CARRERA DE ENFERMERÍA.

TEMA:

Estado nutricional y hábitos alimenticios del personal que labora en la unidad educativa “Juan Montalvo”, de la jornada matutina y vespertina de la ciudad de Cuenca en el periodo abril-julio 2025

AUTOR:

Mercedes Lucía Méndez Cabrera

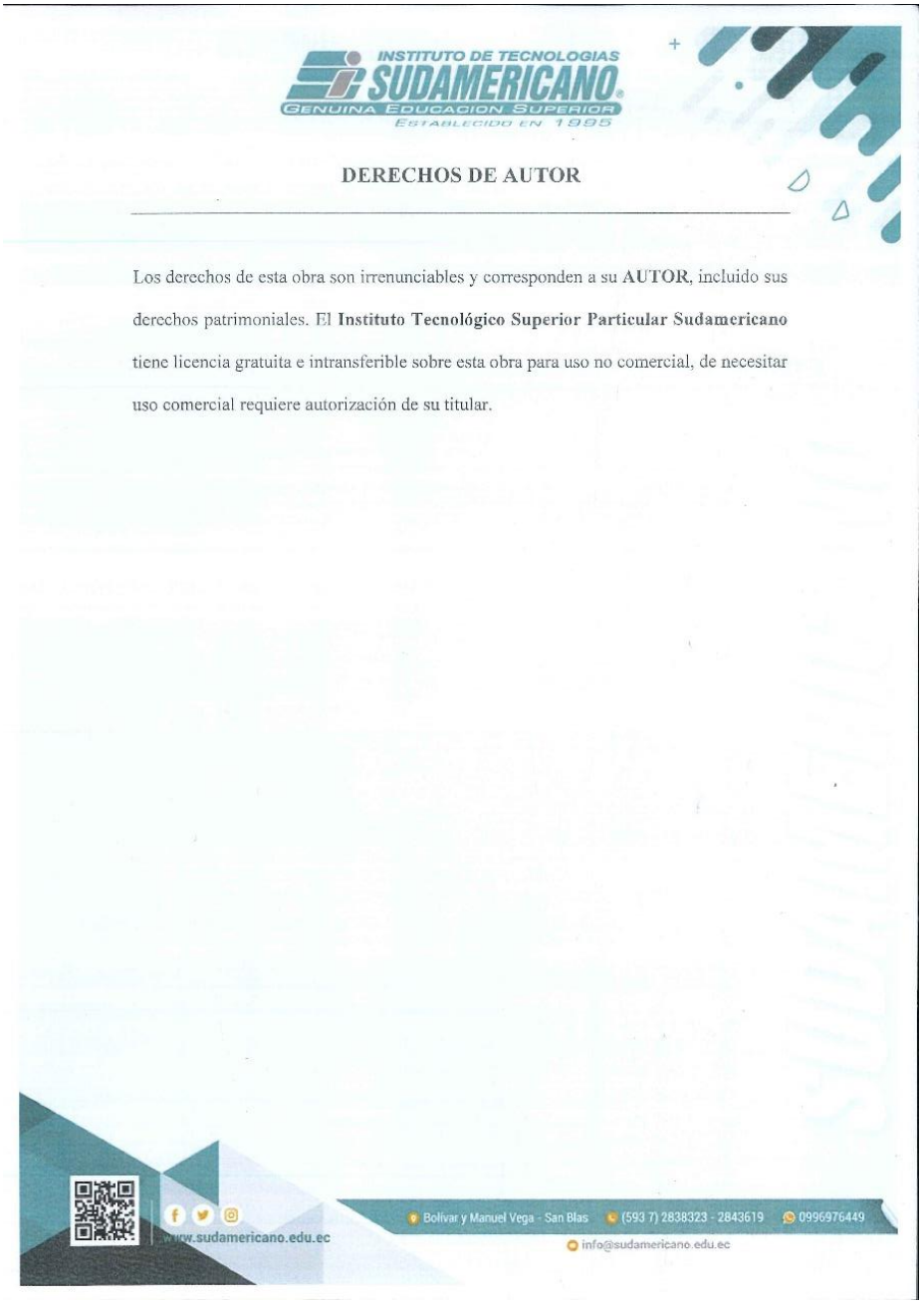
PROYECTO PRESENTADO PARA OPTAR AL TÍTULO EN:

Técnica de Enfermería

TUTOR ACADÉMICO:

Dra. Roldán Peralta Jessica Alexandra

Cuenca-Ecuador, 2025



INSTITUTO DE TECNOLOGIAS SUDAMERICANO
GENUINA EDUCACION SUPERIOR
ESTABLECIDO EN 1995

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.

INSTITUTO DE TECNOLOGIAS SUDAMERICANO
GENUINA EDUCACION SUPERIOR
ESTABLECIDO EN 1995

CARRERA DE Enfermería

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el estudiante: Méndez Cabrera Mercedes Lucía, con el título **"Estado nutricional y hábitos alimenticios del personal que labora en la Unidad Educativa "Juan Montalvo", de la jornada matutina y vespertina de la Ciudad de Cuenca en el periodo abril-julio 2025",** 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,

Roldán Peralta Jessica Alexandra.

C.I: 0106514318

INSTITUTO DE TECNOLOGIAS SUDAMERICANO
GENUINA EDUCACION SUPERIOR
ESTABLECIDO EN 1995

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Méndez Cabrera Mercedes Lucía**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Enfermería-Presencial Vespertina 4to Nivel**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **"Estado nutricional y hábitos alimenticios del personal que labora en la Unidad Educativa "Juan Montalvo", de la jornada matutina y vespertina de la Ciudad de Cuenca en el periodo abril-julio 2025"** 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,

Méndez Cabrera Mercedes Lucía

Cédula: 010717036-7

DEDICATORIA

A Dios, por orientarme y darme apoyo constate a lo largo de mi vida, otorgándome la fuerza, el conocimiento y la claridad necesarias para afrontar y superar cada dificultad y obstáculo que se presentó en este camino. A la Virgen de Guadalupe, por ser mi madre espiritual, por escuchar mis súplicas y cubrirme siempre con su manto de amor, brindándome consuelo y esperanza cuando más lo necesité.

A mi madre Judith Cabrera, por ser mi ejemplo de lucha, entrega y amor incondicional, por creer en mi aun cuando yo dudaba y por estar siempre a mi lado con palabras de aliento y fe en cada paso que he dado. A Galo Guanulema, mi padre de crianza, por su paciencia, apoyo silencioso y por enseñarme que la familia se construye cada día con actos de amor, responsabilidad y comprensión.

A la Dra. Jessica Roldán, mi tutora de tesis, por su orientación constante, su dedicación y su infinita paciencia, compromiso en cada etapa de este trabajo, por motivarme a mejorar y dar lo mejor de mí, y por compartir su conocimiento con generosidad y entrega. A la Dra. Catia Argudo, mi coordinadora de carrera y gran amiga, por su amistad sincera y por su respaldo constante y las acertadas recomendaciones que me ofreció, palabras de ánimo y por ser un verdadero ejemplo de liderazgo, dedicación y calidad humana.

Índice

Resumen XI

Abstract XII

Introducción 13

Objetivos de la investigación 14

Objetivo General 14

Objetivos Específicos 14

Pregunta de investigación 14

Justificación 15

CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA 16

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIA 17

Antecedentes *teóricos* 17

1. Definición de estado nutricional 18

2. Indicadores del estado nutricional 18

2.1. Peso 19

2.2. Estatura 20

2.3. Índice de masa corporal 22

3. Definición de hábitos alimenticios 23

4. Clasificación de hábitos alimenticios 24

5. Tipos de alimentos 24

5.1. Grasas 25

5.2. Azúcares 26

5.3. Sal 27

5.4. Frutas 27

5.5. Proteínas magras 28

5.6. Alimentos ultra procesados y etiquetas 29

5.7. Semáforo en las etiquetas de los alimentos 30

6. Factores que influyen en los hábitos alimenticios 31

7. Impacto de los hábitos alimenticios en la salud 32

***8.* Importancia del estado nutricional en el contexto laboral como docentes** 33

9. Importancia del estado nutricional en el contexto laboral 34

10. *Importancia de la nutrición en el sector educativo* 35

11. Papel del personal educativo como modelo de conducta 36

12. Consecuencias de un mal estado nutricional y hábitos alimenticios inadecuados 37

Marco contextual 38

Marco conceptual 39

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN 40

Población 41

Muestra 41

Operacionalización de variables 42

Capitulo IV: Análisis e interpretación de los resultados 47

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN 76

Cronograma de actividades 77

Conclusiones 81

Recomendaciones 83

Recomendaciones institucionales 83

Recomendaciones técnicas 84

Recomendaciones Académicas 85

REFERENCIAS 87

Anexos 101

Índice de tablas

Tabla 1: Tabla de pesos recomendados de acuerdo a las estaturas …….22

Tabla 2: Valores del Índice de Masa Corporal ……23

Tabla: Variables…….42

Tabla 4: Diagrama de Gantt……..76

Índice de ilustraciones

Figura 1: Índice de Masa Corporal (IMC) ……46

Figura 2: Índice de Masa Corporal (IMC) de mujeres y hombres ……47

Figura 3: Edad ……48

Figura 4: Sexo ……49

Figura 5: ¿Cocina con poco aceite? ……50

Figura 6: ¿Come verduras? ……51

Figura 7: ¿Come fruta? ……52

Figura 8: ¿Come ensalada? ……..53

Figura 9: ¿Come el pescado o la carne a la plancha? ……..54

Figura 10: ¿Come carnes grasas? ……55

Figura 11: ¿Consume muchos alimentos ricos en fibra? ……56

Figura 12: ¿Come alimentos frescos en vez de platos pre cocidos?.....57

Figura 13: ¿Si se le apetece algo se controla y espera la hora?.....58

Figura 14: ¿Se da en cuenta si al final del día comió en exceso?.....59

Figura 15: ¿Al elegir en un restaurante tiene en cuenta si engorda?.....60

Figura 16: ¿Come lo que le gusta y no está pendiente si engorda?.....61

Figura 17: ¿Se sirve la cantidad que quiere y no ve si es mucho o poco?.....62

Figura 18: ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para ver que contiene?.....63

Figura 19: ¿Mira las etiquetas de los alimentos cuántas calorías tiene?.....64

Figura 20: ¿Si come en la hora de refrigerio toma alimentos bajos en calorías como frutas?.....65

Figura 21: ¿Las bebidas que toma son bajas en calorías?.....66

Figura 22: ¿Come pastas?.....67

Figura 23: ¿Come féculas como el arroz?.....68

Figura 24: ¿Come legumbres?.....69

Figura 25: ¿Come alimentos ricos en azúcar?.....70

Figura 26: ¿Come frutos secos?.....71

Figura 27: ¿Toma bebidas azucaradas?.....72

Figura 28: ¿Come si está bajo de ánimo?.....73

Figura 29: ¿Come si tiene ansiedad?.....74

Figura 30: ¿Cuándo está aburrido le da hambre?.....75

Resumen

El presente estudio titulado “Estado nutricional y hábitos alimenticios del personal que labora en la Unidad Educativa Juan Montalvo” su finalidad fue examinar el estado nutricional y las prácticas alimentarias del personal docente, administrativo y de apoyo de la institución mencionada en las jornadas matutina y vespertina, durante el periodo abril-julio 2025, en la ciudad de Cuenca. La problemática surgió del aumento de enfermedades persistentes no contagiosas en el personal educativo, relacionadas con una alimentación inadecuada, sedentarismo y estrés laboral. Esto afecta no solo su bienestar, sino también su desempeño y rol como modelos de conducta dentro del entorno escolar. El trabajo se realizó empleando un enfoque de tipo cuantitativo, empleando evaluaciones antropométricas y cuestionarios estructurados sobre los hábitos alimenticios a una población de 60 trabajadores. Se buscó identificar riesgos de salud y proporcionar una base para intervenciones nutricionales. Entre los hallazgos más relevantes destaca que gran parte del personal presenta sobrepeso u obesidad, especialmente las mujeres. Si bien se identificaron hábitos positivos como la ingesta frecuente de frutas y verduras una baja frecuencia en la preparación de alimentos saludables y poco control en la ingesta calórica, especialmente fuera del hogar. Los resultados evidencian la importancia de poner en marcha acciones institucionales orientadas a fomentar la salud nutricional. En consecuencia, se concluye que impulsar hábitos alimenticios más saludables del personal educativo no solo beneficia su salud individual, sino que fortalece el ambiente escolar y promueve una cultura de bienestar integral. Este estudio aporta una visión clara del estado nutricional del personal escolar y puede servir de referencia para programas del Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y futuras investigaciones orientadas al fortalecimiento de la salud ocupacional en contextos educativos.

Palabras claves: estado nutricional, hábitos alimenticios, personal educativo, salud ocupacional, enfermedades crónicas.

Abstract

This study, titled "Nutritional Status and Eating Habits of Staff Working at Juan Montalvo Educational Unit," is focused to analyze the nutritional condition and eating patterns of teaching, administrative, and support staff at the institution during the morning and afternoon shifts, in the period from April to July 2025, in the city of Cuenca. The problem addressed stems from the rise of non-communicable chronic diseases among educational staff, associated with inadequate nutrition, sedentary lifestyles, and occupational stress. This not only affects their well-being but also their performance and role as educators within the school environment. The study employed a mixed-method approach, applying anthropometric measurements and structured surveys on eating habits to a purposive sample of 60 workers. The goal was to identify health risks and provide a basis for nutritional interventions. Key findings indicate that a significant portion of the staff, particularly women, are overweight or obese. While some positive habits were identified such as regular consumption of fruits and vegetables there was also a low frequency of healthy food preparation and poor caloric intake control, especially when eating outside the home. The results highlight the need to implement institutional strategies to promote nutritional health. It is concluded that improving the eating habits of educational staff it benefits as their individual health as strengthens the school environment and fosters a culture of comprehensive well-being. This study offers a clear view of the nutritional status of the staff and can serve as a reference for programs by the Ministry of Health, the Ministry of Education, and future research focused on strengthening occupational health in educational settings.

Keywords: nutritional status, eating habits, educational staff, occupational health, chronic disease

Introducción

En la actualidad, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) destaca la importancia de garantizar una nutrición adecuada a lo largo de toda la vida como estrategia clave para prevenir las patologías crónicas no contagiosas, como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y la presión arterial no elevada. Según la OMS (2021), estas enfermedades representan aproximadamente el 71% de los fallecimientos a escala global, vinculándose principalmente inadecuados a conductas de vida no saludables y patrones alimenticios desequilibrados.

En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2011) ha implementado estrategias y acciones dirigidas a fomentar una adecuada salud nutricional en la población, pero aún persisten desafíos importantes, especialmente en el ámbito laboral y educativo. En la ciudad de Cuenca, se evidencia que el entorno laboral de los docentes, funcionarios administrativos y personal auxiliar de instituciones educativas, como la Unidad Educativa "Juan Montalvo", favorece la implementación de hábitos alimenticios poco saludables debido a extensas jornadas laborales, horarios irregulares y un estilo de vida predominantemente sedentario.

Estos factores inciden directamente en el estado nutricional del personal educativo, comprometiendo su bienestar físico, mental y su desempeño laboral. Por ello, resulta fundamental analizar de forma integral las conductas alimentarias y la situación nutricional de este grupo, considerando las recomendaciones de entidades internacionales de salud, como la OPS y la OMS, así como las directrices del MSP, para diseñar acciones eficaces que favorezcan a fomentar estilos de vida saludables y el refuerzo de la salud laboral en el contexto local de Cuenca.

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Analizar la condición nutricional y los hábitos de alimentación del personal que trabaja en la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, de las jornadas matutina y vespertina, de la ciudad de Cuenca, durante el periodo comprendido entre abril-julio del 2025.

Objetivos Específicos

- Analizar la condición nutricional del personal en funciones en la Unidad Educativa “Juan Montalvo” mediante el registro de parámetros como el peso, la estatura y el IMC.
- Realizar un cuestionario aplicado al personal en funciones en la institución para conocer sus hábitos alimenticios.
- Elaborar una guía de alimentación para promover hábitos alimenticios saludables y fomentar conductas alimentarias entre el personal escolar.

Pregunta de investigación

"¿Cuáles son los hábitos alimenticios y el estado nutricional del personal de las secciones matutina y vespertina que labora en la Unidad Educativa 'Juan Montalvo' durante el período abril-julio 2025?

Justificación

De acuerdo con Maza et al. (2022), las costumbres relacionadas con la alimentación y la condición nutricional del personal que trabaja en instituciones educativas tienen una importancia que trasciende el ámbito escolar, impactando también en la sociedad. Esto está relacionada con patologías crónicas no contagiosas vinculadas a las prácticas alimenticias poco saludables y una condición nutricional desfavorable.

Todas estas enfermedades están estrechamente vinculadas a factores modificables como los hábitos alimenticios inadecuados, el sedentarismo y el estrés. En este contexto, el personal educativo juega un papel clave, ya que su bienestar incide de forma directa en el ambiente escolar y en el rendimiento escolar de los alumnos (Ochoa et al, 2022). La Unidad Educativa "Juan Montalvo" es una institución emblemática de la ciudad de Cuenca cuyo personal está compuesto por docentes, administrativo y personal de apoyo que trabajan en jornadas matutina y vespertina.

Debido a que sus funciones requieren jornadas prolongadas y suponen una considerable carga emocional y física, resulta esencial analizar la condición nutricional y las prácticas alimentarias del personal, con el propósito de identificar posibles riesgos para la salud y diseñar intervenciones adecuadas. De acuerdo con Brito (2023), la importancia de este estudio se fundamenta en que un estado nutricional inadecuado puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades crónicas, como la obesidad, que está asociada al consumo excesivo de calorías y a la insuficiencia de actividad física.

Asimismo, la diabetes tipo 2 está vinculada a dietas con un elevado contenido de carbohidratos refinados y azúcares simples, mientras que la hipertensión arterial se relaciona con un consumo excesivo de sal y productos procesados (Riquelme, 2021). Las enfermedades cardiovasculares, por su parte, son consecuencia de una alimentación deficiente en nutrientes esenciales y alta en grasas saturadas, y la osteoporosis puede desarrollarse debido a una ingesta insuficiente de calcio y vitamina D.

Los docentes, administrativos y personal de apoyo son modelo a seguir para los estudiantes y en la cultura institucional. La investigación actual se planteó como objetivo la condición nutricional y los patrones de alimentación del personal activo de la Unidad Educativa "Juan Montalvo", de Cuenca, considerando las implicaciones que estos factores repercuten en su bienestar y estilo de vida.

CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA

De acuerdo con Rodríguez et al. (2023), la nutrición y los hábitos alimenticios son factores esenciales que inciden directamente en la salud, el bienestar integral y la productividad en el trabajo. En el ámbito educativo, donde el personal enfrenta constantes demandas físicas y emocionales, conservar un buen estado nutricional es crucial para garantizar su eficacia en las tareas laborales y su aporte al desarrollo global de los estudiantes.

En la escala global, las afecciones prolongadas de origen no infeccioso, tales como el aumento de masa corporal y presencia de diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión y los trastornos cardiovasculares, han adquirido dimensiones epidémicas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), estas afecciones provocan cerca del 71% de las muertes en el mundo, siendo sus principales desencadenantes los estilos con hábitos de vida no saludables, entre ellos una dieta poco saludable y la falta de actividad física.

Según Marecos (2022) la urbanización, la disponibilidad creciente de productos alimenticios altamente procesados y los cambios en los patrones de trabajo han contribuido a una transición nutricional que ha dejado a millones de personas vulnerables a problemas de salud asociados con un estado nutricional deficiente. En este contexto, el personal educativo es un grupo especialmente vulnerable debido a la naturaleza de su trabajo, que implica largas jornadas laborales, estrés constante y una carga emocional significativa.

En América Latina, el exceso de peso y la obesidad han evidenciado un incremento significativo en los últimos años, impactando a personas de todas las edades y niveles socioeconómicos (Maza et al., 2022). En el caso de Ecuador, igual que otras naciones de la región, la transición epidemiológica ha provocado un preocupante aumento en la incidencia de enfermedades crónicas vinculadas al consumo excesivo de grasas, azúcares y sodio.

Según Rocchina et al. (2021) a nivel regional, el personal educativo enfrenta desafíos similares: largas horas de trabajo, bajos salarios en comparación con otras profesiones y escaso tiempo para preparar comidas saludables. Estos factores han contribuido a un deterioro progresivo de su estado nutricional, lo que puede comprometer su salud y, por ende, su capacidad para desempeñarse eficientemente en sus roles docentes y administrativos.

Fierro et al. (2020) señalan que el personal educativo en Ecuador también se ve afectado por esta problemática. Docentes y administrativos suelen estar expuestos a condiciones laborales que favorecen la adopción de patrones dietéticos inadecuados, marcados por el consumo regular de productos energéticamente densos y ricos en grasas saturadas y azúcares refinados. Esta situación resulta especialmente alarmante, ya que la salud, la calidad de vida y el clima escolar se ven directamente afectados por el estado de bienestar del personal docente.

En Azuay, y específicamente en la Ciudad de Cuenca, las cifras muestran una creciente incidencia de exceso corporal y obesidad, principalmente en personas mayores de edad. Aunque este colectivo cumple una función clave en el desarrollo educativo de los alumnos, la información disponible sobre su estado nutricional y sus hábitos alimenticios es limitada, lo que evidencia una brecha en el conocimiento y una oportunidad clave para implementar acciones preventivas y correctivas.

Rocchina et al. (2021) advierte que la combinación de estos factores, junto con la ausencia de programas de educación nutricional orientados específicamente al personal educativo, representa un reto significativo para la salud pública local. De no intervenirse oportunamente, este grupo podría tener una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, lo que repercutiría negativamente tanto en su bienestar como en el rendimiento académico y administrativo dentro de las instituciones educativas.

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIA

Antecedentes *teóricos*

Núñez et al. (2025), en su investigación “Estilos de vida relacionados con el estado nutricional en docentes de una Universidad Pública de México”, destacan que una forma de vida saludable implica la adopción de hábitos y conductas que promueven la prevención de afecciones y la salud global del individuo. En el estudio realizado con docentes universitarios, se identificaron factores vinculados a su estado nutricional y hábitos cotidianos, mostrando una mayor presencia de obesidad entre los hombres, un consumo elevado de alcohol y bajos niveles de actividad física.

Alvarado et al. (2020), en su estudio “Evaluación mediante una estrategia formativa orientada a fomentar la ingesta de frutas y verduras, así como la práctica de actividad física en docentes de tres instituciones de Costa Rica”, destacan el enfoque del modelo Póngale Vida, el cual reconoce a los docentes como actores fundamentales en el

fomento de conductas saludables y la práctica regular de ejercicio, especialmente en la prevención de la obesidad infantil. La investigación incluyó evaluaciones antes y después de la intervención, recopilando datos sobre características demográficas, conductas relacionadas con el estilo de vida, entre otros.

1. Definición de estado nutricional

Según Vinueza et al. (2023), este concepto hace referencia al balance entre los componentes nutritivos que ingiere y los requerimientos metabólicos de su organismo. Incluye tanto la adecuada ingestión tanto de macronutrientes como carbohidratos, proteínas y lípidos, como macronutrientes esenciales entre ellos vitaminas y minerales, así como la capacidad del cuerpo para absorberlos, utilizarlos y eliminarlos eficientemente.

La condición nutricional representa un factor fundamental para evaluar el bienestar en general de la persona, ya que influye en el crecimiento corporal, mental y afectivo, además de ser un determinante para evitar la aparición de patologías crónicas y trastornos relacionados con la alimentación (Wanden, 2022). Desde una perspectiva clínica, el estado nutricional puede evaluarse mediante diferentes métodos, como la medición antropométrica, análisis bioquímicos y exámenes físicos.

Estas herramientas permiten detectar si una persona presenta desequilibrios en su nutrición, como desnutrición, obesidad o deficiencias nutricionales, los cuales pueden generar efectos adversos tanto a corto como a largo plazo. De acuerdo con Bernui y Delgado (2021), desde una perspectiva social y económica, el estado nutricional también evidencia las condiciones de vida de una población. Factores como el acceso a los alimentos, el acceso a una dieta balanceada, el nivel socioeconómico y las costumbres culturales afectan directamente la calidad de la alimentación.

2. Indicadores del estado nutricional

Según Wanden (2022), el análisis de la condición nutricional en adultos se realiza mediante múltiples parámetros que facilitan la identificación de si una persona ha recibido los nutrientes necesarios para conservar una buena salud. Entre los principales se encuentran los indicadores antropométricos, que contemplan medidas como la masa corporal y la altura, las cuales facilitan la categorización de las personas dentro de rangos como insuficiencia de peso, peso saludable, sobre peso u obesidad.

Un IMC por debajo de los 18.5 puede ser un signo de desnutrición o pérdida de peso involuntaria, mientras que los valores superiores a 25 indican riesgo de sobrepeso y enfermedades asociadas como diabetes tipo 2 o hipertensión. Según Asenjo (2022) además, las medidas antropométricas y los indicadores bioquímicos juegan un papel fundamental en la valoración del perfil nutricional en las personas adultas.

Según Ruderman y Nuñez (2022), los indicadores clínicos aportan información adicional en la evaluación del estado nutricional al identificar signos físicos visibles. En adultos, señales como la caída del cabello, la piel seca o escamosa y la presencia de edemas pueden evidenciar desnutrición. En contraste, la acumulación excesiva de grasa abdominal, especialmente cuando se asocia a otros factores de riesgo, puede ser indicativa de obesidad visceral, la cual es un importante predictor de enfermedades crónicas.

Además, algunas deficiencias de micronutrientes presentan manifestaciones clínicas específicas. Por ejemplo, la carencia de vitamina A puede provocar dificultades en la visión nocturna, mientras que la deficiencia de yodo puede ocasionar inflamación de la tiroides (Álvarez et al., 2020). Finalmente, los indicadores dietéticos son fundamentales para analizar los patrones alimentarios de los adultos y su influencia en el estado nutricional.

2.1.Peso

Según Vinueza et al. (2023), el peso corporal en adultos es uno de los indicadores más comunes con el propósito de evaluar la condición general de una persona. Este hace alusión a la cuantificación del peso corporal total, que abarca huesos, músculos, grasa y líquidos. Aunque el peso por sí solo no ofrece una visión integral de la salud, su análisis junto con otros parámetros permite detectar desequilibrios nutricionales tales como peso inferior al adecuado, peso elevado o condición de obesidad.

En personas adultas el peso corporal es especialmente útil para observar variaciones a lo largo del tiempo, ya que tanto una pérdida como un aumento significativo pueden ser indicios de trastornos metabólicos, problemas alimentarios o enfermedades subyacentes (Nathan et al., 2023). En la práctica, este dato se emplea junto con la estatura para calcular el IMC, herramienta fundamental para evaluar el estado nutricional en la población adulta.

Según Ortiz y Gómez (2023) las categorías son útiles para identificar riesgos asociados con el peso, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 o problemas

osteoarticulares en individuos que presentan sobre peso u obesidad, en contraste, el bajo peso puede estar relacionado con desnutrición o enfermedades crónicas como cáncer o infecciones graves. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el peso no distingue entre los diferentes componentes del cuerpo, como la masa muscular y la grasa corporal.

Por ejemplo, dos personas pueden tener el mismo peso, pero una puede tener mayor masa muscular y la otra mayor cantidad de grasa lo que implica diferencias importantes en términos de salud. Según Valdés et al. (2022) por ello, en adultos, especialmente en aquellos con actividad física intensa o deportistas, el peso debe complementarse con otros indicadores, como el perímetro abdominal, los pliegues cutáneos o la medición de la composición corporal mediante métodos más avanzados, como la bioimpedancia eléctrica o la densitometría.

Además, cambios significativos en el peso en adultos pueden ser indicadores de problemas de salud o hábitos alimentarios inadecuados. Una pérdida de peso rápida e involuntaria puede estar asociada con enfermedades como diabetes no controlada, trastornos gastrointestinales, cáncer o estrés psicológico (Forero et al., 2023). Una ganancia excesiva de peso puede reflejar un consumo elevado de calorías, falta de actividad física o trastornos metabólicos.

2.2.Estatura

Según García et al. (2023) la estatura en adultos puede ser como un indicador indirecto del estado nutricional, especialmente cuando se considera en el contexto de la salud a largo plazo y las condiciones socioeconómicas durante la infancia y la adolescencia. Aunque la estatura no cambia significativamente después de que una persona alcanza su madurez física, el historial nutricional acumulado durante los primeros años de vida.

En este sentido, una estatura baja en adultos puede estar asociada con enfermedades crónicas desprevenidas o deficiencia nutricional durante la infancia, lo que compromete el crecimiento físico y el desarrollo óseo (Aparco y Cárdenas, 2022). El desarrollo físico de las personas depende de múltiples factores, entre ellos la genética, el acceso a una dieta compartida, la exposición a enfermedades infecciosas y las condiciones ambientales.

Según Bauce (2020), dice que, al analizar poblaciones o grupos específicos, la evaluación de la estatura resulta útil para comprender tanto los factores de vida, entre

ellos la situación nutricional colectiva. En contextos donde predominan la pobreza y la disponibilidad restringida de alimentos saludables, así como la altura media en adultos suele ser menor en comparación con poblaciones que gozan de mejores condiciones socioeconómicas. Este patrón ha sido evidenciado en estudios epidemiológicos y antropológicos a lo largo del tiempo.

Además, la relación entre estatura y estado nutricional no solo se limita al crecimiento físico, sino también, puede estar vinculado a otros aspectos de la salud. Por ejemplo, algunos estudios, han encontrado asociaciones entre estatura baja en adultos y un riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, cardiovasculares y osteoporosis (Bonilla et al., 2022). Esto sugiere que las deficiencias nutricionales pueden tener efectos duraderos en la salud, incluso después de que una persona alcanzó la edad adulta.

Es fundamental señalar que, si bien la estatura es un indicador útil, no debe interpretarse de forma aislada. De acuerdo con García et al. (2023), para evaluar adecuadamente el estado nutricional deteriorado en adultos es necesario considerar otros parámetros como el IMC, la composición corporal, los patrones de alimentación habituales y la constancia en la práctica de ejercicio físico, además de influencias culturales, étnicas y genéticas deben tomarse en cuenta para evitar interpretaciones erróneas o decisiones inadecuadas.

Tabla 1

Tabla de pesos recomendados de acuerdo a las estaturas

Tabla de pesos recomendados de acuerdo a las etaturas.				
Mujeres			Hombres	
Centímetros	Libras	Kilogramos	Centímetros	Kilogramos
144-147	109-121	49-55	156-157	59-64
148-150	111-123	49-56	131-141	59-65
150-155	115-125	57-59	133-145	60-65
156-157	118-139	58-64	137-147	59-65
158-160	121-141	58-68	139-153	63-68
160-165	124-145	60-68	141-154	68-70
162-170	127-148	63-68	145-159	71-75
166-175	129-154	66-68	140-164	73-75
170-170	131-155	69-78	143-165	75-82
181-183	135-157	70-85	181-197	77-85

Fuente: Elaboración propia

Nota: La tabla muestra el peso ideal correspondiente a cada persona según su estatura.

2.3. Índice de masa corporal

De acuerdo con Hernández y Orlandis (2020), el Índice de Masa Corporal es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el estado nutricional de un individuo. Su cálculo se realiza relacionando el peso corporal en kilogramos con la estatura en metros. Este indicador facilita la clasificación de las personas en categorías como bajo peso, peso adecuado, sobre peso u obesidad, siguiendo los criterios definidos por entidades internacionales.

Su sencillez y facilidad de aplicación hacen del IMC una herramienta práctica para estudios epidemiológicos y evaluaciones rápidas en atención primaria, ya que no requiere equipos especializados ni procedimientos complejos. No obstante, según Aparco et al. (2022), el IMC tiene limitaciones significativas, pues no distingue entre masa muscular y grasa corporal. Esto puede generar malinterpretaciones, en particular en individuos con alta masa muscular, como los atletas, cuyo IMC podría clasificarlos como con sobrepeso sin que exista un exceso real de grasa.

Según Mosquera y Merino (2023) no tiene en cuenta cómo se distribuye la grasa corporal, un factor clave en riesgos metabólicos, ni las diferencias étnicas o genéticas que

afectan la composición corporal. Por ejemplo, las poblaciones asiáticas tienen a acumular más grasa visceral y el IMC es más bajo que en otras etnias, lo que eleva la posibilidad de sufrir enfermedades del corazón y diabetes tipo 2, incluso dentro de valores considerados normales.

A pesar de sus limitaciones, el IMC sigue siendo un punto de partida valioso para identificar tendencias en salud pública y guiar intervenciones. Según Jaramillo et al. (2022) para un análisis más preciso, se complementa con otros métodos, como la medición de pliegues cutáneos, circunferencia abdominal o técnicas de bioimpedancia, que proporcionan un análisis más preciso de la estructura corporal y sus riesgos relacionados.

Tabla 2

Valores del Índice de Masa Corporal

Valores del Índice de Masa Corporal	
IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18,5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso saludable
25,0–29,9	Sobrepeso
30,0 o más	Obesidad

Fuente: Elaboración propia.

3. Definición de hábitos alimenticios

Según Maza et al. (2022), los hábitos alimenticios corresponden a las prácticas y conductas que un individuo o colectivo incorpora habitualmente respecto a la alimentación. Estos abarcan decisiones sobre qué, cuándo, cómo y cuánto se come, y están condicionados por elementos como la cultura, el nivel educativo, el ambiente familiar, las elecciones personales y el método que influyen significativamente.

Estos hábitos no solo influyen en la salud corporal, así como en el equilibrio emocional y el desempeño cotidiano. Según Plaza et al. (2023), incorporar patrones alimenticios saludables desde la infancia contribuye a la prevención de enfermedades y a una mejor calidad de vida. Entre las prácticas recomendadas se destacan: el consumo

diario de frutas y verduras, la reducción de azúcares y grasas saturadas, el mantenimiento de horarios regulares para las comidas y una adecuada ingesta de agua.

4. Clasificación de hábitos alimenticios

Según Maza et al. (2022), los patrones de comportamiento alimentario son patrones de conducta que reflejan la manera en que una persona o grupo consume alimentos y bebidas de forma sostenida en el tiempo. Estos hábitos están influenciados a causa de distintos elementos, siendo la cultura uno de los más relevantes en el entorno social, la situación económica, aspectos psicológicos e incluso la genética. Además, pueden clasificarse en diferentes categorías según el tipo de alimentos ingeridos, los horarios de los alimentos consumidos, el tamaño de las porciones y las razones que motivan las elecciones alimentarias.

Entre las principales clasificaciones se identifican los hábitos alimenticios saludables, que implican una ingesta equilibrada de nutrientes, frutas frescas, hortalizas, cereales integrales y fuentes magras de proteínas. En contraste, las conductas como las dietas poco saludables se identifican por el alto consumo de azúcares, grasas saturadas, sodio y alimentos altamente procesados. También se consideran los hábitos regulares o irregulares, según la frecuencia y los horarios de las comidas (Plaza et al., 2023), así como aquellos influenciados por creencias culturales o religiosas, como el vegetarianismo, el ayuno o la exclusión de determinados alimentos.

5. Tipos de alimentos

Según López (2021) en la etapa adulta, la alimentación debe de estar orientada hacia el mantenimiento del peso saludable, la prevención de afecciones persistentes y el aporte de nutrientes esenciales que permiten un óptimo desempeño del cuerpo humano. Los alimentos que aportan energía se definen como la fuente principal de energía con el fin de llevar a cabo ejercicio físico y mentales. Además, la fibra presente en estos alimentos promueve una digestión adecuada y actúa como factor protector frente a enfermedades del corazón.

Los alimentos constructores desempeñan una función fundamental en la reparación de las fibras corporales y el mantenimiento muscular. Según Hernández et al. (2020) las proteínas de alta calidad se encuentran en productos alimenticios procedentes de animales, así como también en fuentes vegetales. En la edad adulta, especialmente

desde los 40 años en adelante es fundamental conservar la masa corporal por lo que el consumo regular de proteínas es esencial. El pescado azul, al contener elevados niveles de omega-3, contribuyen al bienestar cardiovascular y ayudan a prevenir trastornos cardiovasculares.

Asimismo, los alimentos reguladores, principalmente frutas y verduras, son indispensables en la dieta del adulto gracias a su elevada concentración de vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes. Estos componentes nutricionales fortalecen el sistema inmunológico, actúan contra el daño oxidativo y reducen la probabilidad de padecer enfermedades generativas (Vindas et al., 2022). Un ejemplo representativo son las hortalizas de hojas verde oscuro, las cuales aportan calcio y vitamina K, nutrientes fundamentales para conservar la salud de los huesos.

Según Guimond et al. (2022) también es importante incluir en la dieta del adulto fuentes saludables de grasa, un ejemplo de ellos es el aceite de oliva, el aguacate, las nueces, almendras y otros frutos secos, junto con ciertos pescados. Las grasas insaturadas benefician la salud cardiovascular al optimizar los niveles de grasas presentes en el torrente sanguíneo y ayudan a prolongar la sensación de llenura. Es recomendable reducir el consumo de grasas saturadas y trans, contenidas en muchos alimentos ultra procesados, ya que incrementan la probabilidad de desarrollar presión arterial alta, hipercolesterolemia.

Finalmente, no se puede olvidar la importancia del agua en la alimentación del adulto. Como componente esencial del cuerpo humano, el agua participa en procesos tales como el proceso digestivo, el flujo sanguíneo y el control térmico del cuerpo. Según Hernández et al. (2021) se recomienda consumir entre 1.5 y 2 litros diarios, dependiendo de la intensidad del ejercicio realizado y del entorno climático. Además, el consumo de sal permite mantener el equilibrio de electrolitos, aunque debe de controlarse para evitar problemas de hipertensión arterial.

5.1.Grasas

Los alimentos de origen animal, especialmente las carnes rojas representan una de las principales fuentes de grasas saturadas, la mantequilla, el queso y diversos productos procesados. Según Estrada et al. (2021), también pueden encontrarse en ciertos aceites de origen vegetal, como el palma y coco. Un consumo elevado de estas grasas está vinculado con el aumento del colesterol LDL y una mayor probabilidad de desarrollar

afecciones del corazón y vasos sanguíneos. Por ello, se aconseja restringir su ingesta a menos del 10% del total de calorías diarias.

Según Vindas et al. (2022), las grasas trans pueden ser de origen natural o artificial, siendo estas últimas generadas a través de procesos industriales con el propósito de prolongar la duración de productos procesados como galletas, margarinas, snacks y comida rápida. Contribuyen al aumento del colesterol perjudicial y a la disminución del colesterol beneficioso, lo que incrementa significativamente la probabilidad de desarrollas afecciones cardiovasculares. A causa de sus consecuencias negativas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) recomienda su eliminación total en la industria alimentaria.

En el contexto del personal escolar, el consumo de grasas poco saludables suele estar relacionado con dietas que incluyen comida rápida, snacks empaquetados o alimentos fritos, muchas veces como resultado de la falta de tiempo o el acceso limitado a opciones más nutritivas (Pereira et al., 2020). Para mejorar estos hábitos, se recomienda sustituir estos productos por fuentes naturales de grasas saludables, como agregar aguacate a las ensaladas, optar por frutos secos como merienda o sustituir la mantequilla por aceite de oliva en las preparaciones.

5.2.Azúcares

Según Mardones et al. (2020), los azúcares clasificados como carbohidratos simples, se subdividen en monosacáridos y disacáridos. Los primeros, entre los que incluyen la glucosa, la fructosa y la galactosa, representan las unidades básicas que el organismo emplea para obtener energía. La glucosa se encuentra en algunas frutas y también se genera al digerir otros carbohidratos; la fructosa, de sabor más dulce, está presente en frutas y miel; mientras que la galactosa es un componente de la lactosa, un tipo de azúcar que se encuentra de manera natural en la leche.

Por otro lado, los disacáridos incluyen la sacarosa, obtenida de la caña o remolacha, y la maltosa, común en cereales. Según Lima et al. (2022) los azúcares se dividen en naturales y añadidos. Los primeros están en alimentos como frutas, lácteos y vegetales, mientras que los añadidos se incorporan en productos procesados, como refrescos, postres y salsas. El consumo excesivo de azúcares, especialmente los añadidos, se vincula a problemas como obesidad, caries, resistencia a la insulina y enfermedades cardiovasculares.

5.3.Sal

Según Vera et al. (2022), la sal es un mineral fundamental para el organismo humano, ya que interviene en múltiples funciones esenciales, como la regulación del balance de líquidos, la conducción de señales nerviosas y el movimiento muscular. No obstante, su consumo excesivo se asocia con problemas de salud, especialmente en personas con hipertensión arterial o riesgo cardiovascular. Hay distintas clases de sal, incluyendo la refinada de mesa, la sal marina, la sal rosada del Himalaya y otras variedades.

Aunque algunas se comercializan como opciones más naturales, su contenido de sodio es similar, por lo que su moderación es clave. Según Villalobos (2021) los alimentos naturales como lácteos, huevos, vegetales y carnes aportan sodio natural, pero la mayor parte del consumo proviene de fuentes procesadas: sopas instantáneas, embutidos, snacks, salados, conservas y condimentos como la salsa de soja.

Según Vera et al. (2022) para reducir su ingesta es útil leer las etiquetas nutricionales, evitar los alimentos ultra procesados y optar por versiones caseras. Sustituir la sal por hierbas aromáticas, especias o ácidos como el limón o el vinagre ayuda a realzar sabores sin comprometer la salud. Además, cocinar en casa permite controlar las cantidades y experimentar con ingredientes ricos en potasio, que contrarrestan, el efecto de sodio.

5.4.Frutas

Según Ballesteros et al. (2022) las frutas son un componente esencial en las prácticas alimentarias de individuos a lo largo de las etapas de la vida, ya que proporcionan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Desde una perspectiva nutricional, las frutas constituyen una destacada fuente de vitaminas, minerales, fibra y compuestos que actúan como antioxidantes. Estos elementos contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico, la regulación del sistema digestivo y la prevención de afecciones crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

Por ejemplo, la fibra presente en frutas como la manzana o la pera ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre, mientras que los antioxidantes presentes en frutas cítricas o berries ayudan a combatir el estrés oxidativo celular. Según Montero et al. (2022), incorporar frutas en la alimentación diaria es una práctica ampliamente

recomendada por diversas organizaciones, las cuales sugieren un consumo al menos 400 gramos diarios de frutas y hortalizas para prevenir el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Según Pye et al. (2021) los hábitos alimenticios modernos, marcados por un auge de alimentos ultra procesados, han llevado a muchos a disminuir su ingesta de frutas fresca. Es común sustituirlas por jugos comerciales azucarados o snacks procesados, lo cual elimina beneficios como la fibra natural y aporta exceso de azúcares simples. Por ello, es crucial priorizar el consumo de frutas enteras, de temporada y en su forma más natural, integrándolas en comidas principales, meriendas o postres saludables.

Además, su valor nutricional, las frutas influyen en patrones culturales y sociales de alimentación. Según Blanco (2024) en muchas regiones del mundo, su disponibilidad local y económica les convierte en un alimento básico, mientras que en otras son símbolo de celebraciones o tradiciones culinarias. Por ejemplo, en la dieta mediterránea, frutas como las uvas, higos o cítricos son protagonistas, mientras que en América Latina se destacan mangos, plátanos o aguacates.

5.5.Proteínas magras

Según Muñoz et al. (2023), las proteínas magras son fuentes alimenticias ricas en proteínas y pobre en grasa, especialmente grasas saturadas. Estas proteínas son fundamentales para el crecimiento físico, la reparación de tejidos y el adecuado funcionamiento del cuerpo. Entre los ejemplos más comunes se encuentran el pollo sin piel, el pavo, pescados como el salmón o la tilapia, claras de huevo, legumbres como frijoles y lentejas, al igual que los lácteos descremados o con bajo contenido graso.

Consumir proteínas magras ayuda a mantener una dieta saludable, favoreciendo la construcción de masa muscular sin aumentar excesivamente la ingesta de calorías o grasas dañinas. Según Badillo et al. (2023) además, de sus beneficios nutricionales, las proteínas magras son una alternativa ideal para quienes desean regular su peso o mejorar su condición física. Al ser saciantes y de bajo contenido graso, permiten que la persona se sienta lleno por más tiempo, sin consumir excesos calóricos.

Incorporar proteínas magras en las comidas diarias es un componente clave de una alimentación saludable, especialmente cuando se combinan con vegetales, granos enteros y una adecuada hidratación. Su consumo regular es recomendado por especialistas en nutrición para prevenir enfermedades asociadas a una alimentación deficiente, como

la hipertensión y el colesterol elevado (Yaulema et al., 2023). En el contexto actual, donde la forma de vida acelerada suele favorecer la ingesta de alimentos procesados y poco nutritivos, optar por fuentes de proteína magra puede representar una notable optimización en los hábitos alimentarios.

5.6.Alimentos ultra procesados y etiquetas

Según Pérez (2023), los alimentos ultra procesados son los que han pasado por numerosos procesos industriales y contienen aditivos poco comunes en la cocina casera, como conservantes, colorantes, edulcorantes y otros aditivos químicos. Estos alimentos se caracterizan por tener una larga vida útil, altos niveles que contienen altas cantidades de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, pero con bajo contenido de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra alimentaria.

Debido a su composición nutricional poco favorable, la ingesta de alimentos ultra procesados se ha asociado con un incremento en el riesgo de padecer enfermedades crónicas, tales como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunas formas de cáncer, especialmente en la población adulta (Marti et al., 2021). En este sentido, la información nutricional en las etiquetas es esencial, ya que permite a los consumidores tomen decisiones alimentarias más informadas y conscientes.

Estas etiquetas deben proporcionar información clara, precisa y comprensible sobre el contenido calórico, la cantidad de macronutrientes, micronutrientes y la presencia de aditivos. Según Meza y Nuñez (2022) en muchos países, se han implementado sistemas de advertencia frontal, como sellos octogonales o íconos que destacan altos niveles de azúcar, sal o grasas, con el objetivo de alertar al consumidor sobre el potencial riesgo para la salud asociado al exceso de estos componentes.

Según Beron et al. (2023) además de cumplir con requisitos legales, las etiquetas deben de facilitar la comparación de productos similares, permitiendo que los adultos puedan elegir opciones más saludables dentro de una misma categoría. Sin embargo, en ocasiones, el lenguaje técnico, el uso de sigla o la falta de estándares internacionales dificultan la interpretación correcta de la información.

Por ello, se sugiere que las etiquetas nutricionales utilicen formatos gráficos y mensajes claros que permitan al consumidor identificar de manera rápida si un producto es ultra procesado, lo que contribuye a mejorar el valor nutricional de la mejora de la dieta y el impulso de estilos de vida sanos en la población adulta. Según Kroker et al. (2023),

la educación del consumidor es igualmente fundamental para potenciar el impacto de un buen etiquetado.

5.7.Semáforo en las etiquetas de los alimentos

Según Velázquez y Galeano (2023) el etiquetado tipo semáforo es una herramienta visual ubicada en la parte frontal de los envases y está presente en muchos alimentos procesados, diseñado para facilitar la comprensión del valor nutricional del producto de manera rápida y sencilla. Este modelo emplea colores como los de un semáforo convencional para señalar si determinados nutrientes están en bajo, moderado o alto por porción o por 100 gramos del alimento.

Cada color corresponde a una cantidad específica de componentes nutricionales como los azúcares, las grasas saturadas, el sodio y el contenido calórico. Según Cantuña et al. (2021) por ejemplo, una etiqueta con color verde indica que el alimento contiene bajos niveles de ese nutriente, lo cual se considera favorable para la salud. El color amarillo señala una cantidad moderada, mientras que el rojo advierte que el producto tiene altos niveles de dicho nutriente, lo cual puede ser perjudicial si se consume con frecuencia o en exceso.

Este tipo de etiquetado busca combatir patologías asociadas a una dieta inadecuada como el sobre peso, la presión arterial alta y la diabetes mellitus, especialmente en niños y adultos que pueden no saber interpretar información nutricional más técnica. Además, permite comparar productos fácilmente, ayudando a que las personas opten por alternativas más beneficiosas para la salud al momento de hacer sus compras.

Aunque el sistema ha sido adoptado por algunos países latinoamericanos y europeos, su implementación aún no es universal, y enfrenta resistencia por parte de algunas industrias alimentarias. Sin embargo, organizaciones de salud pública y grupos de defensa al consumidor continúan promoviendo su uso como una herramienta clave para mejorar hábitos alimenticios y fomentar la transparencia en los datos nutricionales presentes en los productos alimenticios procesados.

6. Factores que influyen en los hábitos alimenticios

Según Benazizi et al. (2021) los hábitos alimenticios se ven determinados por múltiples factores que podrían ser internos o externos y que interactúan entre sí para determinar las elecciones alimentarias de una persona. Uno de los principales factores es el entorno cultural y familiar, ya que desde la niñez se adquieren patrones de alimentación basados en las tradiciones, costumbres y platos típicos propios de la región o etnia.

La manera en que se vive la alimentación en el hogar incluyendo los horarios de comida, los tipos de alimentos disponibles y las costumbres culinarias influye significativamente en la formación de hábitos alimentarios a largo plazo. Según Maza et al. (2022), otro factor determinante que corresponde al grado socioeconómico. Las personas con mayores recursos económicos suelen contar con una alimentación más diversa y equilibrada, en contraste con aquellos que tienen ingresos limitados suelen recurrir a opciones más económicas, pero menos saludables, como los alimentos ultra procesados.

Además, el entorno geográfico y el acceso disponible de mercados o tiendas con productos frescos también afectan directamente la calidad de la alimentación. Tanto el nivel educativo como el grado de conocimiento nutricional juegan un papel fundamental, ya que un adecuado entendimiento de los fundamentos esenciales de la alimentación saludable permite tomar decisiones más informadas (Torres et al., 2023). Sin embargo, muchas personas no tienen acceso a información adecuada o son influenciadas por mitos, publicidad engañosa o dietas milagro que promueven comportamientos alimenticios inadecuados.

Por otro lado, estados emocionales como el estrés, la angustia o la sensación de aburrimiento, pueden provocar tanto un consumo excesivo como insuficiente de alimentos, e incluso desencadenar trastornos alimentarios. Según Elipe et al. (2020), también es crucial considerar la influencia social y mediática. Las redes sociales, la publicidad y las tendencias actuales imponen modelos de alimentación que pueden tener efectos positivos o negativos. Por ejemplo, el auge de dietas restrictivas o la idealización de ciertos tipos de cuerpo puede fomentar conductas alimentarias desequilibradas.

Según Bedoya et al. (2021) los amigos, los compañeros de trabajo o grupos sociales ejercen una presión indirecta sobre las decisiones alimentarias, especialmente en adolescentes y jóvenes. Por último, los factores biológicos y genéticos también influyen,

ya que algunos individuos presentan preferencias innatas por sabores dulces o salados, o tienen necesidades nutricionales distintas debido a condiciones médicas específicas.

7. Impacto de los hábitos alimenticios en la salud

Según Hernández et al. (2020), la alimentación desempeña un papel determinante en el estado de salud física, mental y emocional. Una alimentación equilibrada y nutritiva es fundamental para el correcto desempeño del organismo, ya que si el aporte energético es indispensable puede llevar acabo las actividades del día a día, también favorece a los procesos clave como el incremento estructural, la maduración fisiológica y la regeneración tisular.

Por otro lado, una dieta desequilibrada con un elevado nivel de grasas no saludables, azúcares refinados y sal, y escaso en micronutrientes y fibra dietética puede generar múltiples alteraciones en la salud que pueden manifestarse en distintas etapas temporales: en el corto, mediano y largo plazo. Según Maza et al. (2022), una de las consecuencias más visibles del impacto negativo de los hábitos alimenticios es la aparición de patologías crónicas no trasmisibles. La obesidad, por ejemplo, se asocia estrechamente con la ingesta elevada de productos procesados junto con la carencia de control en el tamaño de las porciones.

Esta condición aumenta significativamente la probabilidad aumentada de sufrir patologías crónicas tales como diabetes melllitus 2. Hipertensión arterial, trastornos del corazón y determinados cánceres (Plaza et al., 2023). Además, una alimentación inadecuada puede derivar en desnutrición, no solo por un déficit calórico, sino también por la falta de micronutrientes esenciales como hierro, vitamina D o ácido fólico, lo que puede provocar anemia, debilidad ósea y alteraciones en el sistema inmunológico.

Según Salazar et al. (2020) estudios han demostrado que un régimen alimenticio abundante en frutas, vegetales, granos enteros y lípidos saludables como el omega-3, tiene relación con un mejor estado de ánimo, mayor concentración y menor riesgo de depresión y ansiedad. En contrate, dietas altas en azúcares simples y alimentos ultra procesados pueden afectar negativamente la función cerebral, aumentando el riesgo de trastornos cognitivos y emocionales.

Además, los hábitos alimenticios están vinculados con la calidad de sueño, la energía y la productividad. Según Hernández et al. (2020) comer en exceso o consumir

alimentos inadecuados cerca de la hora de dormir puede alterar los ciclos naturales del descanso, mientras que una buena alimentación favorece un sueño reparador y un mejor rendimiento físico e intelectual. También, hay que considerar ciertos hábitos como saltarse las comidas o comer muy rápido, pueden generar trastornos digestivos como gastritis, reflujo o síndrome de colon irritable.

Para alcanzar este objetivo, se sugiere poner en marcha estrategias como talleres sobre alimentación saludable, disponibilidad de opciones nutritivas en los comedores escolares, evaluaciones periódicas del estado nutricional incluyendo el IMC y políticas que promuevan estilos de vida activos (Vinueza et al., 2023). Estas acciones no solo resguardan la salud del personal, sino que también refuerzan la misión educativa al fomentar entornos donde el bienestar integral de las personas se convierte en una prioridad.

8. Importancia del estado nutricional en el contexto laboral como docentes

Según Hernández y Hernández (2023), el estado nutricional del personal que trabaja en instituciones educativas es esencial para garantizar su bienestar físico y psicológico, así como su calidad de vida en el desempeño laboral. Una nutrición adecuada incide directamente en aspectos como la energía, la concentración, la resiliencia al estrés y la capacidad para afrontar las exigencias diarias, tanto en funciones docentes como administrativas y de apoyo.

En este contexto, un estado nutricional deficiente ya sea por déficit calórico-proteico, sobrepeso u obesidad puede provocar fatiga, baja productividad, mayor ausentismo por enfermedades y un riesgo elevado de presentar enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial o los trastornos cardiovasculares (Camelo et al., 2020). Estas problemáticas no solo impactan a nivel individual, sino que también afectan la calidad educativa, al disminuir la continuidad y efectividad en el desempeño de las funciones escolares.

Además, el personal educativo desempeña un papel clave como ejemplo de hábitos saludables para los estudiantes. Cuando docentes y trabajadores presentan sobrepeso o malnutrición, el mensaje institucional sobre estilos de vida saludables puede perder coherencia y efectividad. Según Torres et al. (2019), una buena salud nutricional favorece el fomento de competencias tales como la creatividad, la paciencia y la resiliencia, fundamentales para enfrentar los desafíos del entorno educativo.

Según Santillán et al. (2024), desde una perspectiva institucional, implementar programas de promoción nutricional dirigidos al personal ofrece beneficios tanto económicos como sociales. La reducción de riesgo de enfermedades asociadas a los hábitos alimentarios contribuye a disminuir los costos asociados a licencias médicas, tratamientos especializados y rotación del personal. Además, este tipo de intervenciones favorece un ambiente laboral positivo, fortalece la moral del equipo y refuerza la imagen y cohesión de la entidad institucional.

Para lograrlo, se recomienda implementar estrategias como talleres de alimentación saludable, acceso a opciones nutritivas en comedores escolares, evaluaciones periódicas del estado nutricional incluyendo el IMC y políticas que incentiven estilos de vida activos (Vinueza et al., 2023). Estas acciones no solo salvaguardan el bienestar del personal, sino que además contribuyen al mejor desempeño que fortalecen la misión educativa al crear entornos donde el cuidado integral de las personas es prioridad.

9. Importancia del estado nutricional en el contexto laboral

Según Camelo et al. (2020) el estado nutricional de los trabajadores contribuye un elemento determinante que impacta de manera directa en su salud, calidad de vida y productividad dentro del entorno laboral. Una alimentación adecuada permite mantener unos niveles óptimos de energía concentración y resistencia física, aspectos fundamentales para el desempeño suficiente de las tareas diarias.

En el ámbito laboral, promover un buen estado nutricional ayuda a minimizar la prevalencia de enfermedades en la población relacionados con hábitos alimenticios inadecuados, tales como la obesidad, la presión arterial alta o la diabetes tipo 2. Según Tapia y Rich (2021) estas condiciones no solo deterioran el bienestar general de la personal, sino que además implican gastos adicionales para la institución como las licencias médicas, mayor utilización de servicios de salud y menor rendimiento laboral.

Por ello, muchas empresas han comenzado a implementar programas de alimentación saludable, evaluaciones nutricionales periódicas y espacios de educación continua sobre hábitos alimentarios, con la finalidad de evitar el desarrollo de enfermedades y promover hábitos de vida saludables entre sus colaboradores (Rocchina et al., 2021). Además, el estado nutricional también está vinculado al bienestar emocional y salud mental de los trabajadores.

Según Nachón et al. (2023), las dietas inadecuadas pueden impactar negativamente en el estado de ánimo, incrementando la irritabilidad, el estrés y el riesgo de presentar síntomas asociados a trastornos depresivos. Por el contrario, una dieta balanceada promueve la producción de neurotransmisores que favorecen el bienestar emocional y fortalecen la resiliencia frente al estrés laboral.

Por todo ello, resulta esencial que las políticas públicas y las estrategias institucionales incluyan la promoción del estado nutricional como un componente clave de los programas de salud ocupacional. Según Paredes et al. (2018), esto no solo implica garantizar el acceso a alimentos saludables en el entorno laboral, sino también fomentar la conciencia acerca del papel fundamental que desempeña una alimentación adecuada evita afecciones de la salud y fomentar un desempeño en el trabajo que sea constante, sano y productivo.

10. *Importancia de la nutrición en el sector educativo*

Según Lima et al. (2021), la alimentación adecuada tiene una función clave en el contexto escolar, incidiendo no solo en el crecimiento físico y las capacidades cognitivas del alumnado, sino que también en su bienestar general, del personal docente, administrativo y de apoyo. Estos trabajadores son esenciales para el adecuado funcionamiento del sistema educativo, por lo que su salud debe ser una prioridad.

El personal docente enfrenta desafíos que requieren una alta capacidad de atención, control emocional y resistencia física, especialmente en jornadas extensas y con múltiples responsabilidades. Según Hernández y Hernández (2023), una dieta inadecuada puede generar fatiga, irritabilidad y baja productividad, lo cual repercute de forma desfavorable en la calidad del proceso educativo.

El personal administrativo y de apoyo desempeña un rol fundamental en el funcionamiento de las instituciones educativas, al encargarse de tareas como la gestión logística, la seguridad, la limpieza y el servicio de alimentación, entre otras (Priego et al., 2023). Con frecuencia, estos trabajadores realizan labores físicamente demandantes o permanecen muchas horas sin pausas adecuadas para alimentarse.

Según Lima et al. (2021), los programas orientados al estado nutricional en el entorno escolar no deben enfocarse exclusivamente en los estudiantes, sino también en cada uno de los integrantes del entorno escolar. Brindar capacitación al personal sobre

alimentación saludable, ofrecer opciones nutritivas en las cafeterías escolares y establecer horarios de descanso que faciliten una ingesta adecuada son acciones que repercuten positivamente en la salud del personal y en la mejora del ambiente institucional.

11. Papel del personal educativo como modelo de conducta

Según Lima et al. (2021), la integración de programas sobre estado nutricional en el ámbito escolar no debe limitarse únicamente a los estudiantes, también debe de incluirse a todos los integrantes del entorno escolar. Promoviendo la formación del personal en temas de nutrición saludable, garantizar opciones nutritivas en las cafeterías escolares y establecer horarios de descanso que permitan una ingesta adecuada son medidas que impactan positivamente en la salud del personal y contribuyen a un entorno escolar más saludable y funcional.

Además, cuando el personal educativo adopta y demuestra hábitos alimenticios saludables, ayuda a generar un entorno escolar que promueve la salud integral de los estudiantes. Según Ramos y López (2019), este impacto trasciende los límites de la institución en el aula e incluye lo que se practica en la cafetería, durante los recreos y en las actividades extracurriculares.

Por otro lado, es fundamental que el personal educativo reciba apoyo institucional para fomentar y mantener hábitos alimenticios adecuados. Iniciativas como programas de educación nutricional dirigidos a docentes (Rico y Ponce, 2022). La disponibilidad de opciones saludables en máquinas expendedoras o la habilitación de espacios para comidas conscientes pueden contribuir a una alimentación equilibrada y, al mismo tiempo, influir de manera positiva en los estudiantes.

Según Melián (2020), la relación entre nutrición y rendimiento laboral es clave para mantener un adecuado estado de salud y bienestar, con el fin de conservar un óptimo estado de salud, bienestar integral, calidad de vida y productividad en el entorno de trabajo. Una alimentación que proporcione los nutrientes necesarios favorece la energía, la concentración y la resistencia física a lo largo de la jornada laboral.

Una dieta que incluya carbohidratos complejos, proteínas bajas en grasas, lípidos saludables y vitaminas esenciales resulta clave para la estabilidad glucémica, lo que contribuye a una mejor función cognitiva y al control emocional. Según Parra et al. (2019), una hidratación adecuada también es esencial, ya que incluso niveles leves de

deshidratación pueden provocar dolores de cabeza, somnolencia y una disminución en la capacidad para tomar decisiones.

En este sentido, promover los hábitos alimenticios saludables dentro del lugar de trabajo puede contribuir significativamente al bienestar general y al desempeño de los empleados. Las personas que mantienen una dieta inadecuada tienden a presentar mayores tasas de absentismo y menor motivación frente a sus responsabilidades laborables (Yánez, 2020). Por ello, muchas empresas están implementando programas de alimentación saludable, como comedores corporativos con opciones nutritivas o pausas estratégicas para comer.

12. Consecuencias de un mal estado nutricional y hábitos alimenticios inadecuados

Según Plaza et al. (2023) un mal estado nutricional y hábitos alimenticios inadecuados en los adultos puede tener consecuencias negativas tanto a nivel físico, como mental, lo que repercute negativamente en su calidad de vida y el bienestar integral. La falta de ingesta adecuada de nutrientes esenciales puede provocar deficiencias que debilitan el sistema inmunológico, incrementando la susceptibilidad a enfermedades comunes y crónicas.

Asimismo, una dieta alta en grasas trans, azúcares simples y sal, pero deficiente en vitaminas, minerales y fibra, está estrechamente relacionada lo cual se vincula directamente con la manifestación de patologías como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, presión arterial elevada y diversas afecciones del sistema cardiovascular. Según Fonseca et al. (2020), más allá de los efectos físicos, una alimentación inadecuada también repercute en la salud emocional y el desempeño mental.

La insuficiencia de elementos nutricionales, entre ellos el hierro, los ácidos grasos poliinsaturados omega-3, el magnesio y algunas vitaminas pertenecientes al complejo B puede alterar el equilibrio químico del cerebro, afectando negativamente el equilibrio emocional y la capacidad de retención sostenida (Ruiz et al., 2020). Esto se refleja en una menor productividad, mayor ausentismo laboral y dificultades para cumplir eficazmente con las tareas cotidianas.

Según Landaeta (2024) saltarse comidas, consumir alimentos ultra procesados y exceso de bebidas estimulantes o alcohólicas son prácticas comunes que contribuyen el

aumento de peso, trastornos digestivos y alteraciones metabólicas. En conjunto, estos factores reducen el bienestar general de los adultos, restringiendo su habilidad para desempeñarse adecuadamente en realizar sus actividades cotidianas, afectando sus relaciones personales y disminuyendo su esperanza de vida saludable.

Marco contextual

En el contexto educativo, la salud del personal docente y administrativo es esencial para asegurar una enseñanza eficaz y una convivencia escolar armoniosa. En este marco, el estado nutricional y los hábitos alimenticios cumplen una función esencial sobre la salud global de los empleados, abarcando los aspectos físicos, mentales y emocionales, lo que impacta de forma directa en su desempeño, vitalidad, presencia en el trabajo y bienestar.

La Unidad Educativa “Juan Montalvo”, ubicada en la parroquia El Vecino, Ciudadela Calderón, en las calles Capitán Antonio Ricaurte y Juan La Valle, en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay, atiende a estudiantes de las jornadas matutina, vespertina. Esta dinámica institucional exige que el personal se adapte a horarios extensos y, en muchos casos, a jornadas extenuantes que no siempre permiten pausas adecuadas para una alimentación saludable. Este contexto puede afectar negativamente los hábitos alimenticios del personal y, en consecuencia, su estado nutricional.

En la actualidad se ha evidenciado un aumento en la prevalencia de afecciones de la salud asociadas a una dieta desequilibrada, entre ellas el sobre peso, la obesidad, la hipertensión arterial y alteraciones en el metabolismo glucémico, afectando no solo a la población general, sino también al personal que labora en el sector educativo. Además, en Cuenca, al igual que en otras ciudades intermedias del país, persisten patrones culturales y sociales vinculados con hábitos alimentarios, los cuales pueden afectar de manera notable la elección de alimentos y el valor nutricional de la alimentación del personal docente y administrativo.

La presente investigación se llevará a cabo entre los meses abril y julio del año 2025, con el propósito de examinar el estado nutricional y los patrones alimentarios del personal que desempeñan funciones en la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, pertenecientes tanto a la jornada matutina como vespertina. Conocer esta realidad permitirá diseñar e implementar estrategias de intervención orientadas al fortalecimiento de hábitos saludables, fomentando la salud en el entorno de trabajo y el impulso al bienestar integral

del cuerpo docente y administrativo, contribuyendo así al desarrollo humano sostenible dentro del entorno educativo.

Marco conceptual

Azúcares. - Según Mardones et al. (2020) los azúcares son carbohidratos simples que se clasifican en monosacáridos y disacáridos.

Estado nutricional. - Según Vinueza et al. (2023) se refiere al equilibrio entre nutrientes que un individuo consume y las necesidades metabólicas de su cuerpo.

Estatura. – Según García et al. (2023) la estatura en adultos puede ser como un indicador indirecto del estado nutricional, especialmente cuando se considera en el contexto de la salud a largo plazo y las condiciones socioeconómicas durante la infancia y la adolescencia.

Frutas. – Según Ballesteros et al. (2022) las frutas son un componente esencial en los hábitos alimenticios de las personas de todas las edades, ya que aportan nutrientes vitales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Grasas. – Según Montano (2021) las grasas son uno de los tres macronutrientes esenciales en la alimentación y su principal función es proporcionar energía al cuerpo, además de contribuir al desarrollo cerebral, la absorción de vitaminas y la protección de órganos vitales.

Hábitos alimenticios. – Según Maza et al. (2022) los hábitos alimenticios son las prácticas y comportamientos que una persona o grupo mantiene regularmente en relación con la alimentación.

Índice de masa corporal-. Según Hernández y Orlandis (2020) el índice de masa corporal (IMC) es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el estado nutricional de una persona.

Peso. – Según Vinueza et al. (2023) el peso en adultos es uno de los indicadores más utilizados para evaluar el estado nutricional y el estado en general de una persona.

Proteínas magras. - Según Muñoz et al. (2023) las proteínas magras son alimentos ricos en proteínas y bajo en grasa, especialmente en grasas saturadas.

Sal. – SegúnVera et al. (2022) la sal es un mineral esencial para el cuerpo humano, ya que participa en funciones como la regulación de equilibrio de líquidos, la transmisión de señales nerviosas y la contracción muscular.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Este estudio fue realizado empleando un enfoque metodológico de tipo cuantitativo, ya que se propone recopilar y analizar datos numéricos reales para alcanzar una comprensión completa del estado nutricional y los hábitos alimenticios del personal docente, administrativo y de apoyo de la Unidad Educativa "Juan Montalvo", en las jornadas matutina y vespertina de la ciudad de Cuenca, durante el periodo comprendido entre abril y julio del año 2025.

Este enfoque permitirá describir de forma objetiva los hábitos dietéticos, la condición nutricional y diversos componentes del estilo de vida del personal, sin intervenir ni alterar las condiciones existentes. La elección de este diseño atiende a la necesidad de establecer un diagnóstico preliminar que fundamente futuras acciones de intervención y estudios más detallados enfocados en el fortalecimiento de la salud ocupacional.

Como parte del componente cuantitativo, se recopilarán datos objetivos mediante mediciones antropométricas y la aplicación de encuestas estructuradas. Se registrará información precisa sobre peso corporal, talla y se calculará el IMC se considera los parámetros esenciales en las evaluaciones del estado nutricional. Para garantizar la precisión y la consistencia de los datos se emplearán instrumentos que han sido previamente validados en investigaciones similares.

El proceso comenzará con un acercamiento formal a la dirección de la institución para solicitar la autorización correspondiente con el fin de ejecutar la investigación. Una vez concedida la aprobación correspondiente, se procederá a implementar el cuestionario validado que abordará aspectos como la frecuencia alimentaria, el tipo de dieta, el nivel de estrés y otros hábitos relacionados con el estilo de vida de los sujetos. La herramienta contempla 28 preguntas y se complementará con evaluaciones antropométricas.

Esta investigación es relevante porque responde a una problemática de salud pública relacionada con el sedentarismo, los hábitos alimenticios inadecuados y el estrés laboral en el sector docente, factores que pueden derivar en sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas. Los resultados obtenidos servirán como base diagnóstica sólida para diseñar e

implementar programas enfocados en la promoción de salud laboral dentro del entorno escolar, contribuyendo así al bienestar integral del personal.

Población

La población objeto de esta población está constituida por el total de trabajadores activos en la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, incluyendo el personal docente, administrativo y de apoyo, que laboran en las jornadas matutina y vespertina. Según los registros preliminares, este grupo está conformado por 60 personas, quienes cumplen con los criterios establecidos para el desarrollo del estudio.

Muestra

Se va a aplicar a todo el personal ya que es una muestra pequeña. Para ello, se seleccionará a todos los individuos deben de aceptar participar voluntariamente en el estudio. Dichos criterios son: estar laborando actualmente en la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, pertenecer a la jornada matutina o vespertina, suscribir el consentimiento informado y manifestar su conformidad para participar en la evaluación antropométrica, así como en la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios.

Operacionalización de variables

Tabla 3.-

Variables

Variables	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Edad	Intervalo temporal desde el momento del nacimiento.	Tiempo transcurrido	Años	Ordinal
				30-40 años
				40-50 años
				50-60 años
				Más de 60
Sexo	Clasificación biológica basada en características sexuales innatas	Identidad Biológica	Sexo	Nominal
				Masculino
				Femenino

Hábitos alimenticios.	Son las costumbres y los patrones que una persona sigue al seleccionar, preparar y consumir alimentos de forma regular.	Cocina con aceite	Frecuencia	Ordinal
		Consumo de frutas		Nunca
		Consumo de ensaladas		Pocas veces
		Consumo de pescado		Con frecuencia
		Consumo de carnes		Muchas veces
		Consumo de bebidas		Siempre
		Consumo de pastas		
		Consumo de féculas		

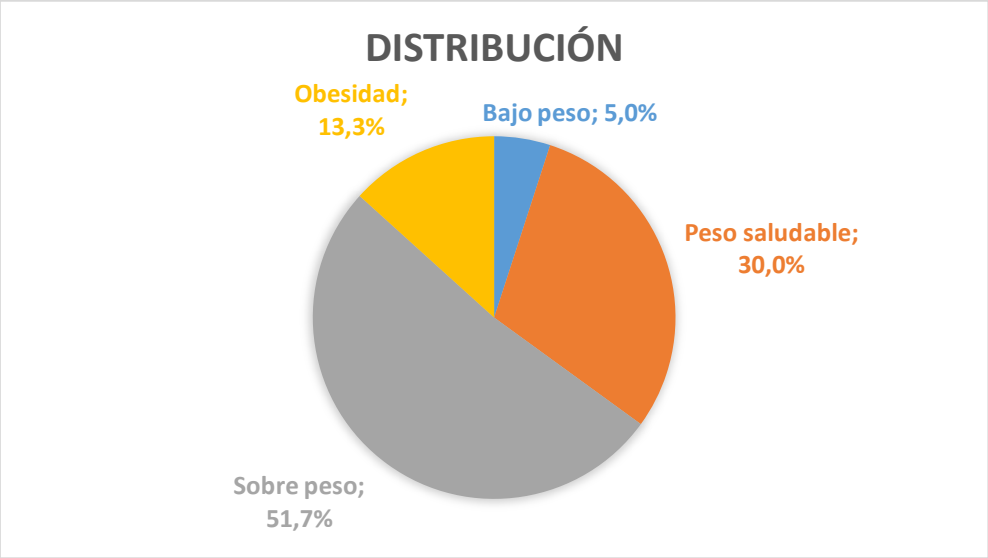
		Consumo de legumbres		
		Consumo de postres dulces		
		Consumo de frutos secos		
	Corresponde a la frecuencia con la que se ingieren determinados alimentos dentro un intervalo de tiempo.		Frecuencia	Ordinal
Frecuencia de alimentos		Alimentos frescos.		Nunca
		Control de comida		Pocas veces
		Consumo excesivo de comida o no		Con frecuencia
		Cantidad de comida al servirse		Muchas veces
		Etiqueta de alimentos		Siempre
		Calorías en los alimentos		

Estado emocional en relación a los hábitos alimenticios.	El estado emocional es la condición afectiva y mental temporal que una persona experimenta en respuesta a situaciones, pensamientos o estímulos del entorno.	Control de comida en restaurante	Bajo de ánimo	Frecuencia	Ordinal
			Ansiedad		Nunca
			Aburrido		Pocas veces
					Con frecuencia
					Muchas veces
					Siempre

Capitulo IV: Análisis e interpretación de los resultados

Tras la recolección y procesamiento de los datos, resulta esencial efectuar un análisis minucioso de los resultados con el propósito de identificar tendencias, patrones y conclusiones relevantes. Seguidamente, se detalla la interpretación correspondiente a los resultados, destacando los hallazgos más significativos y su implicación en el contexto del estudio.

Figura 1: Índice de Masa Corporal (IMC)



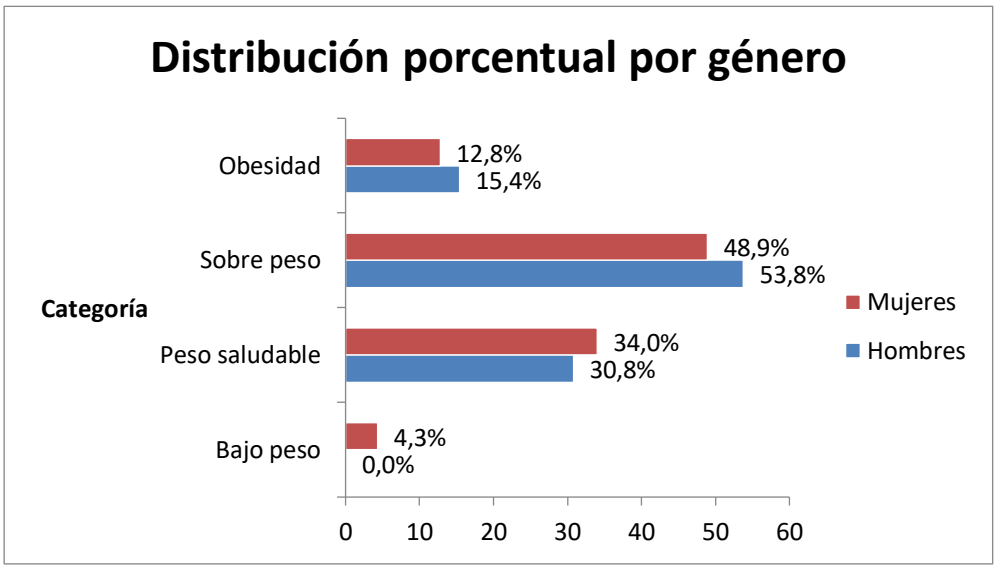
Nota: En el gráfico se puede ver el IMC del personal.

Interpretación

El gráfico evidencia que un alto porcentaje del personal evaluado se encuentra en condición de sobre peso, con un 51,7% y solo un 30% tiene un peso saludable, mientras que un 13,3% padece obesidad y un pequeño porcentaje bajo peso con un 5%. Estos resultados reflejan un predominio de exceso de peso, situación que evidencia la

importancia de fomentar prácticas alimentarias saludables como estrategia preventiva frente a enfermedades crónicas no trasmisibles.

Figura 2: Índice de Masa Corporal (IMC) de mujeres y hombres



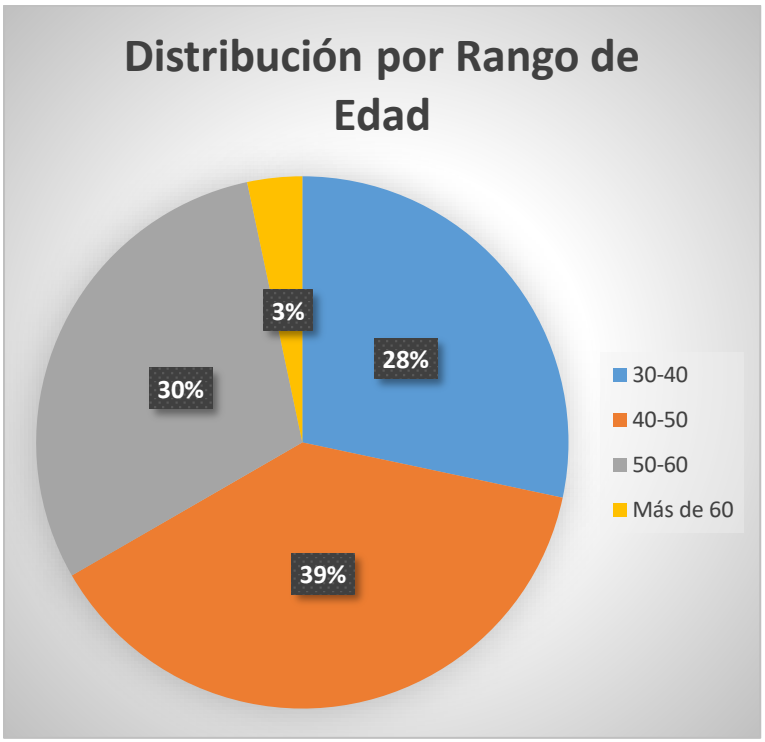
Nota: El gráfico muestra el IMC separado por sexo hombre y mujer

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el sobrepeso afecta principalmente a las mujeres, alcanzando un 48.9%, frente al 53.8% en hombres. La obesidad en mujeres está un 12,8% y en hombres con un 15,4%. Respecto al peso saludable, solo un 34% de mujeres y un 30,8% de los hombres se encuentran dentro de este rango. No se registran casos de bajo peso en hombres, mientras que las mujeres presentan un leve porcentaje.

Figura 3: Edad



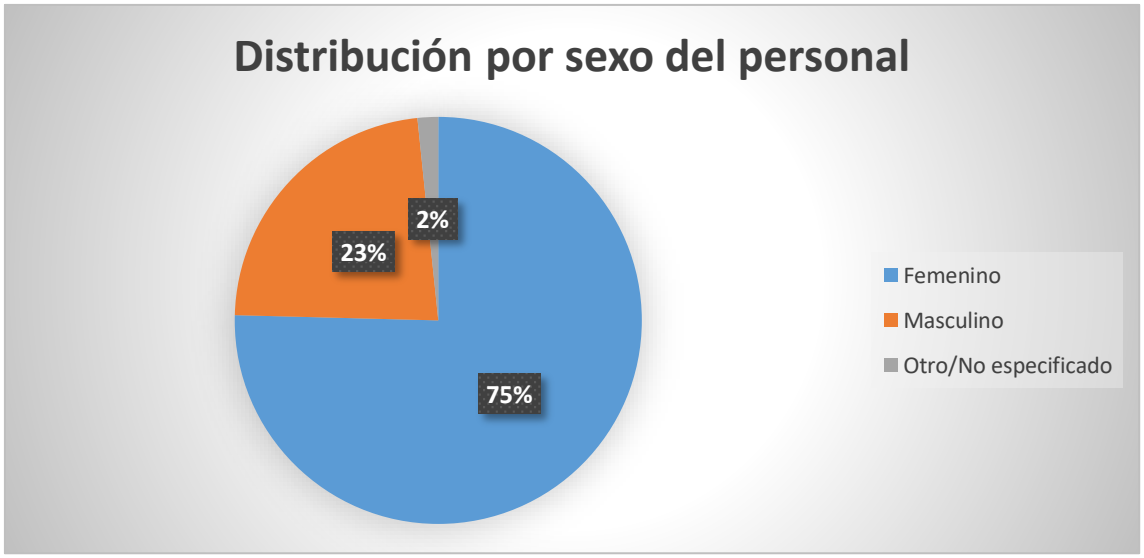
Nota: En el gráfico muestra las diferentes edades que presenta el personal.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico evidencia que la mayor proporción del personal se encuentra en el segmento etario comprendido entre los 40 a 50 años presentó el 39% de porcentaje, seguido de el rango de 50 a 60 años, que representa un30% y 30 a 40 años con un 28%. Solo un pequeño porcentaje tiene más de 60 años con un 3%. Esto indica que la población laboral es principalmente adulta en edad media, lo que puede influir en su estado nutricional y necesidades de salud ocupacional.

Figura 4: Sexo



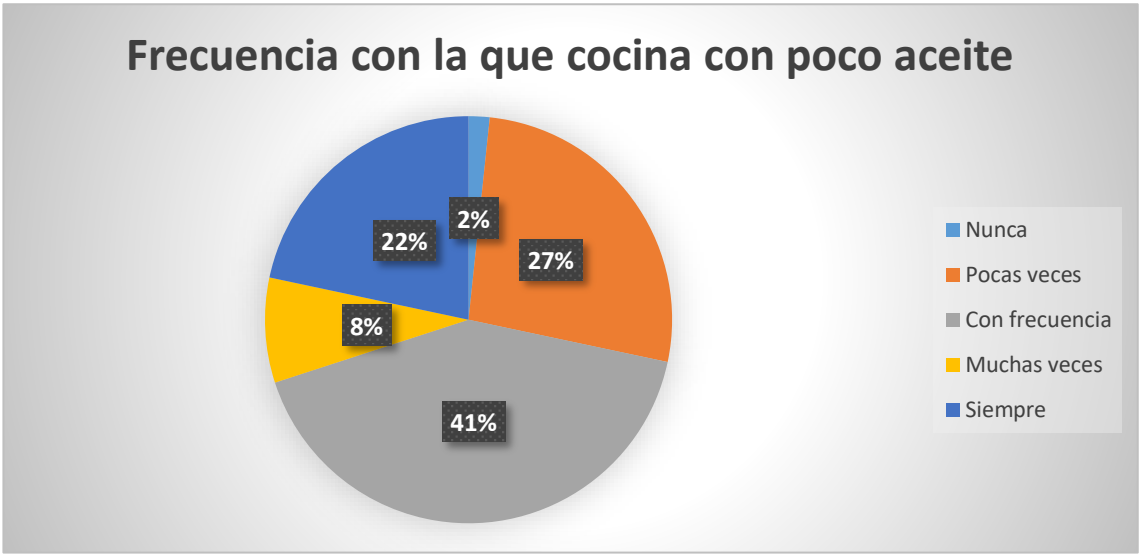
Nota: El gráfico muestra la distribución del personal según el sexo.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico evidencia que el 75% del personal encuestado corresponde al sexo femenino, mientras que solo un 23% son hombres. Y un 2% de casos en la categoría de otros sexos. Está marcada predominancia de mujeres sugiere que los resultados sobre hábitos alimenticios y estado nutricional estarán fuertemente influenciados por factores propios de la población femenina. Además, resalta la importancia de elaborar acciones de estrategias de promoción de salud diseñadas según las características del género observado.

Figura 5: ¿Cocina con poco aceite?



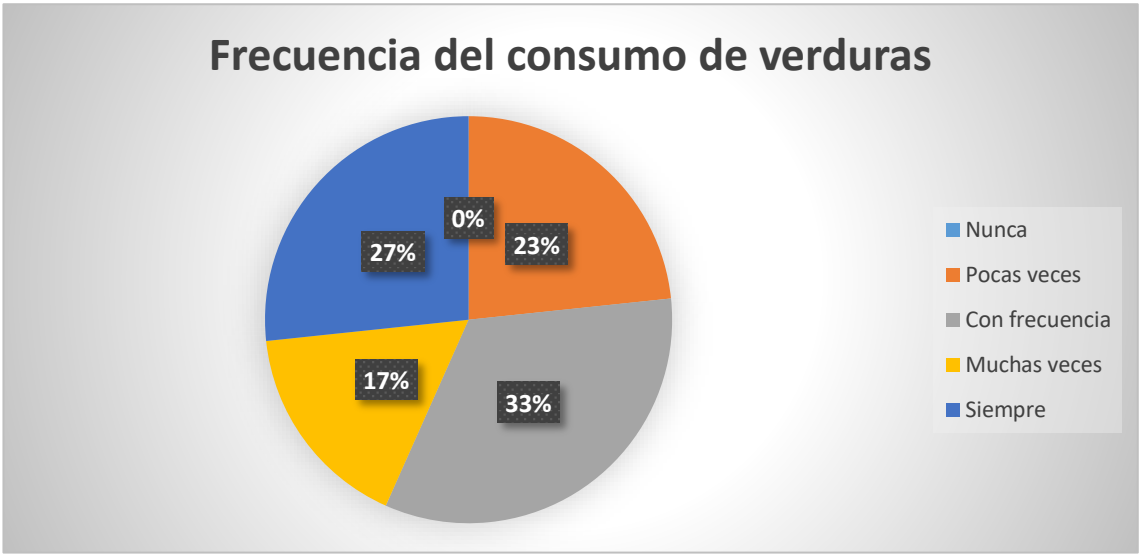
Nota: El gráfico muestra por categorías si los encuestados cocinan con poco aceite

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico evidencia que una proporción significativa del personal cocina con poco aceite con frecuencia con un 41%, seguido de un 27% que lo hace pocas veces y un 22% que siempre lo aplica. Un porcentaje menor del 8% lo hace muchas veces y solo el 2% nunca cuida esta práctica. Esto refleja una tendencia moderadamente positiva hacia la reducción de aceite en la preparación de alimentos, aunque aún hay margen para fortalecer este hábito saludable.

Figura 6: ¿Come verduras?



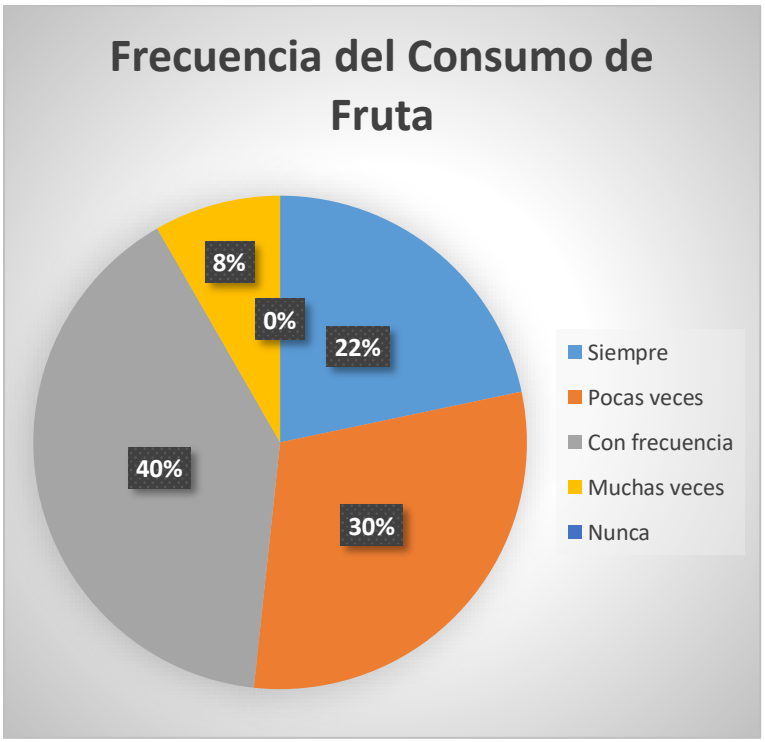
Nota: El gráfico está dividido por categorías para saber si los encuestados comen verduras.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico evidencia que la mayoría del personal consume verduras con frecuencia con un 33%, seguido de un 27% que afirma comerlas siempre. Un 23% manifestó consumirlas pocas veces y un 17% muchas veces, mientras que ningún encuestado indicó que nunca las come. Estos resultados reflejan una actitud favorable hacia la inclusión de verduras en la dieta diaria. Sin embargo, la presencia de porcentajes que indican un consumo esporádico sugiere que aún existe espacio para reforzar este hábito.

Figura 7: ¿Come fruta?



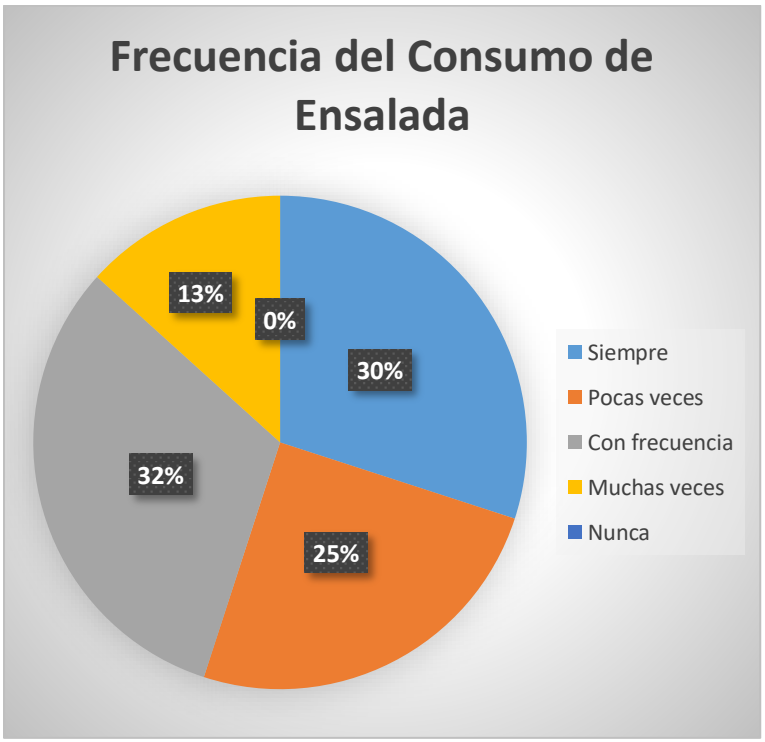
Nota: El gráfico está dividido por secuencias para saber si el encuestado come fruta.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

La gráfica refleja que un 40% dice que el personal encuestado consume fruta con frecuencia y un 22% afirma hacerlo siempre. Sin embargo, un 30% la consume pocas veces y solo un 8% muchas veces, mientras que nadie indicó que nunca come fruta. Estos resultados reflejan una buena tendencia general hacia el consumo de frutas, aunque aún existe un grupo considerable que mantiene un consumo irregular. Fortalecer este hábito resulta fundamental para elevar el nivel nutricional de la dieta y prevenir deficiencias nutricionales.

Figura 8: ¿Come ensalada?



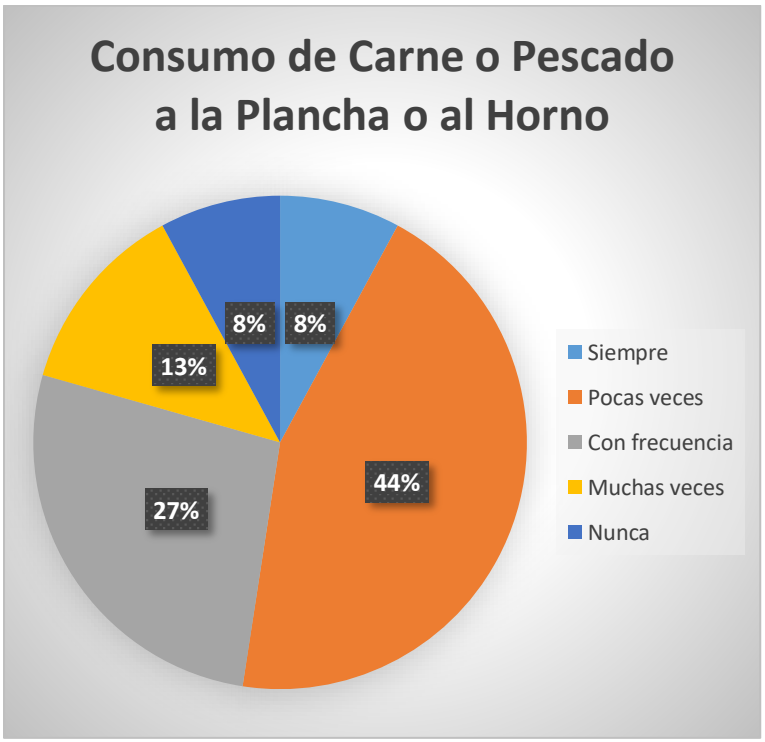
Nota: El gráfico muestra la cantidad de encuestados que come ensalada

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 32% del personal consume ensalada con frecuencia y un 30% siempre la incluye en su dieta. Un 25% indicó comerla pocas veces y un 13% muchas veces, mientras que nadie señaló que nunca la consume. Estos resultados reflejan una buena disposición general hacia el consumo de ensaladas, aunque todavía existe un grupo que mantiene un consumo esporádico. Fomentar la ingesta regular de ensaladas puede fortalecer hábitos alimenticios saludables y contribuir a prevenir enfermedades crónicas.

Figura 9: ¿Come el pescado o la carne a la plancha?



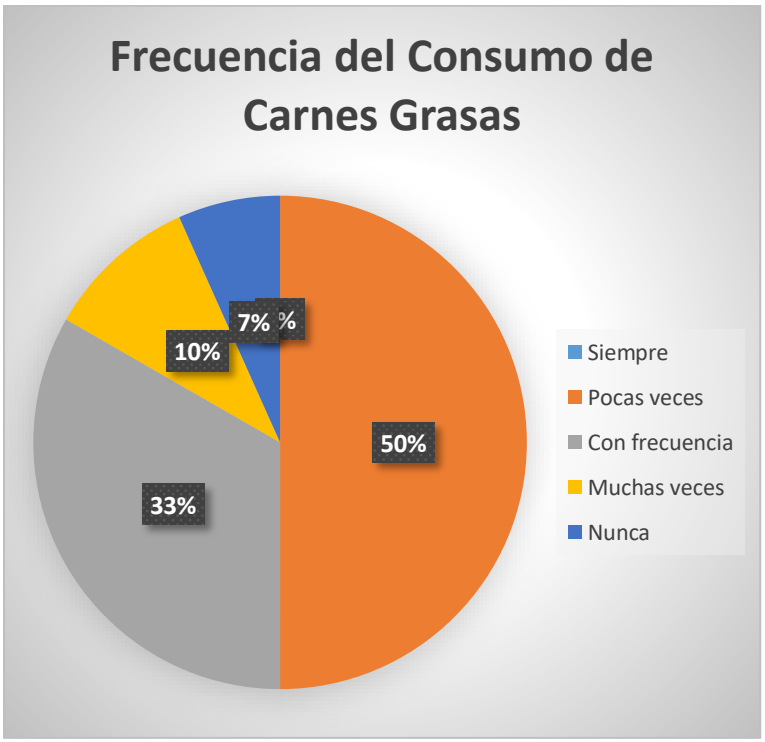
Nota: El gráfico muestra la cantidad de personas que comen pescado o carne a la plancha.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

Un 44% de los encuestados manifestó que suele comer carne o pescado preparados a la plancha pocas veces, seguido por un 27% que lo hace con frecuencia. En menor medida, un 13% afirmó consumir estos alimentos muchas veces y un 8% siempre, mientras que otro 8% indicó que nunca los consume. Estos resultados reflejan que, aunque existe cierta incorporación de preparaciones más saludables como el uso de la plancha, la mayoría aún lo hace de manera esporádica, lo que evidencia una oportunidad para fomentar este tipo de técnicas culinarias en la dieta diaria

Figura 10: ¿Come carnes grasas?



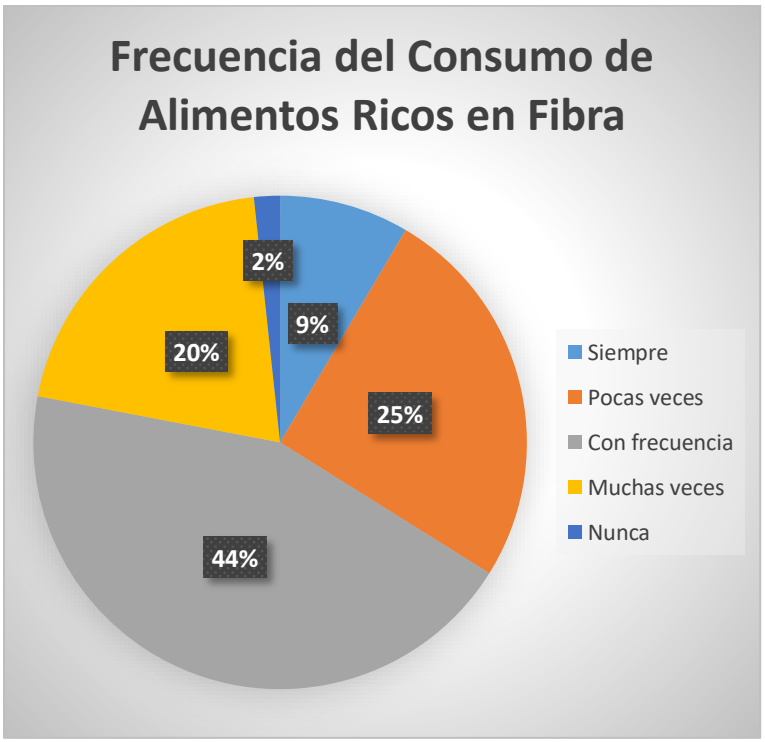
Nota: El gráfico muestra la cantidad de veces que come carnes grasas

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 50% del personal consume carnes grasas pocas veces y un 33% lo hace con frecuencia. Un 10% indicó consumirlas muchas veces, mientras que solo un 7% afirmó nunca comerlas y nadie respondió que siempre lo hace. Esto evidencia que, aunque la mayoría tiene un consumo moderado, existe una parte que mantiene este hábito de forma regular. Reducir la ingesta de carnes grasas es clave para prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud.

Figura 11: ¿Consume muchos alimentos ricos en fibra?



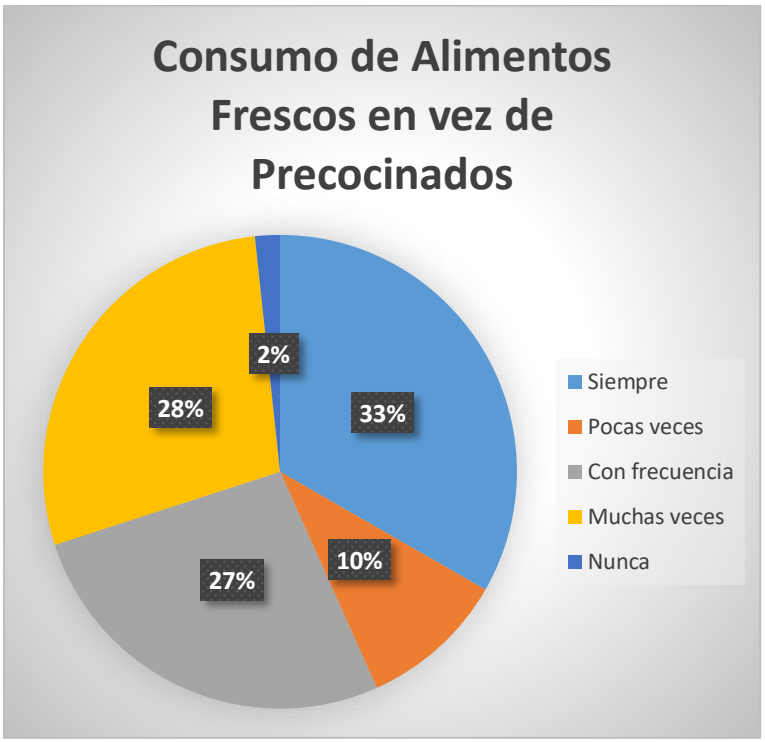
Nota: El gráfico refleja la cantidad de personas que consume alimentos ricos en fibra.

Fuentes: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 44% del personal consume alimentos ricos en fibra con frecuencia y un 20% muchas veces. Sin embargo, un 25% manifestó consumirlos pocas veces, un 9% siempre y apenas un 2% nunca lo hace. Estos resultados reflejan que, aunque existe una tendencia positiva, aún hay un grupo que mantiene un consumo insuficiente de fibra. Aumentar el hábito de consumir productos con elevado contenido de fibra resulta esencial para favorecer una digestión adecuada y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Figura 12: ¿Come alimentos frescos en vez de platos pre cocidos?



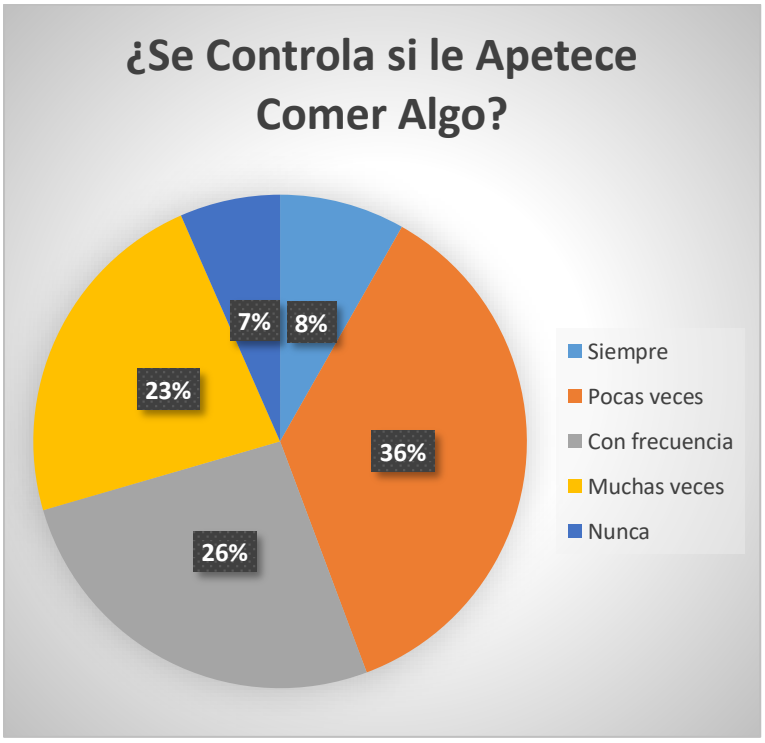
Nota: El gráfico muestra que los encuestados comen alimentos frescos

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 33% del personal consume siempre alimentos frescos en lugar de platos pre cocidos, un 28% lo hace muchas veces y un 27% con frecuencia. En contraste, un 10% indicó que pocas veces opta por alimentos frescos, mientras que solo un 2% manifestó nunca hacerlo. Estos resultados reflejan una tendencia positiva hacia el consumo de alimentos frescos, lo cual favorece una alimentación más saludable. Sin embargo, aún existe un pequeño grupo que prefiere opciones procesadas, por lo que es necesario reforzar la promoción de una dieta natural.

Figura 13: ¿Si se le apetece algo se controla y espera la hora?



Nota: El gráfico muestra la frecuencia de controlarse en comer.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 36% del personal controla sus antojos pocas veces, mientras que un 26% lo hace con frecuencia y un 23% muchas veces. Un 8% indicó que siempre espera la hora para comer y un 7% manifestó que nunca se controla. Estos datos reflejan que existe cierta dificultad para manejar la ansiedad alimentaria, lo que podría impactar en hábitos inadecuados. Fortalecer la educación sobre horarios de alimentación y autocontrol es clave para mejorar la disciplina nutricional.

Figura 14: ¿Se da en cuenta si al final del día comió en exceso?



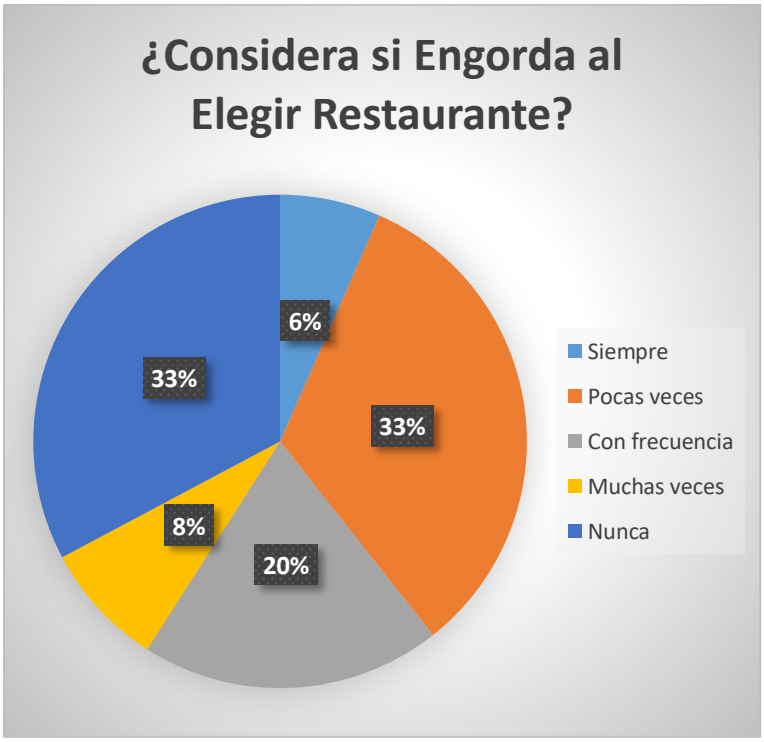
Nota: El gráfico muestra el porcentaje de encuestados para darse cuenta si comió en exceso o no.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 29% del personal se da cuenta con frecuencia si comió en exceso, mientras que el 24% lo reconoce pocas veces y un 17% siempre lo identifica. Un 15% manifestó nunca notarlo y otro 15% afirmó darse cuenta muchas veces. Estos datos reflejan que existe una conciencia moderada sobre los excesos alimentarios diarios, aunque aún hay quienes no identifican este hábito. Promover la autoevaluación y la reflexión sobre la cantidad de alimentos ingeridos puede ayudar a mejorar el control de porciones.

Figura 15: ¿Al elegir en un restaurante tiene en cuenta si engorda?



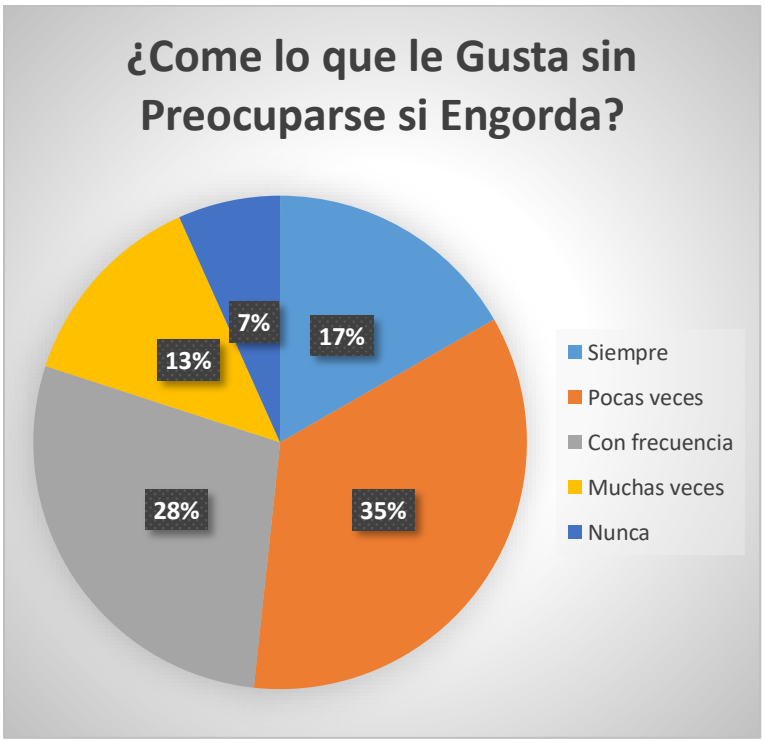
Nota: El gráfico revela el impacto calórico al comer fuera de casa.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que un 33% del personal nunca considera si engorda al elegir un restaurante y otro 33% lo hace pocas veces. Solo un 20% indicó que con frecuencia lo tiene en cuenta, un 8% muchas veces y apenas un 6% siempre. Estos datos reflejan una baja conciencia sobre el impacto calórico de las comidas fuera de casa. Esto podría influir negativamente en los hábitos alimenticios y favorecer el consumo excesivo de calorías.

Figura 16: ¿Come lo que le gusta y no está pendiente si engorda?



Nota: El gráfico muestra que muchos encuestados buscan un balance entre el disfrute de la comida y el control del peso.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 35% del personal come lo que le gusta sin pensar en si engorda pocas veces, mientras que un 28% lo hace con frecuencia y un 17% siempre. Además, un 13% manifestó hacerlo muchas veces y un 7% indicó que nunca lo hace. Estos datos reflejan que una parte significativa de los encuestados no prioriza el control calórico al elegir sus alimentos. Esto puede favorecer hábitos poco saludables y aumentar el riesgo de sobrepeso.

Figura 17: ¿Se sirve la cantidad que quiere y no ve si es mucho o poco?



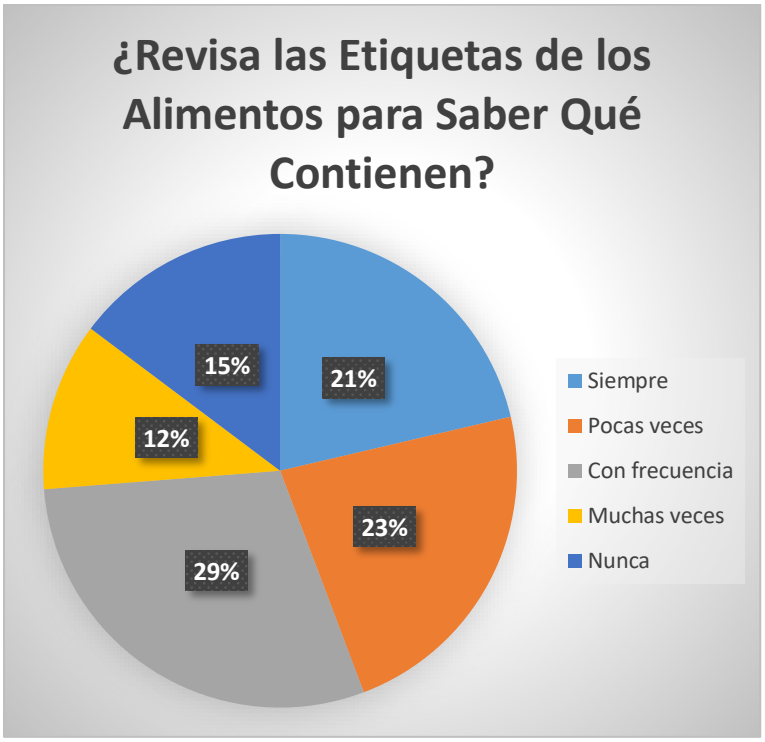
Nota: El gráfico muestra una escala de encuestados sobre si se sirve la cantidad de comida que quiere o no.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 30% del personal se sirve la cantidad deseada sin verificar si es mucho o poco pocas veces, mientras que un 29% lo hace con frecuencia y un 19% muchas veces. Solo un 15% indicó que siempre actúa de esta forma y un 7% afirmó que nunca lo hace. Estos resultados reflejan que una parte significativa de los encuestados no controla el tamaño de las porciones, lo cual puede favorecer el exceso de consumo calórico. Promover la conciencia sobre la cantidad servida es clave para prevenir el sobrepeso.

Figura 18: ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para ver que contiene?



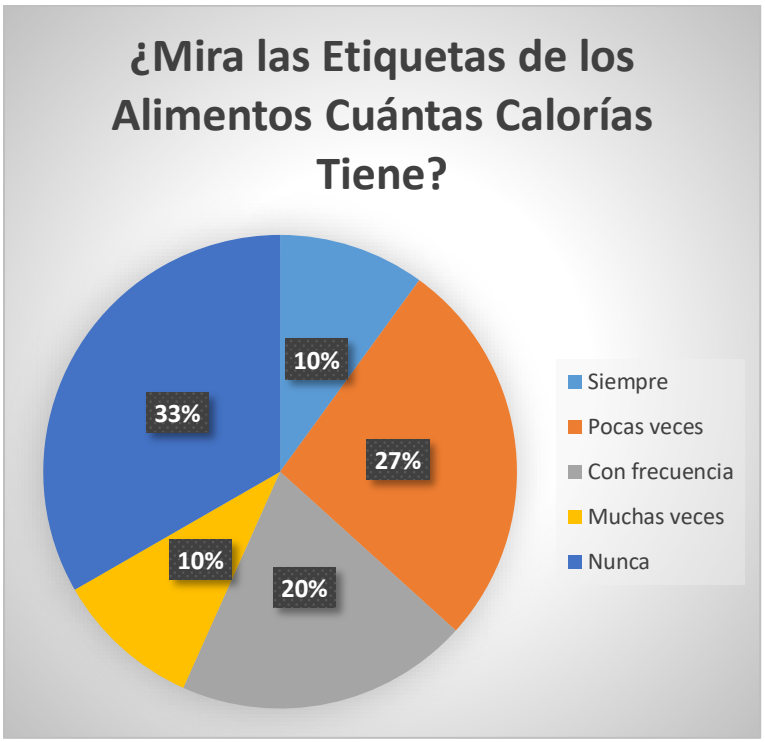
Nota: En el gráfico se muestra cuanta cantidad revisa las etiquetas de los alimentos.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 29% del personal revisa las etiquetas de los alimentos con frecuencia, un 21% siempre lo hace y un 12% muchas veces. Sin embargo, un 23% indicó que revisa pocas veces y un 15% manifestó que nunca presta atención a esta información. Estos datos reflejan que existe una conciencia moderada sobre la importancia de leer las etiquetas nutricionales. Fortalecer esta práctica es fundamental para tomar decisiones informadas y saludables.

Figura 19: ¿Mira las etiquetas de los alimentos cuántas calorías tiene?



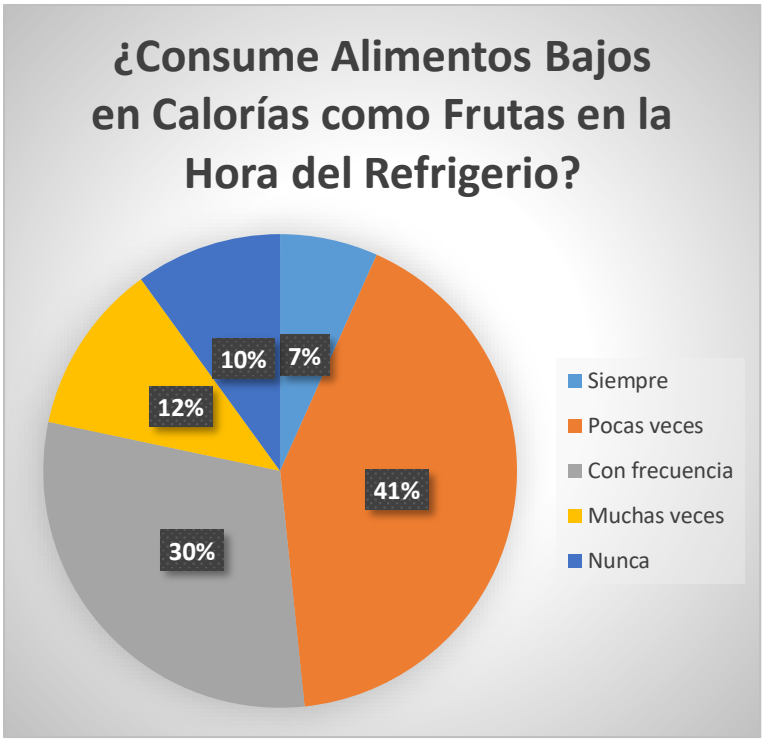
Nota: El gráfico muestra si los docentes revisan las calorías de los alimentos.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 33% del personal nunca revisa cuántas calorías tienen los alimentos y un 27% lo hace pocas veces. Solo un 20% indicó que lo hace con frecuencia, mientras que un 10% manifestó revisarlo muchas veces o siempre. Estos datos reflejan una baja práctica de control calórico a través de la lectura de etiquetas. Esto puede influir en una ingesta energética elevada que puede conducir al aumento de peso.

Figura 20: ¿Si come en la hora de refrigerio toma alimentos bajos en calorías como frutas?



Nota: En el gráfico se muestra que pocas personas comen fruta en la hora del refrigerio.

Fuente: Elaboración propia. –

Interpretación

El gráfico muestra que el 41% del personal consume frutas u otros alimentos bajos en calorías pocas veces durante el refrigerio, mientras que un 30% lo hace con frecuencia. Un 12% indicó hacerlo muchas veces, un 7% siempre y un 10% manifestó que nunca opta por esta opción. Estos datos reflejan que la mayoría no mantiene un hábito constante de elegir refrigerios saludables como frutas. Esta práctica podría influir en una ingesta calórica elevada durante la jornada laboral.

Figura 21: ¿Las bebidas que toma son bajas en calorías?



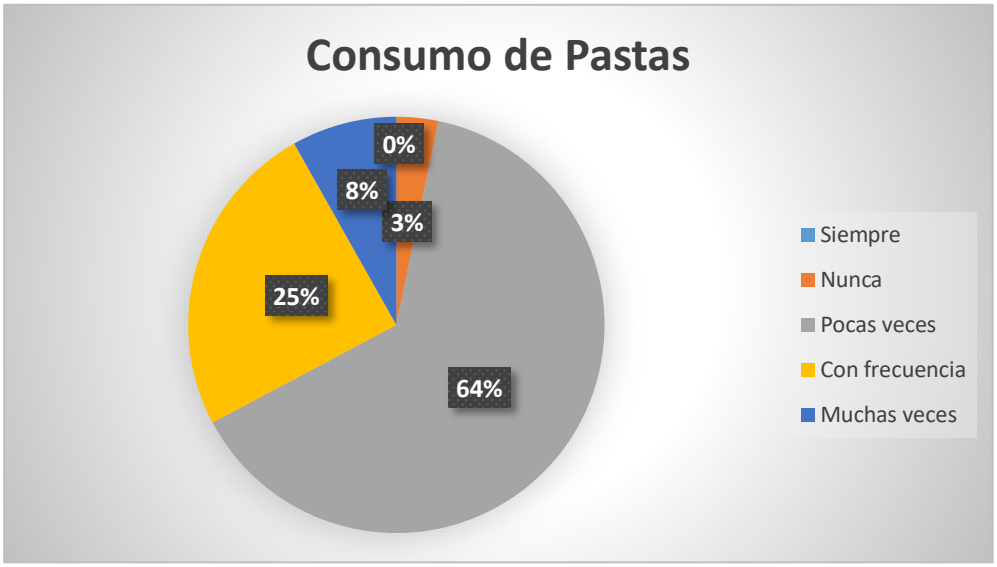
Nota: En el gráfico se muestra que con qué frecuencia toman bebidas bajas en calorías.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 32% del personal consume bebidas bajas en calorías con frecuencia, mientras que un 23% indicó que siempre lo hace y un 17% muchas veces. Por otro lado, un 20% manifestó consumirlas pocas veces y un 8% afirmó que nunca opta por esta alternativa. Estos resultados evidencian una tendencia positiva moderada hacia la elección de bebidas con menor aporte calórico. Sin embargo, aún existe un grupo que mantiene el consumo de bebidas con mayor contenido de calorías.

Figura 22: ¿Come pastas?



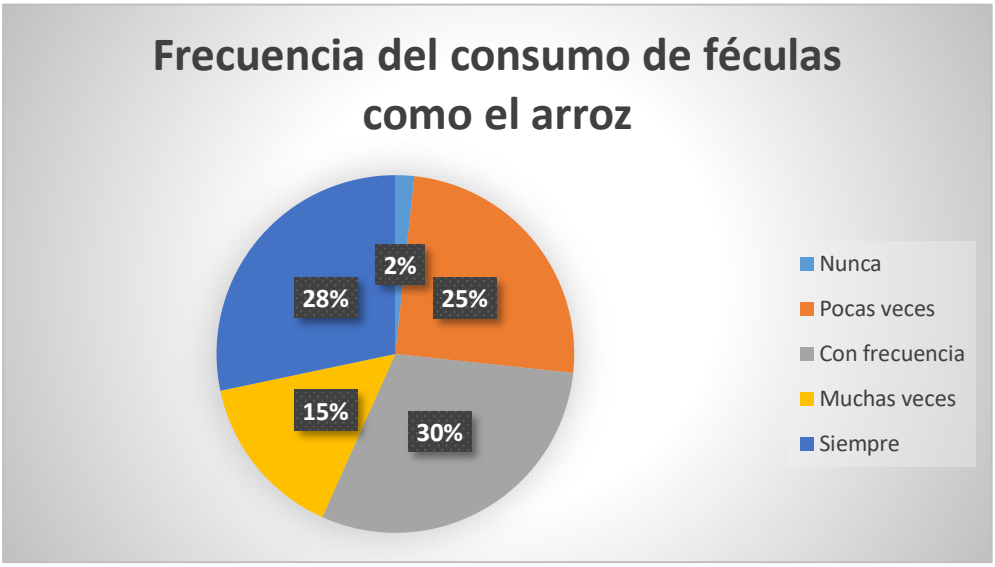
Nota: En el gráfico se ve cuanta cantidad de encuestados come pasta.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 64% del personal consume pastas pocas veces, mientras que un 25% lo hace con frecuencia y un 8% muchas veces. Solo un 3% indicó que nunca consume pastas y nadie manifestó comerlas siempre. Estos resultados reflejan que la mayoría mantiene un consumo moderado y ocasional de pastas. Controlar el volumen y la regularidad con que se ingiere es importante para evitar excesos calóricos y de carbohidratos.

Figura 23: ¿Come féculas como el arroz?



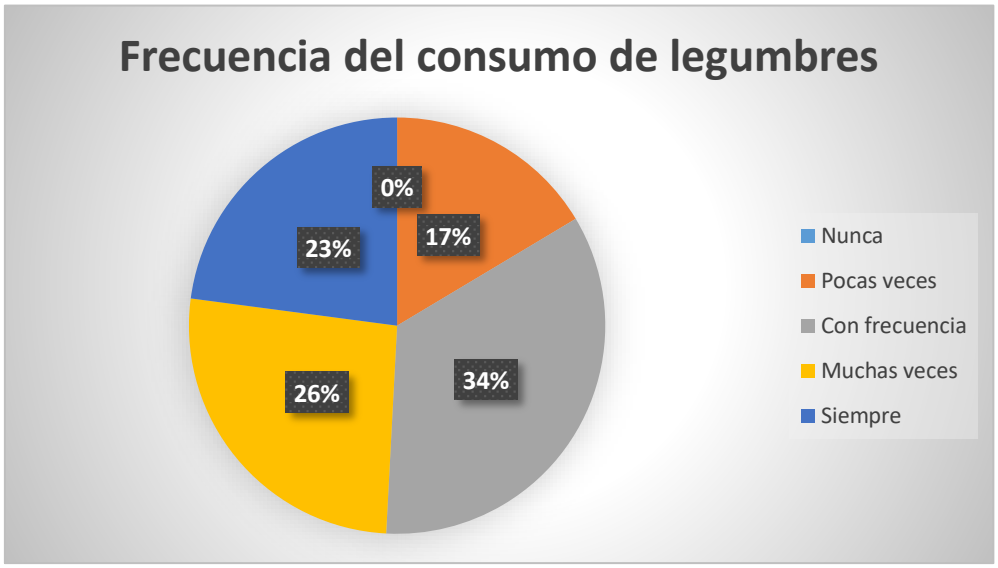
Nota: Este gráfico muestra cuantos encuestados comen féculas como el arroz.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 30% del personal consume féculas como el arroz con frecuencia y un 28% siempre lo hace. Un 25% indicó que lo hace pocas veces, mientras que un 15% manifestó consumirlas muchas veces y solo un 2% nunca. Estos resultados reflejan que la mayoría mantiene un consumo constante y elevado de arroz u otras féculas. Esto puede contribuir a un exceso de carbohidratos si no se combina con verduras y proteínas adecuadas.

Figura 24: ¿Come legumbres?



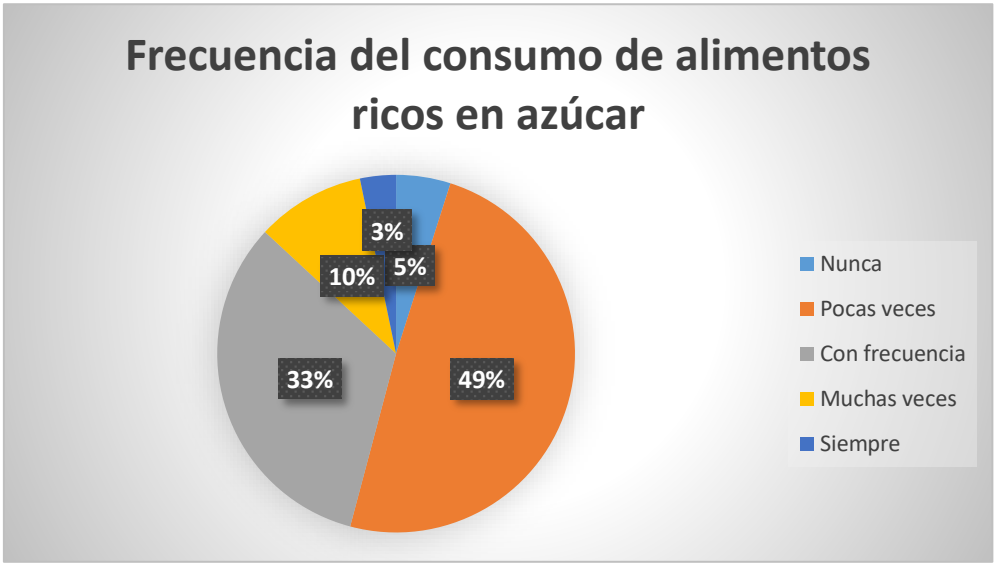
Nota: El gráfico muestra cuántas personas comen legumbres.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 34% del personal consume legumbres con frecuencia, un 26,7% muchas veces y un 23% siempre. Por otro lado, un 17% indicó que las consume pocas veces y ninguno manifestó que nunca las come. Estos resultados reflejan una inclinación favorable al consumo frecuente de legumbres, que son fuente importante de proteínas y fibra. Fortalecer este hábito puede contribuir a una dieta más equilibrada y a la prevención de enfermedades crónicas.

Figura 25: ¿Come alimentos ricos en azúcar?



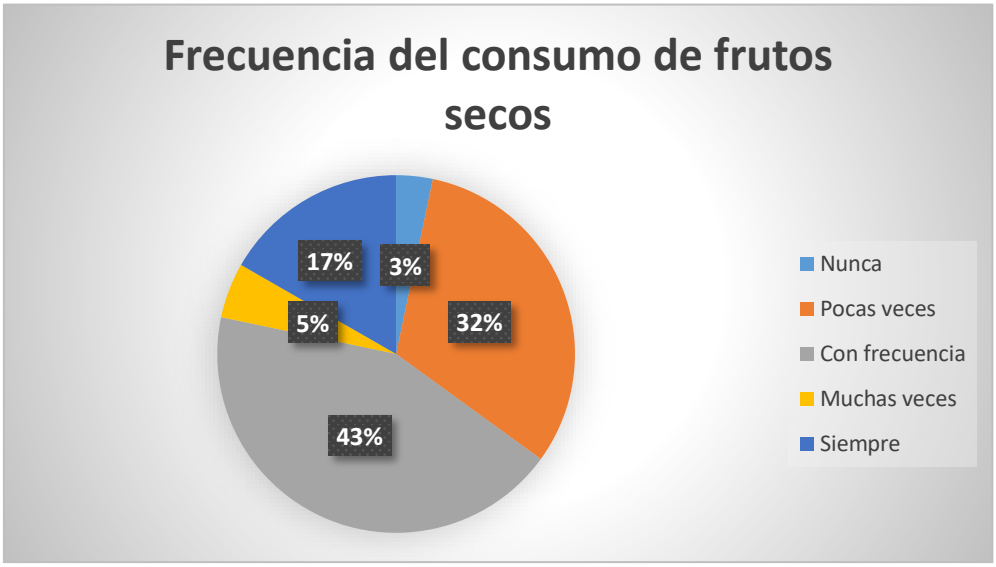
Nota: El gráfico muestra que la mayoría de encuestados come pocas veces alimentos ricos en azúcar.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 49% del personal consume alimentos ricos en azúcar pocas veces, mientras que un 33% lo hace con frecuencia y un 10% muchas veces. Además, un 3% indicó que nunca los consume y un 5% que siempre los ingiere. Estos resultados evidencian que la mayoría tiene un consumo moderado, pero aún existe un grupo que mantiene este hábito de forma regular. La reducción de la ingesta de azúcares es esencial para evitar patologías como el sobre peso y la diabetes.

Figura 26: ¿Come frutos secos?



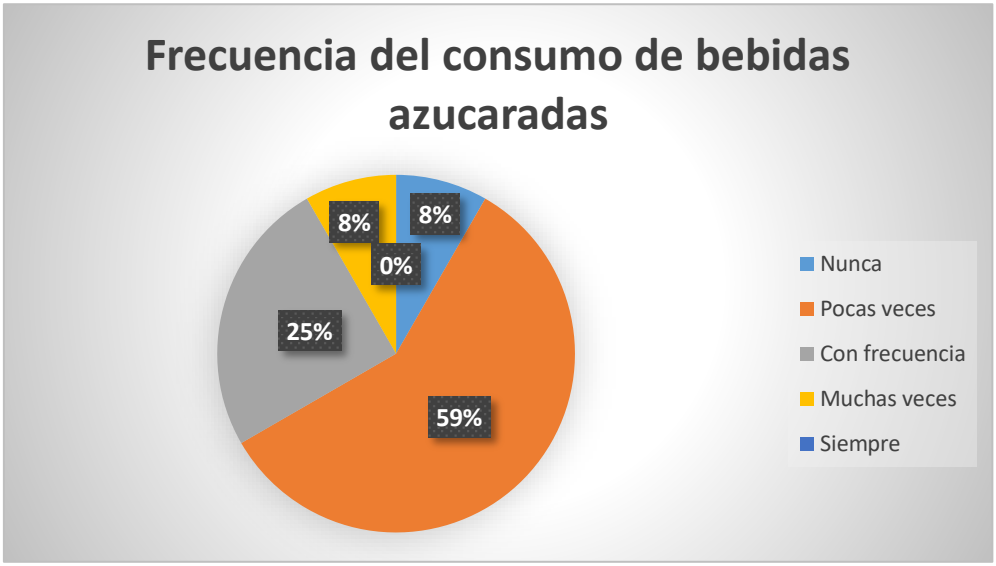
Nota: En el gráfico se muestra con qué frecuencia los encuestados comen los frutos secos.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 43% del personal consume frutos secos con frecuencia, mientras que un 32% lo hace pocas veces y un 17% siempre. En contraste, un 5% manifestó consumirlos muchas veces y un 3% indicó que nunca lo hace. Estos resultados reflejan una buena tendencia hacia el consumo de frutos secos, que aportan grasas saludables, fibra y nutrientes esenciales. Fomentar su consumo moderado es recomendable, siempre controlando las porciones para evitar un exceso calórico.

Figura 27: ¿Toma bebidas azucaradas?



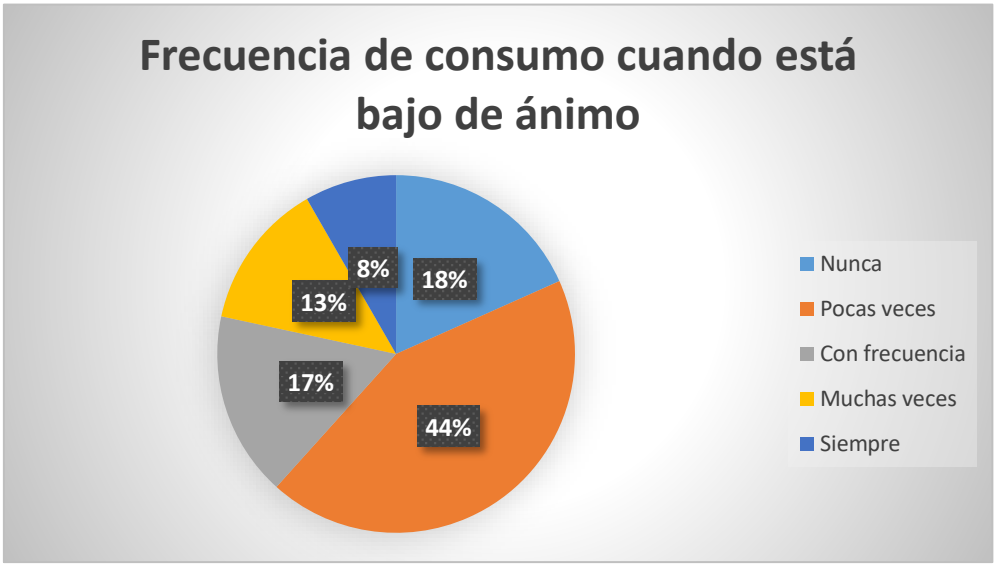
Nota: El gráfico muestra que los encuestados toman bebidas azucaradas.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 59% del personal consume bebidas azucaradas pocas veces, mientras que un 25% lo hace con frecuencia y un 8% muchas veces. Solo un 8% indicó que nunca las consume y nadie manifestó hacerlo siempre. Estos resultados evidencian que existe un consumo ocasional moderado, pero es importante considerar su impacto en la ingesta calórica total. Ingerir regularmente bebidas con alto contenido de azúcar está relacionado con un aumento en la probabilidad de sufrir sobre peso y patologías crónicas.

Figura 28: ¿Come si está bajo de ánimo?



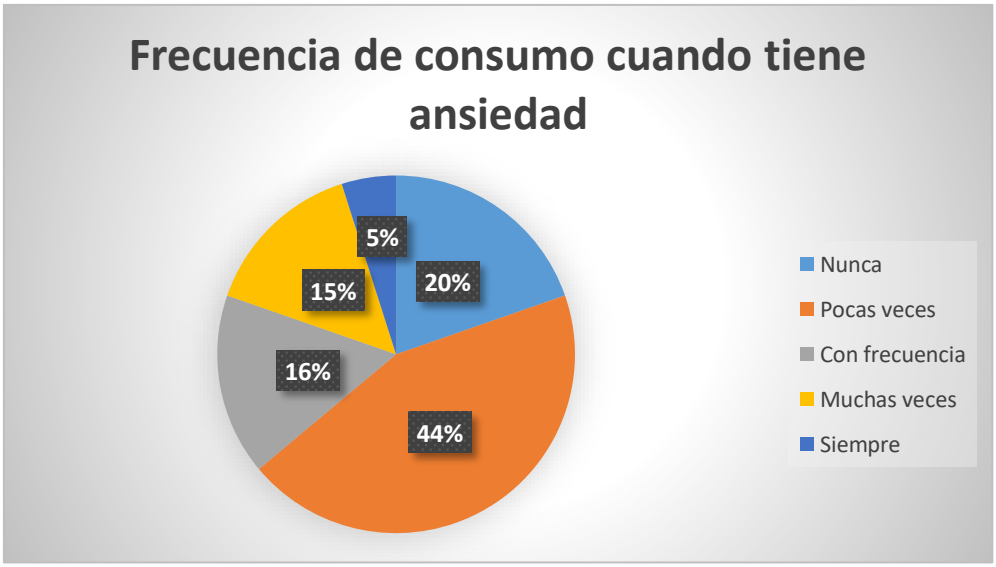
Nota: El gráfico muestra los porcentajes de los encuestados por categorías si es que comen si están bajos de ánimo.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

El gráfico muestra que el 44% del personal encuestado come pocas veces cuando se siente bajo de ánimo, mientras que un 17% lo hace con frecuencia, un 13% muchas veces y un 8% siempre. Por otro lado, un 18% indicó que nunca recurre a la comida en estas situaciones. Estos resultados evidencian que el estado emocional influye en los hábitos alimenticios, lo que puede derivar en hábitos alimenticios inadecuados y aumento de peso si no se gestiona adecuadamente. Es importante promover estrategias de manejo emocional y actividades recreativas que ayuden a reducir la ingesta por ansiedad o tristeza.

Figura 29: ¿Come si tiene ansiedad?



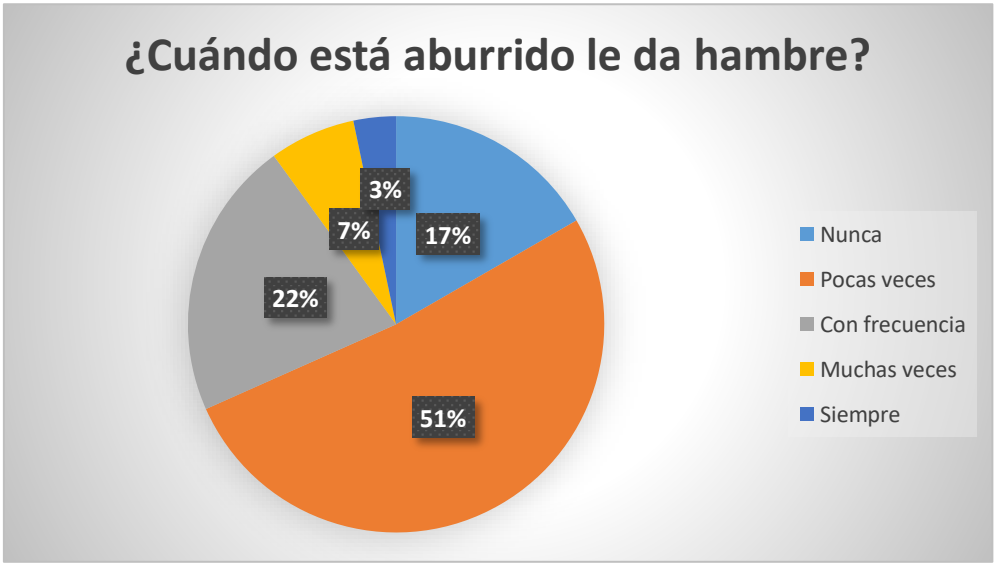
Nota: El gráfico muestra cuantas veces los encuestados comen si tienen ansiedad.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

La gráfica muestra que un 44% de los participantes respondió que come pocas veces cuando tiene ansiedad, mientras que un 16% lo hace con frecuencia, un 15% muchas veces y un 5% siempre. Por otro lado, un 20% afirma que nunca come cuando experimenta ansiedad. Estos resultados evidencian una relación entre la ansiedad y el acto de comer, lo cual podría afectar de manera desfavorable los hábitos alimenticios si no se controla. Es fundamental fomentar hábitos saludables para manejar la ansiedad, como técnicas de relajación, actividad física y apoyo emocional. De esta forma se previene la ingesta emocional y se promueve un bienestar integral en el personal.

Figura 30: ¿Cuándo está aburrido le da hambre?



Nota: El gráfico muestra que los encuestados cuando están aburridos les da hambre.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

Según el gráfico el 51% de los encuestados siente hambre pocas veces cuando está aburrido, seguido de un 22% que afirma sentirlo con frecuencia y un 7% muchas veces. Además, un 3% menciona que siempre le da hambre al aburrirse, mientras que un 17% indica que nunca experimenta este comportamiento. Esto evidencia que el aburrimiento puede ser un factor que detone la ingesta de alimentos por razones emocionales más que fisiológicas.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

La presente propuesta surge como respuesta a los hallazgos derivados de la investigación realizada entre abril y julio de 2025 sobre el estado nutricional y hábitos alimenticios del personal docente de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” en Cuenca, Ecuador. Este estudio permitió identificar patrones de consumo poco saludables, una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad, y factores contextuales como largas jornadas de trabajo y carencia de tiempo para comidas adecuadas, que afectan de manera directa la salud física y emocional del personal.

Los datos mostraron que, si bien existe cierta conciencia sobre los beneficios de las prácticas nutricionales beneficiosas entre ellas la ingesta regular de verduras, frutas y fibra, persisten malos hábitos, como la ingesta de productos azucarados, carnes con alto contenido graso y alimentos ultra procesados. Además, se han observado asociaciones entre factores psicosociales tales como los estados depresivos, los trastornos de ansiedad, el aislamiento a la sociedad y los atracones. Estas características, combinadas con el bajo consumo de energía, brindan un apoyo muy necesario.

Esta propuesta no solo busca contribuir de manera favorable al bienestar físico y mental del personal docente y administrativo, sino también crear un entorno escolar que favorezca el bienestar general. Al convertir a la Unidad Educativa "Juan Montalvo" en un referente de salud ocupacional y estilo de vida saludable, se espera contribuir al desarrollo humano sostenible y a el fortalecimiento del nivel educativo, mediante una comunidad docente más saludable, motivada y productiva.

Para contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios identificados en el personal de la Unidad Educativa "Juan Montalvo", se elaboró la guía Allin Mikuna, cuyo nombre en lengua kichwa significa "comida sana". Esta propuesta surge como respuesta directa a los hallazgos del diagnóstico presentado en el estudio, que evidenció la necesidad de fomentar prácticas alimenticias saludables y sostenibles.

La guía Allin Mikuna integra recomendaciones prácticas basadas en los resultados obtenidos, alineándose con la cultura local y promoviendo una alimentación balanceada, consciente y adaptada a la realidad del entorno educativo. Su implementación busca reforzar la salud nutricional del personal, fortalecer su rol como modelos de conducta y aportar a la construcción de un ambiente escolar comprometido con el bienestar integral.

Cronograma de actividades

Tabla 4

Diagrama de Gantt

Actividades	**eses**																
	bril				**ayo**				**unio**				**ulio**				
	emana 1	**emana 2**	**emana 3**	**emana 4**	**emana 1**	**emana 2**	**emana 3**	**emana 4**	**emana 1**	**emana 2**	**emana 3**	**emana 4**	**emana 1**	**emana 2**	**emana 3**	**emana 4**	
Envío de propuesta de trabajo																	
Aprobación del tema																	
Entrega de oficio a la Institución																	
Entrega de objetivos y pregunta de investigación																	

Arreglo y entrega de la justificación.

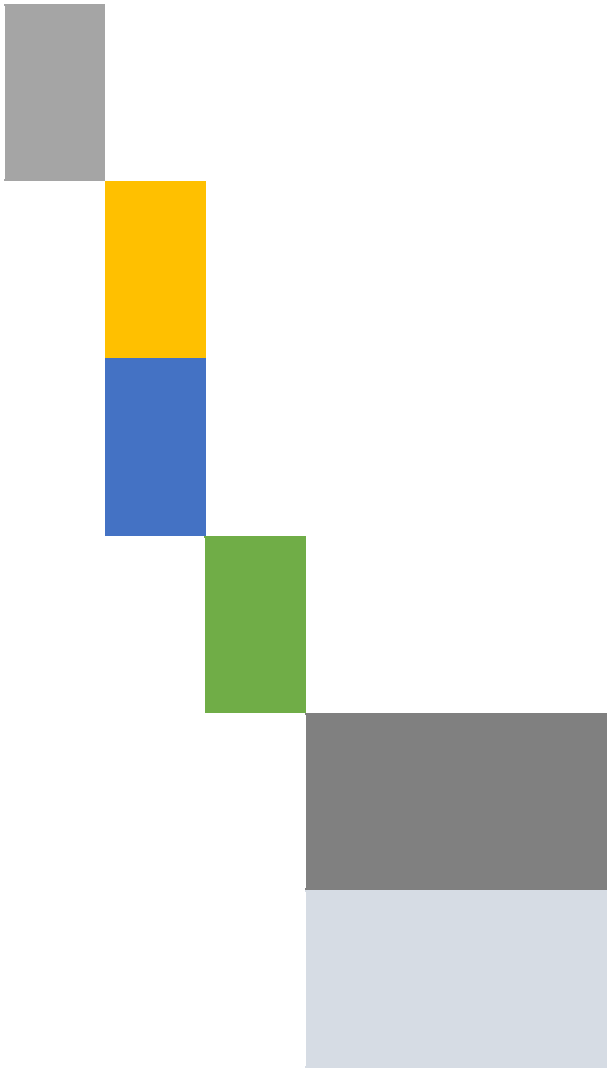
Entrega del Cap.1 y subtemas del marco teórico

Revisión del consentimiento informado

Firma de consentimientos informados

Realización de encuestas a los profesores

Toma de medidas antropométricas



Análisis de las encuestas

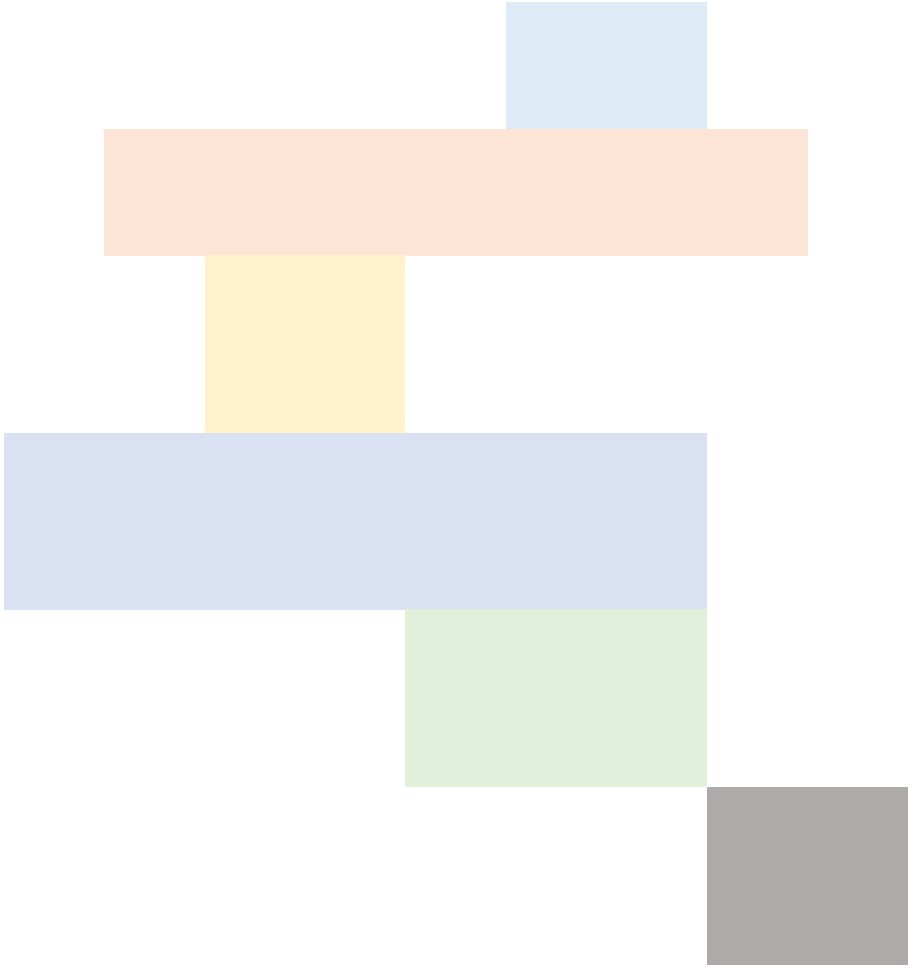
Entrega del marco teórico

Entrega del Cap 3. Metodología de la Investigación.

Elaboración de la Guía Alimentaria

Entrega del Cap. 4 Análisis de Datos

Entrega del Cap.5 Propuesta de Investigación.



Entrega cap 6. Recomendaciones y conclusiones

Entrega del resumen y palabras claves

Preparación para la sustentación.



Conclusiones

Los resultados del presente estudio permitieron evidenciar que una parte considerable del personal de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” presenta el exceso de peso y la obesidad son factores que elevan de forma considerable la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles, tales como la diabetes, la hipertensión y las afecciones cardiovasculares.

Esta situación, además de afectar la salud física, incide en el rendimiento laboral y la salud integral del personal, por lo que resulta fundamental diseñar estrategias integrales que respondan a esta problemática desde una perspectiva orientada a la prevención y al fomento del bienestar.

El análisis de la variable edad evidenció que la mayoría del personal se sitúa entre los 40 y 50 años, una fase en la que se incrementan los riesgos derivados de una alimentación poco saludable y el sedentarismo. Este dato destaca la importancia de promover hábitos saludables adaptados a la etapa adulta, considerando que los cambios metabólicos, hormonales y el modo de vida tiene un impacto directo en el incremento de peso corporal y en el desarrollo de enfermedades crónicas.

Se evidenció una marcada predominancia femenina dentro de la población estudiada, lo que sugiere que las intervenciones y estrategias de educación nutricional deben contemplar la perspectiva de género. Esto permitirá atender necesidades específicas relacionadas con la salud de las mujeres, quienes además suelen asumir múltiples responsabilidades dentro y fuera del ámbito laboral, situación que puede influir en sus hábitos alimenticios y su autocuidado.

A lo largo de esta investigación, se evidenció que el IMC permitió identificar con claridad la prevalencia el exceso de peso entre el personal docente, administrativo y de apoyo de la institución. Los resultados reflejaron que un 49% de los evaluados presenta sobre peso, el 15% obesidad y únicamente el 36% mantiene un peso adecuado. Esta herramienta, al relacionar el peso con la estatura, brindan una clasificación útil para evaluar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles.

Los resultados mostraron que, aunque existe una tendencia moderadamente positiva hacia la ingesta de frutas, verduras, ensaladas y legumbres suelen ser irregular, ya que estos alimentos no se incorporan de manera constante ni en las cantidades recomendadas. Este

patrón alimenticio limitado reduce la ingesta de vitaminas, minerales y fibra, factores indispensables para mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades.

Se identificaron hábitos que requieren ser fortalecidos, como cocinar con poco aceite y preferir métodos de cocción saludables, prácticas que, si bien están presentes en algunos trabajadores, aún no se realizan de forma sistemática. Asimismo, persiste un consumo notable de carnes grasas y bebidas azucaradas, productos que incrementan el consumo de grasas saturadas y calorías sin valor nutricional, el cual, si no se regula, puede aumentar los niveles de sobre peso en la población analizada.

Otro aspecto significativo identificado fue una gran parte de los participantes no acostumbra revisar las etiquetas nutricionales ni comprobar el contenido calórico de los productos que consume. Esta carencia de atención o conocimiento reduce su capacidad para realizar elecciones alimentarias informadas y responsables. Además, se observó que muchos trabajadores no controlan el tamaño de las porciones, lo cual puede derivar en un consumo energético superior al necesario.

El estudio permitió corroborar la influencia de factores emocionales como el estrés, la ansiedad y el aburrimiento en la conducta alimentaria del personal. Muchos participantes manifestaron recurrir a la comida como una vía de escape ante situaciones emocionales negativas, lo cual refuerza la importancia de abordar el bienestar psicológico como componente esencial en el fomento de una alimentación saludable.

El entorno laboral, caracterizado por extensas jornadas y una rutina sedentaria, limita significativamente la adopción de prácticas saludables. A pesar de conocer algunos principios de alimentación equilibrada, los trabajadores admiten que no siempre los aplican, debido a la falta de tiempo para planificar las comidas, la comodidad de consumir alimentos rápidos y el poco acceso a opciones saludables en el entorno laboral.

La costumbre de comer fuera de casa sin prestar atención a la elección de alimentos con baja calidad nutricional es común, lo que eleva el riesgo de desarrollar problemas de salud de ingestas calóricas excesivas y desequilibradas. Este hallazgo muestra la urgencia de fortalecer la conciencia sobre la selección de alimentos cuando se come en restaurantes, promoviendo decisiones más saludables que se alineen con las recomendaciones de una dieta equilibrada.

Frente a estos hallazgos, la elaboración de la guía “Allin Mikuna”, que significa “comida sana” en lengua kichwa, se constituye como una propuesta pertinente y contextualizada para orientar al personal en la mejora de sus hábitos alimenticios. La guía integra recomendaciones prácticas, estrategias de autocuidado y mensajes culturalmente sensibles, considerando la realidad local de Cuenca y las costumbres alimentarias de la comunidad educativa.

Esta guía también tiene como objetivo servir de recurso para futuras capacitaciones, talleres prácticos y campañas institucionales que incentiven la adopción de hábitos más saludables, tanto dentro como fuera del entorno laboral. Al promover una alimentación adecuada y equilibrada, se contribuye no solo a la prevención de enfermedades crónicas, sino también a la mejora del rendimiento y la calidad de vida de los trabajadores.

La experiencia generada por este trabajo de investigación sienta un precedente para replicar estudios similares en otras instituciones educativas y contextos laborales, generando evidencia valiosa que permita diseñar políticas de salud ocupacional adaptadas a las características de cada población.

Finalmente, se destaca que promover la salud del personal educativo no solo contribuye a su bienestar individual, sino que además impacta positivamente en su rol como modelos de conducta para los estudiantes, fomentando así una cultura de autocuidado que se multiplica a nivel familiar y comunitario.

Recomendaciones

Recomendaciones institucionales

Se recomienda que la Unidad Educativa implemente de forma sostenida una estrategia global orientada al fomento del bienestar y alimentación equilibrada, el cual esté articulado directamente con la guía Allin Mikuna. Este programa debe incluir sesiones educativas presenciales y virtuales, talleres prácticos de cocina saludable, demostraciones de técnicas de cocción bajas en grasa, planificación de menús y control de porciones.

La institución debería adecuar espacios físicos destinados exclusivamente al consumo de alimentos saludables, asegurando que existan comedores o áreas limpias, ventiladas y bien equipadas para que el personal pueda disfrutar de sus refrigerios o almuerzos en un entorno adecuado. Además, sería ideal contar con refrigeradores, microondas y

dispensadores de agua potable para fomentar el consumo de alimentos frescos y bebidas saludables.

Se sugiere que la Unidad Educativa establezca políticas internas claras y sostenibles que fomenten la reducción gradual del consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados dentro de sus instalaciones. Esto se puede lograr limitando la venta de estos productos en kioscos escolares o cafeterías institucionales, sustituyéndolos por alternativas como frutas de temporada, frutos secos sin sal, yogur natural, batidos de frutas sin azúcar y agua infusionada con hierbas.

Se recomienda desarrollar y poner en marcha estrategias de apoyo emocional, ya que el estudio mostró que la ansiedad, el estrés y el aburrimiento están directamente relacionados con la ingesta emocional. Para ello, se pueden organizar charlas, talleres y grupos de acompañamiento psicológico, con énfasis en técnicas de manejo del estrés, control de antojos y autocontrol alimentario.

Se propone gestionar alianzas estratégicas con instituciones de salud, universidades y centros de nutrición para realizar evaluaciones nutricionales periódicas, mediciones antropométricas y seguimiento individual del estado de salud del personal. Estas alianzas facilitarán la intervención temprana en casos de sobrepeso u obesidad y permitirán elaborar recomendaciones personalizadas.

Recomendaciones técnicas

Se recomienda diseñar y aplicar protocolos técnicos estandarizados para la recolección de datos antropométricos y dietéticos en estudios similares, asegurando la validez y confiabilidad de los resultados. Estos protocolos deben incluir instrucciones claras sobre la toma de medidas como peso, talla, cálculo del IMC y aplicación de encuestas estructuradas, garantizando que todos los investigadores o auxiliares de campo utilicen los mismos criterios y herramientas.

Es fundamental establecer estrategias de muestreo bien planificadas, que respondan a criterios estadísticos y se ajusten a las características de la población objetivo, garantizando la representatividad de los resultados. Para ello, se aconseja a los futuros investigadores utilizar métodos de muestreo mixtos y definir de manera clara los criterios de inclusión y exclusión. Un diseño de muestra sólida contribuye a obtener datos confiables que reflejen la realidad nutricional de la población estudiada.

Se recomienda desarrollar y validar instrumentos de recolección de datos actualizados, adaptados a la realidad local y a las particularidades culturales de la población. Por ejemplo, mejorar cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, incluir variables sobre hábitos emocionales relacionados con la alimentación o integrar preguntas específicas sobre disponibilidad y acceso a alimentos saludables.

Se sugiere documentar cuidadosamente todos los procesos de análisis estadístico, utilizando software especializado para el procesamiento y la interpretación de los datos, como Excel, y dejando registros claros de las fórmulas y métodos aplicados. Esta práctica facilita la trazabilidad de los resultados y permite que otros investigadores puedan replicar el estudio o utilizar la base de datos para análisis complementarios, fortaleciendo así la rigurosidad técnica y la transparencia científica.

Finalmente, se aconseja a los equipos de investigación incorporar evaluaciones de impacto y seguimiento, que incluyan indicadores cuantitativos y cualitativos para medir los cambios en los hábitos alimenticios, el estado nutricional y la percepción del personal a corto, mediano y largo plazo. Diseñar matrices de indicadores y cronogramas de seguimiento técnico permitirá evaluar si las estrategias propuestas, como la aplicación de la guía Allin Mikuna, realmente generan mejoras sostenibles en la salud del grupo estudiado.

Recomendaciones Académicas

Se recomienda a los futuros investigadores que profundicen en estudios que integren variables complementarias, como factores psicosociales, nivel de actividad física y condiciones del entorno laboral, para comprender de forma más integral cómo influyen en los hábitos alimenticios del personal educativo. Al ampliar el alcance de la investigación, se podrá generar evidencia más robusta que sirva de base para propuestas de intervención más específicas y contextualizadas a la realidad local.

Es aconsejable que quienes continúen esta línea de investigación desarrollen herramientas metodológicas innovadoras y culturalmente adaptadas, como cuestionarios validados en diferentes contextos, guías prácticas de fácil comprensión y materiales visuales que permitan recopilar información de forma precisa y motivar la participación de los sujetos de estudio. Estas herramientas pueden ser mejoradas o complementadas con instrumentos tecnológicos, como aplicaciones móviles para seguimiento de hábitos alimenticios y registro de indicadores antropométricos.

Se sugiere que los nuevos investigadores trabajen en estrecha articulación con las instituciones educativas, las autoridades locales y los profesionales de la salud, para facilitar el acceso a la población objeto de estudio y garantizar la aplicabilidad de los resultados. Esta relación colaborativa permitirá que los hallazgos no se queden solo en el ámbito académico, sino que se traduzcan en acciones concretas de prevención y promoción de la salud a nivel institucional y comunitario.

Es importante que las futuras investigaciones incluyan estrategias participativas, involucrando directamente a docentes, estudiantes y familias en el proceso investigativo. De esta forma se fomenta el compromiso de la comunidad educativa y se fortalecen los lazos de confianza entre investigadores y participantes. Además, la investigación participativa facilita la identificación de barreras y fortalezas que pueden no evidenciarse en estudios únicamente cuantitativos.

Finalmente, se recomienda a los nuevos investigadores publicar y socializar sus resultados en espacios académicos, congresos, foros y encuentros interinstitucionales, para generar debate, retroalimentación y transferencia de conocimientos. Compartir experiencias, lecciones aprendidas y propuestas exitosas basadas en la realidad local contribuye a enriquecer la producción científica en el área de nutrición y salud ocupacional, inspirando a otros profesionales a continuar aportando soluciones a esta problemática de salud pública.

REFERENCIAS

Alvarado, N., Guzmán, D., Ureña, I. y Fernández, X (2020). Evaluación de una intervención educativa para mejorar el consumo de frutas, vegetales y la actividad física de docentes en tres centros educativos públicos en Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica 18* (1) https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40821

Álvarez, L., Salcedo, D., Fonseca, D., Sierra, V., Icaza, J y Arteaga, C (2020). Caracterización nutricional y funcional de adultos mayores en una Comunidad de Guayaquil, Ecuador. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo 3* (1) 51-58.

https://www.redalyc.org/pdf/7182/718279900009.pdf

Aparco , J. y Cárdenas, H (2022). Correlación y concordancia del índice de masa corporal con el perímetro abdominal y el índice cintura-talla en adultos peruanos de 18 a 59 años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública 39* (4). https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11932

Asenjo, A (2022). Estado nutricional según características demográficas de adultos mayores peruanos. *Revista Finlay 12* (1).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000100051

Badillo, A., Fernández, T., Calderón, Z y Ortíz, A (2023). Ingesta óptima de proteínas en atletas de élite para el incremento de masa muscular. Revisión bibliográfica. *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo 11* (22) 78-91. https://doi.org/10.29057/icsa.v11i22.10119

Ballesteros, M., Zapata, M., Freidin, B., Tamburini, C y Rovirosa, A (2022). Desigualdades sociales en el consumo de verduras y frutas según características de los hogares argentinos. *Salud Colectiva 18.*

https://www.redalyc.org/journal/731/73170673005/html/

Bauce, G (2020). Evaluación antropométrica de un grupo de pacientes adultos mayores. *Revista Digital de Postgrado 9* (2) https://doi.org/10.37910/RDP.2020.9.2.e225

Bedoya, B., Osori, D., Pérez, M y Montoya, C (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada de la Ciudad de Medellín. *Investigaciones Andina 23* (42) 59-68.

https://www.redalyc.org/journal/2390/239075148007/239075148007.pdf

Benazizi, I., Ferrer, L., Martínez, J., Ronda, E. y Casanoba, J (2021). Factores que influyen en la dieta y los hábitos alimentarios de la población emigrante China en Cataluña. *Gaceta Sanitaria 35* (1). https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.08.014

Bernui, I. y Delgado, D (2021). Factores asociados al estado y al riesgo nutricional en adultos mayores de establecimientos de atención primaria. *Anales de la Facultad de la Medicina 82* (4). http://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.20799

Berón, C., Toledo, C., Koncke, C., Klazcko, I., Carriquiry, A. y Cediel, G (2023). Productos procesados y ultra procesados y su relación con la calidad de la dieta en niños. *Revista Panamericana Salud Pública 46* (14). *https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.67*

Blanco, A (2024). Contribuciones de la red Latinoamericana de composición de alimentos, a las políticas regionales de reducción de consumo de sal y sodio durante una década. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición.* https://doi.org/10.37527/2023.73.4.007

Bonilla, D., Castrillón, L., Soto, L., Márquez, M., Kreider, R y Petro, J (2022). Estimación de la estatura en adultos: desarrollo y validación de una nueva fórmula predictiva utilizando la longitud tibiale mediale-sphyrion tibiale. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 26* (1).

https://renhyd.org/renhyd/article/view/1456

Brito, A (2023). Salud, complejidad y enfermedades no trasmisibles. *Revista Finlay 13* (2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000200216

Camelo, L., Piñeros, G y Chaves, L (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista Científica Ciencia Médica 23* (1) 61-68.

https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/html/

Cantuña, M., Ordoñez, C., Ayala, J. y Ortíz, P (2021). Etiquetado nutricional de alimentos procesados (semáforo nutricional) y su relación con factores socioeconómicos, cultutales, demográficos y publicitarios, según padres de niños entre 5-11 años de dos colegios de Quito. *Revista Ecuatoriana de Pediatría 22* (3). 1-14.DOI:10.52011/133

Elipe, M., Ballester, R., Castro, J., Cervigón, V y Bisquert, M (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: Mens Sana in Corpore Sano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology 1 (1)* 361-370.

https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/

Estrada, E., López, M., Pérez, L., Guadarrma, L. y Gaona, L (2021). Relación de la grasa corporal con la alimentación emocional y calidad de la dieta en universitarios de

México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición 70* (3). https://doi.org/10.37527/2020.70.3.002

Farias, V., Saucedo, R., Herrera, A. y Fuentes, M (2023). El papel docente en un proceso histórico y su función ante la sociedad en diversos contextos. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0 13* (2). https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.238

Fierro, M., Salinas, J., Lera, L., González, G. y Vío, F (2020). Efecto de un programa para profesores sobre cambio de hábitos alimentarios y habilidades culinarias en escuelas públicas de Chile. *Nutrición Hospitalaria 36* (2). https://dx.doi.org/10.20960/nh.2190

Fonseca, Z., Quesada, A., Meireles, M., Cabrera, E. y Boada, A (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Multimed 24* (1).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237

Forero, A., Morales, G y Foreero, L (2023). Relación entre actividad física, sedentarismo y obesidad en adultos, Colombia, 2015. *Biomédica 43* (3) 99-109.

https://www.redalyc.org/journal/843/84377404010/84377404010.pdf

García, D., Toro, M., Ramírez, M., Sánchez, O., Cadena, A., Ramirez, J y Cardona, M (2023). Características antropométricas y condición física de adultos mayores físicamente activos del municipio de Armenia, Colombia 2022. *Universidad y Salud 26* (1).

http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v26n1/2389-7066-reus-26-01-9E.pdf

Guimond, J., Borbón, C., Trejo, J. y Martínez, M (2022). Comparación del gasto de hogares en alimentos de baja calidad nutricional: Sonora y México 2018. *Estudios*

Sociales. Revista de Alimentación contemporánea y desarrollo regional 31 (58). https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1131

Hernández, J. y Orlandis, N (2020). Índice de masa corporal elevado y la predicción de disglucemias. *Revista Cubana de Endocrinología 31* (3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532020000300011

Hernández, D., Prudencio, M., Téllez, N., Ruvalcaba, J., Beltrán, M., López, L y Reynoso, J (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. Journal of negative and No Positive Results 5 (3) 295-306.

https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/htmlse/

Hernández, J y Hernández, M (2023). Educación alimentaria y nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en Participación Social en Salud. *Revista Educación 47* (2).

https://www.redalyc.org/journal/440/44074795007/html/

Hernández, D., González, M., Vázquez, J., Lima, A., Vázquez, C. y Colunga, C (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y Enfermería 27*.http://dx.doi.org/10.29393/ce27-7hadh60007

Jaramillo, E., Cobo, E., Botello, J y Botello, J (2022). Correlación entre IMC con el auto concepto físico y apreciación corporal en personas mayores. *Revista Salud Uninorte 38* (1) 51-67.

https://www.redalyc.org/journal/817/81775201005/html/

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–envasados. Postura intersectorial de expertos en Centro América y República Dominicana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición 73* (3). https://doi.org/10.37527/2023.73.3.007

Landieta, M (2024). La magnitud de la crisis de la malnutrición en el mundo. *Anales Venezolanos de Nutrición 35* (1). https://doi.org/10.54624/2022.35.1.001

Lima, A., Lorenzo, A., Martínez, L., Suarez, A., Cuervo, J. y López, B (2021). La educación alimentaria y nutricional: un estudio descriptivo en la formación del docente de Biología. *Revista Médica Electrónica 43* (2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242021000203091

Lima, M., Jiménez, D., Porras, C., Maurat, A. y Álvarez, D (2022). Efecto de azúcares totales sustituidos de sacarosa en la salud bucal. Revisión bibliográfica. *Revista Eugenio Espejo 16* (2). https://doi.org/10.37135/ee.04.14.11

López, M (2021). Analizando “el plato del bien comer”. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo 4* (1). 103-109.

https://www.redalyc.org/pdf/7182/718279903012.pdf

Mardones, L., Villagrán, L., Petermann, F., Leiva, A. y Celis, C (2020). Consumo de azúcares totales y su asociación con obesidad en población chilena-Resultados del estudio GENADIO. *Revista Médica de Chile 148* (7). http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000700906

Marecos, N (2022). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC) en docentes de la Facultad de Ciencias Contables – UNP, 2021. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar 6 (*1*).*

https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1700/2394

Marti, A., Calvo, C. y Martínez, A (2021). Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria 38* (1). https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151

Maza, F., Caneda, M. y Vivas, A (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente 25* (47) 110-140. https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861

Melian, L (2019). El nuevo paradigma de la salud laboral: alimentación, nutrición y dieta. *Medicina y Seguridad del Trabajo 65* (255). https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2019000200073

Meza, E. y Nuñez, B (2022). Nutrientes críticos de alimentos procesados y ultra procesados destinados a niños y su adecuación al perfil de la Organización Panamericana de la Salud. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 25* (2). https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1085

Montano, M (2021). Cuestionamiento sobre las recomendaciones dietéticas de eliminación del consumo de grasas saturadas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas 40* (2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002021000300012

Montero, M., Rojas, C., Usaga, J y Pérez, A (2022). Composición nutricional, contenido de compuestos bioactivos y capacidad antioxidante hidrofílica de frutas costarricenses seleccionadas. *Agronomía Mesoamericana 33* (2) .

https://www.redalyc.org/journal/437/43769732009/43769732009.pdf

Ministerio de Salud Pública del Ecuador; Coordinación Nacional de Nutrición. Gob.ec. 2011 ;cited 2021 Junio 22.

https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/NORMAS%20Y%20PROTOCOLOS%20SUPLEMENTACION%20CON%20MICRONUTRIENTES.pdf

Muñoz, D., Cueto, E., Morales, V., García, A., Aparicio, D y Márquez, J (2023). Proteínas oxidadas de origen animal y su impacto sobre la salud intestinal. *Medicina U.P.B 42* (1) 49-56.

https://www.redalyc.org/journal/1590/159074510011/159074510011.pdf

Mosquera, M. y Merino, A (2023). Asociación entre sarcopenia e índice de masa corporal en adultos mayores. *Anales de la Facultad de Medicina 84* (2). http://dx.doi.org/10.15381/anales.v84i2.25153

Nachón, M., Arias, C., Nitsch, C., Penny, E., Melgar, F., Araya, C. y Montufar, R (2023). Alimentación y riesgo cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires) 83* (1).

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100004

Nathan, J., Rachelle, S., Brown, W., Bauman, A y Gill, T (2023). La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science

Australia. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias de Ejercicio y la Salud 21* (2).

https://www.redalyc.org/journal/4420/442075225013/html/

Nuñez, A., Gómez, Z., Campos, C., Hernández, C. y Rodriguez, W (2025). Estilo de vida relacionados con el estado nutricional en docentes de una universidad pública de Mexico. *Revista Electrónica de Ciencias Biológicas y Agropecuarias 25* (12).

http://e-cucba.cucba.udg.mx/index.php/e-Cucba/article/view/385

Ochoa, K., Alvarado, C., Mendoza, M. y Roca, L (2022). Factores asociados con enfermedades no trasmisibles en el personal docente y administrativo de una institución universitaria. *Revista Médica Herediana 32* (4). http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v32i4.4119

OMS. SDIT. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Organización Mundial de la Salud (2021)

www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

OPS. (2019). *Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas.*

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ulta processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbeanfamilies&Itemid=1926&lang=es

Ortiz, B. y Gómez, D (2023). Representaciones sociales del exceso de peso en adultos chilenos: una aproximación desde el análisis del discurso. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación contemporánea y desarrollo regional 33* (61). https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1258

Paredes, F., Ruiz, L. y González, N (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista Chilena de Nutrición 45* (2) 119-127.10.4067/S0717-75182018000300119

Parra, D., Parra, P. y Cerezo, B (2019). Productividad laboral y su costo económico, relacionado con los hábitos alimenticios de los trabajadores de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. *Revista Universidad y Sociedad 11* (2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000200232

Pereira, A., Assis, B., Silva, M. y Silva, A (2020). Asociación entre ingesta alimentaria y perfil antropométrico metabólico de mujeres adultas brasileñas. *Revista Científica Ciencia Médica 23* (2).

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-74332020000200004

Pérez, G (2023). Los alimentos ultra procesados como un tema de estudio de la bioética global. *Medicina y Ética 34* (4). https://doi.org/10.36105/mye.2023v34n4.02

Plaza, J., Martínez, J. y Navarro, R (2023). Hábitos alimenticios, estilo de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar 78* (2). https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004

Priego, A., Castillo, O. y González, A (2023). Percepción de los docentes sobre las estrategias para mejorar la alimentación de estudiantes de educación básica en tiempos de Covid-19. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación contemporánea y desarrollo regional 33* (61). https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1320

Pye, C., Sutherland, S. y San Martín, P (2021). Consumo de frutas, verduras y legumbres en adultos de Santiago Oriente, Chile Ha influido el confinamiento por COVID-

19?. *Revista Chilena de Nutrición 48* (3). http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300374

Ramos, G. y López, A (2019). Formación ética del profesional y ética profesional del docente. *Estudios Pedagógicos (Valdivia) 45* (3). http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000300185

Rico, M. y Ponce, A (2022). El docente del siglo XXI: perspectivas según el rol formativo y profesional. *Revista Mexicana de Investigación Educativa 27* (92).

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662022000100077

Riquelme, R (2021). Situación de estilo de vida y enfermedades no trasmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad. *Revista de la Facultad de Medicina Humana 22* (1). http://dx.doi.org/.25176/rfmh.v22i1.4331

Rocchina, M., Sifontes, Y., Contreras, M. y Cuenca, A (2021). Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana. *Anales Venezolanos de Nutrición 33 (2).*

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000200161

Rodríguez, X., Villota, C., Toledo, A., Salva, R. y Cortés, V (2023). Estado nutricional y consumo de frutas, verduras, legumbres, alimentos procesados y ultra procesados en adultos de Santiago de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 27* (3). https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.27.3.1889

Ruderman, A y Nuñez, A (2022). Asociación entre la seguridad alimentaria, indicadores de estado nutricional y de salud en poblaciones de Latinoamérica: una revisión de la literatura 2011-2021. *Runa 43* (2) 117-135.

https://www.redalyc.org/journal/1808/180872213006/html/

Ruiz, R., Cuentas, G. y Gómez, J (2020). Hábitos nutricionales y prevalencia de malnutrición en la ciudad de Trinidad. *Revista Médica la Paz 26* (2).

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582020000200004

Salazar, M., Salazar, B., Ávila, H., Guerra, J., Ruiz, J. y Durán, T (2020). Hábitos alimentarios y actividad física en adultos mayores con enfermedad crónica. *Ciencia y Enfermería 26.* http://dx.doi.org/10.29393/ce26-16hame60016

Santillan, E., Pérez, J y Guanga, E (2024). Educación nutricional para el fortalecimiento de la calidad de vida en adultos mayores. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales 26* (3) 917-938.www.doi.org/10.36390/telos263.09

Tapia, M. y Rich, M (2021). El entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Revista de Salud 4* (11). https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85

Torres,J., Martínez, J. y Navarro, R (2023). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en población militar. *Sanidad Militar 78* (2). https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M y Leal, R (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación 50.*

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357

Valdés, E., Solis, U. y Valdés, J (2022). Control del sobre peso en adultos de Chimborazo, Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral 38* (3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000300009

Velázquez, P., Núñez, A y Collante, C (2019). Conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en docentes de un centro educativo. *Revista Científica Ciencias de la Salud 1*(1) 19-26.

https://www.redalyc.org/journal/7498/749878808003/html/

Velázquez, P. y Galeano, C (2023). Lectura, interpretación y uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de adultos de un barrio de la Asunción. *Revista Científica Ciencias de la Salud 5*. https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5106

Vera., V., Torres, J., Zuzunaga, F., Cruz, L. y De la Cruz, J (2022). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de sal en la población peruana: Estudio transversal. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición 72* (4). https://doi.org/10.37527/2022.72.4.004

Villalobos, A., Álvarez, R., Cubero, E. y Usaga, J (2021). Reducción de sodio en salsa de tomate y mayonesa mediante la aplicación de un enfoque de umbral sensorial. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición 70* (2). https://doi.org/10.37527/2020.70.2.006

Vindas, R., Vargas, S. y Brenes, J (2022). Alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y relación su con el sobre peso y la obesidad. *Población y Salud en Mesoamérica 19* (2). http://dx.doi.org/10.15517/psm.v0i19.48097

Vinueza, A., Tapia, E., Tapia, G., Nicolalde, T. y Carpio, T (2023). Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características demográficas.

Estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria 40* (1). https://dx.doi.org/10.20960/nh.04083

Wanden, C (2022). Evaluación nutricional en mayores. *Hospital a Domicilio 6* (3). https://dx.doi.org/10.22585/hospdomic.v6i3.171

Yánez, J (2020). Nutriendo al trabajador y mejorando la producción. Los programas de alimentación en la gran industria chilena. *Historia y Sociedad* (38). https://doi.org/10.15456/hys.n38.73602

Yaulema, L., Ríos, P., López, G y Silva, M (2023). La nutrición como herramienta terapéutica en adultos mayores post COVID-19. *Revista Cubana Reumatológica 25* (2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962023000200013

Anexos

Anexo 1. –

Oficio a la Unidad Educativa “Juan Montalvo”.



TEC CUENCA
TECNOLÓGICO SUDAMERICANO

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

0001201

Oficio No. ITS-UT-01-2025-OF
Cuenca, 15 de abril de 2025

Asunto: *Autorización para desarrollar proyecto técnico.*

Magister
Soledad Carchi
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN MONTALVO
En su Despacho

De mi consideración:

A nombre del Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano, expreso a usted un atento y cordial saludo.

Por medio de la presente solicito a usted de la manera más comedida, su autorización para que el estudiante **MENDEZ CABRERA MERCEDES LUCIA**, con documento de identidad **Nº 0107170367**, de la carrera de **ENFERMERÍA,** desarrolle en su prestigiosa institución su Proyecto Técnico titulado: **“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DEL PERSONAL QUE LABORA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN MONTALVO”, DE LA JORNADA MATUTINA Y VESPERTINA DE LA CIUDAD DE CUENCA EN EL PERIODO ABRIL-JULIO 2025”**

Agradeciendo de antemano su predisposición y colaboración, me suscribo de usted.

Atentamente,

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO
SECRETARIA

RECTORADO
CUENCA - EC

Tnlga. Sonia Alonso Cabrera
SECRETARIA GENERAL

C.c.- Archivo
Responsable: SA.

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

Anexo 2.

Consentimiento informado. –

INSTITUTO DE TECNOLOGIAS SUDAMERICANO
GENUINA EDUCACION SUPERIOR
ESTABLECIDO EN 1995
CUENCA - ECUADOR

Consentimiento informado para participantes de la investigación.

El objetivo de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación con una clara explicación, así como su rol en ella como participantes.

La meta de este estudio es proporcionar información adecuada sobre la correcta alimentación que deben de llevar cada docente para tener un mejor rendimiento en clases. Si Ud. accede a participar en este estudio se le realizará: la toma de signos vitales como peso, talla, IMC y presión arterial.

Esta participación es estrictamente voluntaria y anónima, la información que se recoja será confidencial, no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Puede revocar dicho consentimiento en cualquier momento comunicándolo de manera oportuna a los investigadores.

Yo _____ con C.I No:_____ acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de la meta de este estudio.

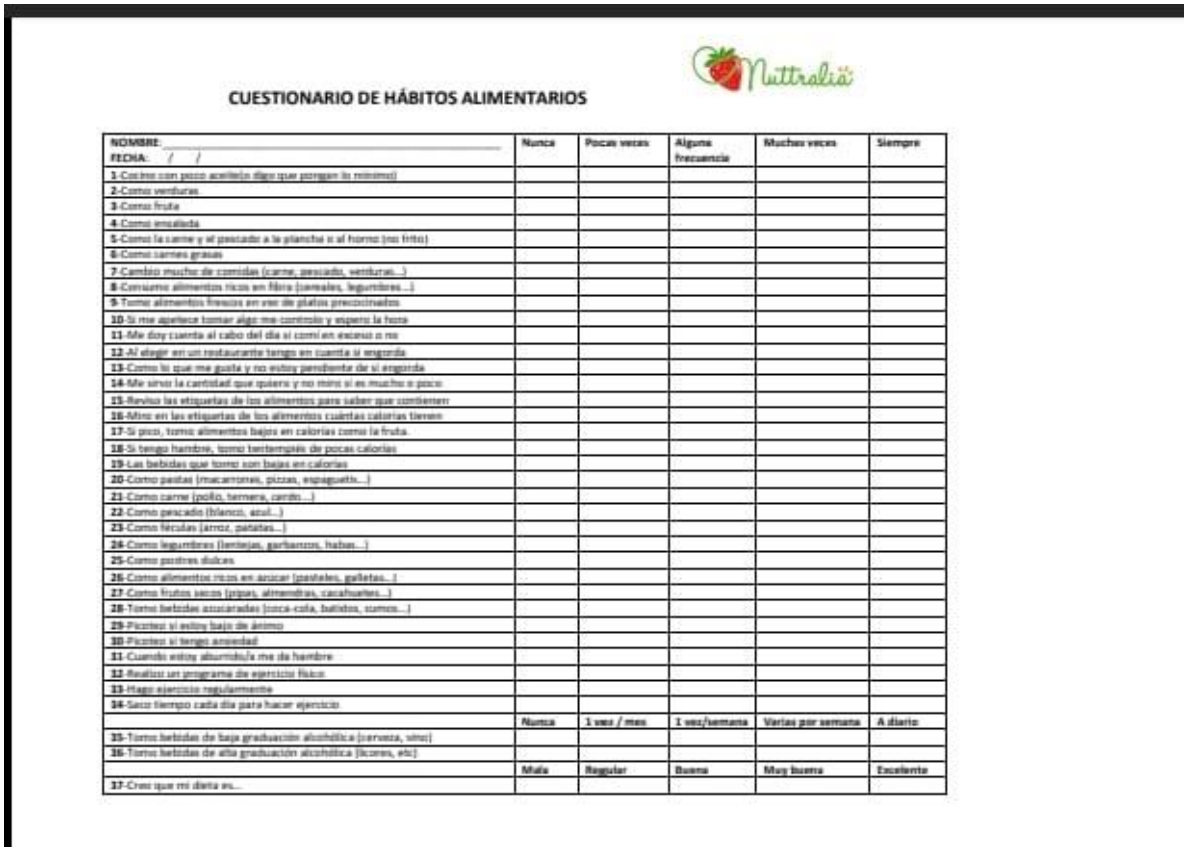
Reconozco que la información que yo provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

_____ _____

Nombre del Participante. Firma del participante.

Anexo 3. –

Encuesta realizada. –



CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

NOMBRE: _____ FECHA: / /	Nunca	Pocas veces	Alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
1-Cocino con poco aceite(o digo que peregan lo mínimo)					
2-Como verduras					
3-Como fruta					
4-Como ensalada					
5-Como la carne y el pescado a la plancha o al horno (no frito)					
6-Como carnes grasas					
7-Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras...)					
8-Consumo alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres...)					
9-Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados					
10-Si me apetece tomar algo me controlo y espero la hora					
11-Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no					
12-Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda					
13-Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda					
14-Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco					
15-Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen					
16-Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen					
17-Si pico, tomo alimentos bajos en calorías como la fruta					
18-Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías					
19-Las bebidas que tomo son bajas en calorías					
20-Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...)					
21-Como carne (pollo, ternera, cerdo...)					
22-Como pescado (blanco, azul...)					
23-Como féculas (arroz, patatas...)					
24-Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)					
25-Como postres dulces					
26-Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)					
27-Como frutos secos (pipas, almendras, cacahuetes...)					
28-Tomo bebidas azucaradas (coca-cola, batidos, zumos...)					
29-Picoteo si estoy bajo de ánimo					
30-Picoteo si tengo ansiedad					
31-Cuando estoy aburrido/a me da hambre					
32-Realizo un programa de ejercicio físico					
33-Hago ejercicio regularmente					
34-Saco tiempo cada día para hacer ejercicio					
	Nunca	**1 vez / mes**	**1 vez/semana**	**Varias por semana**	**A diario**
35-Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino)					
36-Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc)					
	Mala	**Regular**	**Buena**	**Muy buena**	**Excelente**
37-Creo que mi dieta es...					

Anexo 4.-

Foto del personal que labora en la Unidad Educativa "Juan Montalvo".



Anexo 5. –

Toma de signos antropométricos. –

