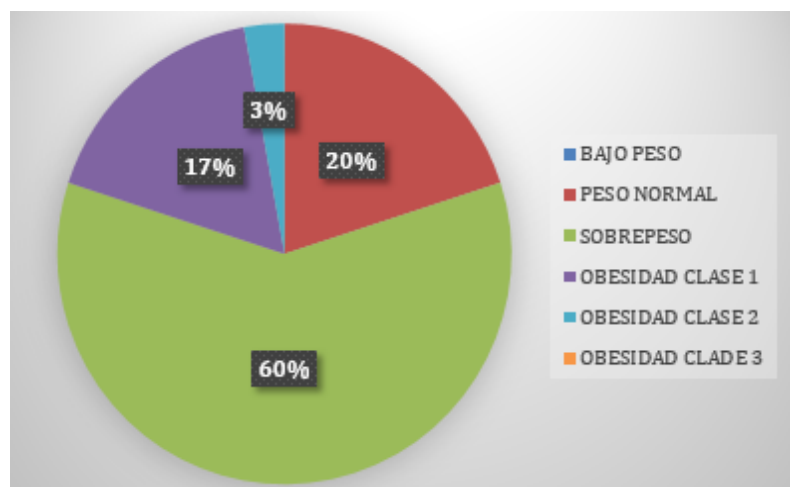
El estudio realizado con los conductores de taxis, presenta los siguientes resultados:

Figura 5. Distribución de Género en la Cooperativa de taxis 30-20.



Evidencia una clara predominancia masculina, con un 89% de hombres y un 11% de mujeres en la composición total. Esto refleja una marcada diferencia de género en la población estudiada, lo cual puede ser un factor relevante al analizar el estado nutricional, dado que las características metabólicas, hábitos alimenticios y estilos de vida pueden variar significativamente entre géneros.

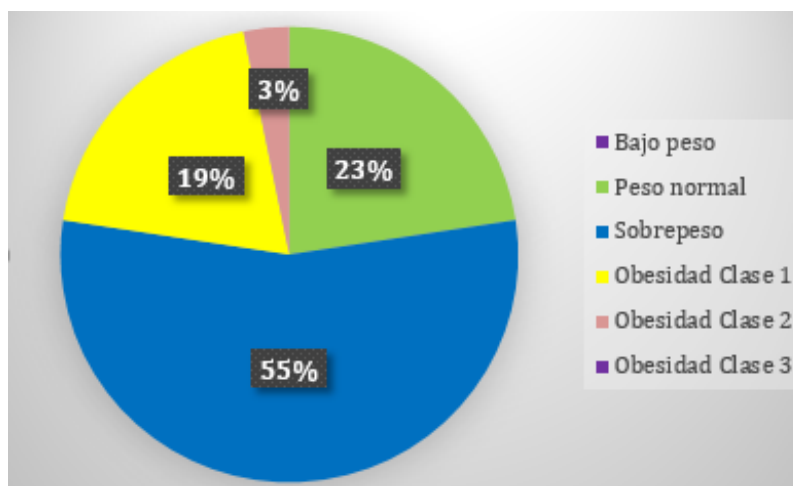
Figura 6. Clasificación del Estado Nutricional de los Conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20.



Análisis: El gráfico muestra que el 60% de los conductores de la Compañía de Taxis 30-20 tiene sobrepeso, lo que equivale a 21 personas de la población evaluada. Solo el 20% se encuentra en un rango de peso normal, lo que representa a 7 conductores. Además, el 17% presenta obesidad clase 1 (6 personas), mientras que el 3% presenta obesidad clase 2 (1 persona).

Interpretación: La alta incidencia de obesidad y sobrepeso entre los conductores sugiere que un cierto porcentaje de la población corre el peligro de desarrollar problemas de salud relacionados con estas condiciones, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión. Esto subraya la imperiosa necesidad de establecer programas de prevención y promoción de hábitos de alimentación saludables y actividad física, además de intervenciones nutricionales para potenciar la salud de los conductores y disminuir los riesgos a largo plazo.

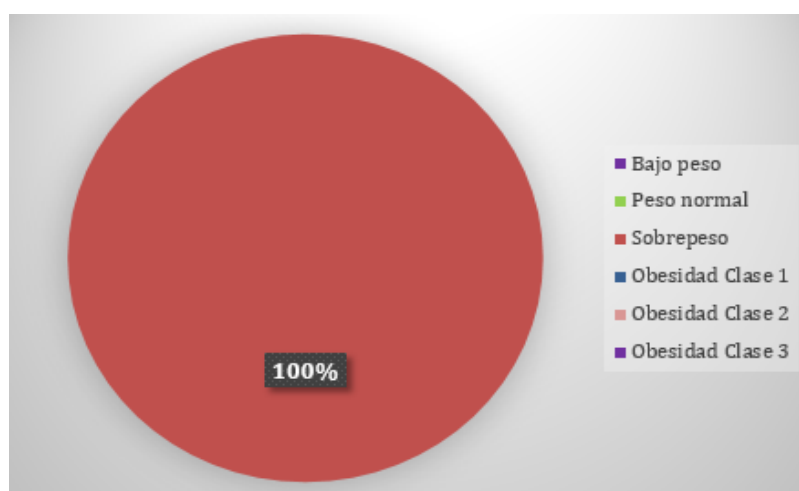
Figura 7. Clasificación del Estado Nutricional por Género (Masculino) en la Cooperativa de taxis 30-20.



Análisis: El 55% (17 personas) de la población evaluada presenta sobrepeso, el 23% (7 personas) tiene un peso normal. Por otro lado, el 19% (6 personas) está clasificado con obesidad clase 1, mientras que el 3% (1 persona) presenta obesidad clase 2.

Interpretación: Más de la mitad de los evaluados tiene un peso por encima del rango saludable, probablemente por una dieta inadecuada. El 22% padece obesidad (clases 1 y 2), lo cual subraya la necesidad de intervenciones urgentes para optimizar la calidad de vida y prevenir enfermedades como diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares.

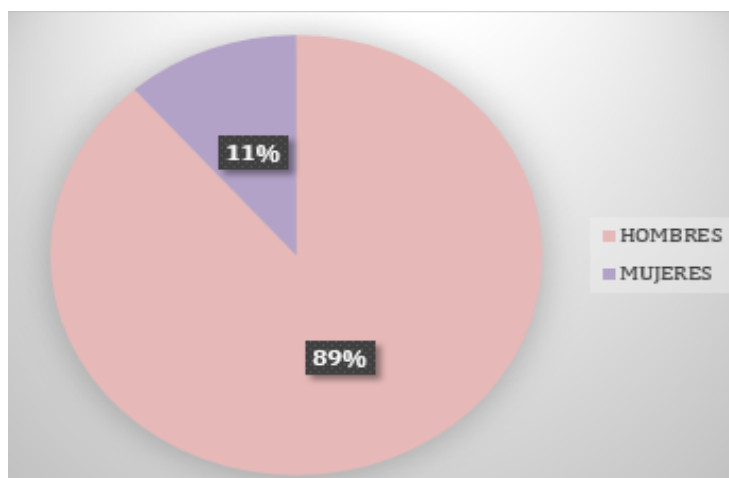
Figura 8. Clasificación del Estado Nutricional por Género (Femenino) en la Cooperativa 30-20..



Análisis: El 100% (4 personas) de las mujeres en la muestra tienen sobrepeso, lo que indica que no hay ninguna mujer con un estado nutricional adecuado o dentro del rango de peso saludable.

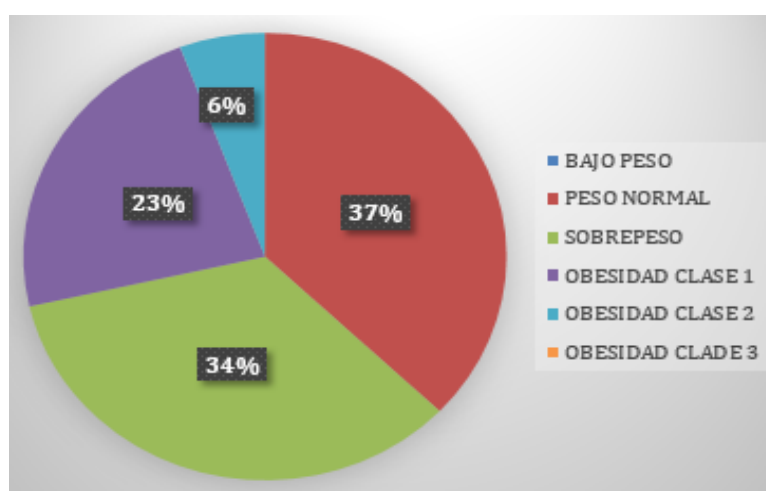
Interpretación: La ausencia total de mujeres en el rango de peso normal es preocupante, ya que puede estar relacionada con factores como malos hábitos alimenticios, falta de actividad física o factores genéticos. Esta situación aumenta el riesgo de enfermedades crónicas asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Como señala Tinat y Núñez (2022) la obesidad es más común en las mujeres debido a diversos factores como los cambios hormonales, asociados al embarazo o la menopausia, además tiene un metabolismo más lento y menos masa muscular dificultando la quema de calorías.

Figura 9. Distribución de Género en la Compañía 13 de Febrero..



La gráfica evidencia que la Compañía 13 de febrero, el 89% de los taxistas son hombres, mientras que solo el 11% son mujeres. Esto indica una marcada predominancia masculina en la profesión de taxista, lo cual puede estar relacionado con factores socioculturales, estereotipos de género o las condiciones laborales propias del sector.

Figura 10. Clasificación del Estado Nutricional de los Conductores de la Cooperativa 13 de Febrero.



Análisis:

La mayor parte de los trabajadores de la compañía tienen un peso dentro del rango normal, representando el 37% (13 personas) de la población evaluada. Le sigue un porcentaje significativo con sobrepeso, representando el 34% (12 personas). El 23% (8 personas) presenta obesidad clase 1, y una minoría del 6% (2 personas) está clasificada con obesidad clase 2.

Interpretación: La mayor parte de los trabajadores tiene un peso dentro del rango normal, lo cual es un indicativo positivo de salud. Sin embargo, un número significativo presenta sobrepeso, y sumado a aquellos clasificados en obesidad clase 1 y clase 2, más de la

mitad de los empleados afrontan retos vinculados con el exceso de peso y obesidad. Esto podría ser resultado de elementos como un estilo de vida poco activo, costumbres alimentarias no saludables y, potencialmente, la ausencia de programas de bienestar en el entorno laboral.

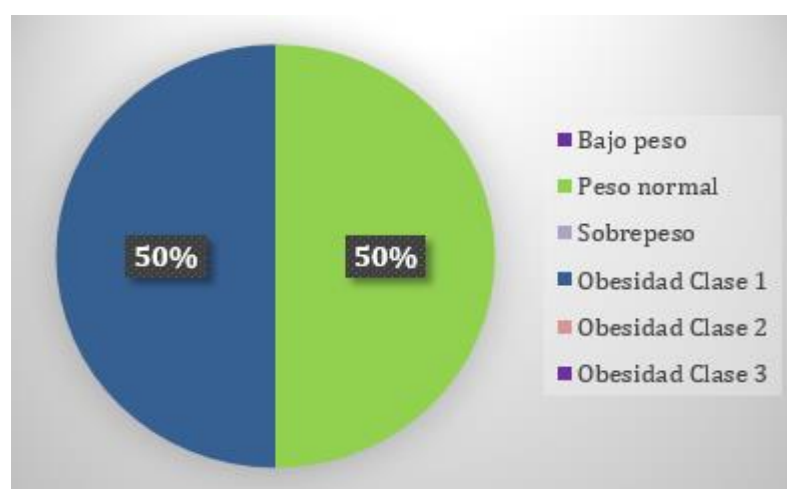
Figura 11. Clasificación del estado Nutricional por Género (Masculino) en la Compañía 13 de febrero.



Análisis: El 39% (12 personas) de las personas evaluadas presenta sobrepeso. El 36% (11 personas) tiene un peso normal. El 19% (6 personas) padece obesidad de clase 1 y el 6% (2 personas) obesidad de clase 2.

Interpretación: El 64% de la población evaluada tiene un peso superior al ideal. La prevalencia de obesidad (25%) es preocupante y requiere intervenciones para promover estilos de vida saludables.

Figura 12. Clasificación del Estado Nutricional por Género (Femenino) en la Compañía 13 de febrero.

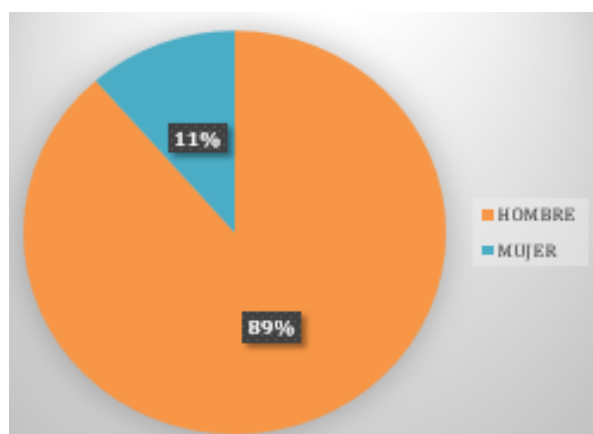


Análisis: El 50% (2 personas) de las mujeres del grupo tiene un peso normal, lo cual es saludable. El otro 50% (2 personas) presenta obesidad clase 1, reflejando un equilibrio entre mujeres con un estado nutricional adecuado y aquellas con problemas de exceso de peso.

Interpretación: La distribución entre peso normal y obesidad clase 1 muestra diferencias en hábitos alimenticios y estilo de vida. La mitad de las mujeres podría estar en peligro de padecer enfermedades vinculadas a la obesidad, tales como diabetes tipo 2 y trastornos del corazón.

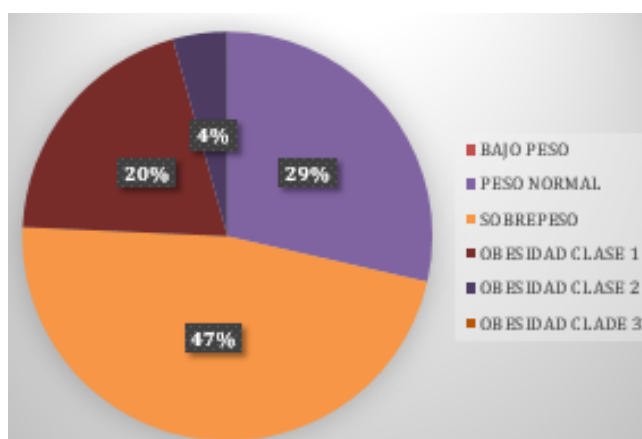
Comparación

Figura 13. Distribución de Género en Taxistas de las Cooperativa 30-20 y compañía 13 de febrero.



Se observa una prevalencia masculina notable en ambas cooperativas de taxistas, con un 89% de hombres y apenas un 11% de mujeres en la composición total. Esta disparidad de género en la población estudiada puede ser un factor significativo al examinar el estado nutricional, ya que las características metabólicas, hábitos alimenticios y estilos de vida pueden variar considerablemente entre hombres y mujeres.

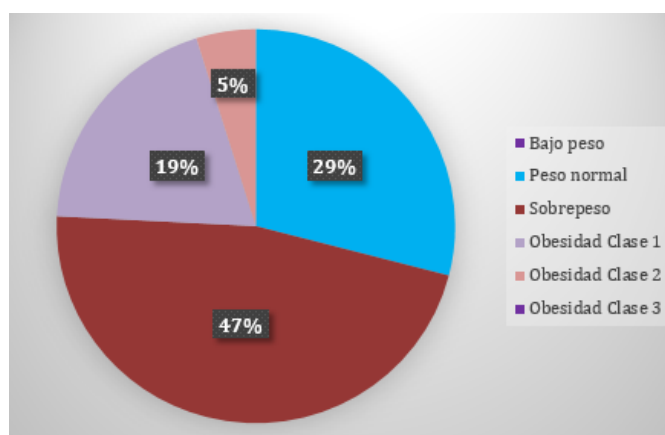
Figura 14. Clasificación del Estado Nutricional en Taxistas de las Cooperativa 30-20 y compañía 13 de febrero.



Análisis: La gráfica señala que el 47% de los taxistas evaluados presentan sobrepeso, lo que representa a 33 personas, convirtiéndose en la categoría más prevalente. El 29% de los taxistas poseen un peso adecuado, lo que señala un buen estado nutricional. Sin embargo, el 20% de los conductores está clasificado con obesidad clase 1 (14 personas), y un 4% presenta obesidad clase 2 (3 personas). Este patrón revela que más de la mitad de los taxistas tienen un peso superior al recomendado, lo que podría estar vinculado a hábitos alimenticios inadecuados, ausencia de ejercicios físicos o un modo de vida sedentario.

Interpretación: Los resultados de la gráfica sugieren que una proporción significativa de los taxistas de las cooperativas 30-20 y 13 de febrero enfrentan problemas relacionados con el exceso de peso y la obesidad. Más de la mitad de los conductores se encuentran fuera de un rango de peso saludable, lo cual plantea un riesgo elevado para el surgimiento de patologías crónicas tales como diabetes, hipertensión y afecciones del corazón. Estos datos subrayan la necesidad urgente de implementar estrategias de salud pública y programas de prevención que promuevan hábitos alimenticios más saludables y fomenten la actividad física entre los taxistas. Además, es fundamental la educación sobre nutrición y salud para ayudar a reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad en este grupo, con la finalidad de elevar su calidad de vida y prevenir dificultades al largo plazo.

Figura 15. Clasificación de Estado Nutricional por Género (Masculino) en taxistas de la Cooperativa 30-20 y Compañía 13 de febrero.

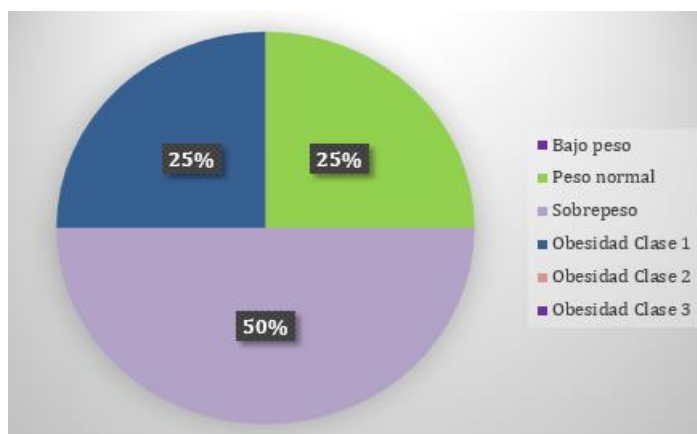


Análisis: El 47% de las personas evaluadas tiene sobrepeso. El 29% está en el rango de peso normal. Un 19% padece obesidad clase 1 y un 5% obesidad clase 2, sumando casi una cuarta parte con problemas de obesidad.

Interpretación: Los hallazgos indican que más de la mitad de la población evaluada (71%) tiene un peso por encima del ideal, lo que indica una inquietud significativa en lo que respecta a la salud pública. Aunque el 29% mantiene un peso adecuado, la elevada incidencia

de sobrepeso y obesidad demuestra la importancia de aplicar tácticas para optimizar los patrones de alimentación y promover la actividad física. Es imprescindible para evitar el surgimiento de enfermedades vinculadas al exceso de peso, tales como diabetes y afecciones cardiovasculares

Figura 16. Clasificación de Estado Nutricional por Género (Femenino) en taxistas de la Cooperativa 30-20 y Compañía 13 de febrero.



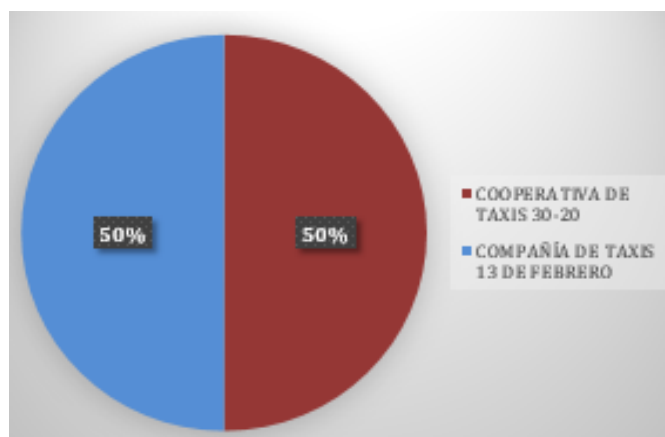
Análisis: El 50% (4 personas) de las mujeres en la muestra presenta sobrepeso, lo que es significativo y refleja una alta prevalencia de exceso de peso. Un 25% (2 personas) se encuentra en la categoría de obesidad clase 1, lo que indica una situación preocupante en cuanto a salud. Solo un 25% (2 personas) tiene un peso normal, lo que sugiere que una mayoría de las mujeres evaluadas tienen dificultades para conservar un peso equi

Interpretación: El hecho de que la mitad de las mujeres tiene sobrepeso y un cuarto de ellas padecen obesidad clase 1 resalta la necesidad de intervención en cuanto a hábitos alimenticios y actividad física. Estos resultados son preocupantes, ya que el exceso de peso puede estar relacionado con problemas de salud de larga duración tales como afecciones cardiovasculares y metabólicas.

Análisis de los resultados obtenidos por las encuestas:

El estudio de los resultados derivados de las encuestas realizadas representa una fase crucial en el desarrollo de esta tesis. Las encuestas se elaboraron con antelación con el objetivo de recolectar datos exhaustivos acerca de las características sociodemográficas, los patrones de alimentación y las percepciones de salud de los conductores pertenecientes a las cooperativas. A través de estos datos, se busca identificar tendencias claves que permitan comprender la realidad alimentaria de este grupo, con el propósito de fundamentar las estrategias propuestas y garantizar su pertinencia.

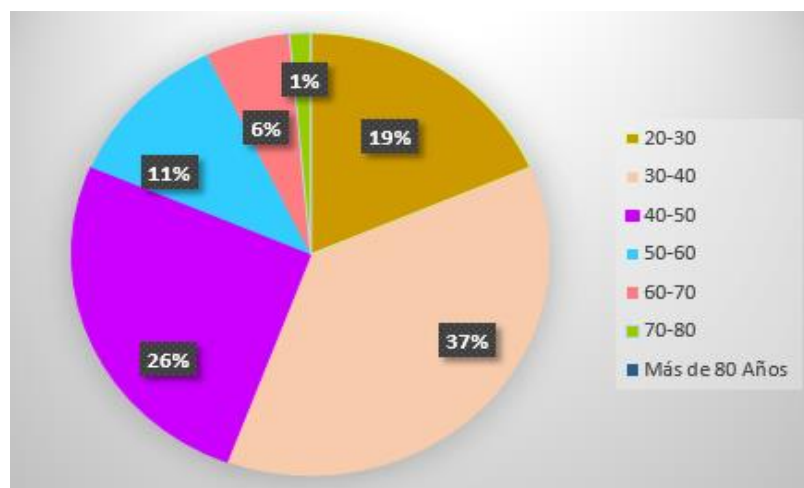
Figura 17. Compañía a la que Pertenece.



Análisis: La gráfica indica una distribución equitativa de conductores entre la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía de Taxis 13 de Febrero, con cada grupo representando el 50% del total, es decir, 35 conductores por cooperativa.

Interpretación: La igualdad en la representación garantiza un análisis equilibrado, facilitando comparaciones justas entre ambas cooperativas en aspectos como características nutricionales u otros factores evaluados.

Figura 18. Distribución por Rangos de Edad de los Conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero.

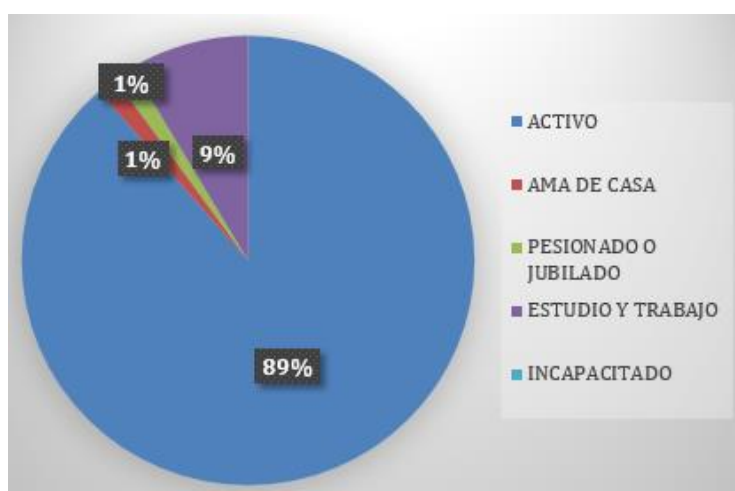


Análisis: El gráfico revela que el 37% de los conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero se encuentra en el rango de 30-40 años, seguido por el 26% que tiene entre 40-50 años. El 11% y el 6% de los conductores están en el rango de 50-60 años, mientras que el 19% tiene entre 20-30 años. Finalmente, el 1% de los conductores se encuentra en el rango de 70-80 años.

Interpretación: La mayor parte de los conductores se sitúa en la franja de 30-40 años, lo que sugiere una fuerza laboral activa y en su mayoría joven. El 26% de los conductores en

el rango de 40-50 años combina experiencia y vitalidad. Un 11% y un 6% de los conductores tienen entre 50-60 años, lo que indica una presencia significativa de trabajadores que podrían estar acercándose a la edad de jubilación. El 19% de los conductores jóvenes, entre 20-30 años, muestra una participación moderada de nuevos conductores. Finalmente, el 1% de los conductores entre 70-80 años destaca una baja representación de personas de mayor edad en esta actividad. Estos datos resaltan la importancia de adaptar las políticas de recursos humanos y salud laboral para abordar las necesidades específicas de cada grupo de edad.

Figura 19. Situación Laboral de los conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero.



Análisis: La gráfica muestra la situación laboral de los encuestados, donde el 89% se encuentran activos laboralmente. Un 9% combina el estudio con el trabajo, Por otro lado, solo un 1% corresponde a amas de casa y otro 1% a jubilados.

Interpretación: La mayoría de los encuestados se dedica exclusivamente a actividades laborales, mientras que una pequeña parte equilibra el trabajo con el estudio, mientras que el 1% son amas de casa y el otro 1% son jubilados quienes, a pesar de estar en etapa de retiro, continúan trabajando para generar ingresos adicionales, lo que evidencia una mínima representación de estas categorías dentro del grupo analizado. Esto sugiere que la gran mayoría de los encuestados están dedicados principalmente a actividades laborales activas, con una baja proporción en roles laborales o en etapas de retiro.

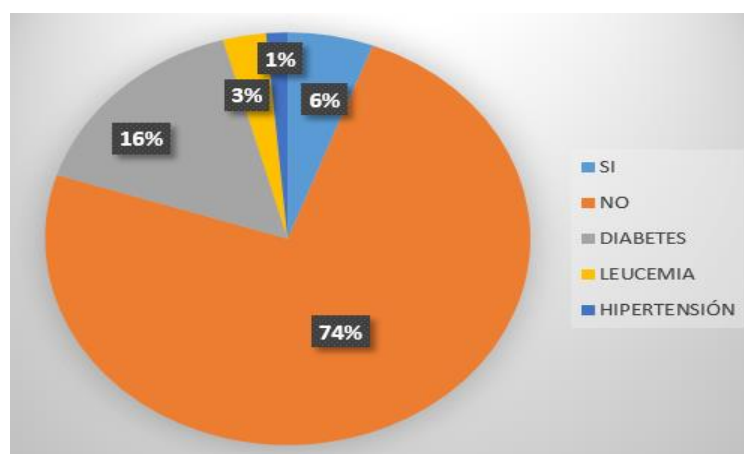
Figura 20. ¿Qué posición en la familia ocupa la persona que decide habitualmente los menús?



Análisis: La gráfica muestra que el 61% de las decisiones sobre los menús familiares son tomadas por la madre o esposa, lo que representa a 43 personas. El 19% corresponde a 13 personas que viven solas. Un 13%, que equivale a 9 personas, son decisiones tomadas por los hijos, y el 7% restante, que equivale a 5 personas, son decisiones tomadas por el padre o esposo.

Interpretación: Los datos que reflejan que la planificación de los menús sigue siendo mayoritariamente una responsabilidad femenina, influenciada por roles tradicionales de género. Aunque hay casos de independencia en personas que viven solas, la participación masculina en esta tarea es mínima.

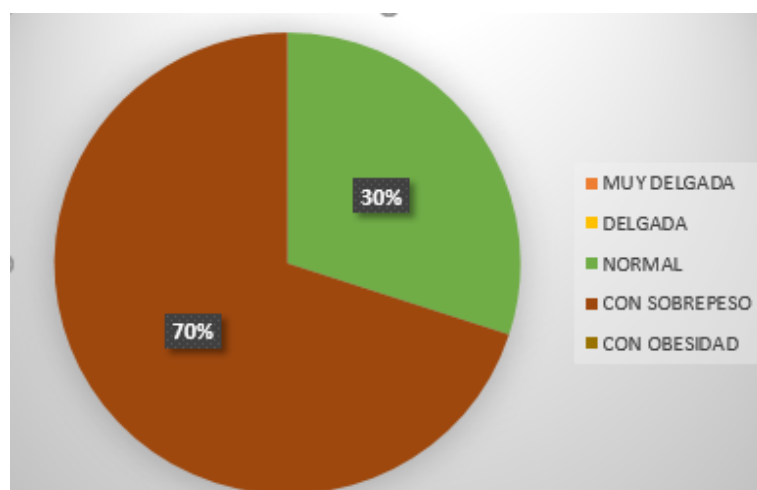
Figura 21. Prevalencia de Enfermedades Crónicas en los Conductores de la Cooperativa 30-20 y 13 de febrero.



Análisis: La mayoría de los encuestados, representando un 74% (52 personas), no presenta enfermedades crónicas. En contraste, un 6% (4 personas) reporta alguna condición crónica, siendo la diabetes la más prevalente con un 16% (11 personas), seguida de la leucemia con un 3% (2 personas) y la hipertensión con un 1% (1 persona).

Interpretación: La mayoría de los conductores (74%) reportaron no sufrir enfermedades crónicas, lo que podría indicar un aparente buen estado de salud en términos de enfermedades diagnosticadas. Sin embargo, un 6% indicó sufrir hipertensión, lo cual es preocupante debido al impacto negativo que esta condición puede tener en la salud cardiovascular, especialmente en un grupo laboral como los conductores, quienes están expuestos a largas horas de trabajo sedentario y posibles niveles altos de estrés. Las enfermedades como diabetes (16%), leucemia (3%) y otras condiciones (1%) tienen una prevalencia baja en esta población, pero no deben ser ignoradas, ya que refleja la necesidad de un seguimiento médico preventivo y medidas de educación.

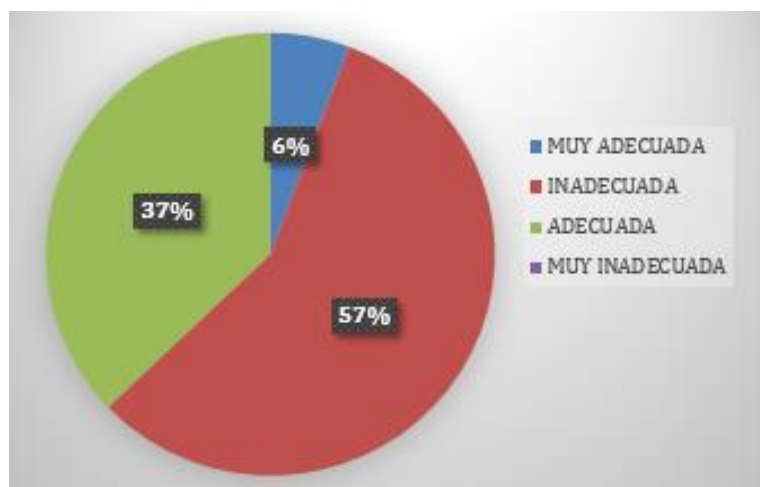
Figura 22. Percepción del estado nutricional entre los conductores de la Cooperativa de Taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero.



Análisis: El gráfico muestra que el 70% representa a 49 personas de los conductores se perciben con sobrepeso, mientras que el 30% representa a 21 personas que se consideran de peso normal.

Interpretación: La alta percepción de sobrepeso entre los conductores sugiere posibles problemas relacionados con hábitos alimenticios poco saludables, sedentarismo y largas jornadas laborales. Esto resalta la necesidad de promover estrategias de salud que incluyan una mejor alimentación y actividad física regular.

Figura 23. Percepción de la Alimentación Actual entre los Conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y la Compañía 13 de febrero.



Análisis: Según el gráfico, el 57% de los conductores (40 personas) percibe su alimentación como inadecuada, mientras que el 37% (26 personas) la considera adecuada. Solo un 6% (4 personas) evalúa su alimentación como muy adecuada.

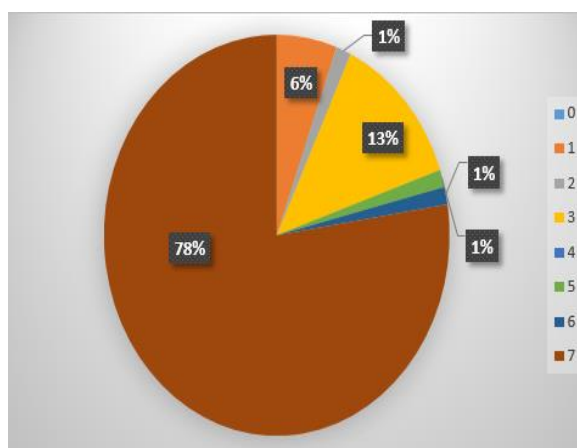
Interpretación: La gráfica indica que la mayoría de los taxistas perciben su alimentación como inadecuada, lo que puede atribuirse a largas jornadas laborales, acceso limitado a opciones nutritivas, falta de planificación alimenticia y desconocimiento sobre una dieta equilibrada. Estos factores los llevan a consumir alimentos rápidos, altos en calorías, grasas y azúcares, agravados por el estilo de vida sedentario propio de su trabajo. Como consecuencia, enfrentan riesgos de sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, problemas digestivos y fatiga, lo que también puede impactar su desempeño laboral y bienestar emocional.

Figura 4.20

Frecuencia Semanal de las Comidas Realizadas por los Conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y Compañía 13 de febrero.

Desayuno

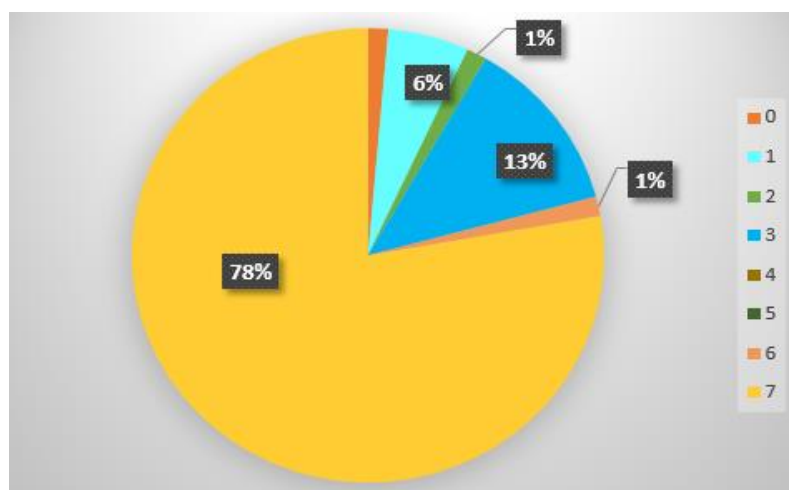
Figura 24. Frecuencia Semanal de las Comidas Realizadas por los Conductores de la Cooperativa de taxis 30-20 y Compañía 13 de febrero.



Análisis: La mayoría de las personas 78% (55 personas) desayunan todos los días de la semana, mientras que el 13% (9 personas) desayuna solo tres días a la semana y un pequeño grupo 9% en total desayuna menos de tres veces por semana, con porcentajes de 6% (3 personas), 1% (1 persona), 1% (1 persona) y 1% (1 persona) correspondientes a una vez, dos veces, cinco veces y seis veces por semana respectivamente.

Interpretación: El elevado número de individuos que desayunan todos los días demuestra una conciencia de la relevancia del desayuno como la primera comida del día, crucial para mantener los niveles de energía adecuados y mejorar el rendimiento físico y mental. Sin embargo, la frecuencia irregular en un segmento significativo resalta la necesidad de educar sobre los beneficios de un desayuno equilibrado y fomentar su adopción diaria, ya que omitirlo puede estar vinculado con un consumo reducido de nutrientes vitales y un efecto perjudicial en la salud a largo plazo.

Figura 25. Almuerzo.

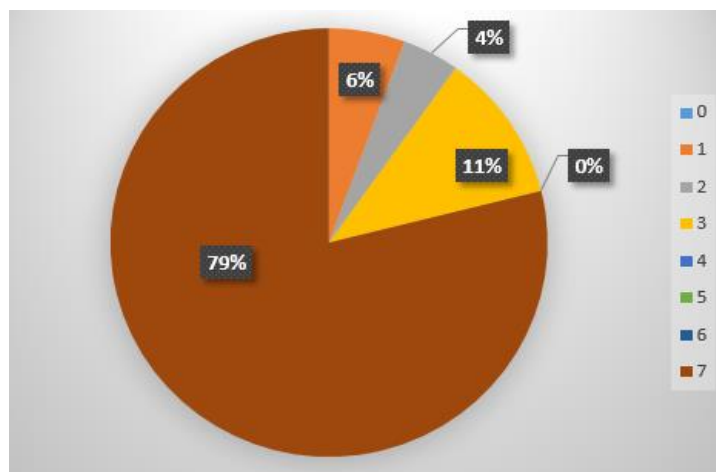


Análisis: El 78% (55 personas) almuerzan diariamente. Sin embargo, un 13% (9 personas) almuerza solo tres días a la semana, y el 9% restante almuerza menos de tres veces por semana, con porcentajes específicos distribuidos en quienes almuerzan una vez 6% (3 personas), dos veces 1% (1 persona) o seis veces por semana 1% (1 persona), 1% (1 persona) nunca.

Interpretación: El almuerzo, al igual que el desayuno, es considerado una comida esencial, siendo regularmente consumido por la mayoría. Sin embargo, la irregularidad en un segmento significativo de la población sugiere que factores como falta de tiempo, hábitos desorganizados o estilos de vida podrían estar afectando la frecuencia del almuerzo. Esto subraya la importancia de promover prácticas alimenticias regulares y equilibradas, ya que

omitir comidas principales puede generar efectos perjudiciales para la salud, tales como deficiencias nutricionales y problemas metabólicos a largo plazo.

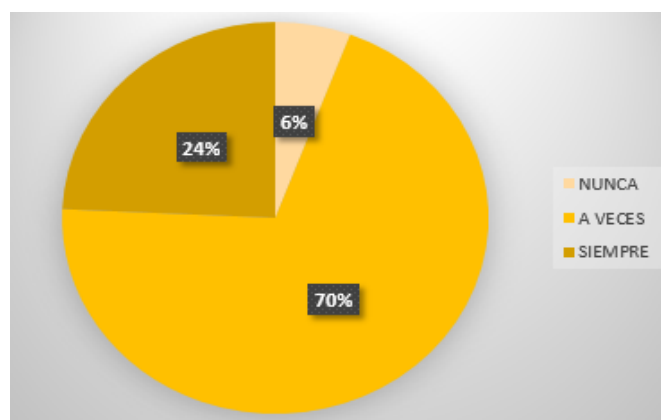
Figura 26. Merienda.



Análisis: La mayoría de las personas (79%, 55 personas) merienda todos los días de la semana, un 11% (8 personas) merienda tres días a la semana, mientras que un 10% restante merienda menos de tres veces por semana, con un 6% (4 personas) haciéndolo una vez y un 4% (3 personas) dos veces.

Interpretación: La merienda es una comida relevante en la rutina diaria de la mayoría, lo que sugiere su importancia como parte de un hábito alimenticio equilibrado. Sin embargo, la irregularidad en un porcentaje significativo podría estar relacionada con estilos de vida ocupados, horarios laborales o falta de planificación. Promover la incorporación regular de la merienda puede contribuir a una dieta más balanceada y al bienestar general, previniendo posibles déficits energéticos o nutricionales.

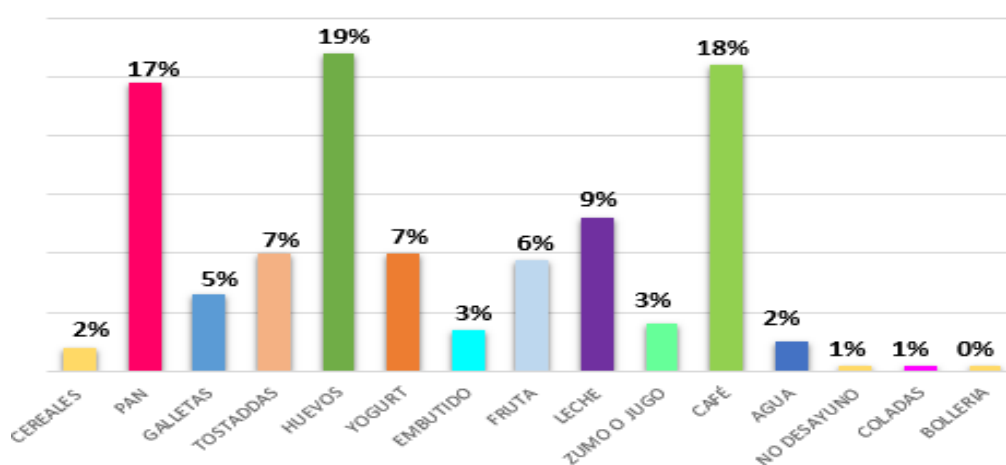
Figura 27. Frecuencia de consumo de alimentos entre comidas.



Análisis: El gráfico indica que el 70% representa a 49 personas de los conductores pican entre comidas ocasionalmente, el 24% representa a 17 personas que lo hace siempre y solo el 6% representa a 4 personas que no tiene este hábito.

Interpretación: La mayoría de los encuestados presentan un hábito de picar entre comidas, posiblemente debido a largas jornadas laborales y una dieta principal insuficiente o desequilibrada. Esto resalta la importancia de fomentar opciones de snacks saludables para mejorar su alimentación.

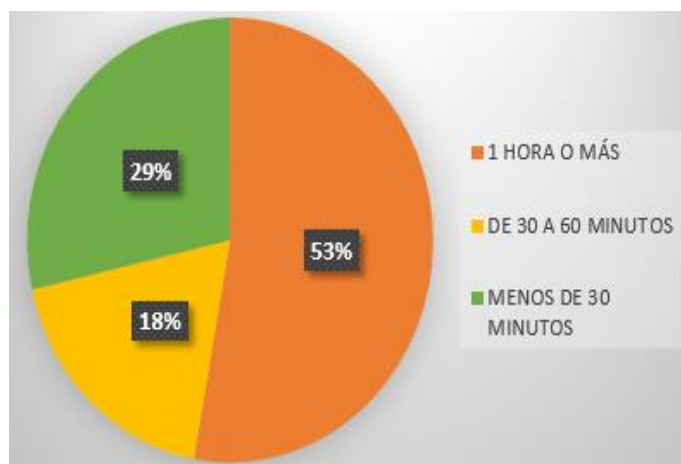
Figura 28. ¿Qué suele tomar para desayunar los conductores de las cooperativas 30-20 y la Compañía 13 de febrero?



Análisis: Los alimentos más consumidos durante el desayuno son los huevos con un 19%, el café con un 18%, seguidos del pan con un 17%, y la leche con un 9%.

Interpretación: El desayuno en este grupo combina alimentos tradicionales y funcionales que ayudan a afrontar el día con energía. La alta preferencia por el café y los huevos indica una búsqueda de estimulación y saciedad temprana, mientras que el consumo de pan y leche refleja hábitos culturales y la necesidad de opciones rápidas y versátiles. Promover una mayor diversidad en el desayuno podría mejorar la calidad nutricional, proporcionando más vitaminas y minerales esenciales.

Figura 29. ¿Cuánto tiempo emplea para realizar su comida?

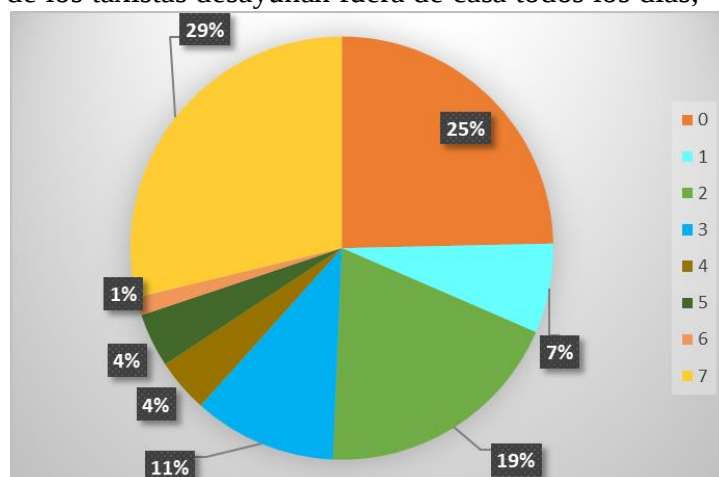


Análisis: El gráfico muestra que el 53% de los conductores (37 personas) dedica una hora o más a sus comidas, el 29% (20 personas) emplea menos de 30 minutos, y el 18% (13 personas) emplea entre 30 y 60 minutos.

Interpretación: Aunque la mayoría de los conductores invierte un tiempo adecuado en sus comidas, un porcentaje significativo lo hace de manera apresurada. No dedicar el tiempo suficiente a la comida puede tener varias consecuencias negativas para la salud. Comer de manera apresurada puede dificultar una digestión adecuada, ya que no se mastican los alimentos correctamente, lo que aumenta el riesgo de problemas gastrointestinales como acidez, aumento o indigestión. Además, puede interferir en la percepción de saciedad, llevando al consumo excesivo de alimentos y contribuyendo al desarrollo de problemas como sobrepeso u obesidad.

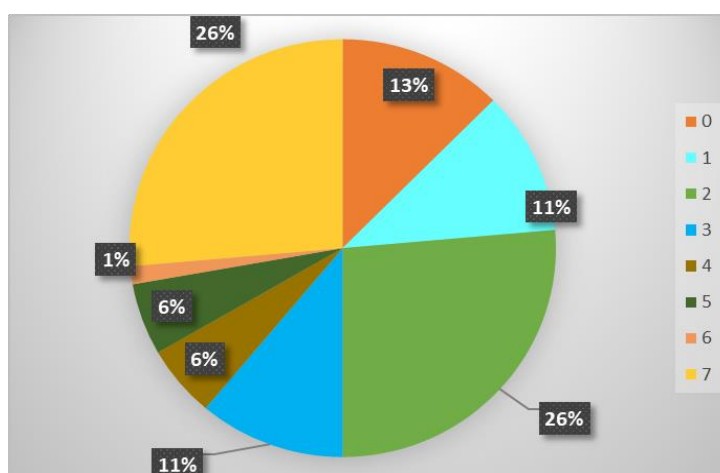
Figura 30. ¿Cuántos días a la semana realiza fuera de casa las siguientes comidas?

Análisis: El 29% (20 personas) de los taxistas desayunan fuera de casa todos los días, mientras que el 25% (17 personas) prefiere la comida casera. El 19% (13 personas) desayuna fuera dos días a la semana, el 11% (8 personas) tres días, el 7% (5 personas) un día, el 4% (3 personas) cuatro días, otro 4% (3 personas) cinco días, y el 1% seis días a la semana.



Interpretación: El consumo frecuente de desayuno fuera de casa puede estar vinculado a la falta de tiempo y la conveniencia, pero también podría implicar una menor calidad nutricional y un gasto económico mayor. Por otro lado, aquellos que optan por la comida casera probablemente priorizan el control sobre su dieta y costos. Fomentar opciones saludables y accesibles para quienes desayunan fuera podría contribuir a mejorar los hábitos alimenticios generales de este grupo.

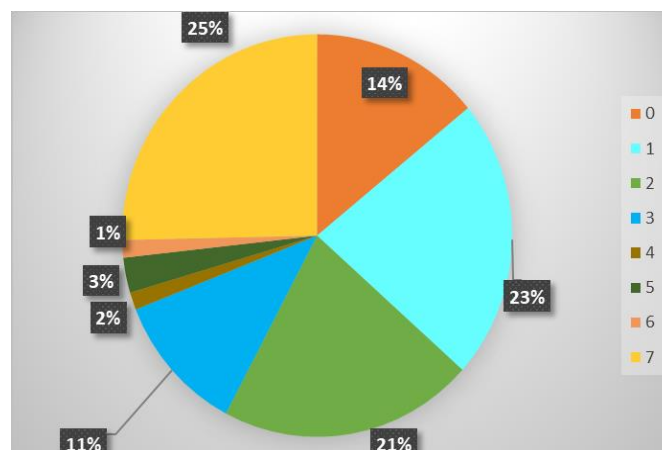
Figura 31. Almuerzo.



Análisis: El 26% (19 personas) de los taxistas almuerza fuera todos los días y otro 26% (19 personas) lo hace dos días a la semana, mientras que el 13% (7 personas) nunca almuerza fuera. El 11% (8 personas) almuerza fuera una vez a la semana, otro 11% (8 personas) tres días a la semana, el 6% (4 personas) cuatro días, otro 6% (4 personas) cinco días y el 1% seis días a la semana.

Interpretación: La alta frecuencia de almuerzos fuera de casa entre los taxistas sugiere que las exigencias laborales y la falta de tiempo son factores clave en este patrón. Sin embargo, un porcentaje considerable opta por no depender de la comida externa, lo que puede estar relacionado con preocupaciones económicas o de salud. Fomentar alternativas de comida saludable y práctica podría ayudar a aquellos que almuerzan fuera con frecuencia a mejorar sus hábitos alimenticios y reducir posibles riesgos asociados con una dieta poco equilibrada.

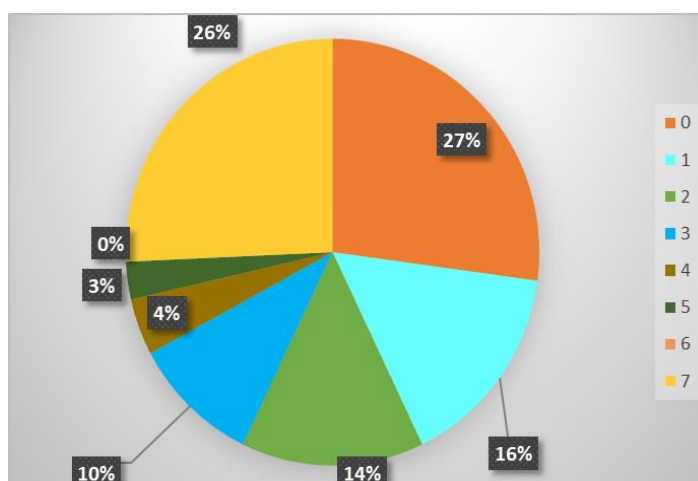
Figura 32. Merienda.



Análisis: El 25% (18 personas) de los taxistas merienda fuera todos los días, el 23% (16 personas) una vez a la semana, el 21% (15 personas) dos veces, el 14% (10 personas) no merienda fuera, el 11% (7 personas) tres días, el 3% (2 personas) cinco días, el 2% (1 persona) cuatro días y el 1% seis días a la semana.

Interpretación: La elevada frecuencia de meriendas fuera entre los taxistas indica que la conveniencia tiene un rol fundamental en sus elecciones de comida, especialmente dada la naturaleza de su trabajo, que a menudo limita las opciones de preparación de alimentos en casa. Sin embargo, una parte significativa opta por no merendar fuera, lo que podría ser por razones económicas o de salud.

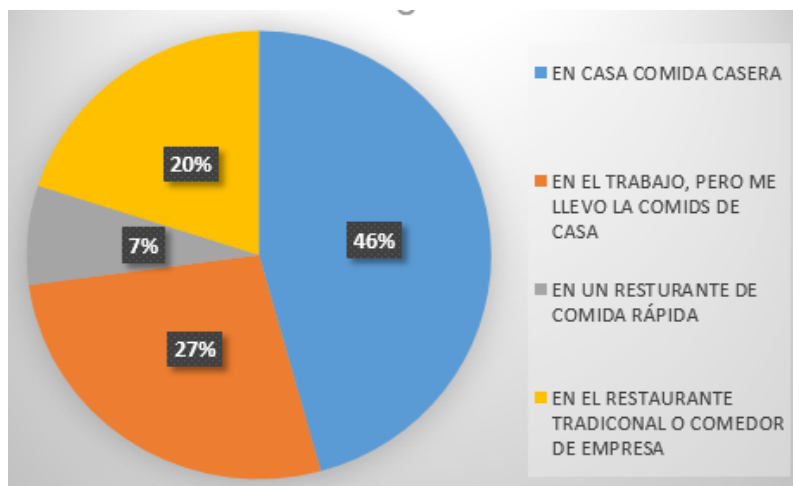
Figura 33. Cena.



Análisis: El 27% (19 personas) de los taxistas no cena fuera en absoluto, el 26% (18 personas) cena fuera todos los días, el 16% (11 personas) cena fuera una vez a la semana, el 14% (10 personas) dos veces, el 10% (7 personas) tres días, el 4% (3 personas) cuatro días y el 3% (2 personas) cinco días.

Interpretación: Una parte significativa evita las cenas fuera de casa, lo que podría estar relacionado con preocupaciones sobre el costo o la calidad de la comida. La alta frecuencia de cenas fuera entre los taxistas sugiere que factores como la conveniencia, la falta de tiempo o las largas jornadas laborales influyen en sus decisiones alimenticias.

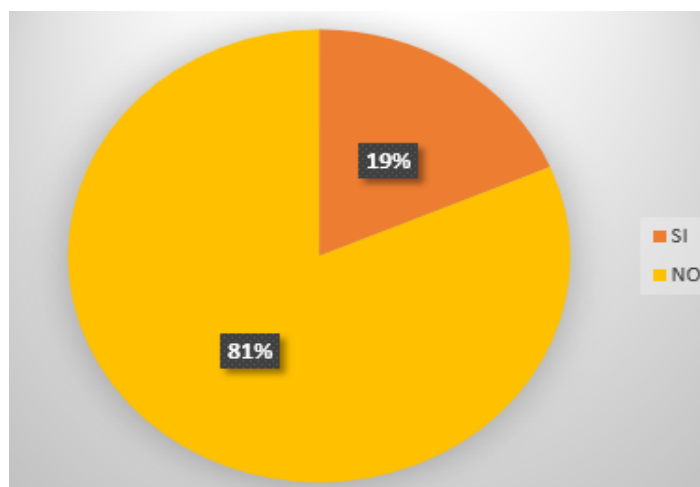
Figura 34. ¿Dónde come normalmente (5 o más días)?



Análisis: El gráfico muestra que el 46% de los conductores, que representa a 32 personas, prefiere comer en casa con comida casera. El 27%, equivalente a 19 personas, lleva comida preparada desde casa. El 20%, que corresponde a 14 personas, opta por restaurantes tradicionales o comedores de empresa. Finalmente, el 7%, es decir, 5 personas, recurre a comida rápida.

Interpretación: Aunque el 46% de los taxistas estudiados comen normalmente en casa, es importante señalar que esto no garantiza una alimentación saludable. Si bien la mayoría de ellos prefieren la comida casera, esto no necesariamente está basado en hábitos nutricionales adecuados. La elevada proporción de personas que están por encima de su peso apropiado, indica que la calidad de la dieta podría estar comprometida, probablemente por la elección de alimentos poco saludables en casa, porciones grandes o la falta de variedad en los ingredientes. El hecho de que un 7% recurre a la comida rápida en restaurantes refleja que algunos tienen acceso a opciones alimenticias menos nutritivas, lo cual también influye negativamente en su estado nutricional.

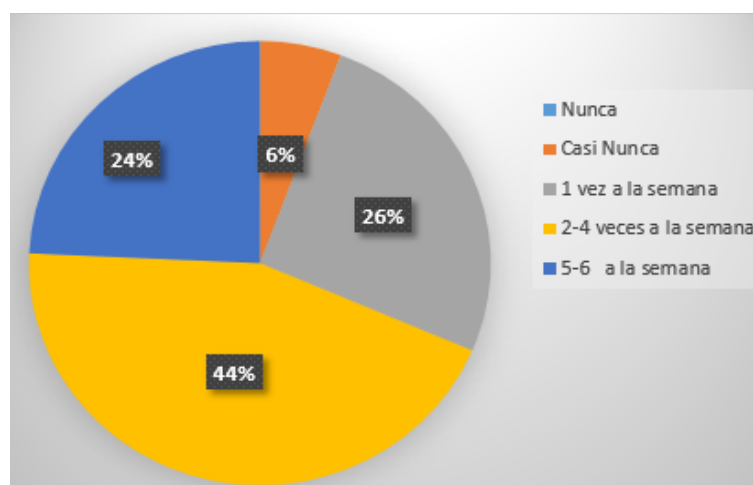
Figura 35. ¿Lee habitualmente el etiquetado nutricional de los alimentos que compra?



Análisis: El gráfico revela que el 81% de los conductores, es decir, 57 personas, no lee el etiquetado nutricional de los productos que compran, mientras que solo el 19%, equivalente a 13 personas, sí lo hace.

Interpretación: No leer el etiquetado puede llevar a un consumo excesivo de calorías, azúcares, grasas trans o sodio, incrementando la probabilidad de padecer enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión o diabetes. También puede obstaculizar la selección de alimentos más sanos, lo que repercute negativamente en la calidad de la dieta y el bienestar general. Es crucial fomentar la educación nutricional para que las personas valoren esta herramienta y tomen decisiones más informadas sobre su alimentación.

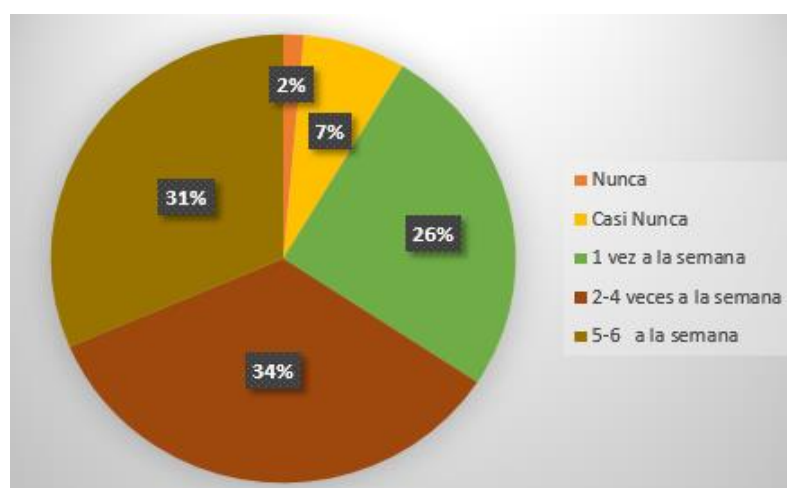
Figura 36. ¿Con qué frecuencia consume a la semana los siguientes alimentos? Frutas



Análisis: El gráfico indica que el 44% (31 personas) de los taxistas consumen frutas de 2 a 4 veces por semana, el 26% (18 personas) solo una vez por semana, el 24% (17 personas) las consumen de 5 a 6 veces por semana, y el 6% (4 personas) casi nunca las consumen.

Interpretación: Aunque una parte significativa de los taxistas muestra buenos hábitos de consumo de frutas, una porción considerable tiene un consumo esporádico lo que sugiere un consumo esporádico que podría no ser suficiente para aprovechar todos sus beneficios nutricionales. Solo un 6% casi nunca las consume. Estos hallazgos enfatizan la importancia de fomentar un consumo más elevado de frutas entre aquello con una dieta menos habitual y de identificar los hábitos saludables de un segmento considerable de taxistas.

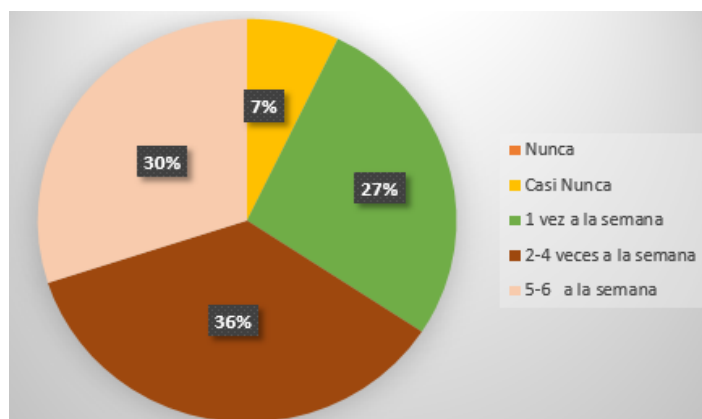
Figura 37. Hortalizas y Verduras.



Análisis: El gráfico muestra que el 34% (24 personas) de los taxistas consumen hortalizas y verduras entre 2 y 4 veces a la semana, el 31% (22 personas) las consume entre 5 y 6 veces a la semana, el 26% (18 personas) las consumen una vez por semana, el 7% (5 personas) casi nunca y el 2% (1 persona) nunca las consumen.

Interpretación: A pesar de una proporción significativa de taxistas tiene hábitos saludables en cuanto al consumo de hortalizas y verduras, existe un porcentaje considerable con una ingesta insuficiente. Es fundamental promover su consumo, especialmente entre los taxistas con una ingesta más baja, para mejorar su salud nutricional.

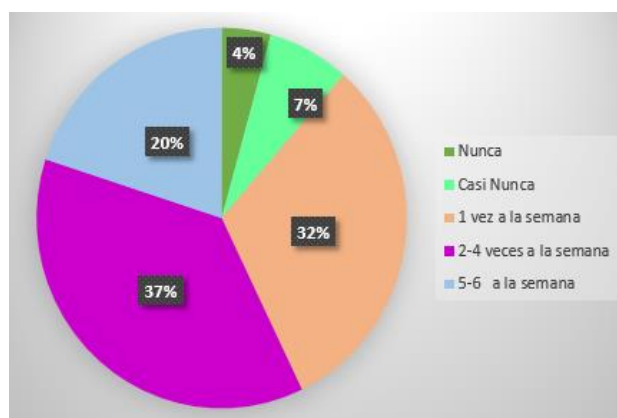
Figura 38. Legumbres.



Análisis: El gráfico indica que el 36% (25 personas) de los taxistas consume legumbres entre 2 y 4 veces por semana, el 30% (21 personas) entre 5 y 6 veces, el 27% (19 personas) solo una vez a la semana, y el 7% (5 personas) casi nunca las consume.

Interpretación: Aunque una parte significativa de los taxistas mantiene un consumo regular de legumbres, un porcentaje considerable tiene una ingesta ocasional que podría no proporcionar todos los beneficios nutricionales. Es importante fomentar el consumo más frecuente de legumbres, especialmente entre aquellos con hábitos de consumo esporádicos.

Figura 39. Carne roja.

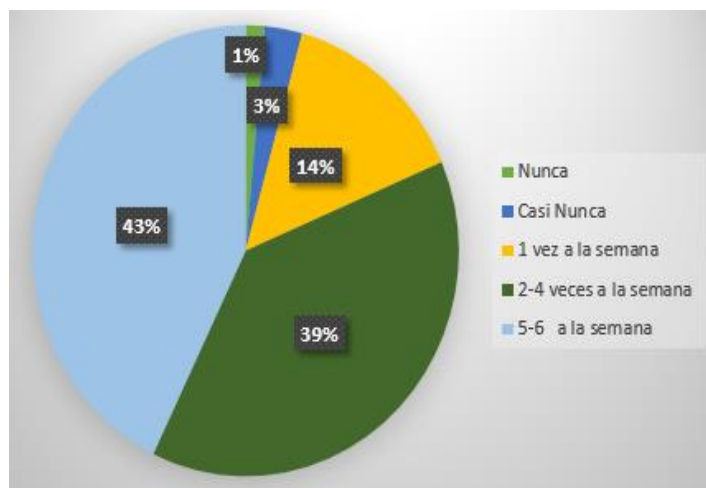


Análisis: El gráfico muestra que el 37% (26 personas) de los conductores consumen carne roja de 2 a 4 veces por semana, el 32% (22 personas) una vez por semana, y el 20% (14 personas) casi a diario (5-6 veces por semana). Solo el 4% (5 personas) nunca la consume y el 7% (3 personas) casi nunca.

Interpretación: El consumo frecuente de carne roja entre los conductores refleja un patrón alimenticio que podría estar asociado con riesgos de salud, como enfermedades cardiovasculares. Aunque algunos conductores tienen una ingesta moderada o baja, la alta

frecuencia de consumo en un grupo significativo resalta la necesidad de promover alternativas más saludables y equilibradas en su dieta para reducir posibles efectos negativos en su salud.

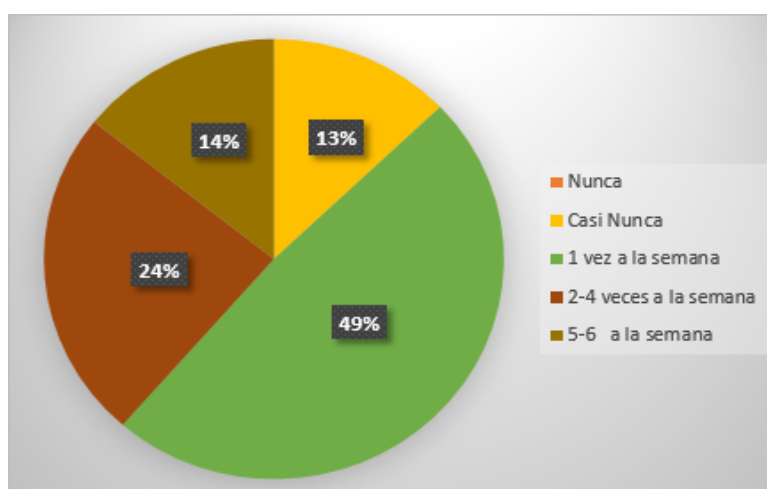
Figura 40. Carne blanca.



Análisis: El 43% (30 personas) de los taxistas consume carne blanca de 5 a 6 veces a la semana, y el 39% (27 personas) entre 2 y 4 veces, indicando un consumo frecuente. Solo un 14% (10 personas) la consumen una vez a la semana, mientras que un 3% (2 personas) casi nunca y un 1% (1 persona) nunca la consume.

Interpretación: La alta frecuencia de consumo de carne blanca sugiere que es una fuente importante de proteínas para los taxistas, pero su ingesta excesiva podría generar desequilibrios nutricionales. Es esencial equilibrar su consumo dentro de una dieta variada para asegurar una nutrición adecuada y prevenir riesgos para la salud a largo plazo.

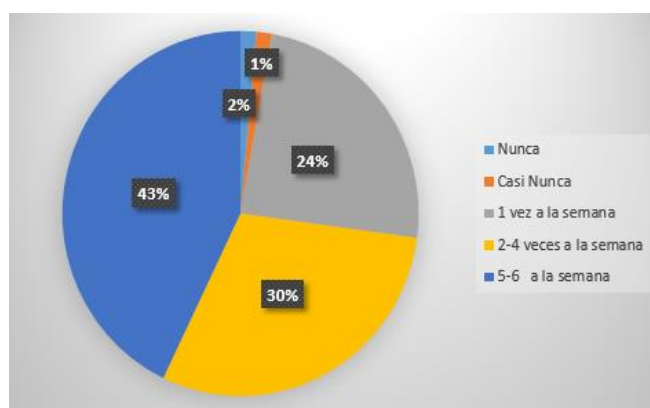
Figura 41. Pescado.



Análisis: El 49% (34 personas) de los conductores consume pescado una vez a la semana, el 24% (17 personas) lo consume de 2 a 4 veces, el 14% (10 personas) de 5-6 veces a la semana, y un 13% (9 personas) casi nunca lo consume.

Interpretación: La baja frecuencia de consumo de pescado sugiere que muchos conductores no incorporan este alimento, a pesar de sus beneficios nutricionales, como proteínas, ácidos grasos y omega-3. Es clave fomentar su inclusión en la dieta para mejorar la salud general, especialmente para aquellos que rara vez lo consumen o nunca lo hacen.

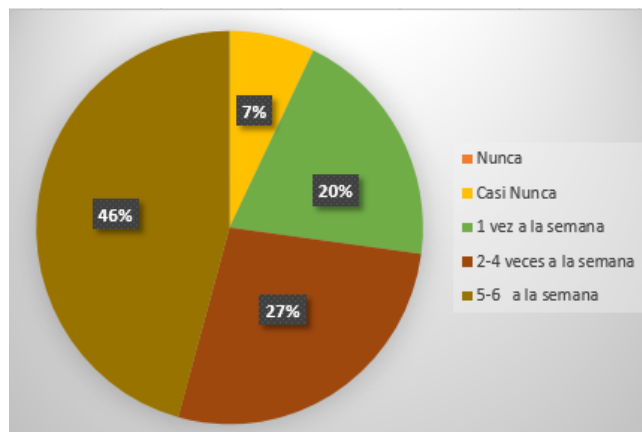
Figura 42. Arroz, pasta, patatas.



Análisis: El 43% (30 personas) de los conductores consume arroz, pasta y patatas de 5 a 6 veces por semana, lo que indica un consumo frecuente de carbohidratos. El 30% (21 personas) los consumen de 2 a 4 veces por semana, mientras que el 24% (17 personas) lo hace solo una vez. Un pequeño porcentaje, el 2% (1 persona) nunca los consume y el 1% (1 personas) casi nunca.

Interpretación: El alto consumo de arroz, pasta y patatas sugiere una dependencia significativa de estos carbohidratos, lo que podría afectar el equilibrio nutricional si no se compensa con otros alimentos. Si bien la mayoría tiene una dieta variada, es importante revisar los hábitos alimenticios para asegurar que la ingesta de carbohidratos esté equilibrada con otros nutrientes esenciales para la salud.

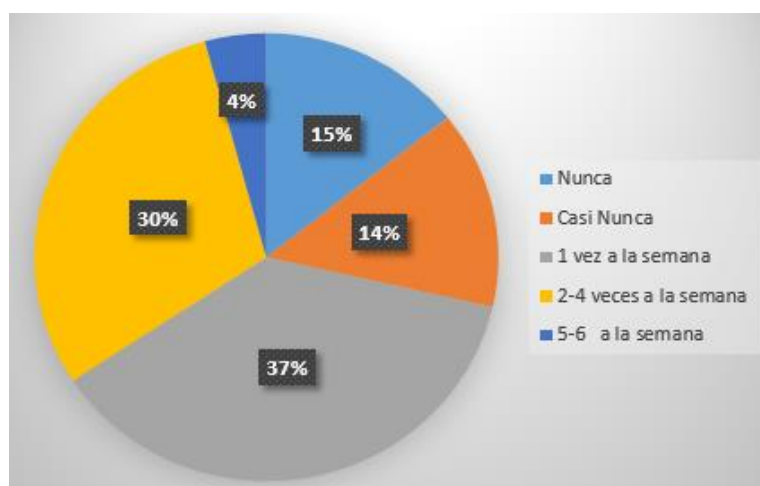
Figura 43. Huevos.



Análisis: El 46% (32 personas) de los taxistas consume huevos entre 5 y 6 veces a la semana, lo que indica un consumo elevado. Un 27% (19 personas) los ingieren entre 2 y 4 veces, y un 20% (14 personas) solo una vez a la semana. El 7% (5 personas) casi nunca los consume.

Interpretación: El elevado consumo de huevos, especialmente en un 46% de los taxistas, sugiere que esta fuente de proteínas constituye un componente relevante de su alimentación. No obstante, un consumo desmedido puede ser perjudicial y podría estar relacionado con riesgos para la salud, como enfermedades cardiovasculares, debido a su contenido de colesterol. Es importante moderar su ingesta para equilibrar los beneficios nutricionales con los posibles efectos negativos para la salud.

Figura 44. Embutidos.

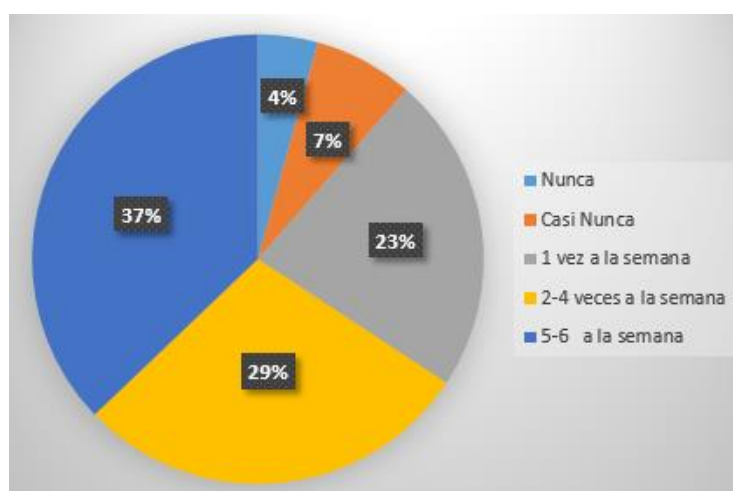


Análisis: El 37% (26 personas) de los taxistas consumen embutidos una vez a la semana, el 30% (21 personas) entre 2 y 4 veces por semana, el 15% (10 personas) nunca los

consumen, el 14% (10 personas) casi nunca, y el 4% (3 personas) los consumen entre 5 y 6 veces por semana.

Interpretación: Aunque una proporción significativa de taxistas consumen embutidos de forma moderada o infrecuente, hay un pequeño grupo que los consume con alta frecuencia. Dado que los embutidos son alimentos procesados y su consumo frecuente puede estar vinculado a riesgos para la salud, como enfermedades cardiovasculares o hipertensión, es crucial promover una reducción en su consumo dentro de esta población para mejorar su bienestar general.

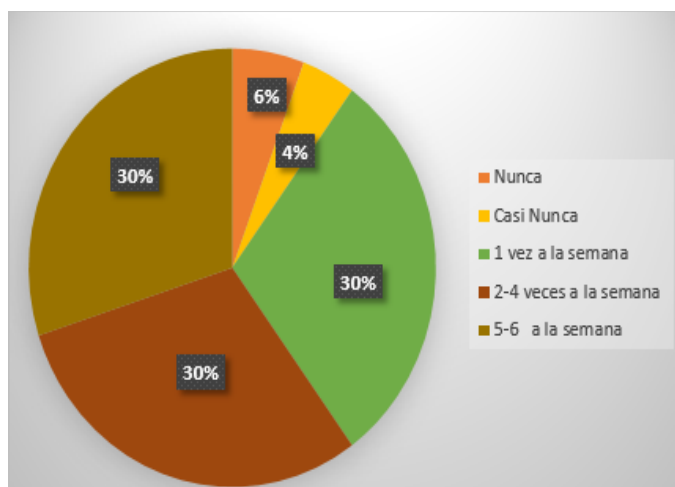
Figura 45. Pan, cereales.



Análisis: El 37% (26 personas) de los taxistas consume pan y cereales de 5 a 6 veces a la semana, y un 29% (20 personas) entre 2 y 4 veces. El 23% (16 personas) los consume una vez a la semana, mientras que un 7% (5 personas) casi nunca y un 4% (3 personas) nunca los consume.

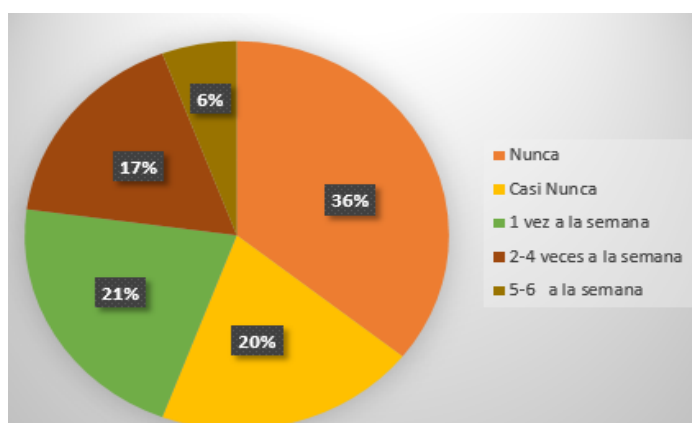
Interpretación: La mayoría de los taxistas tiene un consumo frecuente de pan y cereales, lo que podría indicar una alta dependencia de estos carbohidratos en su dieta. Aunque los cereales y el pan pueden ser fuentes de energía, un consumo desmedido de estos productos procesados puede incrementar la probabilidad de padecer enfermedades metabólicas, tales como la obesidad y la diabetes. Es importante promover un consumo más moderado y equilibrado de estos alimentos para mejorar la salud nutricional de los taxistas.

Figura 46. Lácteos (Leche, queso, yogurt)



El análisis muestra que el 30% de los taxistas consumen lácteos (leche, queso, yogurt) una vez a la semana, entre 2 y 4 veces, o de 5 a 6 veces, lo que indica un consumo regular de estos productos. Sin embargo, un 6% nunca los consume y un 4% casi nunca, lo que sugiere hábitos más variados dentro del grupo. Estos datos destacan la importancia de fomentar el consumo de lácteos como parte de una alimentación balanceada, ya que son una fuente esencial de calcio y nutrientes esenciales para la salud ósea y general.

Figura 47. Bollería Industrial.

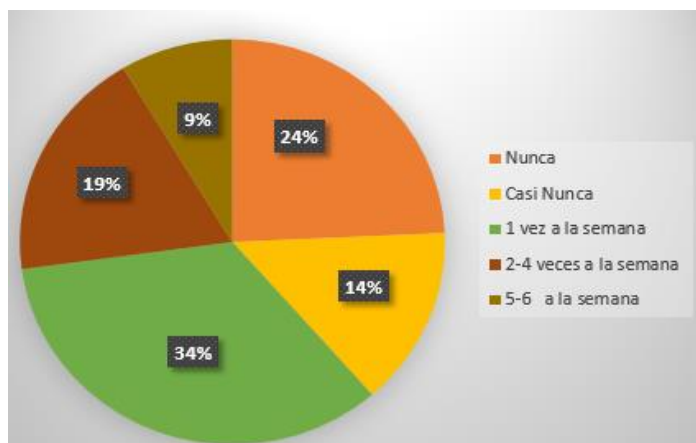


Análisis: El 36% (25 personas) de los taxistas no consume bollería industrial, lo que sugiere hábitos alimenticios más saludables en esta proporción. Un 21% (15 personas) la consumen una vez a la semana, un 20% (14 personas) casi nunca la consume, un 17% (12 personas) entre 2 y 4 veces por semana, y un 6% (4 personas) la consumen con mayor frecuencia (de 5 a 6 veces por semana).

Interpretación: Aunque la mayoría de los taxistas evita o limita el consumo de bollería industrial, hay un pequeño porcentaje que la consume de manera más frecuente, lo que podría aumentar la posibilidad de sufrir problemas de salud, como la obesidad y afecciones del

corazón. Es crucial seguir fomentando hábitos de alimentación saludables para disminuir el consumo de alimentos altamente procesados y sus efectos adversos.

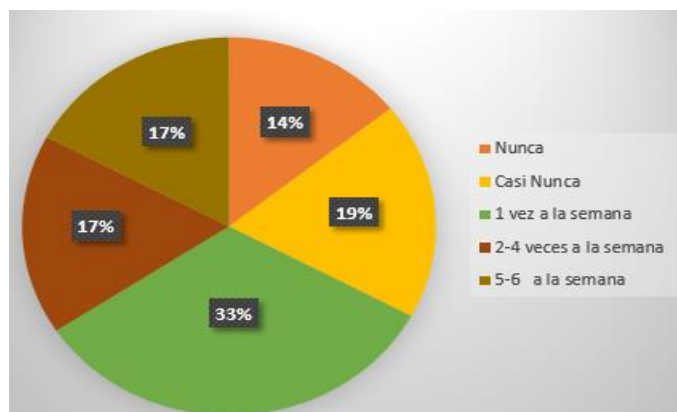
Figura 48. Chocolates, dulces, caramelos.



Análisis: El 34% (24 personas) de los taxistas consume chocolates, dulces o caramelos una vez a la semana, mientras que un 24% (17 personas) nunca los consume. Un 19% (13 personas) los consume entre 2 y 4 veces a la semana, y un 9% (6 personas) los consume de 5 a 6 veces a la semana, lo que representa un consumo elevado. El 14% (10 personas) casi nunca los consume.

Interpretación: Aunque una proporción significativa de los taxistas limita o evita el consumo de chocolates, dulces y caramelos, una parte de la población presenta un consumo elevado, lo que podría aumentar la probabilidad de desarrollar patologías asociadas al aumento del azúcar, como obesidad y diabetes. Esto resalta la importancia de promover opciones más saludables y fomentar la moderación en el consumo de azúcares incorporados, con el objetivo de mejorar la salud y prevenir problemas a largo plazo.

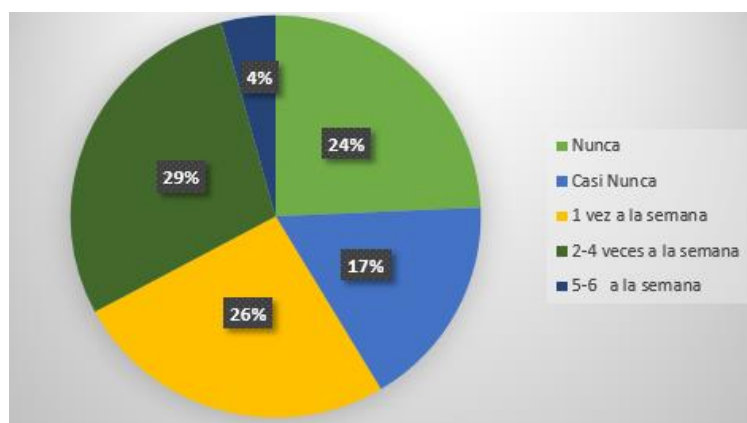
Figura 49. Refrescos y otras bebidas azucaradas.



Análisis: El análisis muestra que el 33% representa el 23 de personas de los taxistas consumen refrescos una vez por semana, el 19% representa a 13 personas que casi nunca los consumen, el 17% representa a 12 personas que los consumen entre 2-4 veces por semana, otro 17% representa a 12 personas que consume de 5 a 6 veces por semana, y el 14% representa a 10 personas que nunca los consume.

Interpretación: Aunque algunos taxistas consumen refrescos de manera moderada, una proporción significativa lo hace con frecuencia, lo que aumenta los riesgos de salud. Esto resalta la necesidad de promover alternativas más saludables para reducir los riesgos asociados con la ingesta habitual de bebidas azucaradas, tales como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

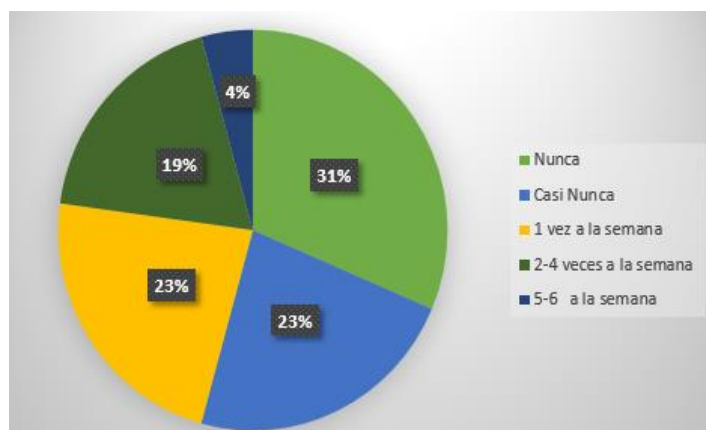
Figura 50. Bebidas alcohólicas.



Análisis: El 29% representa a 20 personas de los taxistas que consumen bebidas alcohólicas de 2 a 4 veces por semana, el 26% representa a 18 personas que una vez a la semana, el 24% representa a 22 personas que nunca, el 17% representa a 16 personas que casi nunca, y el 4% representa a 3 personas que lo hace entre 5 y 6 veces por semana.

Interpretación: Aunque una parte significativa de los taxistas no consumen alcohol o lo hace esporádicamente, un 33% tiene un consumo frecuente o elevado, lo cual representa un riesgo para la salud y la seguridad en las carreteras. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias de sensibilización para disminuir el consumo masivo de alcohol y mitigar sus consecuencias.

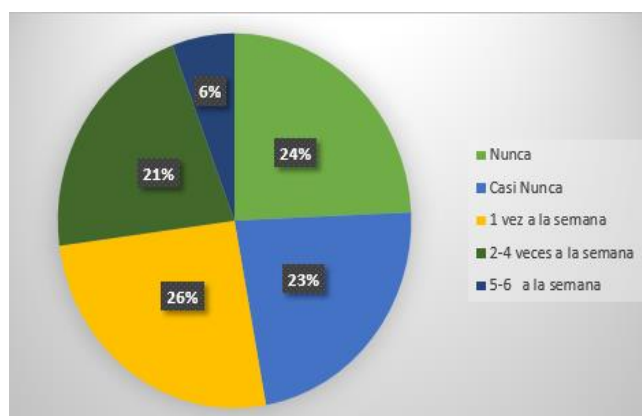
Figura 51. Alimentos Precocinados (congelados o no)



Análisis: El análisis muestra que el 31% representa a 22 personas que nunca consumen alimentos precocinados, el 23% representa a 16 personas que casi nunca, otro 23% representa a 16 personas que los consume una vez a la semana, el 19% representa a 13 personas que consumen entre 2 y 4 veces por semana, y el 4% representa a 3 personas que consumen entre 5 y 6 veces por semana.

Interpretación: Aunque la mayoría de los taxistas tiene hábitos más saludables, un 23% consume alimentos precocinados con regularidad, y un 4% lo hace frecuentemente. Esto señala un potencial riesgo para la salud debido al consumo de alimentos procesados, lo que subraya la importancia de fomentar alternativas de alimentación más saludables.

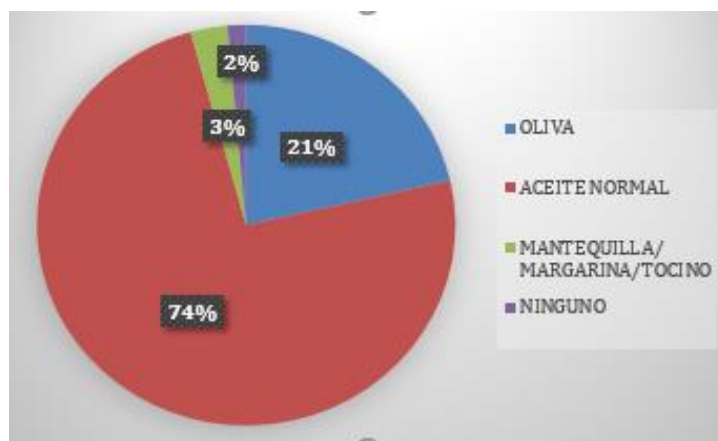
Figura 52. Comida rápida (pizza, hamburguesas, etc)



Análisis: El estudio revela que el 26% representa a 18 personas de los taxistas ingieren alimentos rápidos una vez por semana, el 24% representa a 17 personas que no la consume, el 23% representa a 16 personas que lo hace casi nunca, el 21% representa a 15 personas que consume entre 2 y 4 veces por semana, y un 6 % representa a 4 personas que consume entre 5 y 6 veces por semana.

Interpretación: Aunque la mayoría de los taxistas tiene hábitos más saludables o moderados, un 27% consume comida rápida con frecuencia, lo que aumenta la posibilidad de padecer problemas de salud. Esto resalta la importancia de fomentar alternativas de alimentación más saludables para mitigar los efectos negativos del consumo frecuente de comida rápida.

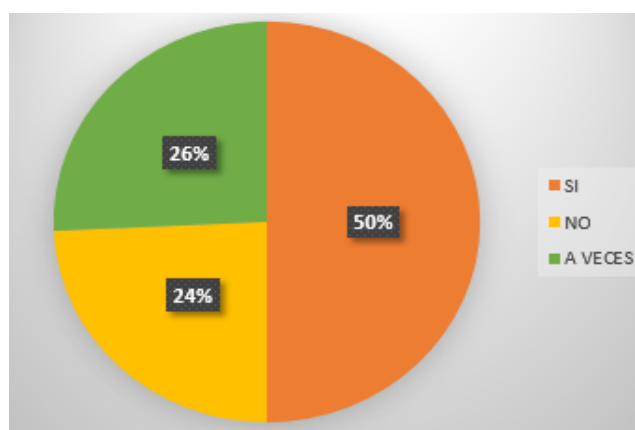
Figura 53. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para aliñar y/o cocinar?



Análisis El gráfico muestra que el 74% representa a 52 personas de los conductores utilizan aceite normal, el 21% representa a 15 personas que prefiere aceite de oliva, el 3% representa a 2 personas que opta por mantequilla, margarina o tocino, y el 2% representa a 1 persona que no usa ningún tipo de aceite o grasa.

Interpretación: La mayoría de los conductores utilizan aceite normal, lo que podría no ser la opción más saludable. Aunque un 21% elige el aceite de oliva, famoso por sus ventajas para la salud, un reducido porcentaje recurre a alternativas menos saludables como la mantequilla, la margarina o el tocino, lo que podría aumentar el riesgo de desarrollar afecciones de salud relacionadas con el consumo de grasas saturadas.

Figura 54. ¿Tiene un refrigerio a media mañana?



Análisis: El gráfico revela que el 50% representa a 35 personas de los conductores tiene un refrigerio a media mañana, el 26% representa a 18 personas que lo hace ocasionalmente y el 24% representa a 17 personas que no realiza esta comida.

Interpretación: Aunque la mitad de los conductores incluye un refrigerio a media mañana, un 24% no lo hace, lo que podría impactar en su rendimiento físico y mental. Esto sugiere la importancia de promover hábitos alimenticios más consistentes para mejorar su bienestar y productividad durante la jornada laboral.

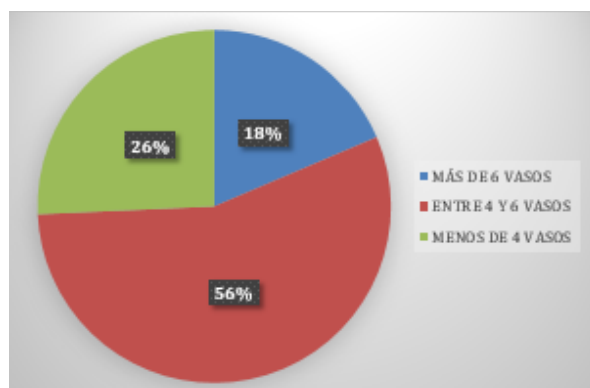
Figura 55. En caso afirmativo ¿Qué suele Comer?



Análisis: La gráfica muestra que el 84% representa a 59 personas de los encuestados consume "lo que se encuentra en el bar o casa", el 13% representa a 9 personas que elige opciones saludables como fruta o zumo, y el 3% representa a 2 personas que opta por bocadillos.

Interpretación: La mayoría de la población no planifica sus comidas, lo que podría llevar a elecciones alimenticias menos saludables. Esto la necesidad de fomentar hábitos alimenticios más conscientes y equilibrados, promoviendo la planificación de comidas destacadas para mejorar la calidad nutricional del almuerzo.

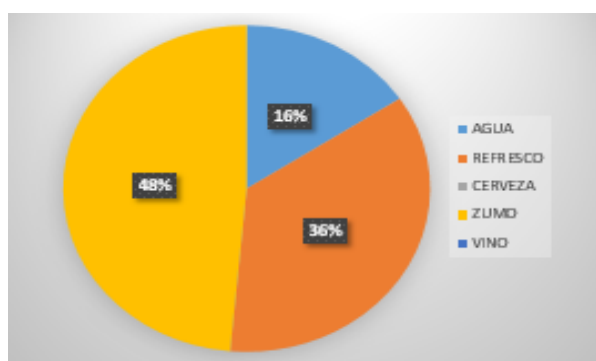
Figura 56. ¿Cuánta agua bebes al día?



Análisis: La gráfica muestra que el 56% representa a 39 personas de los encuestados consume entre 4 y 6 vasos de agua al día, el 26% representa a 18 personas que bebe menos de 4 vasos y solo el 18% representa a 13 personas que consume más de 6 vasos.

Interpretación: Aunque la mayoría está dentro de un rango aceptable, un 26% consume una cantidad insuficiente de agua, lo que podría afectar su salud. Es necesario promover una mayor ingesta de agua para alcanzar los niveles óptimos de hidratación.

Figura 57. ¿Qué toma de bebida para comer?



Análisis: La gráfica revela que el 48% representa a 34 personas de los encuestados prefiere el zumo, seguido por el 36% representa a 25 personas que opta por refrescos y solo el 16% representa a 11 personas que consumen agua durante las comidas.

Interpretación: La preferencia por refrescos y jugos entre los conductores de las cooperativas puede tener consecuencias importantes para su salud. Estas bebidas, en particular los refrescos, poseen elevados contenidos de azúcares añadidos, lo que incrementa la probabilidad de sufrir alguna patología crónicas como la obesidad, diabetes y afecciones del corazón. La escasa inclinación hacia el agua (solo un 16%) indica que muchos conductores no están dando prioridad a la correcta hidratación, lo que podría impactar su desempeño físico y mental, además de estar asociado con otros problemas como la deshidratación crónica, que afecta la función renal y la salud general.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Esta propuesta se enfoca en la creación de una guía de alimentación saludable destinada a los conductores de taxi de la Cooperativa de Transporte en Taxis 30-20 y la Compañía 13 de Febrero de la ciudad de Cuenca. Este documento tiene como finalidad atender las necesidades nutricionales del personal evaluado, basándose en los resultados obtenidos de las mediciones antropométricas y las encuestas realizadas. La guía tiene como objetivo principal promover hábitos alimenticios adecuados que contribuyan a lograr un estado nutricional óptimo, reduciendo el riesgo de patologías relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Además, busca crear conciencia acerca de la relevancia de una dieta balanceada, como factor clave para optimizar el desempeño en el trabajo y la calidad de vida.

Desarrollo de la propuesta

Diagnóstico inicial

Se realizó un análisis basado en:

- Mediciones antropométricas (peso, talla, IMC, circunferencia de cintura) para evaluar la condición nutricional de la muestra.
- Encuestas sobre hábitos alimenticios, estilo de vida y conocimientos nutricionales, lo que permitió identificar patrones poco saludables y áreas de mejora.
- Observación de los factores que dificultan una alimentación saludable, como jornadas prolongadas, falta de tiempo para preparar alimentos y acceso limitado a opciones nutritivas durante el horario laboral.

Diseño de la guía de alimentación saludable

La guía incluye:

1. Estructura de un plato saludable

- División del plato en tres secciones: 50% vegetales, 25% carbohidratos complejos, 25% proteínas.
- Ejemplos de alimentos para cada grupo, como arroz integral, pollo, pescado, brócoli, espinacas y frutas frescas.
- Instrucciones visuales para facilitar la comprensión y aplicación del modelo.

2. Recomendaciones generales

- Importancia de la hidratación y consumo de agua (al menos 2 litros al día).
- Reducción de azúcares refinados, bebidas gaseosas y alimentos ultra procesados.

- Incremento del consumo de frutas y verduras, preferiblemente frescas o ligeramente cocidas para preservar nutrientes.

3. Plan alimenticio práctico

- Ejemplos de menús equilibrados para desayunos, almuerzos y meriendas adaptados al horario de los conductores.

■ **Desayuno:** Batido de avena con frutas y un pan integral con queso bajo en grasa.

■ **Almuerzo:** Pechuga de pollo a la parrilla acompañada de arroz integral.

Ensalada de verduras variadas y un vaso de agua.

■ **Merienda:** Yogur con nueces o una fruta fresca.

- Opciones de alimentos saludables que puedan ser transportados fácilmente, como frutas secas, barras de cereales integrales y galletas de avena caseras.

4. Educación nutricional

- Conceptos básicos sobre nutrientes esenciales:

■ Carbohidratos:

Representan la mayor fuente de energía para el organismo. Se clasifica en dos tipos: los simples, como los azúcares, que aportan energía de forma inmediata, y los complejos, como los almidones y la fibra, que liberan energía de manera gradual. Estos nutrientes están presentes en alimentos como frutas, verduras, cereales y legumbres.

■ Proteínas:

Tienen una función esencial en el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Están formados por aminoácidos, de los cuales algunos no son sintetizados por el organismo y deben incorporarse mediante la alimentación. Dentro de los alimentos con alto contenido de proteínas se incluyen la carne, el pescado, los huevos, los productos lácteos, las legumbres y los frutos secos.

■ Grasas:

Constituyen una fuente esencial de energía y desempeñan un papel clave en la captación de vitaminas liposolubles tales como A, D, E y K. Se dividen en grasas saturadas, insaturadas y trans. Las grasas insaturadas, encontradas en alimentos como

el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos, son las más beneficiosas para la salud.

En cambio, el consumo de grasas saturadas y trans debe ser moderado.

La propuesta proporciona una perspectiva holística para tratar las afecciones de salud vinculadas con el peso en los conductores de taxis mediante una guía de alimentación saludable. Este modelo no solo busca mejorar su estado nutricional, sino también proporcionar herramientas prácticas y sostenibles que se adapten a su rutina laboral. Con la aplicación de estrategias educativas y de seguimiento, se espera no solo generar cambios positivos en los hábitos alimenticios, sino también contribuir al bienestar general de este grupo laboral, mejorando su rendimiento y nivel de vida en el largo plazo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Diagrama de Gantt																			
Actividades	MESES																		
	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero		
	SEMANAS																		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Revision Bibliografica	X																		
Tema de Investigacion		X																	
Planteamiento del Problema			X																
Realizacion de oficios				X															
Elaboracion de herrmaientas e instrumentos de recoleccion de datos				X	X														
Aplicación de encuestas						X													
Toma de medidas Antropometricas						X			X										
Recolección y Analisis de datos							X	X			X	X			X	X			X
Elaboracion de guia de alimentacion						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Elaboracion de conclusiones y recomendaciones																		X	X
Elaboracion del informe final																		X	X
Presentacion de los resultados																			X

CONCLUSIONES

Con base en la tabulación, el análisis y la interpretación de los datos recogidos a través de la encuesta aplicada y la toma de medidas antropométricas, se han obtenido las siguientes conclusiones:

Características Sociodemográficas

El colectivo de conductores de la Cooperativa 30-20 y la Compañía 13 de febrero, en la ciudad de Cuenca, está conformado en su mayoría por hombres en un 89% y en menor proporción por mujeres con el 11%. La edad predominante entre ellos oscila entre 30 a 50 años. Además, el 89% de los conductores están activos laboralmente, mientras que el 9% equilibra trabajo y estudio.

Estado Nutricional

En cuanto al estado nutricional, se podría decir que la mayoría de los participantes del estudio el 71% presentan un estado nutricional inadecuado, determinando a partir de su índice de masa corporal. Este indicador revela que un porcentaje significativo de los conductores tiene sobrepeso con el 47%, seguido de obesidad tipo 1 con el 20% y un pequeño grupo con obesidad tipo 2 con el 4%. Esta situación es preocupante, ya que con un peso excesivamente alto en relación con la estatura de los conductores puede dar lugar a diversas enfermedades.

Hábitos Alimenticios

El 78% de los participantes desayunan, almuerzan y meriendan todos los días de la semana, el 57% considera que tiene una alimentación inadecuada, el 53% emplean una hora o más para realizar los alimentos y un 29% menos de 30 minutos.

La mayoría de los taxistas consume carne blanca entre 5 y 6 veces por semana, reflejando un consumo frecuente de proteínas magras. El pescado es menos popular, con muchos taxistas consumiéndolo solo una vez a la semana o menos, lo que indica la importancia de promover el consumo de este alimento, que es una fuente rica en Omega-3.

En relación a los carbohidratos, muchos taxistas consumen arroz, pasta, papas, pan y cereales frecuentemente, lo que podría estar vinculado con problemas de sobrepeso y obesidad. Aunque una parte significativa evita la bollería industrial, algunos la consumen varias veces por semana, lo que podría generar complicaciones metabólicas.

La ingesta de chocolates y dulces es ocasional para la mayoría, y hay una variabilidad en la frecuencia de consumo de lácteos y carnes procesadas.

El 74% utiliza el aceite normal para la preparación de sus comidas, y el 21% prefiere el aceite de oliva. Así mismo acompañan sus comidas con bebidas ya sea jugo o refrescos, en lugar de agua, indica una tendencia hacia opciones menos saludables.

Los hábitos de comida fuera de casa indican una dependencia significativa de los alimentos comprados, especialmente para el desayuno, almuerzo y cena, lo cual puede afectar la calidad de la dieta.

Relación entre estado nutricional y hábitos alimenticios

Respecto al estado nutricional, se determinó que un porcentaje significativo de taxistas muestra un IMC superior al nivel establecido como adecuado, lo que está vinculado a ciertos hábitos alimenticios poco saludables. Entre los más preocupantes se encuentran la falta de consumo frecuente de alimentos en casa, lo que implica desconocer cómo se preparan los alimentos ingeridos durante su jornada laboral; el alto consumo de alimentos con abundante contenido de carbohidratos y grasas, así como la ingesta habitual de bocadillos. Además, las condiciones propias de su trabajo, como los horarios irregulares y la falta de espacio y tiempo suficientes, no permiten una calidad de vida adecuada y armónica, lo que influye negativamente en su estado nutricional. Estos factores han llevado a niveles exceso de peso y obesidad, tal como se puede constatar en este estudio, y a largo plazo pueden provocar patologías crónicas no transmisibles.

RECOMENDACIONES

Estos resultados son fundamentales para identificar posibles riesgos de salud relacionados con la labor de los taxistas de la Cooperativa 30-20 y la Compañía 13 de Febrero. A través de la evaluación y el análisis de las medidas antropométricas y las encuestas se identificó patrones significativos de sobrepeso y obesidad. Estos hallazgos son cruciales para detectar posibles riesgos de salud vinculados a su actividad laboral y proporcionan una base sólida para diseñar estrategias personalizadas que fomenten una alimentación saludable y contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Para abordar los problemas nutricionales identificados, la cooperativa y la compañía pueden implementar las siguientes acciones:

1. **Organizar charlas y talleres educativos** sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables dirigidos a los taxistas. Estas actividades proporcionarán información sobre cómo seleccionar opciones más saludables al comer en casa o en restaurantes y cómo preparar comidas balanceadas.
2. **Distribuir la guía educativa desarrollada**, que explica las principales causas del sobrepeso y cómo prevenirlo. Esta guía debe ser accesible y práctica, ofreciendo consejos adaptados al estilo de vida de los conductores.
3. **Implementar medidas de salud ocupacional**, garantizando la realización de chequeos médicos periódicos para evaluar y monitorear el estado de salud de los taxistas. Asimismo, es fundamental facilitar el acceso a controles médicos mensuales, lo que permitirá la detección temprana de factores de riesgo asociadas al sobrepeso y otras afecciones, contribuyendo a la prevención y mejora de su bienestar general.

Desarrollar y distribuir una guía técnica ya realizada que explique las principales causas de los problemas nutricionales, cómo prevenirlos y la importancia de mantener un peso adecuado. Esta guía incluye recomendaciones específicas sobre la calidad de la dieta, la implementación de prácticas alimentarias saludables y la importancia de la hidratación. Brindar recomendaciones útiles para la preparación de comidas rápidas y saludables, perfectas para los conductores que pasan largas horas manejando. La implementación de sesiones informativas y charlas educativas puede reforzar el contenido de la guía y asegurar su comprensión y aplicación.

Se recomienda la implementación de programas que aumenten la actividad física entre los conductores, como promover pausas activas durante sus turnos de trabajo y organizar actividades al aire libre. Establecer horarios específicos y consistentes para las comidas es crucial para regular el metabolismo y mejorar la digestión. Además, ofrecer recomendaciones nutricionales claras y específicas para los taxistas, como:

- Añadir una mayor variedad de frutas y verduras a su alimentación cotidiana.
- Disminuir la ingesta de alimentos procesados y azucarados.
- Asegurar una adecuada ingesta de proteínas.

Estas recomendaciones, basadas en los resultados del trabajo, son esenciales para abordar las situaciones inconclusas y planificar acciones futuras para su implementación. Estas acciones pueden surgir de cada conclusión obtenida en esta tesis y serán de significativa importancia para mejorar el estado nutricional del personal de la cooperativa y la compañía mencionadas.

BIBLIOGRAFÍA

- American Diabetes Association. (2024). Comprender la diabetes tipo 2. <https://diabetes.org/es/sobre-la-diabetes>
- Arévalo, M., y Simbana, T. (2023). Estado nutricional y estilo de vida en los conductores de taxis de los cantones Azogues-Biblián. Diciembre 2022-marzo 2023. *Universidad Católica de Cuenca*. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/13765>
- Arredondo, J., Méndez, A., Medina, H. y Pimentel, C. (2017). Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Instituto Nacional de Pediatría*. 38(2). 116-124. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423650028006>
- Ávila, H., Aedo, A., Levin, G., Bourges, H. y Barquera, S. (2013). El agua en la nutrición. *Acta pediátrica de México*. 34(2). 109-114. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423640341013>
- Barcelona Culinary Hub. (2024). Método del Plato de Harvard: así es la nueva dieta saludable. https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/metodo-del-plato-de-harvard-asi-es-la-nueva-dieta_saludable#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20se%20centra%20en%25%25%20por%20hidratos%20de%20carb%C3%B3n
- Berenguer, L. y Lazaro, J. (2016). Algunas consideraciones sobre la hipertensión arterial. *MEDISAN*. 20(11). 5185-5190. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368448441015>
- Cabezas, C., Hernández, B. y Vargas M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia*. 64(4). 761-8. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>

- Carbó, G., Berrones, L. y Guallpa, M. (2022). RIESGOS MODIFICABLES RELACIONADOS A LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL. *Revista de ciencias de la salud*. 4(2). <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0117>
- Carcamo, G. y Mena, C. (2006). Alimentación saludable. *Horizontes Educativos*. 11(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Carvajal, C. (2017). los triglicéridos y la aterogénesis. *Medicina Legal de Costa Rica*. 34(2). 82-89. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000200082&Ing=en&tIng=es.
- Chalco, M. y Zhingre, A. (2023). Hipertensión arterial, un reto farmacológico. *Vive Revista de Salud*. 6(16). 251-263. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i16.223>
- Chávez, M., Gonzáles, J., Angarita, L. y Rojas, D. (2018). Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en asistentes a un hospital de Cali, Colombia. *Revista Latinoamericana de Hipertensión, Venezuela*. 13(5). <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263776010/170263776010.pdf>
- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación [EUFIC]. (2006). Los factores determinantes de la elección de alimentos. *Vida Sana*. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>
- Coronado H, Marta, Vega y León, Salvador, Gutiérrez T, Rey, Vázquez F, Marcela, & Radilla V, Claudia. (2015). Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. *chilena de nutrición*, 42(2), 206-212. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000200014>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT]. 2013. ENSANUT-ECU 2011-2013. *Ministerio de Salud Pública*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%202011-2013%20to%20mo%201.pdf

- Enterat. (2025). Tabla de IMC 2025 de la OMS (Índice de Masa Corporal en mujeres y hombres). <https://www.enterat.com/salud/imc-indice-masa-corporal.php>
- Flegal, K., Kit, Brian., Orpana, B., y Graubard, B. (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 309 (1). 71-82. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1555137>
- Food and Drug Administration. (2024). Cómo entender y utilizar la Etiqueta de información Nutricional. <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/como-entender-y-utilizar-la-etiqueta-de-informacion-nutricional>
- Fundación Cardiológica Argentina. (2024). Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?. <https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx>
- Fundación Española del Corazón. (2023). La medida del perímetro abdominal es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el IMC. <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html>
- García, J., García, C., Bellido, V. y Bellido, D. (2018). Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*. 35(3). 1-14. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000600001
- Gerbotto, M. y Paturzo, C. (2020). Hábitos alimenticios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *Diaeta*. 38(172). 26-40. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026

- Guerra, E., Suazo, S. y Campo, V. (2020). *Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores*. <https://www.redalyc.org/journal/3595/359565318020/html/>
- Harvard T.H. Chan school of public health. (2024). El plato para comer Saludable. *The Nutrition Source*. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Huerta, N., Iruela, C., Tarraga, L.. y Tarraga, P. (2022). Impacto de la hipertensión arterial en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. *Journal*. 8(2). <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4806>
- Informe de la Nutrición Mundial. (2020). Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición. https://media.globalnutritionreport.org/documents/2020GNR_Exec_Sum_SP_COCpv7z.pdf
- Kroker, M., Ramírez, M., De León, J., Alfaro, C., Amador, N., Blanco, A., Fontes, F., Gamboa, T., Hernández, A., Jensen, M., López, L., Pasquier, L., Paulino, A., Pérez, D., Ríos, I. y Siu, C. (2023). Etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos y bebidas pre-ensados. Postura intersectorial de expertos en Centroamérica y República Dominicana. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*. 73(3). <https://doi.org/10.37527/2023.73.3.007>
- Ledesma,R., Poó. F., Úngaro. J., López. S., Cirese. A., Enev. A., Nucciarone. M., y Tosi, J. (2017). Trabajo y Salud en Conductores de Taxis. *Ciencia y trabajo*. 19(59). 113-119. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000200113>.
- Lescay, D., Téllez, G., Fong, M., Flores, F. y Guerra, U. (2020). Caracterización de pacientes con accidente cerebrovascular en un servicio de emergencias de Santiago de Cuba. *MEDISAN*. 24(3). 420-430. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368463477007>
- Lopes, T., Zemlin, A., Sekgala, M., Mchiza, Z., Timothy, R. y Kengne, A. (2023). The Association between Plant-Based Diets and Dietary Patterns With Cardiometabolic

- Risk in a Sample of Commercial Taxi Drivers in South Africa. *Revista nutrients*. 15(7).
<https://doi.org/10.3390/nu15071789>
- López, A., Cuadrado, E., Peral, A., Aparicio, A. y Ortega, R. (2020). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*. 35(6). 3-6.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001200002#B10
- Luna, R. (2024). El Perímetro Abdominal: Herramienta de Medición para la Obesidad. *Dr. Rubén Luna Cirugia Bariátrica*. <https://drrubenluna.com/perimetro-abdominal/>
- Madero, L., Osorio, E., Mendoza, E. y Torres, F. (2022). Mecanismos moleculares implicados en la etiopatogenia de la aterosclerosis coronaria asociada a la infección por "Porphyromonas gingivalis". *Revista Colombia de Cardiología*. 29(2). 199-208.
<https://doi.org/10.24875/rccar.m22000147>
- Maldonado, O., Ramírez, I., García, J., Ceballos, G. y Méndez, E. (2012). Colesterol: Función biológica e implicaciones médicas. *Revista Medina de ciencias farmacéuticas*. 43(2). 7-22. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952012000200002#:~:text=La%20ingesta%20excesiva%20de%20colesterol,el%20desarrollo%20de%20enfermedades%20cardiovasculares.
- Martínez, A. y Martínez, V. (2006). Proteínas y péptidos en nutrición enteral. *Nutrición Hospitalaria*. 21(2). 01-14.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000500002
- Meza, E. (2020). La glucosa en el cuerpo humano. *Revista Institucional Tiempos Nuevos*. 25(27). 43-53. [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8993413#:~:text=La%20glucosa%20es%20un%20carbohidrato,Fosfato%20\(ATP\)%20en%20las%20c%C3%A9lulas](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8993413#:~:text=La%20glucosa%20es%20un%20carbohidrato,Fosfato%20(ATP)%20en%20las%20c%C3%A9lulas)

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2014). Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados para el Consumo Humano. <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGlamento-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2018). Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. *ENCUESTA STEPS ECUADOR 2018*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/RESUMEN-EJECUTIVO-ENCUESTA-STEPS-final.pdf>
- Nariño, R., Alonso, A. y Hernández, A. (2016). ANTROPOMETRÍA. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS TECNOLOGÍAS PARA LA CAPTACIÓN DE LAS DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS. *Escuela de Ingeniería de Antioquia*. 13(26). 47-59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=149250081003>
- National Heart, Lung and Blood Institute. (2024). ¿Qué es el colesterol en la sangre?. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/colesterol-en-sangre>
- National Kidney Foundation. (2024). Granos Integrales. <https://www.kidney.org/es/kidney-topics/granos-integrales#:~:text=son%20un%20superalimento%3F-,Los%20granos%20integrales%20son%20una%20excelente%20fuente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica,ofrecen%20una%20variedad%20de%20antioxidantes.>
- Navarrete, P., Loayza, M., Velasco, J., Huatuco, Z. y Abregú, R. (2016). Índice de masa corporal y niveles séricos de lípidos. *Horizonte Médico*. 16(2). 13-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371646351003>
- Navarrete, P., Vega, P. y Benites, C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. *Horizonte Médico (Lima)*. 19(1). <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>

- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Nutrición. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- Organización Internacional del Trabajo. (2019). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo. https://www.oitinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación Sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20y%20hortalizas,variaada%20de%20frutas%20y%20verduras>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Dieta Sana. https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Hipertensión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Obesidad y Sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Diabetes. <https://www.paho.org/es/temas/diabetes#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,los%20ri%C3%B1ones%20y%20los%20nervios>
- Ramírez, M., Garibay, O., Martínez, V. y Parra, I. (2017). Obesidad y análisis proteómico: su utilidad en la búsqueda de biomarcadores y blancos terapéuticos de enfermedades metabólicas. *Investigación Clínica*. 58(3). 284-308. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0535-51332017000300007
- Ramos, P., Carpio, T., Delgado, V., Villavicencio, V., Andrade, C., y Fernández, J. (2017). Actitudes y prácticas de la población en relación al etiquetado de tipo "semáforo nutricional" en Ecuador. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 21(2).

- 121-129. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452017000200004
- Ruiz, J., Calvo, L., Ardila, D. y Garcia, A. (2017). Metabolismo. *Acta Médica Colombia*. 42(2).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163152399016>
- Scenit Nutrition. (2022). *Cuántos carbohidratos consumir al día para tener una dieta sana*.
<https://www.scenitnutrition.com/blogs/articulos/cuantos-carbohidratos-consumir-al-dia-para-tener-una-dieta-sana?srsId=AfmBOoro-NaElxA1hEMaYymw-rpFGoBXHQSGwqaF6JnMpQFc6PdbD10R>
- The European Food Information Council. (2019). *¿Qué son las proteínas y cuál es su función en el cuerpo?*. <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/que-son-las-proteinas-y-cual-es-su-funcion-en-el-cuerpo>
- Tinat, K. y Núñez, M. (2022). Obesidad y género: una propuesta de investigación. *Inter disciplina*. 10(26). 119-145. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80971>
- Torres, I. y Calvo, I. (2016). Biomarcadores y práctica clínica. *Anales del sistema sanitario de Navarra*. 39(1). 5-8. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000100001
- Undenially Dayri. (2024). Datos sobre la leche y sus beneficios para la salud: ¿es saludable la leche?. <https://www.usdairy.com/dairy-nutrition/products/milk>
- United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2023). *¿Cómo se compone un plato saludable?*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/ninez-y-etapa-escolar/como-se-compone-un-plato-saludable>
- Universidad Europea. (2024). *¿Qué es el estado nutricional?*. <https://universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>
- Uzhca, T. y Verdugo, M. (2016). Problemas de Salud relacionados al estilo de vida de los Choferes de Taxis de la Ciudad de Cuenca 2016. *Universidad de Cuenca*. <https://rest->

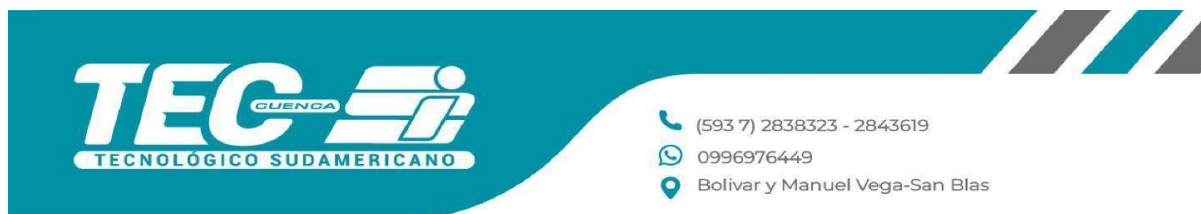
dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2198697f-6402-4db5-bed8-8f8a19d8f2de/content

- Vaca, M., Segura, S. y Fernández, O. (2024). Relación entre estado nutricional y riesgo cardiovascular de los choferes de transporte público. *Revista de Producción Ciencias e Investigación*. 8(53). <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/727>
- Villaizán, C. (2011). Nutrición infantil, Presentación Child nutrition. Presentation. *Pediatría de Atención Primaria*. 13(20). 19-23. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322011000400001

ANEXOS

Anexos 1

Consentimiento Informado dirigido a los conductores de la cooperativa 30-20 y compañía 13 de febrero



**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA ENCUESTA
SOBRE "EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL Y ESTRATEGIAS DE
UN ÓPTIMO ESTADO NUTRICIONAL ENTRE LA COOPERATIVA DE
TRANSPORTE DE TAXIS CALDERÓN Y LA COOPERATIVA DE
TRANSPORTE EN TAXIS 30-20 DE LA CIUDAD DE CUENCA-ECUADOR"**

Investigadores Responsables:

Marilyn Loja, estudiante de la carrera de Enfermería

Evelyn Carchi, estudiante de la carrera de Enfermería

Estimado estamos llevando a cabo una investigación para comprender mejor el estado nutricional y desarrollar estrategias que promuevan un óptimo estado de salud entre los miembros de la Cooperativa de Transporte de Taxis Calderón y la Cooperativa de Transporte en Taxis 30-20 en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Como estudiantes del Cuarto ciclo de la carrera de Enfermería en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, le invitamos a participar voluntariamente en esta encuesta para compartir sus experiencias y percepciones sobre este importante tema.

La información que proporcione será tratada con confidencialidad. Sus datos personales, incluyendo nombre, apellidos y cédula, serán almacenados de forma segura y solo los investigadores tendrán acceso a esta información. No se revelarán sus datos personales en ningún informe o publicación relacionada con este estudio.

Su colaboración será de gran valor para contribuir a una comprensión más profunda y efectiva sobre la salud nutricional en su comunidad.

Agradecemos su participación y apoyo.

Datos personales

Por la presente, autorizo el uso de mis datos personales para los fines de este estudio. Entiendo que estos serán tratados con confidencialidad y solo serán accesibles para los investigadores responsables.

Nombre Completo: _____

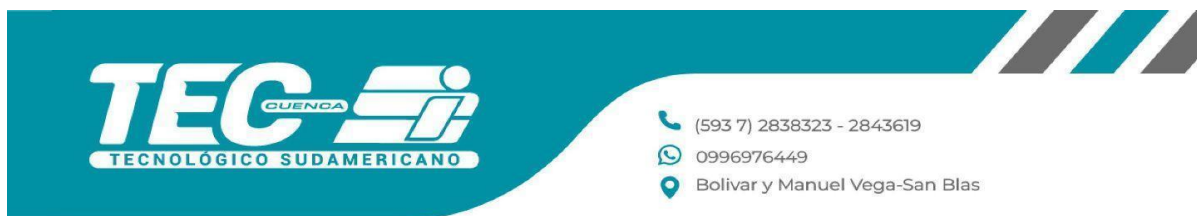
Cédula de Identidad: _____

Firma: _____



Anexo 2

Oficios para obtener el permiso previo a realizar el proyecto dirigido a la presidenta de la cooperativa de taxis 30-20.



Cuenca, 14 de Noviembre del 2024.

Sra. Nube Esperanza Toledo Merchán

PRESIDENTA DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20

De nuestra consideración.

Nosotras, **Marilyn Gabriela Loja Velesaca** con C.I.0107897944 y **Evelyn Yessenia Carchi Cedillo** con C.I.0106458680; estudiantes de la carrera de **Enfermería** del **Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano**, de cuarto ciclo, de la sección **Matutina**, llevaremos a cabo un proyecto de investigación titulado “EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTRATEGIAS DE UN OPTIMO ESTADO NUTRICIONAL ENTRE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DE TAXIS CALDERON Y LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXI 30-20 DE LA CIUDAD DE CUENCA,2024.” Por esta razón solicitamos la autorización para realizar dicho proyecto en la empresa de transporte, considerando que es un valioso aporte para la salud de los conductores.

Por la debida atención le anticipo mis agradecimientos.

Marilyn Gabriela Loja Velesaca
C.I:

Evelyn Yessenia Carchi Cedillo
C.I:

Sra. Nube Esperanza Toledo Merchán
C.I:

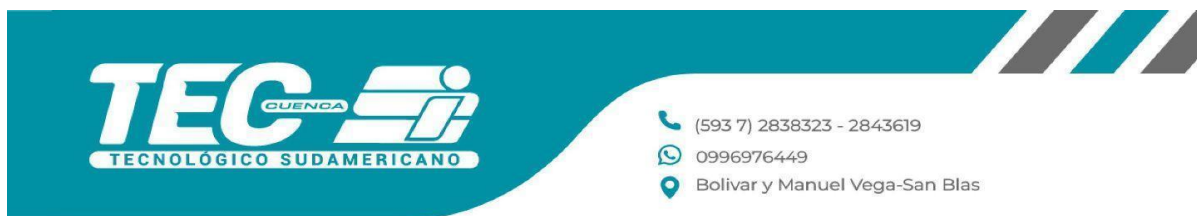


info@sudamericano.edu.ec / www.sudamericano.edu.ec

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 3

Oficios para obtener el permiso previo a realizar el proyecto dirigido al gerente de la cooperativa de taxis 30-20.



Cuenca, 14 de Noviembre del 2024.

Sr. Naranjo Camino Miguel Iván

GERENTE DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20

De nuestra consideración.

Nosotras, **Marilyn Gabriela Loja Velesaca** con C.I.0107897944 y **Evelyn Yessenia Carchi Cedillo** con C.I.0106458680; estudiantes de la carrera de **Enfermería** del **Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano**, de cuarto ciclo, de la sección **Matutina**, llevaremos a cabo un proyecto de investigación titulado “EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL Y ESTRATEGIAS DE UN OPTIMO ESTADO NUTRICIONAL ENTRE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE DE TAXIS CALDERON Y LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXI 30-20 DE LA CIUDAD DE CUENCA,2024.” Por esta razón solicitamos la autorización para realizar dicho proyecto en la empresa de transporte, considerando que es un valioso aporte para la salud de los conductores.

Por la debida atención le anticipo mis agradecimientos.

Marilyn Gabriela Loja Velesaca
C.I:

Evelyn Yessenia Carchi Cedillo
C.I:

Sr. Naranjo Camino Miguel Ivan

C.I:



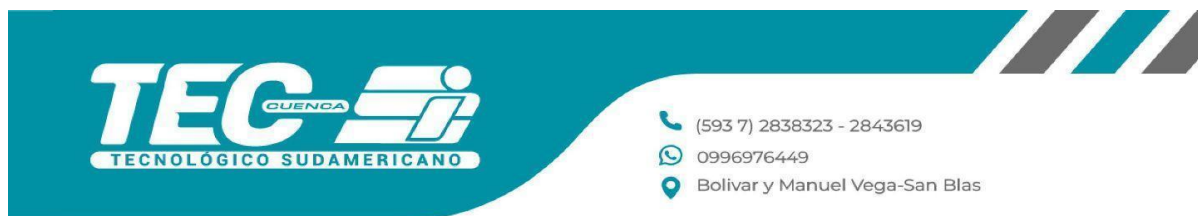
info@sudamericano.edu.ec / www.sudamericano.edu.ec



Fuente: Elaboración Propia

Anexo 4

Oficios para obtener el permiso previo a realizar el proyecto dirigido al presidente de la Compañía 13 de Febrero.



Cuenca, 01 de Diciembre del 2024.

Sr. José Albino Santos San Martín

PRESIDENTE DE LA COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO

De nuestra consideración.

Nosotras, **Marilyn Gabriela Loja Velesaca** con C.I.0107897944 y **Evelyn Yessenia Carchi Cedillo** con C.I.0106458680; estudiantes de la carrera de **Enfermería** del **Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano**, de cuarto ciclo, de la sección **Matutina**, llevaremos a cabo un proyecto de investigación titulado "EVALUACIÓN Y ESTRATEGIAS PARA UN ÓPTIMO ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20 Y LA COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE CUENCA". Por esta razón solicitamos la autorización para realizar dicho proyecto en la empresa de transporte, considerando que es un valioso aporte para la salud de los conductores.

Por la debida atención le anticipo mis agradecimientos.

Marilyn Gabriela Loja Velesaca
C.I:

Evelyn Yessenia Carchi Cedillo
C.I:

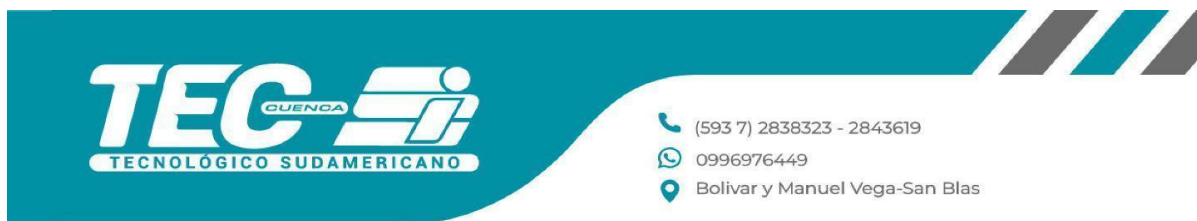
Sr. José Albino Santos San Martín
C.I:



Fuente: Elaboración Propia

Anexo 5

Oficios para obtener el permiso previo a realizar el proyecto dirigido al gerente de la Compañía 13 de Febrero



Cuenca, 01 de Diciembre del 2024.

Sr. Luis Eduardo Espinoza González

GERENTE DE LA COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO

De nuestra consideración.

Nosotras, **Marilyn Gabriela Loja Velesaca** con C.I.0107897944 y **Evelyn Yessenia Carchi Cedillo** con C.I.0106458680; estudiantes de la carrera de **Enfermería** del **Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano**, de cuarto ciclo, de la sección **Matutina**, llevaremos a cabo un proyecto de investigación titulado "EVALUACIÓN Y ESTRATEGIAS PARA UN ÓPTIMO ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE LA COOPERATIVA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20 Y LA COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO DE LA CIUDAD DE CUENCA". Por esta razón solicitamos la autorización para realizar dicho proyecto en la empresa de transporte, considerando que es un valioso aporte para la salud de los conductores.

Por la debida atención le anticipo mis agradecimientos.

Marilyn Gabriela Loja Velesaca

C.I:

Evelyn Yessenia Carchi Cedillo

C.I:

Sr. Luis Eduardo Espinoza González

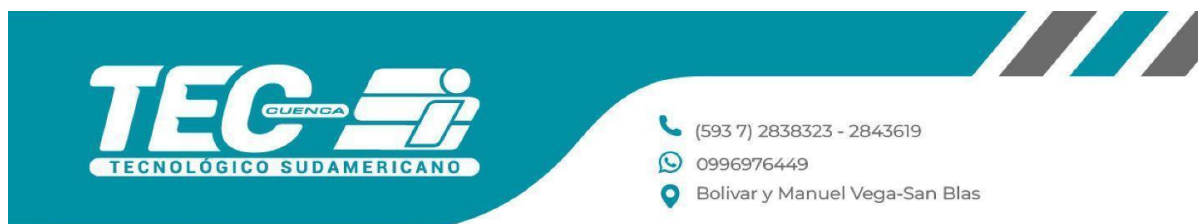
C.I:



Fuente: Elaboración Propia.

Anexo 6

Encuesta adaptada sobre los hábitos alimenticios



ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Estimado/a participante:

Somos Marilyn Loja y Evelyn Carchi, estudiantes de la carrera de Enfermería en proceso de titulación. Esta encuesta forma parte de nuestra tesis, cuyo objetivo es analizar el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los conductores de taxis en Cuenca para proponer estrategias que contribuyan a su bienestar.

Le garantizamos que la información proporcionada será tratada de manera confidencial y exclusivamente para fines académicos

Compañía a la que pertenece:

Cooperativa de Transporte de taxis 30-20	☐
Compañía 13 de Febrero	☐

Edad:

20-30	☐
30-40	☐
40-50	☐
50-60	☐
60-70	☐
70-80	☐
Más de 80 años	☐

I-PERSONAL

1. Situación laboral

En activo ☐ Ama de casa ☐ Jubilado/a o Parado/a ☐ Estudiante ☐ Estudio y trabajo ☐ Incapacitado/a ☐

2. ¿Qué posición en la familia ocupa la persona que decide habitualmente los menús?

Vivo solo y decido yo ☐ Padre o esposo ☐ Madre o esposa ☐ Hijos ☐ Otros ☐

3. ¿Padece alguna enfermedad crónica?

SI ☐ NO ☐

(Indique cual en caso afirmativo)



II-ALIMENTICIOS

4. Se considera una persona

Muy delgada	
Delgada	
Normal	
Con sobrepeso	
Con obesidad	

5. Su alimentación actual le parece

Muy inadecuada	
Inadecuada	
Adecuada	
Muy adecuada	

6. Señale cuantos días a la semana realiza estas comidas

	0	1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Comida								
Merienda								
Cena								

7. ¿Suele picar entre comidas?

Nunca ☐ A veces ☐ Siempre ☐

8. ¿Qué suele tomar para desayunar?

Bollería ☐ Galletas ☐ Cereales ☐ Tostadas ☐ Huevos ☐ Yogurt ☐ Embutido ☐ Fruta ☐
Leche ☐ Zumos ☐ Café ☐ Chocolate ☐ Agua ☐ Otros ☐ No desayuno ☐

9. ¿Cuánto tiempo emplea para realizar su comida principal?

1 hora o más ☐ De 30 a 60 minutos ☐ Menos de 30 minutos ☐

10. ¿Cuántos días a la semana realiza fuera de casa las siguientes comidas?

	0	1	2	3	4	5	6	7
Desayuno								
Comida								
Merienda								
Cena								

11. ¿Dónde come normalmente (5 o más días)?

En casa (comida casera) ☐
En el trabajo, pero me llevo la comida de casa ☐
En un restaurante de comida rápida ☐
En el restaurante tradicional o comedor de empresa ☐





(593 7) 2838323 - 2843619
0996976449
Bolívar y Manuel Vega-San Blas

12. ¿Lee habitualmente el etiquetado nutricional de los alimentos que compra?

SI ☐ NO ☐

13. ¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?

	Nunca o casi nunca	A la semana		
		1	2-4	5-6
Frutas				
Hortalizas y verduras				
Legumbres				
Carne roja				
Carne blanca				
Pescado				
Arroz, pasta, patatas				
Huevos				
Embutidos/fiambres (jamón, chorizo)				
Pan, cereales				
Lácteos (leche, queso, yogurt)				
Bollería industrial				
Chocolate, dulces, caramelos				
Refrescos y otras bebidas azucaradas				
Bebidas alcohólicas				
Alimentos precocinados (congelados o no)				
Comida rápida (pizza, hamburguesa, kebab...)				

14. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para aliñar y/o cocinar?

Oliva ☐ Aceites de semilla ☐ Mantequilla/margarina/tocino/sebo ☐

15. ¿Tiene refrigerio a media mañana?

SI ☐ NO ☐

16. En caso afirmativo ¿Qué suele almorzar?

Bocadillo ☐ Fruta o zumo ☐ Bollería ☐ Lo que encuentre en el bar ☐

17. ¿Cuánta agua bebe al día?

Más de 6 vasos ☐ Entre 4 y 6 vasos ☐ Menos de 4 vasos ☐

18. ¿Qué toma de bebida para comer?

Agua ☐ Refrescos ☐ Cerveza ☐ Zumo ☐ Vino ☐ Otros ☐

Agradecemos sinceramente su colaboración en esta encuesta. Su participación es clave para el desarrollo de nuestra investigación. ¡Muchas gracias por su valioso tiempo y aporte!



info@sudamericano.edu.ec / www.sudamericano.edu.ec

Fuente: Tomado de Revista Científica de la Universidad de Murcia (2016).

Anexo 7

Toma de Medidas Antropométricas Cooperativa 30-20



Fuente: Propia

Anexo 8*Toma de Medidas Antropométricas Compañía 13 de Febrero*

Fuente: Propia

Anexo 9

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS							
COMPAÑÍA DE TRANSPORTE EN TAXIS 30-20							
NOMBRE:	Luis Salomón Farfán	NOMBRE:	Miguel Peralta Córdova	NOMBRE:	Edwin Geovanny Cajamarca	NOMBRE:	German Ortega
PESO:	73.4 kg	PESO:	80.4 kg	PESO:	78.8 kg	PESO:	68.5 kg
TALLA:	165 cm	TALLA:	167 cm	TALLA:	178 cm	TALLA:	163 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	99 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	100 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	92 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	85 cm
IMC:	26.9	IMC:	28.8	IMC:	24.8	IMC:	25.7
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	SOBREPESO
NOMBRE:	Nube Toledo	NOMBRE:	Santiago Tenezaca	NOMBRE:	Jhon Andrade	NOMBRE:	Antonio Guamani
PESO:	71.2 kg	PESO:	99.9 kg	PESO:	80 kg	PESO:	63.8 kg
TALLA:	157 cm	TALLA:	166 cm	TALLA:	165 cm	TALLA:	170 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	92 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	103 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	94 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	89 cm
IMC:	28.8	IMC:	36.2	IMC:	29.3	IMC:	22
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	OBESIDAD CLASE II	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL
NOMBRE:	Gladys Bravo	NOMBRE:	Jorge Valdez	NOMBRE:	Juan Balladares	NOMBRE:	Felipe Andrade
PESO:	70.6 kg	PESO:	83.4 kg	PESO:	63.6 kg	PESO:	76 kg
TALLA:	157 cm	TALLA:	167 cm	TALLA:	155 cm	TALLA:	175 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	93 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	110 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	89 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	97 cm
IMC:	28.6	IMC:	29.9	IMC:	26.4	IMC:	24.8
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL
NOMBRE:	Boris Ordoñez	NOMBRE:	Cristian Cajilima	NOMBRE:	Miguel Naranjo	NOMBRE:	Alfonso Márquez
PESO:	95 kg	PESO:	78.8 kg	PESO:	71.1 kg	PESO:	98 kg
TALLA:	170 cm	TALLA:	163 cm	TALLA:	175 cm	TALLA:	176 cm

CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	112 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	100 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	94 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	107 cm
IMC:	32.8	IMC:	29.6	IMC:	23.2	IMC:	31.6
ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I
NOMBRE:	Cesar Guazhambo	NOMBRE:	Dany Abad	NOMBRE:	Juan Miranda	NOMBRE:	Bolivar Leon
PESO:	86 kg	PESO:	83.9 kg	PESO:	73.6 kg	PESO:	80.4 kg
TALLA:	160 cm	TALLA:	168 cm	TALLA:	168 cm	TALLA:	169 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	106 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	99 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	102 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	94 cm
IMC:	33.5	IMC:	29.7	IMC:	26	IMC:	28.1
ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO
NOMBRE:	Juan Quito	NOMBRE:	Angel Medina	NOMBRE:	Rodrigo Duchitanga	NOMBRE:	Marcelo Arias
PESO:	86.9 kg	PESO:	64.7 kg	PESO:	70.2 kg	PESO:	81.7 kg
TALLA:	167 cm	TALLA:	154 cm	TALLA:	172 cm	TALLA:	162 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	109 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	96 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	87 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	97 cm
IMC:	31.1	IMC:	27.2	IMC:	23.7	IMC:	31.1
ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I
NOMBRE:	Leonardo Campoverde	NOMBRE:	Marco Andrade	NOMBRE:	Remigio Durán	NOMBRE:	Wilson Enriquez
PESO:	73.8 kg	PESO:	80.8 kg	PESO:	74 kg	PESO:	68.3 kg
TALLA:	165 cm	TALLA:	165 cm	TALLA:	164 cm	TALLA:	166 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	94 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	106 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	100 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	92 cm

IMC:	27.1	IMC:	29.6	IMC:	27.5	IMC:	24.7
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL
NOMBRE:	Jordan Pinto	NOMBRE:	Nelson Cornejo	NOMBRE:	Josseline Tepan	NOMBRE:	Jonny Quito
PESO:	94.7 kg	PESO:	68.3 Kg	PESO:	60 kg	PESO:	75 kg
TALLA:	169 cm	TALLA:	170 cm	TALLA:	153 cm	TALLA:	162 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	105 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	89 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	72 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	85 cm
IMC:	33.1	IMC:	23.6	IMC:	25.6	IMC:	28.5
ESTADO:	OBESIDAD CLASE 1	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO
NOMBRE:	Maria Cedillo	NOMBRE:	Patricio Duran	NOMBRE:	Brayan Pasato	NOMBRE:	
PESO:	68.2 kg	PESO:	72.7 kg	PESO:	82 kg	PESO:	
TALLA:	162 cm	TALLA:	162 cm	TALLA:	172 cm	TALLA:	
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	70 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	85 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	75 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	
IMC:	25.9	IMC:	27.7	IMC:	27.7	IMC:	
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	

Anexo 10

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS							
COMPAÑÍA 13 DE FEBRERO							
NOMBRE:	Elvis Bravo Guzman	NOMBRE:	Angel Cardenas Mejia	NOMBRE:	Luis Espinoza Gonzalez	NOMBRE:	Rolando Campoverde Jacome
PESO:	85 kg	PESO:	88.1 kg	PESO:	82.8 kg	PESO:	77.1 kg
TALLA:	1.68 cm	TALLA:	1.80 cm	TALLA:	1.66 cm	TALLA:	1.65 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	106 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	109 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	102 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	108 cm
IMC:	30.1	IMC:	27.2	IMC:	30	IMC:	28.3
ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	SOBREPESO
NOMBRE:	Jose Guaman Uzhca	NOMBRE:	Guillermo Baculima Ochoa	NOMBRE:	Manuel Cedillo Pineda	NOMBRE:	Angel Gomez
PESO:	66.7 kg	PESO:	66.09 kg	PESO:	73.9 kg	PESO:	83.1 kg
TALLA:	1.65 cm	TALLA:	1.56 cm	TALLA:	1.69 cm	TALLA:	1.75 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	93 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	99 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	86 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	103 cm
IMC:	24.5	IMC:	27.1	IMC:	25.9	IMC:	27.1
ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO
NOMBRE:	Nestor Pacheco	NOMBRE:	Edgar Mendez Calle	NOMBRE:	Segundo Narvaez Contreras	NOMBRE:	Dany Urguiles Bermeo
PESO:	71.6 kg	PESO:	93.6 kg	PESO:	89.09 kg	PESO:	49.9 kg
TALLA:	1.68 cm	TALLA:	1.63 cm	TALLA:	1.71 cm	TALLA:	1.58 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	95 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	121 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	114 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	62 cm
IMC:	25.4	IMC:	35.2	IMC:	30.5	IMC:	20
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	OBESIDAD CLASE 2	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	PESO NORMAL

NOMBRE:	Pablo Moscoso	NOMBRE:	Jose Santos	NOMBRE:	Juan Avila Cabrera	NOMBRE:	German Mosquera
PESO:	Galarza	PESO:	Sanmartin	PESO:	Leon	PESO:	Leon
PESO:	61.5 kg	PESO:	59.2 kg	PESO:	89.1 kg	PESO:	65.8 kg
TALLA:	1.60 cm	TALLA:	1.56 cm	TALLA:	1.68 cm	TALLA:	1.61 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	84 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	88 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	112 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	102 cm
IMC:	24	IMC:	24.3	IMC:	31.6	IMC:	25.4
ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I	ESTADO:	SOBREPESO
NOMBRE:	David Moscoso	NOMBRE:	Edison Ayala Yunga	NOMBRE:	Braulio Arichavala	NOMBRE:	Brandon Geovanny
PESO:	Chavez	PESO:	Vega	PESO:	Pazmiño	PESO:	Pazmiño
PESO:	62 kg	PESO:	70 kg	PESO:	81.8	PESO:	80kg
TALLA:	1.67 cm	TALLA:	1.74 cm	TALLA:	1.67 cm	TALLA:	1.63 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	85 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	87 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	90 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	85 cm
IMC:	22.2	IMC:	23.1	IMC:	29.3	IMC:	30.1
ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I
NOMBRE:	Christian Jimenez	NOMBRE:	Erika Palacios	NOMBRE:	Milton Enrique Loja	NOMBRE:	Jackeline Culquipuma
PESO:	72 kg	PESO:	59 kg	PESO:	97.2 kg	PESO:	77 kg
TALLA:	180 cm	TALLA:	1.55 cm	TALLA:	165 cm	TALLA:	154 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	80 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	70 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	103 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	83 cm
IMC:	22.2	IMC:	24.6	IMC:	35.7	IMC:	32.4
ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	OBESIDAD CLASE II	ESTADO:	OBESIDAD CLASE 1
NOMBRE:	Jimmy Segarra	NOMBRE:	Carlos Morales	NOMBRE:	Andres Alvarez	NOMBRE:	Katherine Zhagui
PESO:	Bustamante	PESO:	Dominguez	PESO:	Hurtado	PESO:	Banegas
PESO:	68 kg	PESO:	76 kg	PESO:	70 kg	PESO:	48.6 kg
TALLA:	1.84 cm	TALLA:	1.67 cm	TALLA:	1.65	TALLA:	1.50 cm

CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	92 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	93 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	96 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	80 cm
IMC:	20.1	IMC:	27.3	IMC:	25.7	IMC:	21.6
ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL
NOMBRE:	Jose Jaya Guaman	NOMBRE:	Manuel Amendaño Lazo	NOMBRE:	Jean Zhunio Guartatanga	NOMBRE:	Carlos Mascoso Mogrovejo
PESO:	74 kg	PESO:	76.3	PESO:	62kg	PESO:	81.8 kg
TALLA:	1.67	TALLA:	1.67 cm	TALLA:	1.63 cm	TALLA:	1.60 cm
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	99 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	94 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	87 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	110 cm
IMC:	26.5	IMC:	27.4	IMC:	23.3	IMC:	32
ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	SOBREPESO	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	OBESIDAD CLASE I
NOMBRE:	Jimena Guzman	NOMBRE:	Miguel Flor	NOMBRE:	Joaquin Palma		
PESO:	79 kg	PESO:	80 kg	PESO:	72 kg		
TALLA:	155 cm	TALLA:	180 cm	TALLA:	175 cm		
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	72 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	74 cm	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	75 cm		
IMC:	32.8	IMC:	24.6	IMC:	23.5		
ESTADO:	OBESIDAD GRADO 1	ESTADO:	PESO NORMAL	ESTADO:	PESO NORMAL		