



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL
DEPARTAMENTO DE POSGRADO**

**TESIS DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
MAGISTER EN SEGURIDAD, HIGIENE INDUSTRIAL
Y SALUD OCUPACIONAL**

**TEMA
EVALUAR LAS CONDICIONES ALIMENTICIAS DE LOS
TRABAJADORES DE LA CORPORACIÓN
ECUATORIANA DE TELEVISIÓN, PARA MEJORAR LA
SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS,
PROPUESTA DE UN PLAN
DE ALIMENTACIÓN VIGILADA**

**AUTOR
DR. GUTIÉRREZ RUÍZ LEX FRANCISCO**

**DIRECTOR DE TESIS
ING. IND. BARRIOS MIRANDA JOSÉ, MSC.**

**2015
GUAYAQUIL - ECUADOR**

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“La responsabilidad del contenido de esta Tesis de Grado, me corresponde exclusivamente; y el patrimonio intelectual del mismo a la Facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil”

Dr. Gutiérrez Ruiz Lex Francisco
C. C. 0910862341

DEDICATORIA

A mí Querida Familia y Amigos, que me dieron apoyo y facilidades para poder culminar exitosamente esta etapa de mi vida, que me permite obtener el título en Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo.

AGRADECIMIENTO

A la empresa Corporación Nacional de Televisión, que me permitió efectuar este trabajo dándome la oportunidad y facilidades para poner en práctica lo aprendido en la etapa de formación de seguridad y salud ocupacional en las aulas de la Facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil.

Al Ing. José Barrios Miranda, tutor de la tesis quien con sus conocimientos permitió que realice este trabajo de investigación y práctica que se lo desarrolló de manera coordinada a nuestros conocimientos.

A la Universidad y al CONIAP que abrieron sus puertas y junto a todos los maestros que día a día impartieron sus enseñanzas, permitieron que lleguemos a culminar la Maestría con excelentes conocimientos.

ÍNDICE GENERAL

N°	Descripción	Pág.
	PRÓLOGO	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

N°	Descripción	Pág.
1.1	Planteamiento del Problema	3
1.2	Alimentación en el Trabajo	7
1.3	Causas del Problema y Consecuencias	12
1.4	Ubicación de la Empresa	17
1.5	Situación Conflicto	18
1.5.1	Formulación del Problema	18
1.6	Justificación e Importancia	22
1.7	Objetivos Generales y Específicos	24
1.7.1	Objetivos Generales	24
1.7.2	Objetivos Específicos	25

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

N°	Descripción	Pág.
2.1	Antecedente del Estudio	26
2.2	Fundamentación Legal	35
2.2.1	Ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria	35
2.2.2	Constitución de la república del Ecuador	38
2.3	Planteamiento de hipótesis	42
2.4	Variables de Investigación	42

N°	Descripción	Pág.
2.4.1	Variable Independiente	42
2.4.2	Variables Dependientes	43

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

N°	Descripción	Pág.
3.1	Diseño de la Investigación	44
3.2	Tipo de Investigación	46
3.3	Población y Muestra	47

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

N°	Descripción	Pág.
4.1	Encuestas y análisis	49
4.2	Entrevista Realizada a Jefes Departamentales	88
4.3	Prueba de Hipótesis	89

CAPÍTULO V

PROPUESTA

N°	Descripción	Pág.
5.1	Guía de una Alimentación Vigilada	94
5.2	Propósitos Generales	95
5.3	Justificación	95

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Nº	Descripción	Pág.
6.1	Conclusiones	132
6.2	Recomendaciones	133
	GLOSARIO DE TÉRMINOS	137
	ANEXOS	140
	BIBLIOGRAFÍA	160

ÍNDICE DE CUADROS

Nº	Descripción	Pág.
1	Población vs. Lípidos Alterados	5
2	Riesgo de Salud por Ingesta Excesiva de Alimentos	13
3	Morbilidad de los empleados de operaciones	30
4	Resumen de encuestas	87
5	Prevención y control a los empleados de la corporación Nacional de televisión con trastornos metabólicos de la Alimentación en el trabajo.	91
6	Presupuesto para la aplicación de alimentación vigilada Para los empleados.	93
7	Grupo de Alimentos	101
8	Equivalentes en Porciones de los Grupos de Alimentos	101
9	Criterios para establecer Riesgos según el Índice de Masa Corporal	115
10	Medidas de presión arterial y su significado	120
11	Medidor de glicemia	121

ÍNDICE DE TABLAS

Nº	Descripción	Pág.
1	Combinación de Alimentos según el Dr. Manuel Lezzaeta	34
2	Alimentos que no Pueden Combinarse en una Dieta Normal	35
3	Participantes del Trabajo en Ecuavisa Área de Operaciones	49
4	Visita del empleado de Ecuavisa al Comedor de la Empresa	50
5	Tipos de Alimentos que Solicita con mayor Frecuencia	52
6	Una Correcta Alimentación en el Trabajo	53
7	Una mala Alimentación puede Producir Accidente de Trabajo	54
8	Excesos de Alimentación y los Trastornos de Salud	55
9	Alimentación Rica en Grasas produce Obesidad	57
10	Síndrome Metabólico y el Consumo no Controlado de Carbohidratos y Proteínas	58
11	Cultura de Alimentación Evita Trastornos de Salud	60
12	Cultura de Alimentación y Buenos Hábitos	61
13	Cultura de Alimentación y el Rendimiento Laboral	62
14	Instrumentos de Inducción para la Cultura de Alimentación	64
15	Cultura y Participante Activo en la Empresa	65
16	Implementación y la Cultura a los Empleados Nuevos de la Empresa	67
17	Capacitación y Mejorar sus Hábitos	68
18	Ha recibido capacitación en el Trabajo	69
19	Elaborar un Plan de Capacitación en la Alimentación en el Trabajo.	71
20	Temas para la Capacitación de los Empleados	72
21	Acuerdo de Capacitaciones y el Enfoque en Salud	74
22	Es necesaria la Capacitación de Alimentación en el Trabajo	76
23	Conocimiento de una Propuesta de Atención Vigilada	77
24	Esta de Acuerdo con la Realización de una Propuesta de Alimentación Vigilada.	78

N°	Descripción	Pág.
25	Propuesta de Alimentación Vigilada mejora los Trastornos de Salud.	80
26	Dentro de la Propuesta y el Diálogo con el Proveedor	81
27	Plan de Vigilancia y las calorías en el Área de Comedor	83
28	Propuesta de Alimentación Vigilada requiere de Consejos Profesionales.	84
29	Profesionales de Salud Ocupacional en el Plan de Alimentación	86

ÍNDICE DE GRAFICOS

Nº	Descripción	Pág.
1	Población vs. Lípidos Alterados	5
2	Diagrama de Ishikawa	6
3	Trabajo y la relación Inversa de la Alimentación	9
4	Índice de Masa Corporal del Personal de Operaciones	11
5	Causas del Problema y Consecuencia	12
6	Ubicación de la empresa	17
7	Situación de la empresa	18
8	Alimentación Laboral	27
9	La Alimentación Laboral y el Sedentarismo sus Consecuencias	29
10	Diagrama de Pareto de la morbilidad	31
11	Casos	32
12	Combinación de Alimentos	33
13	Tiempo de Trabajo en la Empresa de Ecuavisa	50
14	Visitas del Empleado de Ecuavisa al Comedor de la Empresa	51
15	Tipos de Alimentos que Solicitan con más Frecuencia	52
16	Acuerdo que una Buena Condición Alimenticia	54
17	Una mala Condición Alimenticia puede Producir Accidente de Trabajo.	55
18	Hipertensión / Diabetes / Obesidad tiene Relación con la Alimentación en Trabajo.	56
19	La Alimentación en el Trabajo rica en grasa y la Obesidad	58
20	La Obesidad está Relacionada con la Alimentación en el Trabajo	59
21	Capacitación Enfocados con la AL.	60
22	Cultura de Alimentación en el Trabajo mejora Hábitos	60
23	Cultura de una Buena Alimentación en el Trabajo	62
24	Instrumento de Apoyo para la Cultura de Alimentación	64
25	Cultura de Alimentación y Participación Activa	66

N°	Descripción	Pág.
26	Necesario Implementar una Cultura a los Nuevos Empleados	67
27	Cree Usted Necesario la Capacitación a los empleados	69
28	Ha Recibido Capacitación de Alimentación en el Trabajo	70
29	Considera Elaborar un Plan de Capacitación	71
30	Temas de Capacitación en la Alimentación Laboral	73
31	Está de Acuerdo que las Capacitaciones son Enfocadas para La Alimentación en el Trabajo	75
32	En qué Grado es Necesario la Capacitación	76
33	Implementación de una Cultura	77
34	Está de Acuerdo en tener una Propuesta de una Guía de Alimentación.	79
35	De Acuerdo con Guía de Alimentación	80
36	Está de Acuerdo con la propuesta se debe de Dialogar con el Proveedor.	82
37	Está de Acuerdo con colocar las Calorías de Consumo	83
38	La Propuesta de Alimentación requiere de profesionales	85
39	Desearía colaborar con los Profesionales de Salud en la Propuesta de Alimentación Vigilada.	86
40	Grupo de Alimentos	99
41	El desayuno	
42	Los lácteos	
43	Las verduras	
44	Dulce y bebidas azucaradas	
45	La sal	
46	Medidor de glicemia	
47	Folletos para los empleados del club de bienestar y la Alimentación en el trabajo.	122
48	Folleto club bienestar- carnet control	124
49	Carteleras se publican actividades a realizarse en el club Del bienestar y la administración en el trabajo.	125

N°	Descripción	Pág.
50	Campañas de salud por la alimentación en el trabajo realizada en las instalaciones de Ecuavisa.	125
51	Actividades campaña trabajadas Ecuavisa	127
52	Plan de alimentación vigilada para los empleados	127
53	Información de calorías de los alimentos en la mesa del Comedor como parte de plan de alimentación vigilada.	128
54	Alimentos rotulados con calorías para control de alimentación Vigilada.	128
55	Bebidas rotulados con calorías para control de una alimentación Vigilada.	129
56	Control de los empleados en el club de bienestar: Perímetro abdominal.	129
57	Control de presión arterial y de glicemia como parte del club Bienestar a los empleados de Ecuavisa.	130

ÍNDICE DE ANEXOS

Nº	Descripción	Pág.
1	Menú de 1500 calorías para el Personal con trastornos de peso.	141
2	Menú para bajar de peso 500 – 1000 calorías	142
3	Menú para Diabetes	145
4	Alimentos en el Trabajo que se debe consumir y los que no debe consumir.	147
5	Dieta y Gastritis recomendaciones	149
6	Alimentación para personas con Hipertensión Arterial	152
7	Alimentos que debe consumir y no debe consumir	154
8	Alimentos para evitar Anemias	156
9	Formato de Evaluación Integral del Club del Bienestar	157
10	Formato de Evaluación Integral del síndrome Metabólico.	158

AUTOR: DR. GUTIÉRREZ RUIZ LEX FRANCISCO
TEMA: EVALUAR LAS CONDICIONES ALIMENTICIAS DE LOS TRABAJADORES DE LA CORPORACIÓN ECUATORIANA DE TELEVISIÓN, PARA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS, PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN VIGILADA.

DIRECTOR: ING. IND. BARRIOS MIRANDA JOSÉ, MSC.

RESUMEN

Evaluar las condiciones Alimenticias, constituye el marco teórico sobre el cual se desarrolla la presente investigación científica, con la finalidad de exponer el análisis de la problemática encontrada en la Corporación Ecuatoriana de Televisión, al no contar con una propuesta de un Plan de Alimentación Vigilada, conforme a la ley Orgánica de régimen de la soberanía alimentaria (LORSA) cuyo objetivo es establecer los mecanismos mediante los cuales se cumpla la obligación y objetivo estratégico de garantizar a los Trabajadores de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente. La metodología utilizada es reflexiva, documental y descriptiva. Analiza los problemas, propone soluciones, culturizar y capacita al personal de la empresa a través de un plan de alimentación vigilada como : La Colocación de rotulaciones de los alimentos con sus calorías , disminuir el consumo de Comidas saturadas con charlas nutricionales, reducir las patologías cardiovasculares : como Hipertensión ,trastornos metabólicos como la diabetes 2,Obesidad con la conformación del Grupo Bienestar para los empleados, entre sus actividades como el control del peso , Tomar la presión arterial ,control de la Glicemia , control del perímetro abdominal son los controles necesarios para una correcta prevención de las patologías antes mencionadas . Los desbalance en el consumos de carbohidratos, colesterol y Triglicéridos, se realizara campañas medicas como exámenes de control de Lípidos y de Glicemias a los grupos de mayor riesgo que padece sobrepeso y Obesidad, así también como ecografías abdominales ,que se llevara a cabo anualmente en las campaña de Salud y Alimentación en el trabajo. La Realización de Formatos con Fichas de Control del Síndrome Metabólico y Dietas de acuerdo a los desórdenes de salud.: Hipertensión, Diabetes 2 y obesidad. De esta manera aplicando los Planes de prevención se conseguirá mejorar producción y disminuir el Absentismo en el Área de Operaciones de la Corporación Ecuatoriana de Televisión

PALABRAS CLAVES: Salud, Plan, Alimentación, Vigilancia, Empleados, Televisión, Higiene, Industrial, Ocupacional, Seguridad,

Dr. Gutiérrez Ruiz Lex Francisco
C. C. 0910862341

Ing. Ind.Barrios Miranda José, MSc.
Director de Tesis

AUTHOR: DR. GUTIÉRREZ RUIZ LEX FRANCISCO
SUBJECT: ASSESSMENT OF FOOD WORKERS ECUADORIAN
TELEVISION CORPORATION, TO IMPROVE HEALTH
AND WELFARE EMPLOYEES PLAN PROPOSED POWER
CONTROLLED CONDITIONS
DIRECTOR: IND. ENG. BARRIOS MIRANDA JOSÉ, MSC.

ABSTRACT

Assess nutritional conditions, is the theoretical framework on which this scientific research is conducted, in order to expose the analysis of the problems found in the Ecuadorian Television Corporation, by not having a proposed Plan of supervised Food under the Organic Act concerning food sovereignty (LORSA) which aims to establish the mechanisms by which the obligation and strategic objective of guaranteeing workers safe, nutritious and culturally appropriate food permanently be met. The methodology is reflexive, documentary and descriptive. Analyzes the problems, propose solutions, and trains staff culturizar company right through a meal plan monitored as placing inscriptions food with calories, reduce consumption of saturated Meals nutritional talks, reduce cardiovascular diseases: as hypertension, metabolic disorders such as type 2 diabetes, obesity shaping Welfare Group for employees, among its activities such as weight control, take blood pressure, control blood sugar, waist circumference control checks are required for a proper prevention of the above diseases. The imbalance in the consumption of carbohydrates, cholesterol and triglycerides, medical examinations control campaigns such as lipid and glucose levels to those at greatest risk of overweight and obesity was made, as well as abdominal ultrasound, which will be held annually the campaign Health and Food at work. Realization Formats tabbed Control and Diets Metabolic Syndrome according to health disorders: hypertension, type 2 diabetes and obesity. Thus applying prevention plans will be achieved to improve production and reduce absenteeism in the area of operations of the Corporation Ecuadorian Television.

.

KEY WORDS: Health, Plan, Feeding, Security, Employee, TV, Hygiene, Industrial , Occupational .

Dr. Gutiérrez Ruiz Lex Francisco
C. C. 0910862341

Ind. Eng. Barrios Miranda José, MSc.
Thesis Director

PRÓLOGO

El presente Trabajo de Titulación es: “Evaluar las condiciones alimenticias de los trabajadores de la corporación ecuatoriana de televisión, para mejorar la salud y el bienestar de los empleados, propuesta de un plan de alimentación vigilada” se desarrolla tres capítulos siguientes:

El Capítulo I, trata de la Situación General de la empresa marco teórico donde se enfoca a mencionar ¿Qué es la Alimentación en el Trabajos? ¿Cuál es el objetivo, recomendaciones y la Cultura a los buenos hábitos alimenticios? la normativa legal del mismo, y las condiciones de salud que padecen los empleados de la Corporación Ecuatoriana de Televisión.

En el capítulo II habla sobre la metodología, se describe todo lo que se ha desarrollado como la Investigación de campo, Investigación bibliográfica y documentada. A través de las encuestas se presentan resultados importantes de la Alimentación en el Trabajo, capacitaciones, cultura, estado de salud de los empleados, y los controles que deben realizar con el departamento Medico Laboral de la empresa, de esta manera evitar los malos hábitos alimenticios del personal en el Área de Operaciones de la Corporación Ecuatoriana de Televisión y a su vez se presentamos conclusiones de la Investigación.

En el Capítulo III, se simplifica el Informe final con una propuesta para realizar un Plan de alimentación vigilada en la empresa, para prevenir o disminuir los factores de riesgos cardiovasculares que padecen

los empleados, y a su vez controlar el absentismos laboral a través de programas de prevención y de Bienestar, con recomendaciones de información para el consumo de alimentos y creando buenos hábitos alimenticios, también en este capítulo se encuentran las Conclusiones y las Recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

El estudio de la alimentación laboral cada día tiene más importancia, dada la alta incidencia de enfermedades crónicas y cáncer, y el reconocimiento de que la dieta, como parte de un estilo de vida saludable, tiene un papel preponderante en la prevención y cura de enfermedades.

Similares tema de investigación los alimentos adquiridos en locales comerciales, que son las mayoría alimentos procesados adquiridos por los trabajadores pero no son productos procesados saludables.

Obviamente, no es recomendable que todas los alimentos que comemos a diario salgan de latas o frascos, porque la frescura de los productos vegetales, de las frutas o de los pescados, por mencionar sólo algunos ejemplos, no tiene sustituto, ni desde el punto de vista nutricional, ni desde el punto de vista emocional a la hora de comer.

Hay otros estudios que recomiendan y/o sugieren no olvidar leer la información nutricional que traen las etiquetas de todos los productos procesados, la cual representa un excelente aliado a la hora de saber qué es en realidad lo que comemos y así prevenir enfermedades derivadas de los excesos de los macro y micro nutrientes como de las sustancias utilizadas durante el

procesamiento de los productos; lo que afecta en gran medida el comportamiento de la población en general a vivir con muchas dudas sobre la conveniencia de adquirir los productos que ofrece la industria alimentaria por la diseminación de los posibles factores de riesgo asociados al consumo de alimentos que pueden producir enfermedades crónicas y cáncer.

En lo que corresponde a nuestro país encontramos que existen un sinnúmero de alimentos procesados, tanto nacionales como importados. Qué, con el paso del tiempo, se han convertido en imprescindibles en la preparación de las dietas de todos los ecuatorianos, tanto por su fácil acceso, precio cómodo y el ahorro de tiempo durante su preparación.

Además, si partimos de que los alimentos tienen que ser accesibles para todas las personas, en todo lugar y en todo momento, para garantizar una vida activa y saludable, tomando en consideración que actualmente existen alimentos frescos o naturales y alimentos procesados que pueden ser llevados a la mesa de los consumidores, se propone describir y analizar el consumo de alimentos procesados en los sitios de Trabajos

Se realizó un Diagrama de ISHIKAWA en el tema de la Alimentación en el trabajo y las consecuencias que puede generarse a los empleados de operaciones de la Corporación Ecuatoriana de Televisión ,con desenlace final que son los trastornos de lípidos (Colesterol y Triglicéridos) que padecen la mayor parte de la población de Trabajadores

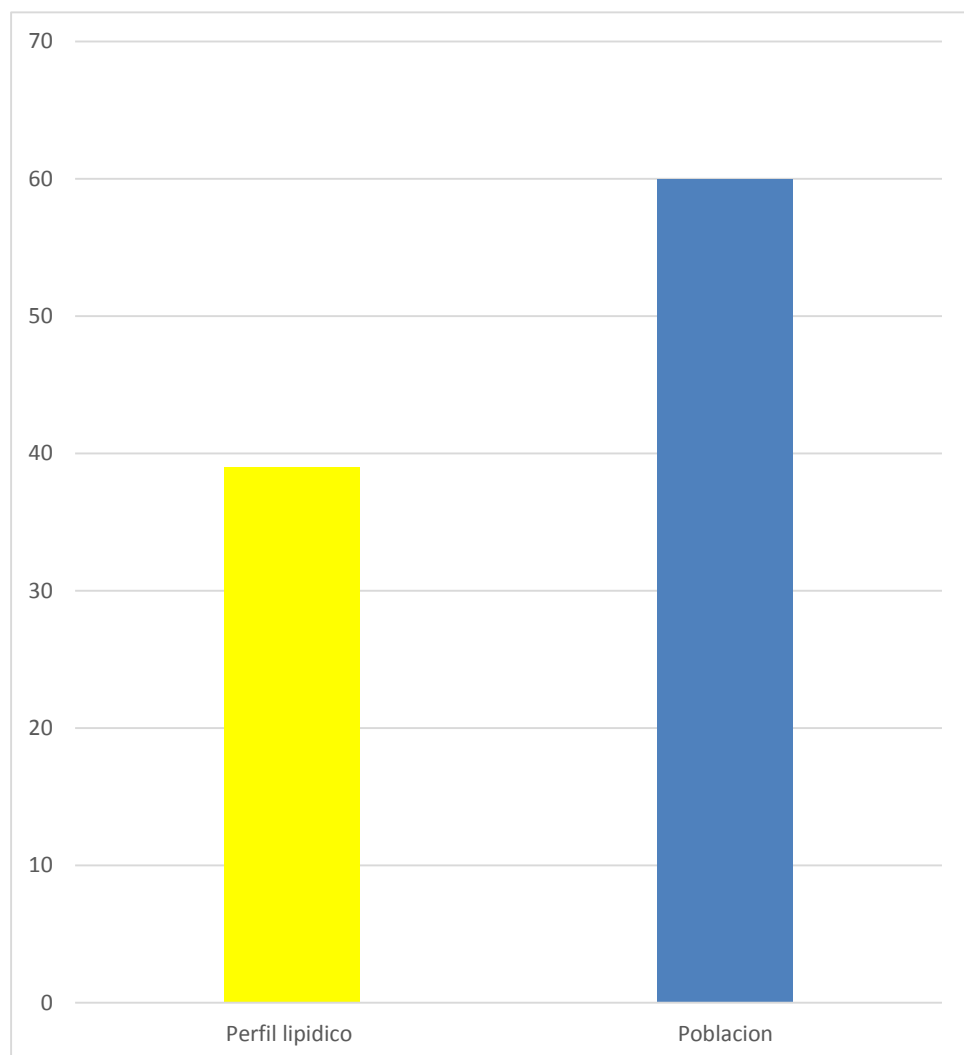
Estadísticas de Alteración de Lípidos: afectados en un 39 % de la población del Área de Operaciones determinado por un examen Anual de la empresa: a continuación se detalla los Gráficos:

CUADRO N° 1
POBLACIÓN VS LÍPIDOS ALTERADOS

Perfil lipídico	3
Población	60

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

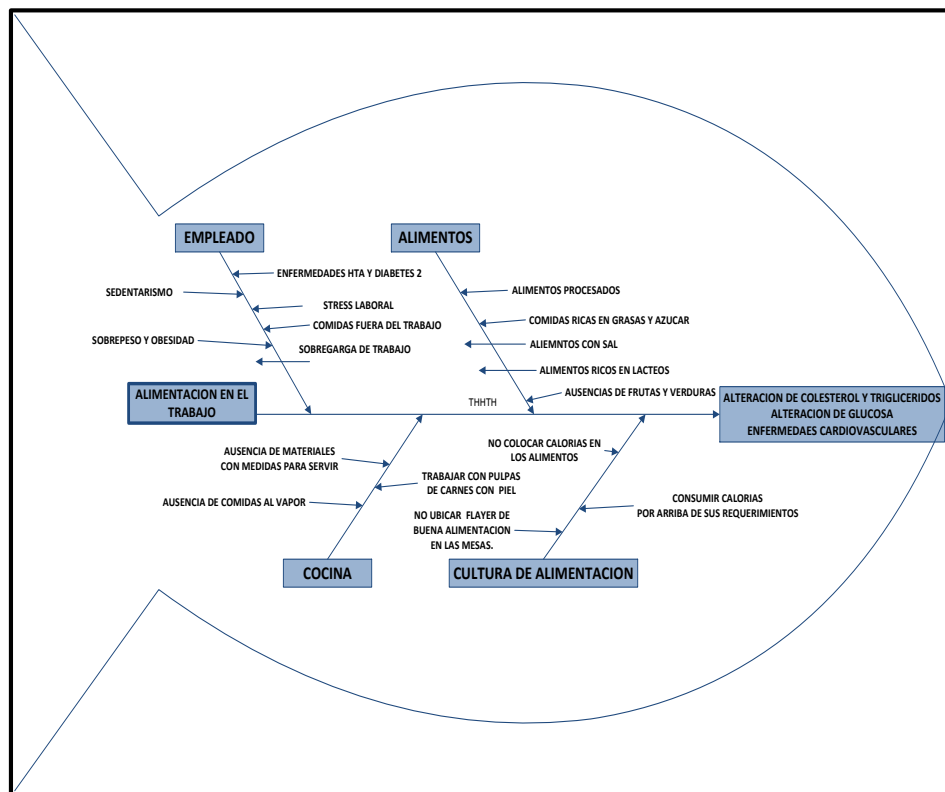
GRÁFICO N° 1
POBLACIÓN VS LÍPIDOS ALTERADOS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En las tablas podemos apreciar que el Examen Anual que se realizó, se pudo detectar Lipidemias en un 39 % de la población Total, en virtud tenemos Riesgo de Enfermedades Metabólicas en los Trabajadores

GRÁFICO N° 2
DIAGRAMA DE ISHIKAWA



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

De acuerdo al Diagrama de Ishikawa se puede mencionar las siguientes causas:

Empleado o trabajador: Una alimentación del trabajo empieza con el Trabajador y su cultura de estilos de vida, entre ellos es muy común el sedentarismo en las personas, es necesario la combinación de alimentación y Deporte mínimo 5 horas a la semana, luego por la ausencia de esta combinación con el tiempo va a conllevar al sobrepeso y obesidad, las personas siguen alimentándose y en ningún momento se

detiene su consumo de Alimentos, e inclusive tiene ansiedad por los alimentos ricamente procesados , su entorno laboral de sobrecarga de horarios, el stress laboral de sus actividades hace del trabajador puede provocar alteraciones orgánicas en su organismo, como la Hipertensión y la diabetes 2.

Alimentos: El trabajador desconoce el contenido de los alimentos que es una proteína, carbohidratos, grasas, lo que desean es sentir colmado de su saciedad de hambre o el apetito, entre los alimentos de mayor consumo son alimentos ricamente procesados que son la pesadilla de la sociedad por su alto consumo , entre los alimentos preferidos están las frituras, aderezos, jugos azucarados, todos esos alimentos conduce a trastornos de salud, las ausencias de vegetales y frutas en ausencia de las principales comidan complementa el desarrollo de una cultura baja de alimentación en el trabajo y en los Hogares.

Cocina: El principal motor de la empresas para el servicio a los empleados es la Cocina a veces el personal es contratado por el proveedor para atender las exigencia del consumismo de los alimentos de la empresa, pero sin embargo a veces las buenas prácticas son muy deficiente que falta materiales que pueden ayudar mucho en la atención, por Ejemplo: cucharetas con medidas para servir porciones pequeñas básicas en los platos de los empleados, la utilización de proteínas animales con piel, cuando debería utilizar pulpa de carnes sin piel ,la otra causa es la preparación hay comidas con frituras que no deben ser consumidas por un trabajador, y realizar comidas reales al vapor reduciendo de esta manera las grasas saturadas y trans.

Cultura de alimentación: piedra angular en el proceso de Alimentación en el Trabajo para los empleados de operaciones.

1.2 Alimentación en el Trabajo

Unas de los principales inconvenientes de Salud en los Lugares de Trabajo es la Alimentación en el Trabajo, que conllevan con el tiempo que el trabajador tenga enfermedades que conllevan a muchos trastornos metabólicos, Físico y de rendimiento Laboral.

La Organización Internacional de Trabajo (OIT) ha realizado diferentes programas de lineamiento desde el año 1963 hasta la actualidad, la Organización Mundial de salud busca realizar programa de Control y cambios alimentarios para evitar los principales factores que conllevan, a sobrepeso e inmediatamente a patologías crónicas como la obesidad con sus trastornos, lo que va a llevar a un aumento de Gastos de Salud para los empleados, con presencia de patologías Laborales que se hacen crónicas por no llevar un Control adicional de la Buena Alimentación. Por eso es necesario mejorar en las empresas las condiciones de salud y bienestar con programas de seguimiento y control en el principal pilar en los Trabajos que es la Alimentación, siendo este escenario laboral donde pasan la mayor parte de su vida a su vez este parámetro dinámico podemos mejorar las condiciones de rendimiento en cada puesto de Trabajo. Es necesario Fomentar programa de Vigilancia de la salud e higiene Alimentaria. La alimentación en el Trabajo y los conceptos universales: “La Organización Internacional de Trabajo 1.953” nos menciona en su recomendación 97 nos dice que si no existiera lugares para el consumo de alimentos en el trabajo, deberá provisionarse un local para expandir los alimentos de manera sana.

“La Organización Internacional de trabajo en 1956 “en su recomendación 102 en su capítulo 3 Literal A: nos manifiesta que los respectivos trabajos deben existir comedores para los trabajadores donde sirvan comida apropiada. Posteriormente en el año de 1959 la “OIT en su recomendación 112” Capítulo: Numeral 8 Inciso se empezó a mencionar

de Medicina de Trabajo en las empresa como “La Vigilancia de Higiene “en todas las instalaciones de la empresa previstas para el bienestar de los trabajadores en el área de Cocinas, guarderías, área de Reposo, en caso necesario la Vigilancia de regímenes de Alimentación para los trabajadores. La Alimentación Laboral recibo otro giro de control en el 2006 la OIT en su recomendaciones contemplada en el Convenio 187 en el Marco de Promoción y Salud del Trabajo en su capítulo 5 numeral 2 inciso d: reducir riesgo y peligros en los sitios de Trabajo para prevenir lesiones y enfermedades ocasionadas por el trabajo, involucrando la responsabilidad de los empresarios a brindar una alimentación balanceada adecuada nutricionalmente.

La Alimentación Laboral como una estrategia de Promoción y Bienestar, existe una brecha muy corta entre el estado de salud y la alimentación, esta última genera gasto más corto en la economía de la población, observando y consumiendo alimentos que no provoque daños en el organismo sometiéndonos a un análisis de control diario de nutrientes y consumir las calorías referentes de acuerdo a su puesto de trabajo. La Alimentación Laboral es parte de un Estilo de vida saludable, para los trabajadores al pasar la mayor parte de sus horas en un lugar de Trabajo, convirtiéndose en un factor determinante de Salud.

GRÁFICO N° 3

TRABAJO Y RELACIÓN INVERSA DE LA ALIMENTACIÓN



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Grafica podemos apreciar como es la relación del Trabajo y alimentación, en la las esferas vemos como es el proceso de la alimentación, a medida que pasa los años, la alimentación, va alterando la salud del trabajador, hasta llegar a estados de absentismo y baja productividad por la presencias de enfermedades cardiovasculares debido a una alimentación no equilibradas de acuerdo a sus necesidades.

Actualmente en el siglo XX la alimentación Laboral ha generado en los trabajadores de las empresas y alto índices de consumo de Grasa saturada, altos niveles de azúcar, y muy bajas cantidad de grasas insaturadas y fibras, generando trastornos Lipídicos, como la dislipidemias mixtas (elevación de Colesterol y Triglicérido), trastornos metabólicos crónicos como la Diabetes 2 (alteración de la Glicemias de origen alimentario) por exceso de consumir Bebidas Gaseosas, agua con dulzante y colorante durante las comidas e inclusive en los puestos de Trabajos, el Stress que padecen los seres humanos se convierten en plano laboral como Ansiedad para consumir alimentos ricos en carbohidratos para luego con el tiempo este trastornos provocara somatización en diferentes áreas del cuerpo humano convirtiendo en enfermedades de origen Profesional.

Vale mencionar las Comidas Ricas en Sal que con el tiempo va a conllevar trastornos de Tensión Arterial, a pesar que muchos trabajadores tienen antecedente de origen Familiar y por consiguientes sus Altos niveles de Sodio en los trabajos agravara la situación de Control biológico padeciendo Hipertensión Arterial, los Altos consumos de Alimentos Refinados que se expende en los bares o tiendas cercana al trabajo agravan la situación. La alimentación y el Sedentarismo agravan más los sucesos.

La corporación Ecuatoriana de televisión S.A cuya área de Operaciones es un Departamento de servicio, y como tal está a total

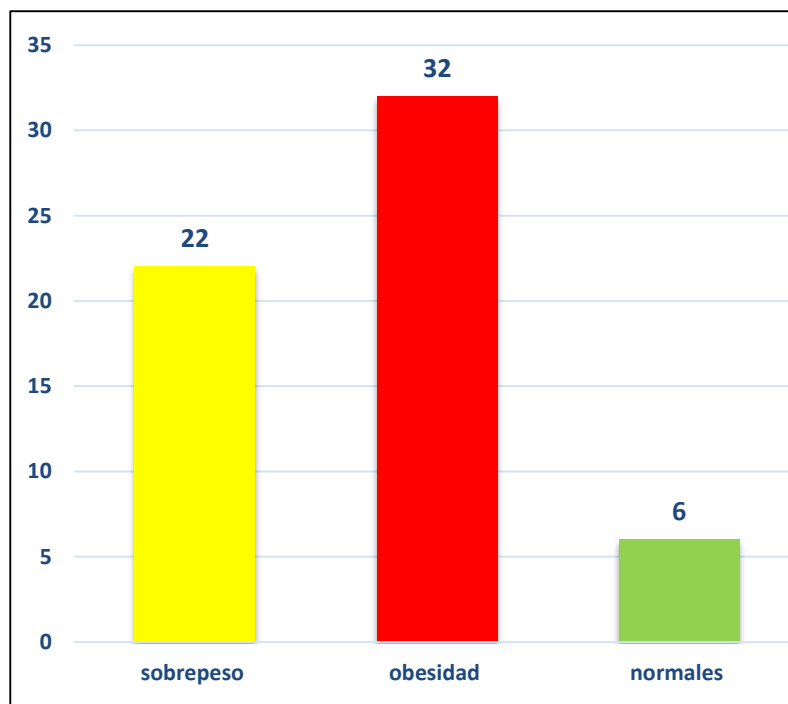
disposición de los diferentes Directores, Productores, Realizadores y/o Gerente de producto de Ecuavisa para suplir y satisfacer las necesidades Técnico-operativas, constituyendo un medio de soporte y asesoría para el mejor aprovechamiento de los recursos de la empresa y a su vez con la finalidad de mejorar estos recursos y llevar una mejor señal al Aire.

Esta área cuenta con 58 personas entre ellos: Asistente de Cámaras, de Estudio, de operaciones .camarógrafos, directores de Cámaras, Editores, Iluminadores, Musicalizadores, Operadores de video, Sonidista, Tramoyista, Supervisores de Estudio.

Se ha detectado que este Grupo de Trabajo en la empresa padece de trastornos de lípidos, sobrepeso y Obesidad, riesgo Cardiovasculares, trastornos de Glicemias, por llevar un desorden alimentación en el Trabajo en las instalaciones y fuera del Canal.

GRÁFICO N° 4

ÍNDICE DE MASA CORPORAL DEL PERSONAL DE OPERACIONES



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En el Grafico se puede apreciar que el 53 % de los empleados de operaciones padecen de Obesidad, el 37 % padece de Sobrepeso y un 10 % es una población con un peso normal. En conclusiones el personal de operaciones que requiere una tratamiento inmediato en el Control de la alimentación en el Trabajo, para evitar la progresión de patologías cardiovasculares, así mismo el grupo de sobrepeso empezar a realizar una Guía de alimentación vigilada para evitar aumentar el porcentaje del primer Grupo

1.3 Causas del Problema y Consecuencias

GRÁFICO N° 5
CAUSAS DEL PROBLEMA Y CONSECUENCIAS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Grafica podemos apreciar la pirámide de cambios que ocurren, cuando existen un bajo nivel de Cultura en la alimentación en el Trabajo, y los procesos que van a desencadenar en el Hombre, por falta de procesos de apoyo en las empresas, de realizar culturas y capacitaciones con temas importantes de la alimentación Laboral.

En el Área Operaciones entre las causas y consecuencias de la Alimentación en el Trabajo, los empleados por alto consumo de Sal, azúcar y grasas en las comidas puede desencadenar patologías como sobrepeso, hipertensión, Diabetes 2 y estos a su vez puede desencadenar 13 secuelas:

La alimentación laboral cuando produce sobrepeso vamos a encontrar con el tiempo casos de OBESIDAD y por consiguientes trastornos musculo esqueléticos afectando a las grandes Articulaciones y muscular con las llamadas Mialgias que son estimuladas y complementadas por jornadas Laborales largas.

CUADRO N° 2
RIESGO DE SALUD POR INGESTA EXCESIVA DE ALIMENTOS

Nutrientes	Riesgo Asociados a ingesta Excesiva
Altas Calorías	Obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, presión arterial elevada (WHO/FAO, 2003)
Azucres	Obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, caries dentales (WHO/FAO, 2003; Mozaffarian, 2011)
Ac.Grasos saturados	Dislipidemia, enfermedad cardiovascular, diabetes (WHO/FAO;2003; WHO/FAO 2008; Elmadfa 2009)
Ácidotrans-saturados	Dislipidemia, enfermedades cardiovasculares (WHO/FAO;2003; WHO/FAO 2008; Elmadfa 2009)
Sodio (SAL)	Presión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares (WHO/FAO, 2003; Strazullo, 2009)

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Las personas con diabetes, o el organismo está imposibilitado de responder adecuadamente a la insulina que se produce (diabetes tipo 2). En ambos tipos de diabetes, la glucosa no puede ingresar a las células

normalmente, entonces el nivel del azúcar de la persona es demasiado alto. Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden provocar enfermedad si no reciben tratamiento.

La Alimentación Laboral rica en Grasas es altamente Aterogenico (formador de Placas de ateroma en las Arterias) la ingesta de grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en sangre, especialmente los de la fracción LDL. Aunque el mecanismo por el que este aumento se produce no está del todo esclarecido, parece ser que los ácidos grasos saturados enriquecen los fosfolípidos de la membrana celular, interfiriendo con la función normal de los receptores LDL y reduciendo de esta forma la absorción de las LDL por las células. Al reducirse la eliminación de las LDL, su concentración en la sangre es mayor. El Ácido Palmítico (C16:0) es el principal ácido graso saturado presente en los alimentos de origen animal.

Diferentes investigaciones han arrojado que incrementa los niveles de colesterol total y LDL.

Los ácidos grasos- trans han sido los últimos actores que han aparecido en el escenario del debate anti colesterol. Son utilizados por la industria alimentaria para la producción de grasas vegetales sólidas, sobre todo en las margarinas. El efecto de los ácidos grasos trans sobre los lípidos y lipoproteínas en el organismo humano es similar al de las grasas saturadas.

La mantequilla, la manteca, la carne de cerdo, el cordero, la res, los embutidos, los huevos y la leche son productos que poseen un elevado contenido de grasas saturadas, de la misma forma que algunos aceites vegetales, como el de coco, el de palma y el de pepita de palma. Todas estas grasas poseen una consistencia sólida a temperatura ambiente. Su

consumo en grandes cantidades produce un Aumento del colesterol en la sangre.

Mencionaremos que la excesiva ingestión de Alimentos ricos en Grasas saturadas puede provocar alteración a nivel de la saturación del hígado, formando Esteatosis hepática no alcohólica o llamado HIGADO GRASO.

Los cambios en los hábitos de alimentación Laboral en los empleados de operaciones, provocados por un ritmo de vida muy acelerado y estresante, han hecho que muchas personas se vean obligadas a mayormente o muy frecuentemente alimentarse a partir de comida fast food, rápida o chatarra, hamburguesa Alimentos como hamburguesas, hot-dogs (perritos calientes o panchos), batidos, patatas fritas, aros de cebolla fritos, pollo frito, pizzas y demás snacks forman parte de la alimentación diaria de una inmensa mayoría de personas, que sin darse cuenta están llevando a cabo una dieta poco variada y desequilibrada, con muchas desventajas y peligros para la salud y el bienestar - Marcela Licata - zonadiet.com de la sección: Alimentación.

Las altas calorías de la grasa y el azúcar en las comidas rápidas pueden causar aumento de peso con los años. El National Institutes of Health (Los Institutos Nacionales de Salud) cita en un estudio de 2005 revisado en "The Lancet" que vinculaba comer comida rápida más de dos veces a la semana con una ganancia de 10 (4,5 kg) libras en El sobrepeso puede conducir a la obesidad o un índice de masa corporal de 30 o más. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias, enfermedad de la vesícula biliar, incontinencia, artritis y depresión.

El desbalance nutricional de la comida rápida puede aumentar tus niveles de sodio sobre los límites saludables. El consumo de sodio, el cual viene principalmente de la sal, afecta tu presión sanguínea. Desarrollar

hipertensión, o alta presión sanguínea, también pueden conducir a eventos cardíacos fatales tales como un infarto.

La comida rápida, tal como las hamburguesas de queso y camarones fritos que son altos en grasa y colesterol, con el tiempo pueden causar una acumulación de placa en las arterias.

Esta condición llamada aterosclerosis, afecta las funciones de tu corazón y puede producir peligrosos coágulos de sangre. Además la aterosclerosis puede causar potencialmente infartos y ataques fatales, como así también baja circulación de sangre en las extremidades que puede resultar en gangrena y requerir de una amputación. La progresión de la aterosclerosis a una enfermedad de la arteria coronaria aumenta el riesgo de muerte.

En la Alimentación laboral los alimentos que son consumidas en recipiente plástico y por contacto con envases, latas o recipientes liberan bisfenol producen en el organismo graves efectos tóxicos.

El bisfenol A altera los niveles endocrinos que, aún a dosis muy bajas, interfiere en nuestro sistema hormonal, causando alteraciones en el sistema endocrino y en la producción de hormonas.

Efectos sobre el metabolismo, como aumento del peso o la aparición de diabetes mellitus tipo II.

Efectos sobre el sistema cardiovascular, con el aumento de enfermedades cardíacas e hipertensión.

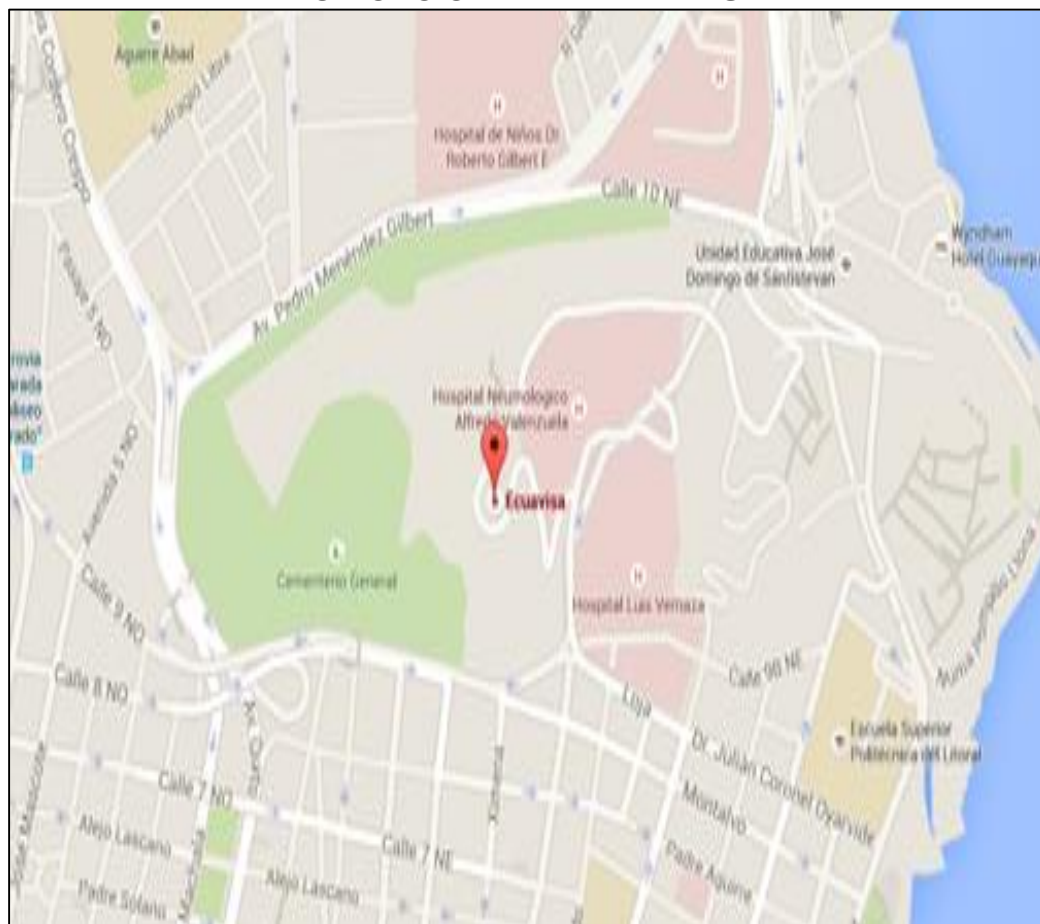
Efectos carcinogénicos. El bisfenol A puede desarrollar efectos, como cáncer de próstata y cáncer de mama.

En la alimentación Laboral nos podemos encontrar con las enfermedades conocidas con ETA enfermedades Transmitidas por alimentos son enfermedades que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes como para afectar la salud del consumidor.

Sean sólidos, naturales, preparado o bebidas como el agua, los alimentos pueden originar dolencias provocadas por patógenos, como ser: bacterias, virus, hongos, parásitos o componentes químicos que se encuentran en su composición.

1.4 Ubicación de la Empresa

GRÁFICO N° 6
UBICACIÓN DE LA EMPRESA



Fuente: Google

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 7 SITUACIÓN DE LA EMPRESA



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En el gráfico N° 7 se observa el Mirador de Cerro del Carmen: Corporación Ecuatoriana de Televisión. Estudio realizado en 2014 – 2015 en las instalaciones de Ecuavisa

1.5 Situación de Conflicto

1.5.1 Formulación del Problema

La Alimentación laboral inadecuada en los trabajadores de Corporación de Televisión en el Área de Operaciones puede producir

enfermedades en los empleados que conllevan a desencadenar patologías y producen bajo rendimiento en sus labores y se pueden suscitar enfermedades profesionales que puedan provocar Absentismo.

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

Actualmente la morbilidad del Área operaciones son Gastrointestinales, Cardiológicos y Metabólicos que genera absentismo en el área de trabajo. Se incluye también el sedentarismo que es un Factor de Riesgo cardiovascular.

Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá aumentando cada vez sin mayor control y llegaras a consumir valores superiores de calorías que requiere y sus trastornos metabólicos que se van a suscitar con el transcurrir los años , con una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos..., como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad...; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

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

Es necesario comentar que el Área de Operaciones existen trabajos fuera del canal , para realizar reportajes de noticias ,y la

alimentación es muy abundante , con aumentos de Grasas saturadas , carbohidratos este porcentaje de personal que realizan estas actividades son un 30%.

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento

1. Dietas desequilibradas que faltan nutrientes básicos; a medio o largo plazo dan lugar a alteraciones metabólicas con efectos indeseables para el organismo.
2. Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que aumentan el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el de desarrollar otros trastornos más o menos serios de la salud (alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.)
3. El número de comidas que se realiza en un día. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas “de fundamento” al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
4. Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas frugales o por el contrario muy copiosas, pueden producir altos niveles de azúcar en sangre (hiperglucemias) somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
5. La higiene de los alimentos. Si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.

Tipos de trabajo y alimentación

A través de diversos estudios se ha comprobado cómo mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen alimentos adecuadas a su situación personal: de alto valor calórico si se trata de

trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste físico, etc.

Se clasifican los distintos tipos de trabajo del siguiente modo:

- Trabajos sedentarios: Están aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina que pasan en las instalaciones del Canal.
- Trabajos de gran estrés físico o psíquico, en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de campo como los camarógrafos. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de alimentos laborales que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en servicios del canal para otros departamentos, estrés por su trabajo monótono y repetitivo.
- Trabajos con horarios especiales. Empleados trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de

la Corporación Ecuatoriana de Televisión, en horarios continuos en la empresa existen turnos rotativos y nocturnos, camarógrafos, equipo de grabaciones del Canal etc.

- Trabajos que exigen comer fuera de casa. Los empleados del canal en el Área de Operaciones, debido a su actividad laboral, no pueden comer en casa y deben hacerlo en comedores de la empresa o en servicios de restauración colectiva (bares, self service, restaurantes...). En estos casos, conviene tener unos conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable en cada caso.

La alimentación laboral ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo. En personas con deficiencia de hierro, se registra un deterioro en la capacidad física y el desempeño en el trabajo de hasta el 30%, el que se agrega a la aparición de debilidad, flojera y falta de coordinación. Adicionalmente, diversos estudios han demostrado que un trabajador obeso, con un exceso de nutrientes críticos en su alimentación, tiene el doble de probabilidades de ausentismo que una persona con un estado nutricional normal.

1.6 Justificación e Importancia

El estudio a analizar conlleva a las demandas alimenticias que se van a suscitar en las horas laborables, en el área de Operaciones de Ecuavisa el desorden alimenticio es la conducta patrón durante las jornadas de trabajo, los excesos de Grasas saturadas, carbohidratos han conllevado a realizar este estudio en los trabajadores.

Este proyecto es importante en la empresa debido que los empleados de operaciones padecen de una guía de control para identificar que alimentos son los que debe consumir durante su espacio laboral, esta jornada que tiene los empleados de 8 horas siempre estarán dispuesto a diferentes factores de Riesgo que pueden provocar accidentes laborales o enfermedades profesionales.

Las herramientas de la investigación para el control de una alimentación laboral sana es a través de exámenes realizado en los 53 empleados, donde la población Total padece de trastorno de Perfiles de Lípidos altos y su consecuencia de los Factores de Riesgo debido a su alteración.

Esta investigación nos servirá para soporte de los otros departamento de Televisión Corporación Ecuatoriana de mejorar los niveles de Lípidos en la sangre a través de una mejor consejos de Alimentación Saludable en su Trabajo.

Este aporte será de beneficios para todos los empleados de la empresa con una culturización de temas referenciales a la Salud laboral que empieza con una buena alimentación no por cantidades, pero por la calidad de los alimentos que debe consumir un trabajador.

El Estudio de Alimentación Laboral abarca no solos trastornos de en los empleados, es un complemento vital del Bienestar de Salud, entre los campos de soporte se debe tener en cuenta que el ejercicio es un complemento para prevenir los factores de Riesgo, tener un autocontrol de situaciones de conflicto laboral que conllevan a un Stress, y evitar la somatización del mismo para evitar patologías, el sobrepeso crónico que padece los empleados que se encuentran en las oficinas al estar sentado por más de 4 horas, la ausencia de Pausas Activas en los Puestos de

Trabajos, y sin dejar a un lado los antecedentes que padecen los empleados de patología esenciales Familiares que sin prevención con el artículo en mención conlleva a desarrollarse con mucha rapidez los trastornos metabólicos.

El consumo masivo de Proteína animales, bebidas gaseosa, Comida Chatarra es la composición de una Alimentación Laboral muy frecuente en las ciudades del Ecuador es necesario a través de lenguaje sencillo, consejos, soporte visual de artículos ,de las pantallas de la empresa llegar al principal núcleo de la Sociedad que son las Familias, si bien es cierto la incredulidad de los beneficios de una buena alimentación no es en todo los trabajos en el país, pero por lo menos las sugerencias difundidas con una población televisiva como ejemplo se puede llegar a los hogares del país. Es un reto que deberá asumirse, que se puede cambiar o mejorar la alimentación laboral en las empresas del país, porque la mayoría de las enfermedades entra por el Sistema digestivo de los seres humanos.

Hipócrates, el padre de la Medicina decía que «tu medicina debe de ser tu alimento y tu alimento tu medicina». En el origen, el hombre tenía un instinto que le llevaba a alimentarse de forma inteligente. Ahora se satisfacen sus caprichos y para solventar sus excesos buscan un médico que les salve de ellos.

1.7 Objetivos Generales y Específicos

1.7.1 Objetivos Generales

Evaluar las condiciones alimenticias de los trabajadores del área de Operaciones de la Corporación Ecuatoriana de Televisión., para mejorar la salud y el bienestar de los empleados.

1.7.2 Objetivos Específicos

1. Diseñar y validar un plan de vigilancia controlada de la alimentación de los Trabajadores de Operaciones de Ecuavisa con el fin de orientar para el correcto consumo de una alimentación Balanceada.
2. Establecer el patrón alimentario de consumo de alimentos en los empleados de Ecuavisa en el Área de operaciones.
3. Determinar la disponibilidad de la selección y consumos de alimentos de los empleados de operaciones de Ecuavisa.
4. Desarrollar una Guía de plan de Bienestar de salud y la Alimentación obtenidos en la investigación y reducir las patologías crónicas no Transmisibles.

Preguntas

1. ¿Cuáles son las características del consumo masivo de la alimentación Laboral en los empleados de operaciones de Ecuavisa?
2. ¿Por qué consumen alimentos altos en grasas saturadas y carbohidratos los empleados del área de operaciones de Ecuavisa?
3. ¿Cuál es el patrón alimentario de consumo de la Alimentación Laboral en los empleados del área de operaciones de Ecuavisa?
4. ¿Conocen los empleados del área de operaciones de Ecuavisa el aporte nutricional de la alimentación laboral y el consumo de alimentos fuera de Oficina?
6. ¿La instrucción de los trabajadores del área de operaciones influye en el mayor o menor consumo de una correcta Alimentación Laboral en Ecuavisa?
7. ¿La guía alimentaria facilitará a los empleados del área de operaciones a realizar una mejor selección de los alimentos y reducirá las Enfermedades Crónicas No Transmisibles ECNT.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedente del Estudio

La Alimentación en el trabajo según nueva obra de la Organización Internacional del Trabajo a cargo de Christopher Wanjek un tema primordial en área de productividad según sus estudios una alimentación saludable puede aumentar la productividad en un 20% en la empresa.

En las investigaciones que se ha realizado se ha podido determinar la alimentación laboral es muy rica en proteínas animales, y el consumo de poco en vegetales esto a su vez presenta la acumulación de aminoácido esencial como:

“La metionina que en sangre es transformada en Homocisteína y puede provocar trastornos en toda las estructuras orgánicas como incremento de los niveles de Lípidos, alteraciones circulatorias, trastornos metabólicos”.

Esta investigación fue realizada en El Dr. Kilmer McCully (Vascular pathology of homocysteinemia: implications for the pathogenesis of arteriosclerosis, Am. J. Pathol. (1969), 56: pp. 111–128) fue quien primero relacionó, en 1969, la asociación entre hiperhomocisteinemia y el daño vascular, como severas trombosis arteriales y aterosclerosis, y en 1997 publicó el libro La Revolución de la Homocisteína.

GRÁFICO N° 8

ALIMENTACIÓN LABORAL



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la imagen se puede apreciar los procesos de una Alimentación Laboral inadecuada y sus eslabones con cambio en la Salud del Trabajador, enfermedades, Absentismo y bajo Rendimiento Laboral

Posteriormente, en la década de los ochenta, se presenta la segunda generación de alimentos naturales, caracterizados por estar modificados en el contenido de grasas y azúcares; surgen entonces los productos "light", "bajos en calorías", "bajos en grasa" y "bajos en azúcar", y paralelamente se resaltan aquellos productos "ricos en fibra".

Esta época es muy significativa para la industria alimentaria en lo que a desarrollo tecnológico y productivo se refiere, ya que tuvo que realizar una gran investigación sobre los sustitutos de componentes específicos, como la grasa, su caracterización, cambios por procesamiento, y pruebas de aceptabilidad con los consumidores para desarrollar productos modificados y seguros para la población. Este florecimiento de alimentos modificados, obligó a las entidades relacionadas con la regulación de alimentos a definir la normativa de productos modificados, lo cual significó un gran progreso en el etiquetado nutricional de los productos procesados.

La tercera generación se inició en la década de los noventa, en donde surge el concepto de las propiedades funcionales, lo cual ha promovido la formulación de productos con características específicas, destacándose el desarrollo de los productos con "prebióticos", "probióticos", "fitoesteroles" y "fibras".

Además, es importante resaltar el desarrollo en la industria farmacéutica y el mejoramiento en la producción de suplementos dietéticos en forma de pastillas, bebidas y polvos, como respuesta a la mayor demanda por parte de los consumidores de ingerir altas dosis de ciertos componentes a los cuales se les ha atribuido propiedades "saludables", entre ellos fibra, vitaminas, minerales, isoflavonas, componentes del ajo, cartílago de tiburón y aislados de plantas, entre otros.

Esta impresionante evolución en la investigación y en la producción de alimentos procesados y productos farmacéuticos, lleva a múltiples interrogantes y retos para quienes tienen la responsabilidad de orientar a la población. Inquieta saber entonces: ¿cuáles son las necesidades de orientación del consumidor para la selección, preparación y consumo de este tipo de productos? y ¿cuáles son las expectativas del consumidor respecto a un alimento funcional?.

La primera pregunta está más relacionada con las personas y entes involucrados con la educación y orientación al consumidor. Para definir las necesidades de orientación, hay que identificar los conocimientos, actitudes, y prácticas del consumidor respecto a este tipo de alimentos.

La segunda interrogante, más que una interrogante para los educadores, es un elemento clave para la industria alimentaria, con el fin de dirigir más efectivamente sus técnicas promocionales.

Los consumidores conscientes de su salud, exigen información referente a contenido y propiedades del alimento, y esos datos esperan ser difundidos en actividades educativas nutricionales, con el fin de tener más respaldo a la hora de analizar una etiqueta, y tomar la decisión de la compra o no del producto.

GRÁFICO N° 9

LA ALIMENTACIÓN LABORAL Y SEDENTARISMO CON SUS CONSECUENCIAS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En el Gráfico se puede apreciar como el trabajador es afectado por el consumo de alimentos ricos en azúcares y carbohidratos, puede conllevar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) entre las mencionadas tenemos: Obesidad, Diabetes 2, Hipertensión, enfermedades respiratorias enfermedades musculoesqueléticas.

Las Enfermedades No Transmisibles constituyen la principal causa de muerte en nuestro país y en el mundo. Están constituidas por las

Enfermedades Crónicas No Transmisibles más las lesiones externas (accidentes, homicidios y suicidios).

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación. A continuación se detalla una Tabla de Morbilidad de los empleados del Área de Operaciones:

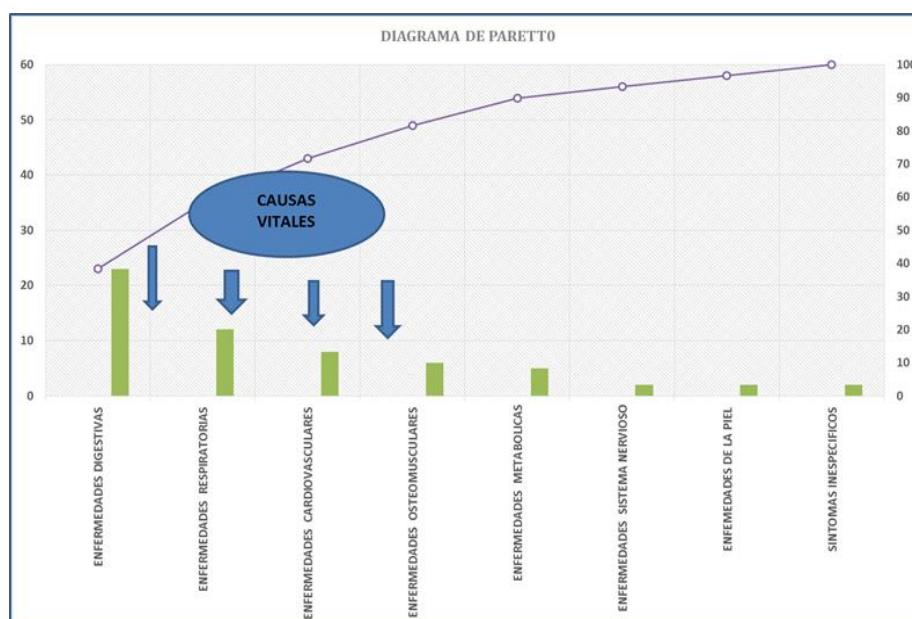
CUADRO N° 3
MORBILIDAD DE LOS EMPLEADOS DE OPERACIONES

MORBILIDAD ECUAVISA EMPLEADOS DE OPERACIONES			
ENFERMEDADES			
ENFERMEDADES GENERALES	CASOS	%	M/PT
ENFERMEDADES DIGESTIVAS	23	38	5,3
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS	12	20	2,8
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	8	13	1,8
ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES	6	10	1,4
ENFERMEDADES METABOLICAS	5	8	1,1
ENFERMEDADES SISTEMA NERVIOSO	2	3	0,5
ENFERMEDADES DE LA PIEL	2	3	0,5
SINTOMAS INESPECIFICOS	2	3	0,5
TOTAL	60	100	13,8
POBLACION TOTAL DE EMPLEADOS	436		

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Podemos Apreciar en el Cuadro que las Enfermedades Digestivas, Respiratorias, Cardiovasculares son consideradas como enfermedades no transmisibles (ENT) .

GRAFICO N° 10
DIAGRAMA DE PARETTO DE LA MORBILIDAD



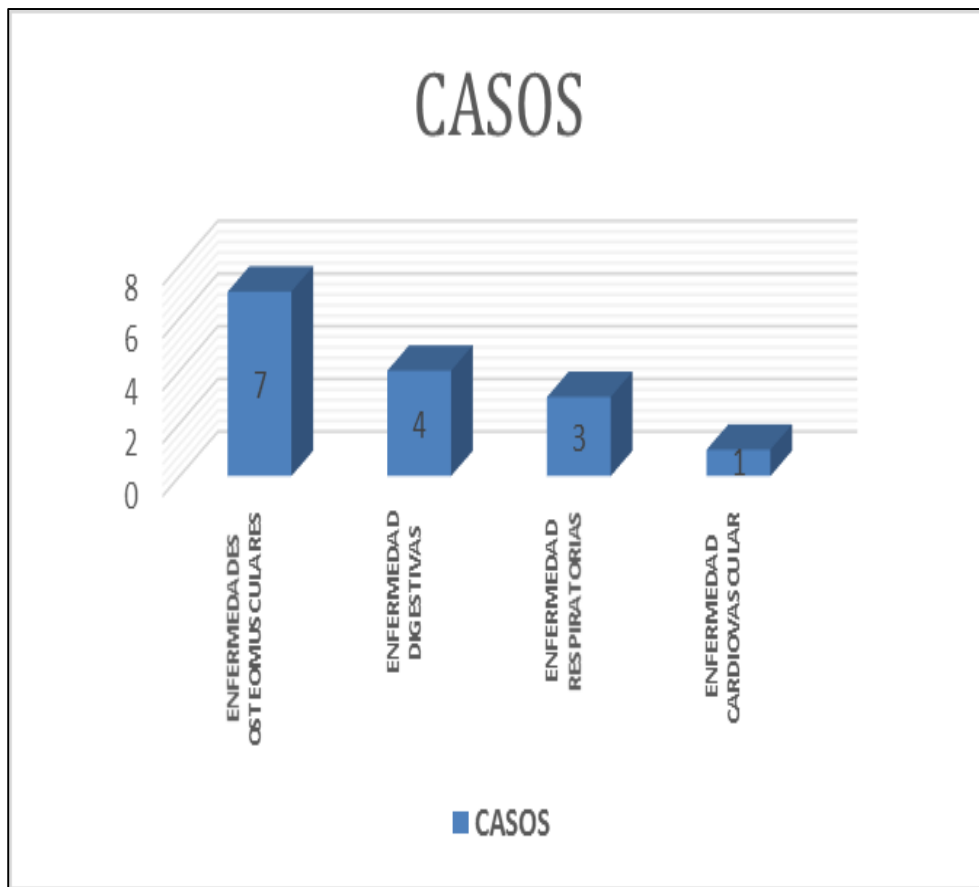
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En conclusión los gráficos anteriores se puede apreciar una Estadística Mensual en que la morbilidad se encuentra aumentada en patologías digestivas, respiratorias y cardiovasculares entre las principales.

Estos detalle nos confirman que los empleados padecen de estos trastornos debido una mala alimentación para lo cual puede producir Gastritis, gastroenteritis, reflujo, entre las digestivas; las respiratorias que son comunes en estos meses en la ciudad, pero al tener inconvenientes sus sistema digestivo, puede conllevar también a trastornos respiratorios, y luego llegamos a las patologías cardiovasculares como hipertensión, las osteomusculares por obesidad que conlleva a dolores articulares , el riesgo mecánicos por caídas.

Y por ultimo tenemos las Metabólicas que son consecuencias de trastornos metabólicos por un desorden alimenticios en los empleados , como la diabetes 2 .

GRÁFICO N° 11
CASOS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

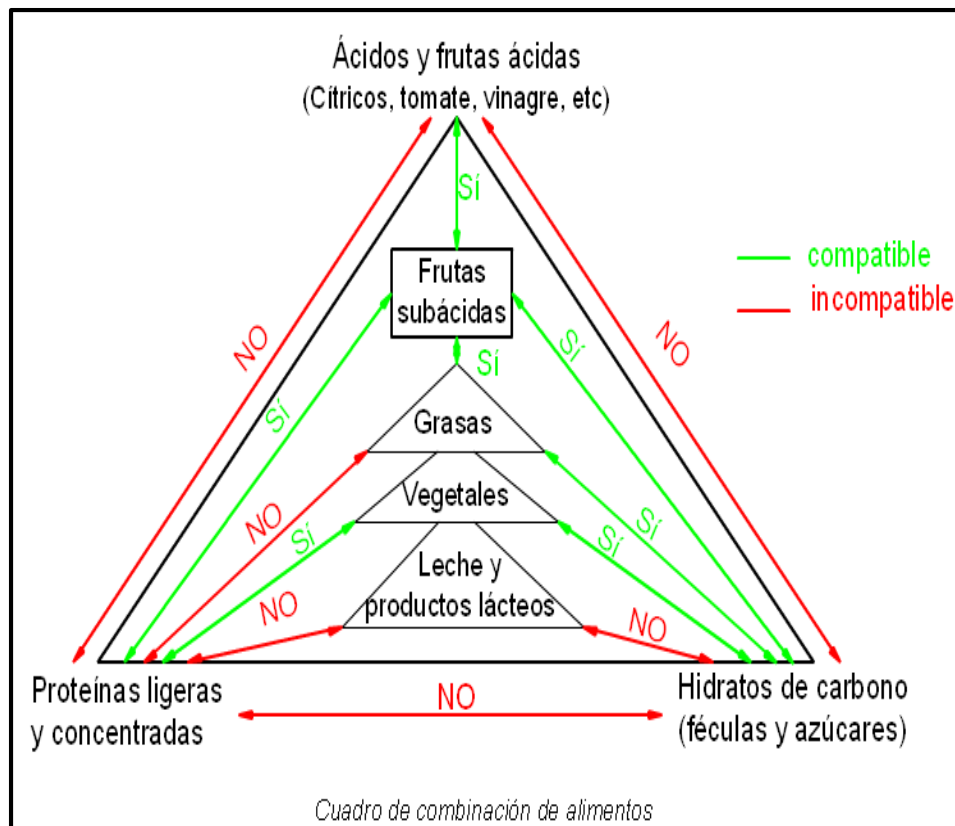
En el informe de Estadística Mensual apreciamos absentismo entre ellos: osteomusculares 7 casos, enfermedades digestivas 4 casos, enfermedad respiratoria 3 casos y enfermedad cardiovascular 1 caso.

Estos casos son generados por diversas etiologías, pero cabe mencionar que hay enfermedades muy implicadas en la alimentación, como son las Digestivas, trastornos de lípidos que puede conllevar con el tiempo a lesiones Cardiovascular.

A continuación las combinaciones que se pueden suscitar en una alimentación en el Trabajo, que Tipos de alimentos deben combinarse y cuales no se debe hacerlo.

GRÁFICO N° 12

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS



Fuente: www.portaleso.com/.../alimentacion/clasificacion_de_los_alimentos
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Trofología: La trofología es la ciencia que nos enseña a cultivar o restablecer la salud mediante una alimentación adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo. Saber alimentarse es condición indispensable para conservar y también para recuperar la salud.

En efecto, como higiene la alimentación natural es medio seguro para evitar enfermarse, porque, dependiendo todas las funciones orgánicas de la calidad de la sangre y, siendo ésta producto de la nutrición general y especialmente de la digestión, los alimentos adecuados producen sangre pura con tejidos y órganos sanos, al paso que la alimentación inadecuada impurifica la sangre y altera las funciones orgánicas.

Lo que va bien:

TABLA N° 1
COMBINACIONES DE ALIMENTOS SEGÚN EL
DR. MANUEL LEZAETA

Frutas desecadas y miel: Con frutas frescas dulces
Leche, queso y huevos: Con cereales, feculentos y legumbres
Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.: Con verduras, raíces o frutas dulces u oleaginosas
Feculentos o tubérculos farináceos: Con verduras y zumo de uvas
Legumbres: Con verduras y mantequilla
Pan, queso, yemas de huevo y nata: Con frutas frescas, dulces en compotas
Verduras, raíces y tomates: Con aceites, frutas óleas y huevos
Frutas dulces: Con yema de huevo y pan
Aceites y frutas oleaginosas: Con tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas
Aceites, verduras y raíces: Con huevos, patatas, cereales o legumbres secas
Plátanos y frutas harináceas: Con leche, huevo y frutas dulces
Hortalizas (lechugas, apio, achicoria, etc): Con cereales o patatas
Ensaladas de hojas, tallos o raíces: Con aceite, cereales o patatas
Nueces y aceitunas: Con cereales, hortalizas
Queso, mejor fresco que seco : Con cereales, pan o patatas
Arvejas, frijoles, lentejas, garbanzos, etc: Con hortalizas
Cereales (trigo, maíz, arroz, avena, etc: Con frutas secas dulces
Huevos, mejor bien cocidos: Con toda clase de vegetales
Pan, mejor integral: Con frutas dulces, hortalizas, leche, miel, huevos, aceite

Fuente: www.cocinasalud.com/trofologia-y-combinacion-de-alimentos-dr-lezaeta/

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Lo que va mal

TABLA N° 2
ALIMENTOS QUE NO DEBEN COMBINARSE EN UNA DIETA NORMAL

Huevos, leche o queso: Con miel, frutas frescas o secas
Cereales y legumbres: con plátanos
Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.: Con patatas, fideos, masas
Cereales: Con frutas ácidas
Frutas oleaginosas y aceites: Con frutas dulces, miel y azúcares
Crustáceos, carnes, peces y aves: Con frutas frescas y dulces
Vinos y sal: Con sandía o leche
Limón, otras frutas ácidas y vinagres: Con tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres
Leche, queso y huevos: Con ensaladas crudas, hortalizas, tomates o frutas jugosas
Huevos: Con queso o leche
Frutas: Con hortalizas
Miel o azúcar: Con hortalizas
Aceitunas o nueces: Con miel, azúcar o frutas dulces

Fuente: www.cocinasalud.com/trofologia-y-combinacion-de-alimentos-dr-lezaeta/
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

2.2 Fundamentación Legal

2.2.1 Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA) fue aprobada en febrero del 2009 y publicada en el Registro Oficial 583 el 5 de mayo del 2009.

Su objetivo es establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente.

“Artículo 1. Finalidad.- Esta Ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente.

El régimen de la soberanía alimentaria se constituye por el conjunto de normas conexas, destinadas a establecer en forma soberana las políticas públicas agroalimentarias para fomentar la producción suficiente y la adecuada conservación, intercambio, transformación, comercialización y consumo de alimentos sanos, nutritivos, preferentemente provenientes de la pequeña, la micro, pequeña y mediana producción campesina, de las organizaciones económicas populares y de la pesca artesanal así como microempresa y artesanía; respetando y protegiendo la agro biodiversidad, los conocimientos y formas de producción tradicionales y ancestrales, bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión, sustentabilidad social y ambiental.

El Estado a través de los niveles de gobierno nacional y subnacionales implementará las políticas públicas referentes al régimen de soberanía alimentaria en función del Sistema Nacional de Competencias establecidas en la Constitución de la República y la Ley”.

“Artículo 2. Carácter y ámbito de aplicación.- Las disposiciones de esta Ley son de orden público, interés social y carácter integral e intersectorial. Regularán el ejercicio de los derechos del buen vivir -sumak

kawsay concernientes a la soberanía alimentaria, en sus múltiples dimensiones.

Su ámbito comprende los factores de la producción agroalimentaria; la agrobiodiversidad y semillas; la investigación y diálogo de saberes; la producción, transformación, conservación, almacenamiento, intercambio, comercialización y consumo; así como la sanidad, calidad, inocuidad y nutrición; la participación social; el ordenamiento territorial; la frontera agrícola; los recursos hídricos; el desarrollo rural y agroalimentario; la agroindustria, empleo rural y agrícola; las formas asociativas y comunitarias de los microempresarios, microempresa o micro, pequeños y medianos productores, las formas de financiamiento; y, aquéllas que defina el régimen de soberanía alimentaria.

Las normas y políticas que emanen de esta Ley garantizarán el respeto irrestricto a los derechos de la naturaleza y el manejo de los recursos naturales, en concordancia con los principios de sostenibilidad ambiental y las buenas prácticas de producción”.

“Lorsa. Art. 24. Indica que la sanidad e inocuidad alimentaria tienen por objeto promover una adecuada nutrición y protección de la salud de las personas, y prevenir, eliminar o reducir la incidencia de enfermedades que se puedan causar o agravar por el consumo de alimentos contaminado”.

“Lorsa. Art. 28. Se prohíbe la comercialización de productos de bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a Grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos.

2.2.3 Constitución de la República del Ecuador

“Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

La nueva Constitución del Ecuador, la cual data de 2008 garantiza el derecho de las personas a una alimentación saludable, según se refleja en su artículo 13: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. ” (Constitución del Ecuador, 2008:24).

Como se desprende del artículo 13, el derecho a una alimentación saludable se complementa con el principio de soberanía alimentaria, el cual también se encuentra consagrado en la Constitución a través de su artículo 281: “La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente” (Constitución del Ecuador, 2008:138) Para ejercer el derecho a una

alimentación saludable que conjuntamente a otros derechos sustenta el buen vivir, el Estado garantiza el derecho a la salud y lo vincula expresamente al derecho a la alimentación, así como también establece que estos derechos se garantizan a través de políticas y programas diseñados para el efecto, según se establece en el artículo 32 de la Carta Magna:

El marco constitucional antes descrito, así como la normativa que de éste se desprende, se considera un avance hacia la consolidación de la institucionalidad del derecho a la alimentación saludable puesto que este marco legal es el punto de partida para el desarrollo de políticas y programas de alimentación y nutrición. En este sentido Ecuador forma parte de una tendencia relativamente reciente en la región puesto que según se señala en el Policy Paper 12 de FES/ILDIS “Una mirada general de los avances en la institucionalización del derecho a la alimentación y las políticas alimentarias en América Latina y el Caribe muestra que hay nueve países con legislación sobre el tema [...] tres cuentan con normas de soberanía alimentaria (Ecuador, Nicaragua y Venezuela)” (Rosero et. al; 2011: 18)

Soberanía alimentaria

“Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente”.

Del Sistema de Soberanía Alimentaria y Nutricional. (SISAN)

“Artículo 31.1.- El Sistema de Soberanía Alimentaria y Nutricional (SISAN) es el conjunto articulado de personas, comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades, actores sociales, institucionales y estatales

involucrados en la construcción participativa de propuestas de políticas públicas relacionadas con el régimen de la soberanía alimentaria”.

Constitución de la República del Ecuador

“**Art. 13.** Derecho a la alimentación saludable. Las personas y las colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales Constitución de la República del Ecuador”.

“**Art. 52.** Derecho a disponer de bienes y servicios de calidad y con información precisa. Las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y características.

La ley establecerá los mecanismos de control de calidad y los procedimientos de defensa de las consumidoras y consumidores; y las sanciones por vulneración de estos derechos, la reparación e indemnización por deficiencias, daños o mala calidad de bienes y servicios, y por la interrupción de los servicios públicos que no fuera ocasionada por caso fortuito o fuerza mayor”.

Constitución de la Norma Suprema del Ecuador

“**Art. 361:** El Estado, a través de la autoridad sanitaria nacional, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud. El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector.

Ley Orgánica de Salud, art. 151 Los alimentos genéticamente modificados deben incluir obligatoriamente, en forma visible y comprensible, sus etiquetas.

Los envases de los productos que contengan alimentos genéticamente modificados, sean nacionales o importados, deben incluir obligatoriamente, en forma visible y comprensible en sus etiquetas, el señalamiento de esta condición, además de los otros requisitos que establezca la autoridad sanitaria nacional, de conformidad con la ley y las normas reglamentarias que se dicten para el efecto.

Ley Orgánica de Defensa del Consumidor, art. 4 Derecho a la información adecuada, veraz, sobre los bienes y servicios ofrecidos en el mercado.

Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud Alienta a que la empresa privada “adopte prácticas responsables, en particular con la comercialización de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares o sal.

La Asamblea Nacional Legislativa, considerando: Que, la Constitución de la República, Artículo 281, numerales 7 y 1, señalan que, la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos, y culturalmente apropiados en forma permanente. Y que para ello será responsabilidad del Estado: 7. Precautelar que los animales destinados a la alimentación humana estén sanos y sean criados en un entorno saludable, 10. Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como las de comercialización y distribución de alimentos que promuevan la equidad entre espacios rurales y urbanos, 13. Prevenir y proteger a la población del consumo de

alimentos contaminados o que pongan en riesgo su salud o que la ciencia tenga incertidumbre sobre sus efectos. Que, el artículo 284 de la Constitución respecto de la política económica dispone en su número 9. Impulsar un consumo social y ambientalmente responsable”.

Copisa: Conferencia Plurinacional intercultural de Soberanía Alimentaria es un Organismo de Control que se encarga de contribuir a la construcción de la Sociedad del Buen Vivir (Sumak-Kawsay). Y su función de Generar un amplio debate de la construcción de leyes, políticas públicas, programas sociales y veeduría en temas de la Soberanía Alimentaria a Nivel Nacional.

2.3 Planteamiento de Hipótesis

La Mala Alimentación en el Trabajo produce consecuencias de sobrepeso, obesidad, y enfermedades no Transmisibles (ENT): (enfermedad cardiovasculares, Cáncer, enfermedades respiratorias, y la diabetes 2) en los empleados de la Corporación Ecuatoriana de Televisión.

Una gran mayoría de los trastornos de salud se relacionan con la alimentación en los trabajadores de operaciones de Ecuavisa.

2.4 Variables de Investigación

2.4.1 Variable Independiente

Evaluar las condiciones alimenticias de los trabajadores de la corporación ecuatoriana de televisión.

Se define este variable con el principal inconveniente del trabajador de la Corporación Nacional de Televisión, mencionada condiciones alimenticias son muy ricas en grasas saturadas, y carbohidratos lo que

conlleven a trastornos de la Salud: No realización de actividad Física , no tener cultura de una correcta alimentación en el Trabajo , festejar cumpleaños en las oficinas con alto consumo de comida chatarra, permitir el consumo diario de chuzos ,bollos , bebidas gaseosas, Saber cuántas calorías deben consumir durante la jornada laboral , consumir la alimentación en el trabajo a la Hora correspondiente , y no informarse de los riesgos en la Salud de no comer adecuadamente .

2.4.2 Variables Dependientes

1. Mejorar la salud y el bienestar de los empleados

El fin es llevar una idea conductual de mejorar la culturización de la alimentación en el Trabajo, aumentando el consumo de Frutas y vegetales, alimentos ricos en grasas insaturadas, reducir la ingestión de Sal y azúcar y a su vez reducir los riesgos de salud para conseguir el bienestar.

2. Propuesta de un plan de alimentación vigilada

Atraves de esta propuesta se conseguirá realizar programa de control, realizando mejorías en la concientización de los empleados, con capacitaciones, informaciones nutricionales ubicadas en el Comedor, realización del Club de bienestar, motivar a la realización actividades deportivas, visitar los puesto de trabajo y llevar el lenguaje de una Buena alimentación cuyo propósito para este año es el que el 30 % de los empleados ingresen a este Control de Plan de Alimentación Vigilada.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la Investigación

El Tema referencial de Evaluar la alimentación laboral en una empresa nos conlleva a tener muchas vertientes de investigación, posemos mencionar que los trastornos de la salud pueden deberse a una alimentación desordenada que tiene un trabajador durante su estancia de tiempo laboral en sus áreas de trabajo o afuera de las oficinas que conllevan a un descontrol de una ingestión alimentaria no controlada, con exceso de alimentos que no aporta ningún beneficio para su organismo, obtiene es una respuesta tipo placebo o calmante al saciar su hambre, pero no a cubrir las necesidades metabólicas y calóricas que realmente necesita.

Entas las citas textuales tenemos:

“Los programas de alimentación deficientes y la mala nutrición tienen que ver con una serie de asuntos relacionados con el trabajo: la moral, la seguridad, la productividad y la salud a largo plazo de los trabajadores y sus países. Son pocos los trabajadores que están contentos con sus comidas. Christopher Wanjek (2015) “.

“Los trabajadores de todo el mundo para que el entorno laboral sea más saludable. Los programas de bienestar en el lugar de trabajo que fomentan una alimentación Saludable, la actividad física” la Federación

Mundial del Corazón, la Organización Mundial de la Salud y el Foro Económico Mundial 2009. (Ginebra, 2009).

“Más del 75% de la población activa desayuna en cafeterías, bares o pastelerías. Mucha gente sale de casa sin tomar nada o lo único que consume en horas es azúcar. Estos malos hábitos conllevan enfermedades y una bajada de rendimiento a corto plazo en un 30% Fundación Eroski Consumer. (www.consumer.es/alimentacion)”.

“Las enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes, colesterol, el sobrepeso y la obesidad, cuyo origen son la alimentación y los no hábitos saludables, estas alteraciones afectan a un elevado porcentaje de individuos y condicionan el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Germondari, Karina (2008)”.

Bibliografía documentada:

“Una mala Alimentación no adecuada de un trabajador puede disminuir hasta un 20 % de la productividad, los trastornos metabólicos generan 1,61 y 1,74 % más de Ausentismo. La Organización Mundial de la Salud. Comunicado de prensa (Ginebra, 2005)”.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), organismo especializado de las Naciones Unidas que se ocupa de los asuntos relativos al trabajo y las relaciones laborales, desde 1953 ya mencionaba la importancia de la alimentación en los contextos laborales. La alimentación, el siglo XX ha tenido cambios sustanciales en la ingesta de nutrientes por la transición nutricional, la cual se define como “el cambio en los patrones alimentarios hacia una dieta de alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total y azúcar adicionados a los alimentos,

mayor ingesta de grasa saturada y colesterol, baja ingesta de carbohidratos complejos, fibra dietaria, frutas y verduras y alto consumo de sodio”, viéndose este cambio, estrechamente relacionado con la intensificación de enfermedades crónicas que afectan a los adultos, entre ellos gran cantidad de trabajadores.

“La nutrición es una preocupación de salud y seguridad ocupacional. Una mala alimentación puede ser tan mortal como un peldaño de escalera débil o una fuga de un producto químico” Revista de la Facultad de Medicina. vol.60 no.3 Bogotá (Sept. /Dec. 2012)”

Según esta afirmación, una alimentación suficiente, equilibrada, sana y adecuada es imprescindible para el bienestar de un trabajador y consecuentemente para el buen rendimiento laboral de la empresa.

3.2 Tipo de Investigación

Esta investigación para que tenga la profundidad e importancia está fundamentada en:

Investigación descriptiva: se analizará el plan de evaluación de la alimentación de los empleados de la Corporación Ecuatoriana de Televisión de acuerdo a las metas y objetivos estratégicos, para luego evaluar su alcance, ejecución y cumplimiento del mismo.

Investigación explicativa: mediante este estudio se llega a establecer el grado de importancia que tiene la Alimentación en los empleados de la Corporación Ecuatoriana de Televisión y asimismo se relacionan los resultados de mejorar el bienestar y salud.

Investigación evaluativa: se revisa, analiza y evalúa el proceso de ejecución del plan de Evaluar la alimentación Laboral con el fin de

cambiar, modificar o reajustar de acuerdo con el plan de alimentación vigilada.

3.3 Población y muestra

De Acuerdo Chávez (2007):

“La población “es el universo de estudio de la investigación, sobre el cual se pretende generalizar los resultados, constituida por características o estratos que le permiten distinguir los sujetos, unos de otros” pag (162).

Es importante determinar el estudio de una población de colaboradores de una empresa en el área de operaciones del Canal de Televisión, y poder descubrir el entorno que se desarrollan su cultura Alimentaria.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La importancia del desarrollo de este trabajo de investigación está centrado en el tratamiento de la información obtenida de los Empleados del Área de Operaciones de la Corporación Nacional de Televisión mediante una encuesta, y entrevista a los directivos de la misma, quienes demostraron abiertamente su predisposición en brindar toda la colaboración y ayuda necesaria para la realización de ésta labor de campo.

La realización de la encuesta generó expectativas por parte de los empleados de Ecuavisa, a quienes previamente se les explicó la necesidad e importancia del motivo de la misma y se destacó que su participación era fundamental para el éxito de este cometido.

La encuesta se llevó a cabo antes de Mayo – Junio 2015, los horarios de los trabajadores , en realizar la encuesta fueron 7:30 am y 14 pm aprovechando la hora de entrada y periodo de descanso después del almuerzo , 60 empleados tomándose esta población como la muestra requerida para obtener los datos que demandaba este trabajo.

El documento utilizado es una encuesta estructurada en 27 preguntas en referencia a las variables del tema, dividida en tres grandes grupos:

- 1- Información General,
- 2- Información Específica, e
- 3- Información Complementaria.

Aplicando una escala de Likert (método de evaluaciones sumarias) de cinco opciones de respuestas con una valoración del uno cinco, presentándose para el análisis e interpretación de la información, el cuadro estadístico de frecuencias y en porcentajes de los datos obtenidos, además de la gráfica respectiva para mejor visualización de los resultados.

4.1 Encuestas y Análisis

Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los Empleados de Operaciones

1.- ¿Hace que tiempo usted trabaja en la empresa?

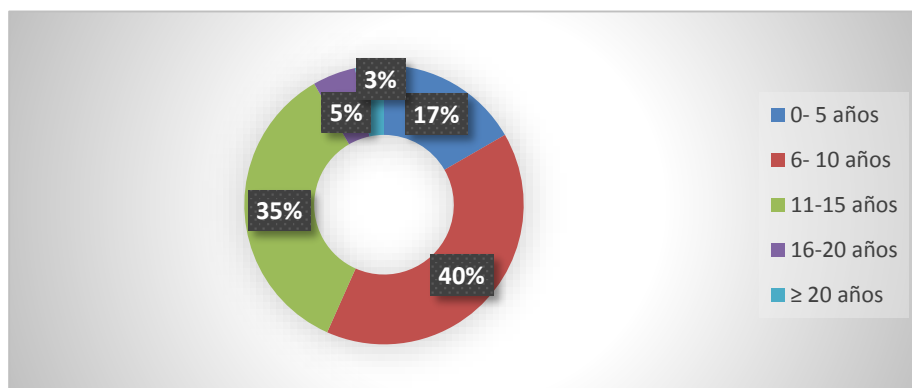
TABLA N° 3
TIEMPO DE TRABAJO EN LA EMPRESA DE ECUAVISIA

Tiempo de trabajo en la empresa			
opciones	años	encuestados	%
1	0- 5 años	10	17
2	6- 10 años	24	40
3	11-15 años	21	35
4	16-20 años	3	5
5	≥ 20 años	2	3
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 13
TIEMPO DE TRABAJO EN LA EMPRESA DE ECUAVISA



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la **Tabla 13** en la Encuesta de Tiempo del Trabajador de Operaciones de Ecuavisa, observamos que el 40% de los empleados tienen más de 6 años, en un 35% tienen más de 10 años de Labor en la empresa, un 17 % del personal tiene hasta 5 años, y finalmente el 8% tiene mayor de 16 años.

2.- ¿Cuánto veces usted acude al comedor de la Empresa para su alimentación en el Trabajo?

TABLA N° 4
VISITAS DEL EMPLEADO DE ECUAVISA AL COMEDOR
DE LA EMPRESA

Acude al Comedor de la Empresa para su alimentación en el trabajo			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Una Vez	8	14
2	Dos veces	39	67
3	Tres Veces	0	0
4	Ninguna	0	0

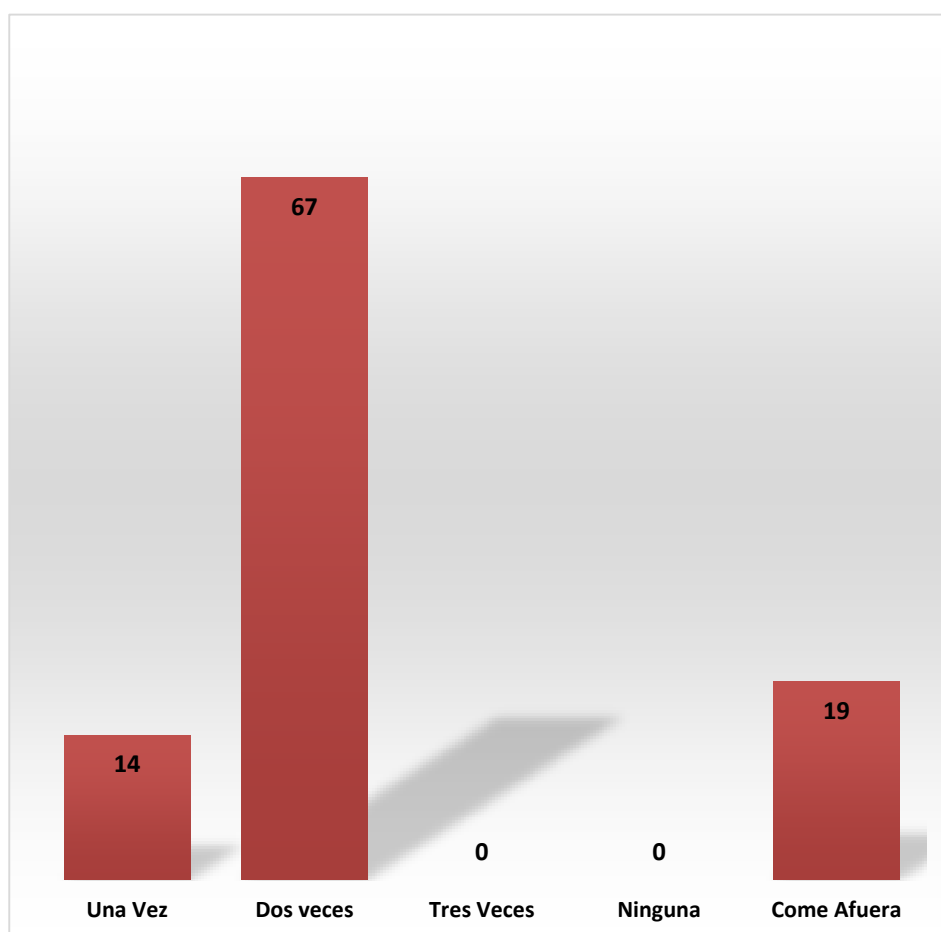
5	Come Afuera	11	19
		58	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 14

VISITAS DEL EMPLEADO DE ECUAVISA AL COMEDOR DE LA EMPRESA



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 14 el resultado de la encuesta nos indica que el 67% del personal de operaciones acude dos veces al comedor, un 14% acude una vez al día al comedor, y el 19 % del personal se alimenta fuera de las instalaciones , con esta valoración mencionaremos que tenemos un 81% del personal que podemos culturizar y capacitar en los temas de Alimentación en el Trabajo.

3.- Qué tipo de Alimentación solicita con más frecuencia en el comedor?

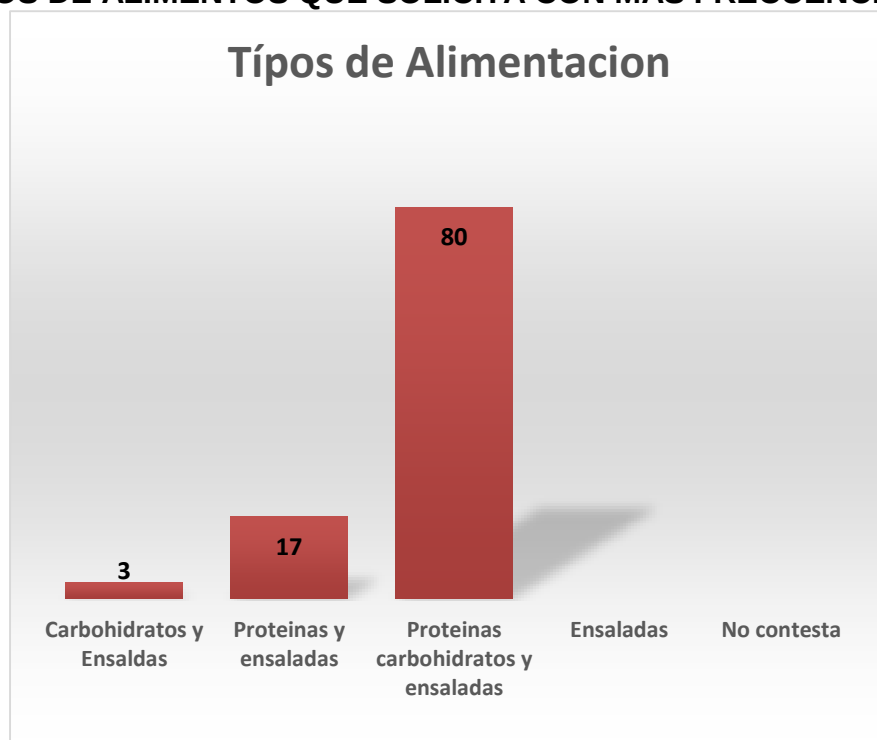
TABLA N° 5
TIPOS DE ALIMENTOS QUE SOLICITA CON MÁS FRECUENCIA

Qué tipo de Alimentación			
Opciones	Tipos de Alimentación	Encuestados	%
1	Carbohidratos y Ensaladas	2	3
2	Proteínas y ensaladas	10	17
3	Proteínas carbohidratos y ensaladas	48	80
4	Ensaladas	0	
5	No contesta	2	
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 15
TIPOS DE ALIMENTOS QUE SOLICITA CON MÁS FRECUENCIA



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 15 en la encuesta referida a el tipo de alimentos solicitan los empleados de operaciones, el 80 % solicitan proteínas como carnes o pollo, y combinan con abundante arroz, y ensaladas, el 17% de los empleados consume carne o pollo, pero no incluyen arroz y ensalada, y un 3% consumo arroz y ensaladas muy poco consume proteínas. En el resultado es que el 83% siempre consume arroz en grandes cantidades, muy poco ensaladas, este elementos conlleva a trastornos en la salud en los empleados de la empresa (arroz).

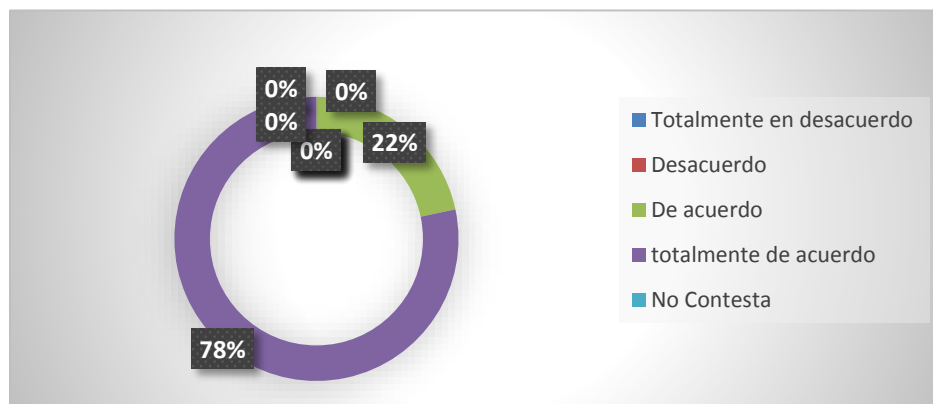
4.- ¿Está usted de acuerdo que una Correcta Alimentación en el Trabajo, mejora los trastornos de la salud?

TABLA N° 16
UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

Está de acuerdo que una Buena Condición Alimenticia			
Opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	13	22
4	totalmente de acuerdo	47	78
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 16
ACUERDO QUE UNA BUENA CONDICION ALIMENTICIA



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 16 indica que el 78% de los empleados está Totalmente de Acuerdo, que una realizando una Correcta Alimentación en el área laboral, evitando los alimentos que no son aconsejable, como los excesos de carbohidratos, sal, azúcar tendrá una mejor salud, el 22 % coincidió con el Grupo anterior que es necesario la Buena alimentación.

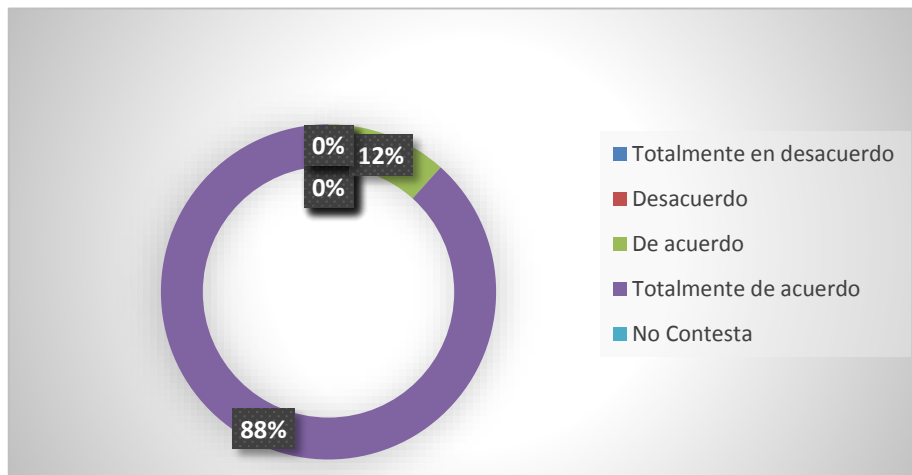
5.- ¿Considera usted que una mala Alimentación en el trabajador puede producir accidentes de Trabajo?

TABLA N° 17
MALA ALIMENTACIÓN PUEDE PRODUCIR ACCIDENTE

Considera que una mala condición alimenticia puede producir accidentes de Trabajo?			
Opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	7	12
4	Totalmente de acuerdo	53	88
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 17
UNA MALA CONDICIÓN ALIMENTICIA PUEDE PRODUCIR
ACCIDENTE DE TRABAJO



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruiz Lex Francisco

En la Tabla 17 en la encuesta observamos que el 88 % del empleado de operaciones, están totalmente de Acuerdo que una mala alimentación, puede generar accidente de Trabajo, sobre aquellos alteración de Lípidos, pueden conllevar a Accidentes en el Trabajo, el 12 % también se encuentra de Acuerdo con los accidente de trabajo, incide mucha la alimentación.

- 6.- Está de acuerdo que el exceso de alimentación en el Trabajo puede provocar alteraciones en la salud como: Hipertensión, Diabetes 2?

TABLA N° 8
EXCESOS DE ALIMENTACION Y LOS TRASTORNOS DE SALUD

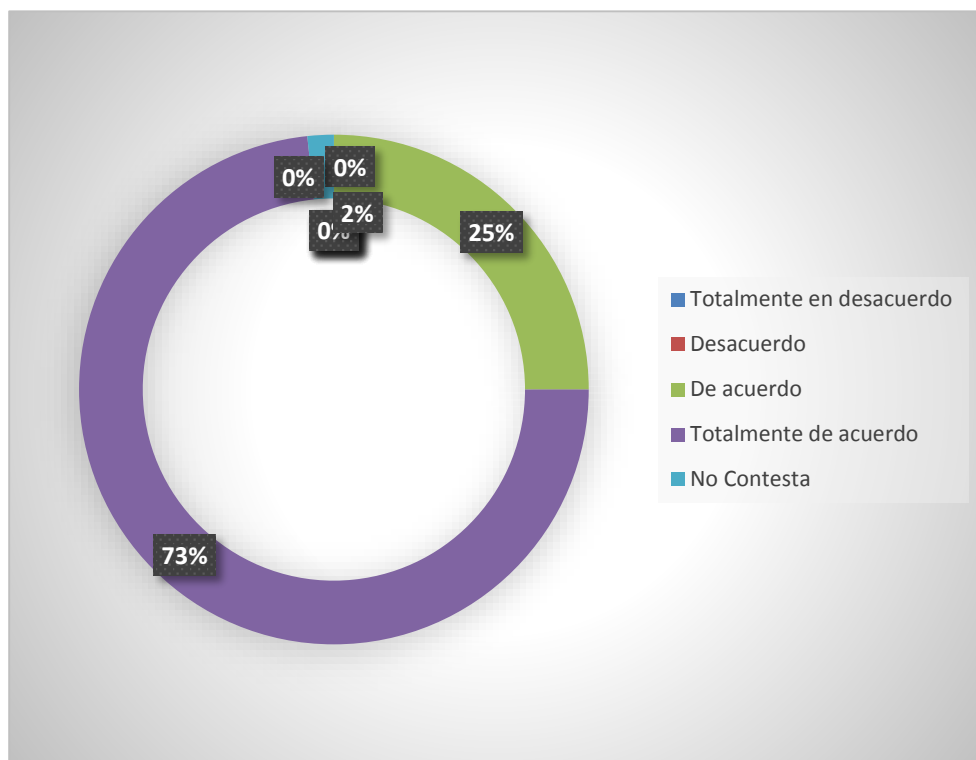
Está de Acuerdo que los exoesos de alimentaoón provoca Hipertensión , Diabetes2			
opciones	Res puestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0

3	De acuerdo	15	25
4	Totalmente de acuerdo	44	73
5	No Contesta	1	2
		60	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisaco

GRÁFICO N° 18

HIPERTENSION /DIABETES /OBESIDAD TIENE RELACION CON LA ALIMENTACIÓN EN TRABAJO



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr.. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 18 Los empleados de Operaciones contestaron Estar totalmente de Acuerdo que en un 73% que coinciden que los excesos de una Dieta pueden provocar trastornos de Salud, en un 25 % tuvieron de

acuerdo con el criterio anterior y en un 2% no respondieron sobre el tema. Con este comentario se registra que en un 98% de la totalidad de empleado de Operaciones están consciente de la alimentación incorrecta en el Trabajo donde permanecen más de 8 horas, puede llevar a enfermedades crónica, y hay un compromiso de cambio a reconocer que la salud tiene relación directa con la alimentación.

7.- ¿Está de acuerdo que la alimentación del trabajo rica en grasa produce obesidad?

TABLA N°19

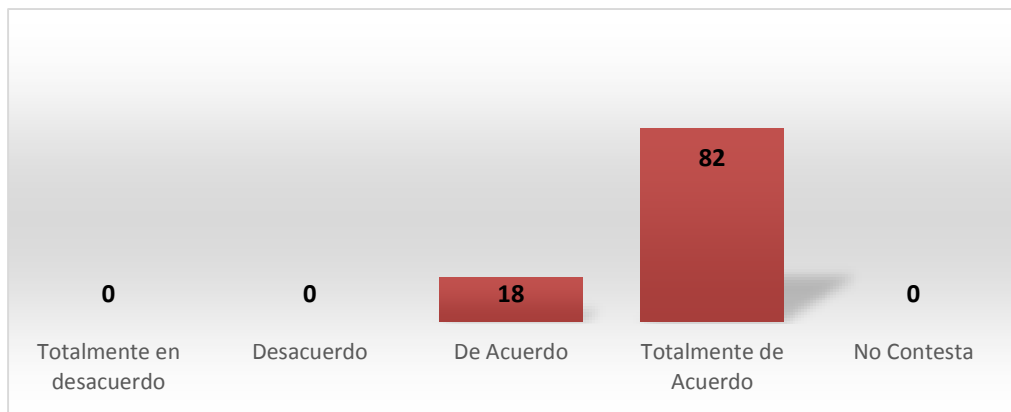
ALIMENTACIÓN RICA EN GRASA Y LA OBESIDAD

La Alimentación en el Trabajo Rica en Grasa Produce Obesidad			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De Acuerdo	11	18
4	Totalmente de Acuerdo	49	82
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruiz Lex Francisco

GRÁFICO N° 19
LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO RICA
EN GRASA Y LA OBESIDAD



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 19 podemos observar que el 82% de los encuestados responden que está totalmente de acuerdo que existen relación con las grasas saturadas producen Obesidad y en 18 % están de Acuerdo, Con esta encuesta se abre la posibilidad de reducir los alimentos Fritos y alimentos procesados para ayudar a disminuir la Obesidad en el Colaborador

8.- ¿Está de acuerdo que el síndrome metabólico está relacionado con el consumo no controlado de carbohidratos y proteínas?

TABLA N°10
SÍNDROME METABÓLICO Y EL CONSUMO NO CONTROLADO DE
CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS

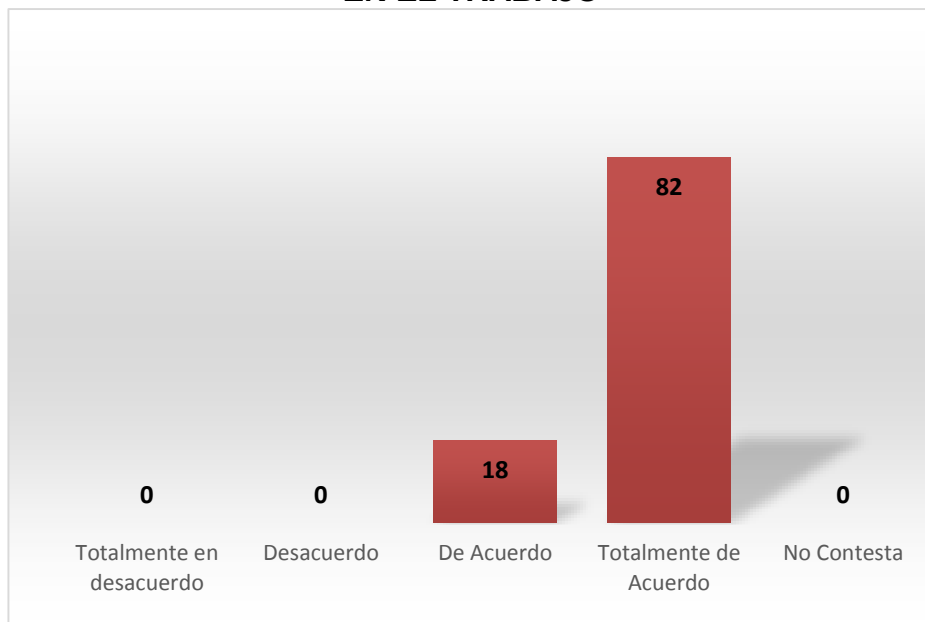
Síndrome metabólico está relacionada con la Alimentación en el Trabajo			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en	0	0

	desacuerdo		
2	Desacuerdo	0	0
3	De Acuerdo	11	18
4	Totalmente de Acuerdo	49	82
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Estadística de investigación
Elaborado por: Dr. Gutierrez Ruíz Lex

GRÁFICO N° 20

LA OBESIDAD ESTA RELACIONADA CON LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex

En la Tabla 20 el personal encuestado, está totalmente de Acuerdo en un 82 % que el consumo de carbohidratos y proteínas no controlado pueden generar la presencia del síndrome metabólico el 18 % coincide con lo anterior. En conclusión podemos considerar que los empleados están conscientes de que las comidas sin control pueden conllevar al síndrome metabólico.

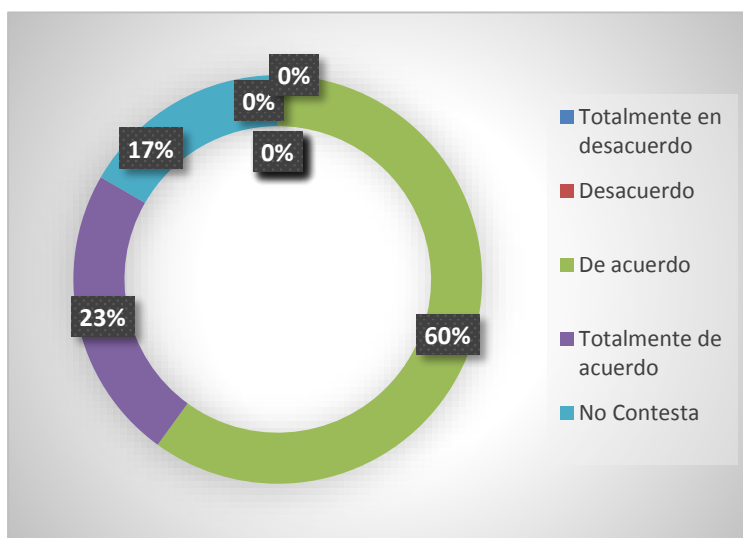
9.- ¿Considera usted que el conocimiento de la Cultura de la Alimentación en el trabajo evita trastornos de la Salud?

TABLA N° 11
CULTURA DE ALIMENTACIÓN EVITA TRASTORNOS DE SALUD

Conocimiento de la Cultura de Alimentación el Trabajo			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	36	60
4	Totalmente de acuerdo	14	23
5	No Contesta	10	17
		60	100

Fuente: Estadística de investigación
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex

GRÁFICO N° 21
CAPACITACIÓN ENFOCADAS CON LA ALIMENTACIÓN



Fuente: Estadística de investigación
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 21 se puede observar en la encuesta, que el 60 % de empleados está de acuerdo y en un 23 % coincide con la opinión, pero tenemos que en un 17 % no contesta..

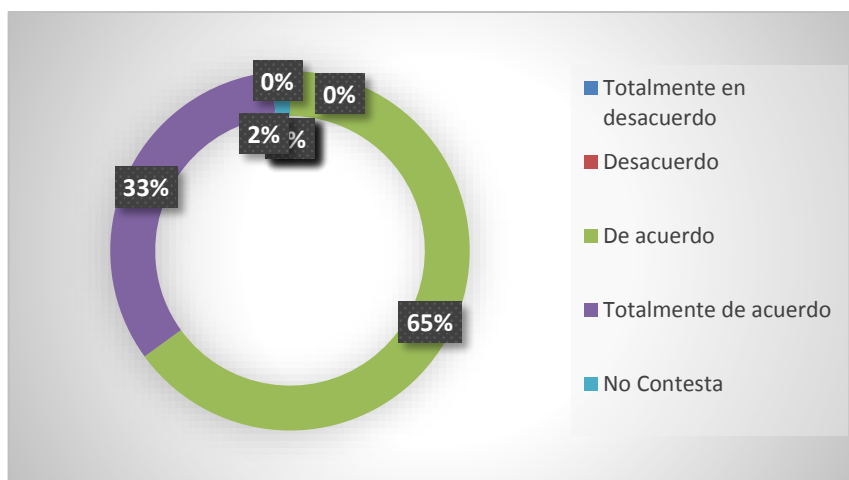
10.- ¿Considera Usted que una Cultura de alimentación en el trabajo, llevara a practicar buenos hábitos alimenticios en la empresa.

TABLA N° 12
CULTURA DE ALIMENTACIÓN Y LOS BUENOS HÁBITOS

Cultura de la Alimentación en el trabajo mejora los Hábitos			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	39	65
4	Totalmente de acuerdo	20	33
5	No Contesta	1	2
		60	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 22
CULTURA DE ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO MEJORA HABITOS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 22 de la encuesta, podemos denotar el 65% está de acuerdo y el 33% Totalmente de Acuerdo, que la cultura puede cambiar los hábitos de la alimentación y hay un 2% no contesta. Como conclusión podemos apreciar que existe más del 90% que los trabajadores de Ecuavisa puede cambiar sus hábitos alimenticios con un aprendizaje

11.- ¿Considera usted necesario implementar una Cultura de Alimentación permanente en la empresa, para mejorar su rendimiento laboral?

TABLA N° 13

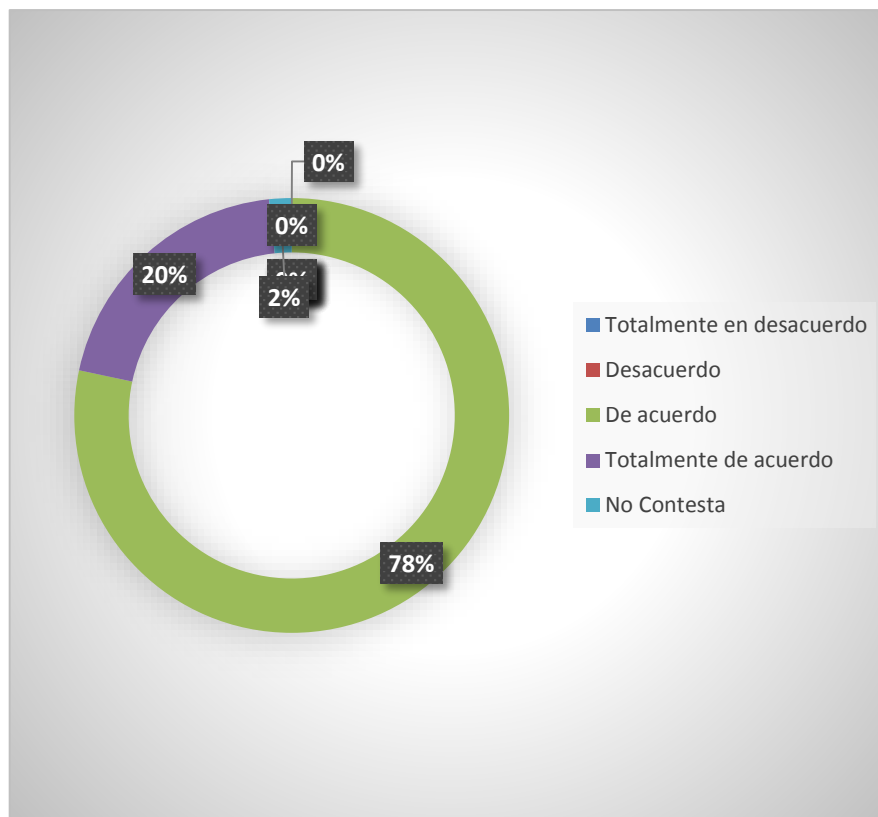
CULTURA DE ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO LABORAL

Implementar una Cultura de una Buena Alimentación en el Trabajo y el Rendimiento Laboral			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	47	78
4	Totalmente de acuerdo	12	20
5	No Contesta	1	2
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 23
CULTURA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 23 de la encuesta, los empleados están de Acuerdo que en un 78% y en un 20% totalmente de Acuerdo de implementar la Cultura de Alimentación en el Trabajo, y mejorara el rendimiento laboral del empleado, y también existe un 2% que no Contesta. En conclusión podemos mencionar que los empleados de Ecuavisa, que deben tener permanentemente en el Trabajo, apoyo de temas que puedan culturizar la alimentación y a su vez obtendrán un mejor rendimiento laboral en sus áreas.

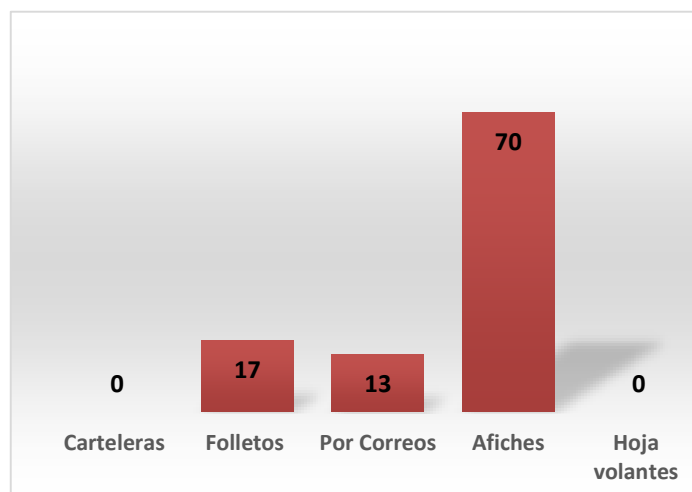
12.- ¿De los instrumentos de apoyo para la inducción de la Cultura de la Alimentación en el trabajo, cual recomendaría usted para los empleados de Ecuavisa?

TABLA N° 14
INSTRUMENTOS DE INDUCCIÓN PARA LA CULTURA
DE ALIMENTACIÓN

Instrumento de apoyo para la Cultura de la Alimentación en el Trabajo			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Carteleras	0	0
2	Folletos	10	17
3	Por Correos	8	13
4	Afiches	42	70
5	Hoja volantes	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRAFICO N° 24
INSTRUMENTO DE APOYO PARA LA CULTURA DE ALIMENTACION



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 24 los encuestados de la empresa en un 70% eligieron Afiches como apoyo de la Cultura, ubicados en las áreas de Trabajo, un 17 % se inclinaron por Folletos como enriquecimiento de lectura en la empresa, y en un 13 % escogió correos. En conclusión los empleados están dispuestos a aceptar que la cultura de la alimentación en el trabajo a través de diferentes herramientas de apoyo, y de esta manera concientizar, se puede trabajar con este apoyo de la empresa en esta Área de Cultura.

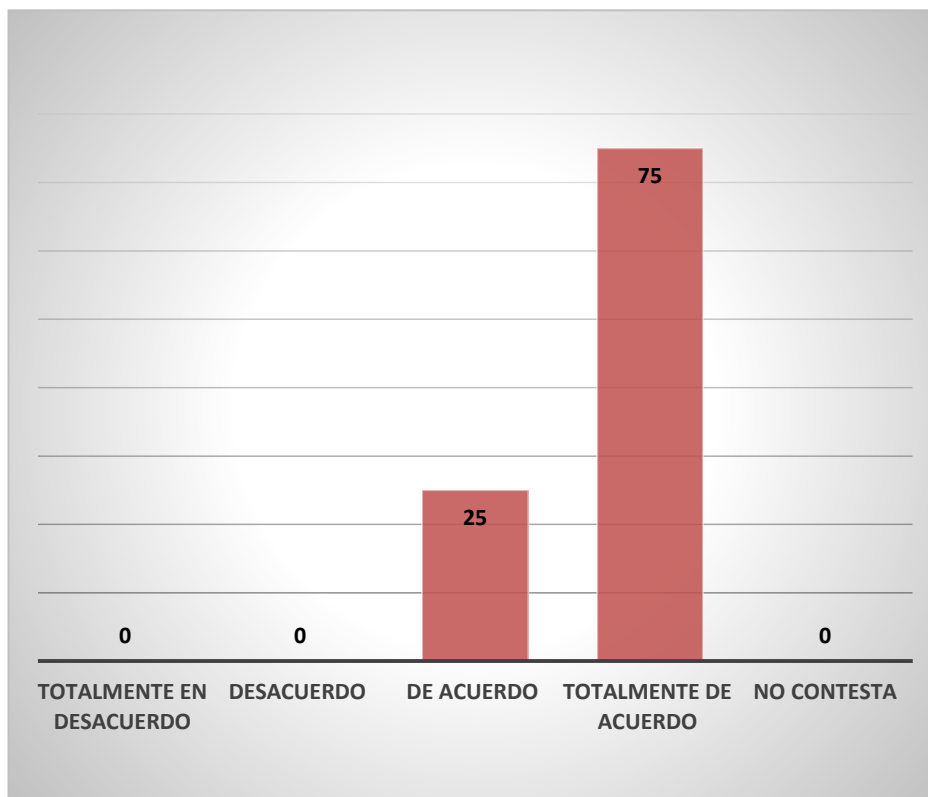
13.- ¿Está usted de Acuerdo que la cultura de Alimentación en el Trabajo, puede mejorar siendo participante activo del programa de inducción de la empresa?

TABLA N° 15
CULTURA EN EL TRABAJO Y PARTICIPANTE ACTIVO
EN LA EMPRESA

La Cultura de alimentación el Trabajo y su participación Activa			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	15	25
4	Totalmente de acuerdo	45	75
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 25
CULTURA DE ALIMENTACION Y LA PARTICIPACION ACTIVA



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 25 podemos apreciar en la encuestas el 75 % está Totalmente de Acuerdo que el 75 % y el 25 % está de Acuerdo ser participante activo del programa de inducción de la Cultura de la alimentación Laboral .Como conclusión podemos decir que los empleados de operaciones se encuentra comprometido en realizar cambios de sus hábitos alimenticio en el Trabajo

14.- ¿Cree usted necesario implementar a los empleados nuevos de Operaciones de Ecuavisa, la cultura de la alimentación en el Trabajo en la charla de salud ocupacional y nutrición en los procesos de enseñanza de la empresa?

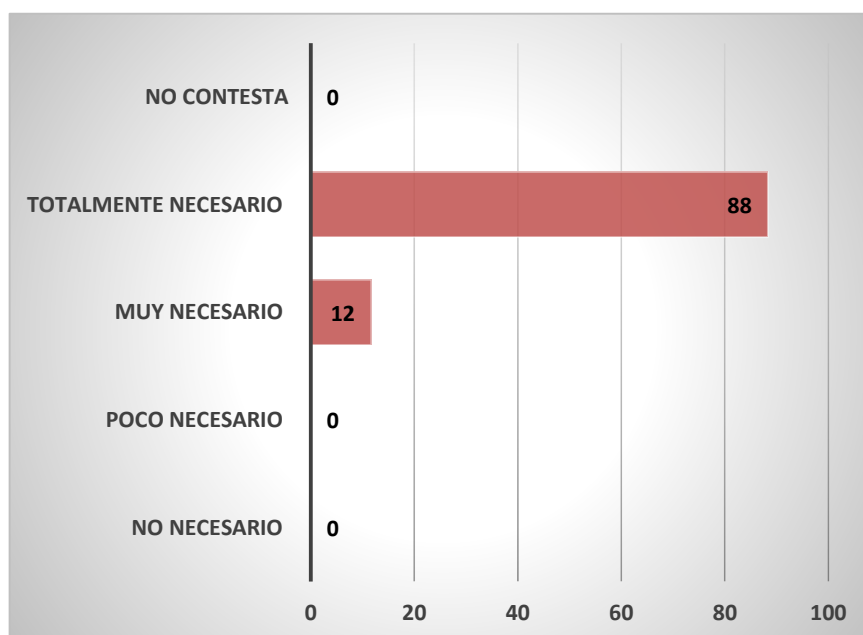
TABLA N° 16
IMPLEMENTACIÓN Y LA CULTURA A LOS EMPLEADOS
NUEVOS DE LA EMPRESA

Cree usted necesario implementar una Cultura a los nuevos empleados?			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	No necesario	0	0
2	Poco necesario	0	0
3	Muy Necesario	7	12
4	Totalmente necesario	53	88
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 26
NECESARIO IMPLEMENTAR UNA CULTURA
A LOS NUEVOS EMPLEADOS



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 26 en la encuesta realizada a los empleados de operaciones se puede mencionar que el 88% manifiesta que es Totalmente necesario y el 12 % muy necesario la implementación de la cultura de alimentación en trabajo a los empleados nuevos de la empresa. En Conclusiones se puede Mencionar que los empleados de operaciones desean que el personal nuevo pueda conocer mayores beneficios en el Trabajo, y un mejor bienestar con una cultura guiada profesionalmente.

15.- ¿Es necesario realizar capacitaciones de la alimentación en el trabajo para mejorar los hábitos de alimentación en el trabajador de Ecuavisa?

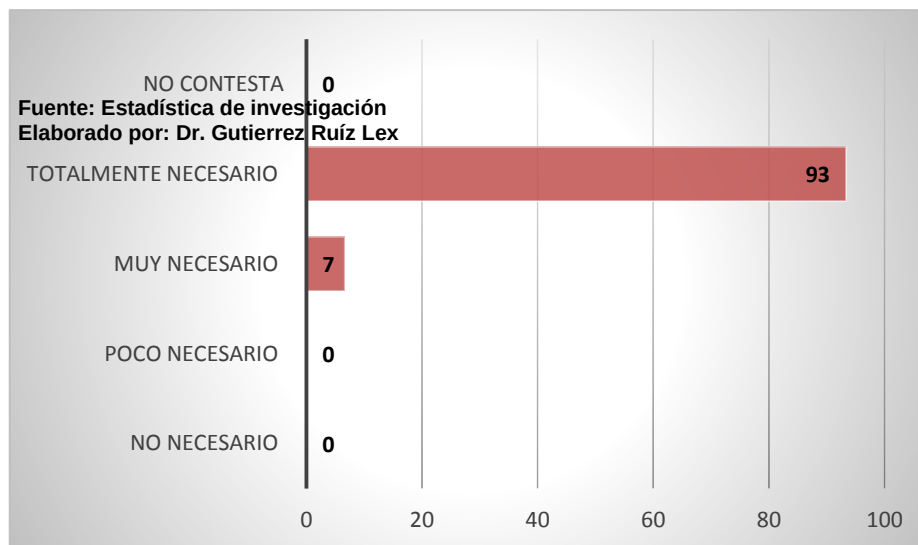
TABLA N° 17
CAPACITACIÓN Y MEJORAR SUS HÁBITOS

Cree usted necesario la capacitación a los empleados?			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	No Necesario	0	0
2	Poco Necesario	0	0
3	Muy necesario	4	7
4	Totalmente necesario	56	93
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 27
CREE USTED NECESARIO LA CAPACITACIÓN A LOS EMPLEADOS



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 27 la encuesta nos indica que el 93 % de los empleados de operaciones, menciona que es Totalmente necesario, y 7% es necesario realizar las capacitaciones para mejorar los hábitos alimenticios en el Trabajo. Conclusiones: la población de la empresa, está muy comprometida Para formar mejores hábitos en la empresa, para su alimentación en el trabajo, y eso mejorara las condiciones de salud

16.- ¿Ha recibido usted capacitación sobre la alimentación en el Trabajo?

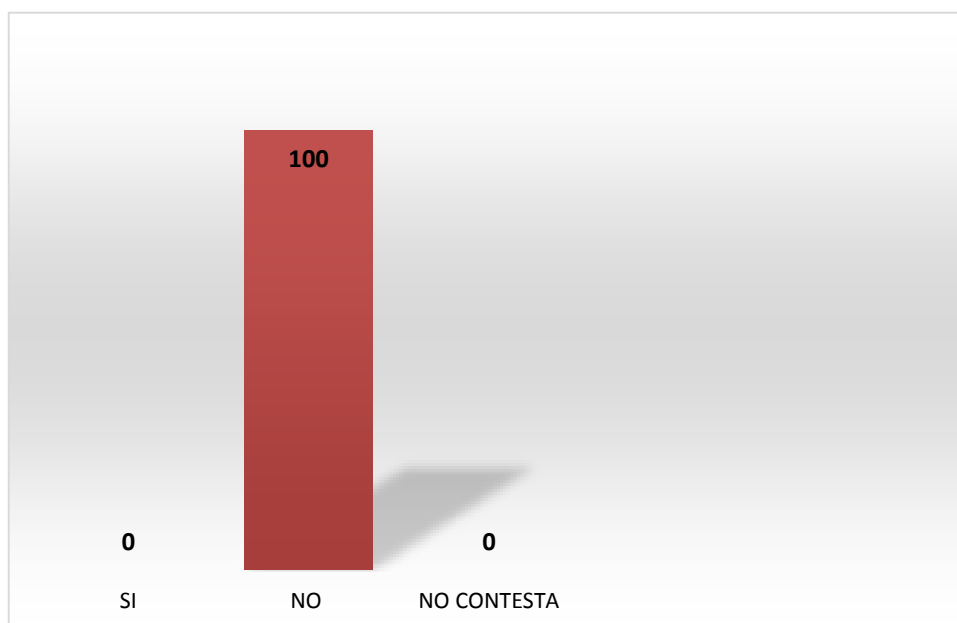
TABLA N° 18
HA RECIBIDO CAPACITACIÓN EN EL TRABAJO

Ha recibido Capacitación de la alimentación en el Trabajo			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	SI	0	0

2	NO	60	100
3	NO CONTESTA	0	0

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 28
HA RECIBIDO CAPACITACIÓN DE LA
ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 28 en la encuesta realizada, se obtiene el 100% de los empleados no ha recibido ninguna capacitación en temas de Alimentación en el Trabajo. Como conclusión podemos acotar que el Tema no es conocido por el empleado y se puede formar e implementar las bases de una Buena alimentación en el Trabajo

17.- ¿Considera que se debe elaborar un plan de capacitación en el Tema de la Alimentación en el Trabajo para los empleados de Operaciones de Ecuavisa?

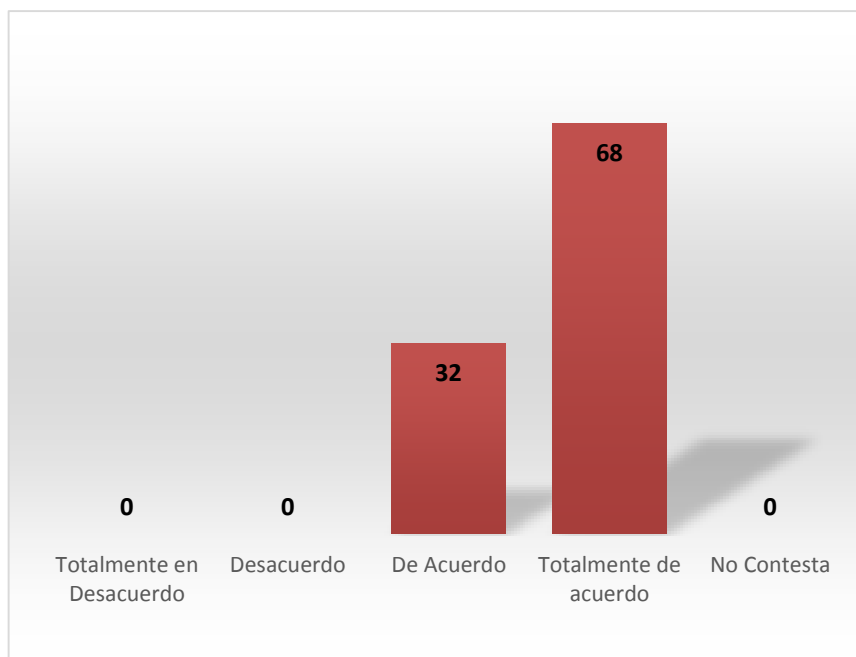
TABLA N° 19
ELABORAR UN PLAN DE CAPACITACIÓN EN
LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

Considera que debe elaborar un Plan de Capacitación			
opciones	Respuesta	Encuestados	%
1	Totalmente en Desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De Acuerdo	19	32
4	Totalmente de acuerdo	41	68
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 29
CONSIDERA ELABORAR UN PLAN DE CAPACITACIÓN



Fuente: Estadística de investigación

Elaborado por: Dr. Gutierrez Ruíz Lex

En la tabla 29 podemos apreciar que el 68 % está totalmente de acuerdo y en un 32% de Acuerdo con el plan de Capacitaciones en tema de Alimentación en el Trabajo, En conclusiones esta apoyo del plan de capacitación será una herramienta importante para poder desarrollar un mejor entendimiento del Tema

18.- ¿De los temas a continuación cite 2 que a su juicio son prioritarios para la capacitación de la Alimentación en el trabajo?

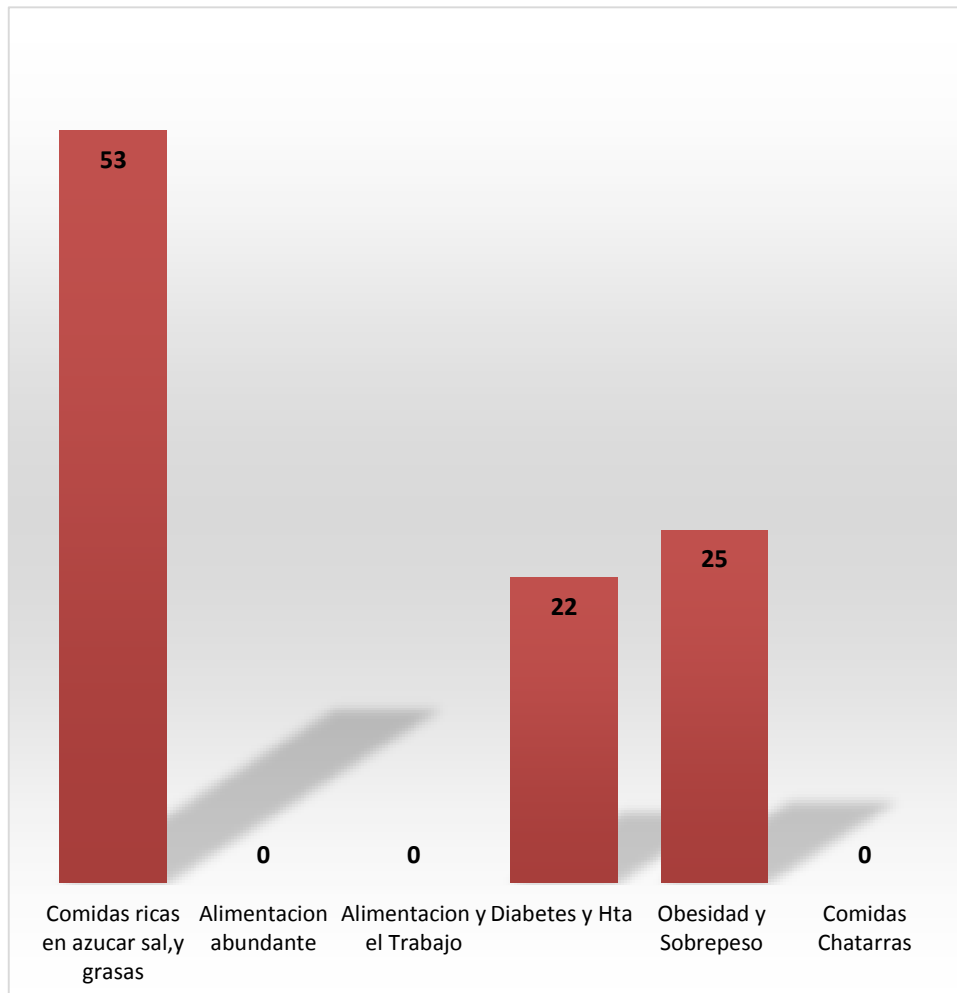
TABLA N° 20
TEMAS PARA LA CAPACITACIÓN DE LOS EMPLEADOS

Cite 2 Temas de la Capacitación Laboral?			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Comidas ricas en azúcar sal, y grasas	32	53
2	Alimentación abundante	0	0
3	Alimentación y el Trabajo	0	0
4	Diabetes y Hta	13	22
5	Obesidad y Sobrepeso	15	25
6	Comidas Chatarras	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 30
TEMAS DE CAPACITACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN LABORAL



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 30 se puede apreciar en la encuesta que el 53 % de los empleados de Operaciones de Ecuavisa sugirió el Tema de Alimentos ricos en grasas, sal y azúcar, debido a la afinidad del consumo del grupo, un 25 % eligió Obesidad y Sobrepeso enfermedad comunes en la Empresa, y luego un 22% de los empleados tiene interés por la patologías muy comunes en las empresas. En conclusión se puede mencionar que los Temas seleccionados por personal son muy cercanos a temas de Alimentación, sin no existe un control, puede existir complicaciones mayores en la salud de los empleados.

- 19.- ¿Está de Acuerdo que los Temas de capacitación de alimentación en el Trabajo, están enfocadas para mejorar el rendimiento Laboral y evitar los trastornos de la Salud de los empleados de Ecuavisa?

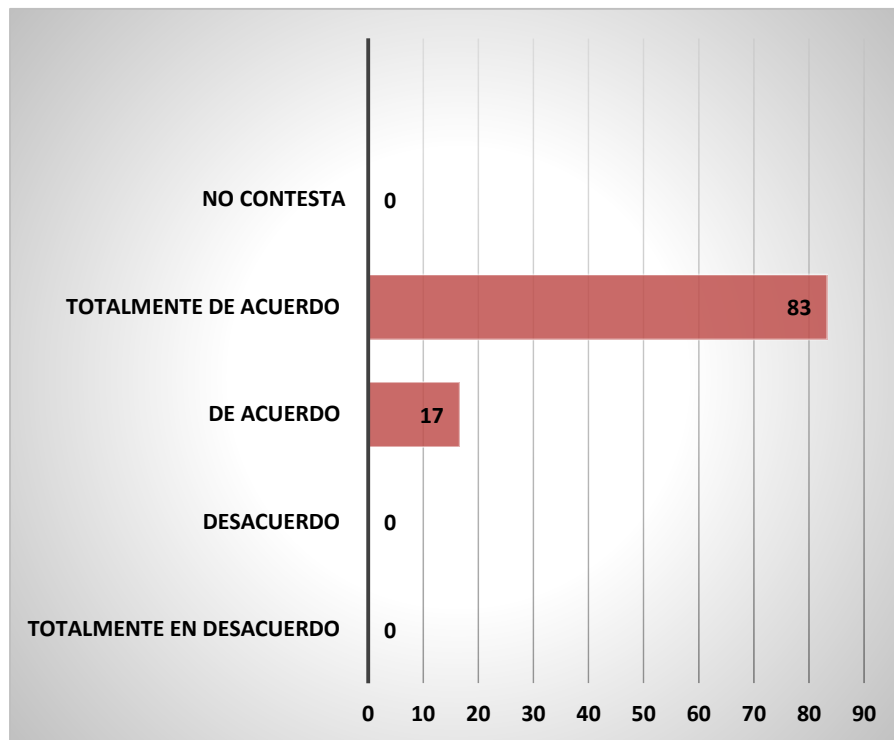
TABLA N° 21
ACUERDO DE CAPACITACIONES Y EL ENFOQUE EN SALUD

Está de acuerdo que las Capacitaciones están enfocadas para la Alimentación en el Trabajo			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	10	17
4	Totalmente de acuerdo	50	83
5	No Contesta	0	0

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 31

**ESTA DE ACUERDO QUE LAS CAPACITACIONES SON ENFOCADAS
PARA LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO?**



Fuente: Estadística de investigación
Elaborado por: Dr. Gutierrez Ruíz Lex

En la tabla 31 de la encuesta se puede resaltar que el 83 % de los empleados de la empresa están totalmente de Acuerdo, que los temas de las capacitaciones, si están enfocadas con las inquietudes que desean saber y conocer de la alimentación en el Trabajo, el 17 % está de Acuerdo con el comentario anterior . En conclusión podemos mencionar que los Temas son realidades que actualmente padecen los empleados de Ecuavisa, debido a los malos hábitos de una Alimentación en el Trabajo.

20.- ¿En qué grado es necesario la capacitación de la alimentación en el trabajo para mejorar su estado de salud?

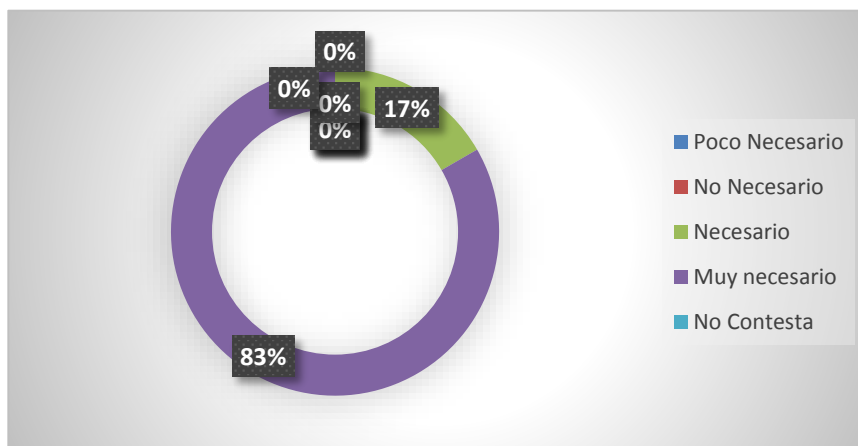
TABLA N° 22
ES NECESARIA LA CAPACITACIÓN DE LA
ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

En qué Grado es necesaria la Capacitación			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Poco Necesario	0	0
2	No Necesario	0	0
3	Necesario	10	17
4	Muy necesario	50	83
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 32
EN QUE GRADO ES NECESARIO LA CAPACITACIÓN



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 32 de la Encuesta se puede apreciar que el 83 % de los empleados votaron por la opción que es muy necesaria la capacitación del tema referencial y un 17% voto que es necesaria el tema de la Alimentación en el Trabajo Conclusiones: La capacitaciones son la Base

de un proyecto para llegar a los objetivos planteados en una población que desea mejorar los hábitos Alimenticios en la empresa

21.- ¿Tiene usted conocimiento si existe una propuesta de Alimentación vigilada en el trabajo para los empleados de Ecuavisa?

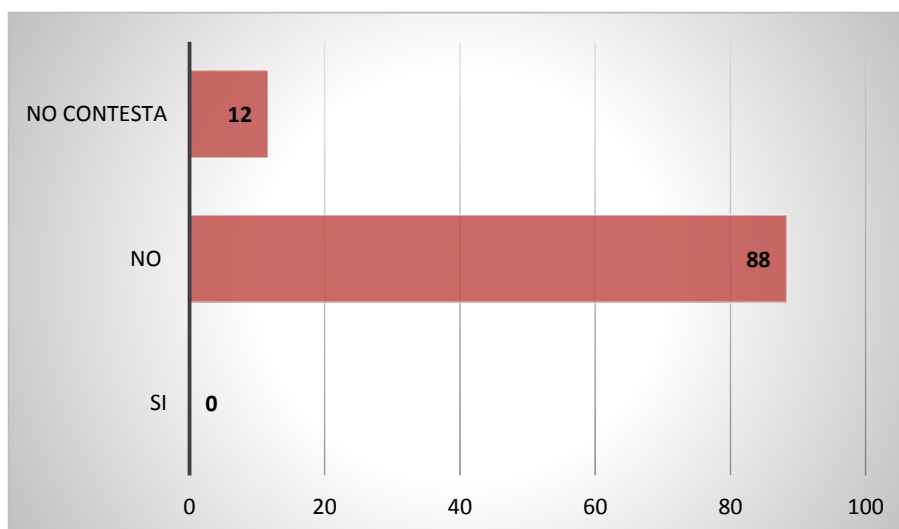
TABLA N°33
CONOCIMIENTO DE UNA PROPUESTA DE ATENCIÓN VIGILADA

Tiene Usted Conocimiento si existe una Propuesta de Alimentación en el Trabajo			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	SI	0	0
2	NO	53	88
3	NO CONTESTA	7	12
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 33
IMPLEMENTACIÓN DE UNA CULTURA



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 33 de la encuesta se puede denotar que el 88% de los empleados de Ecuavisa responde que no existe un plan o estrategias de alimentación vigilada en el Trabajo y un 12 % no contesta. Conclusiones el 80 % de los empleados considera que hasta el momento no existe Guía referente de control de la alimentación vigilada en el trabajo, el propósito será implantar esta Guía en la empresa con la colaboración de las Jefaturas de la empresa

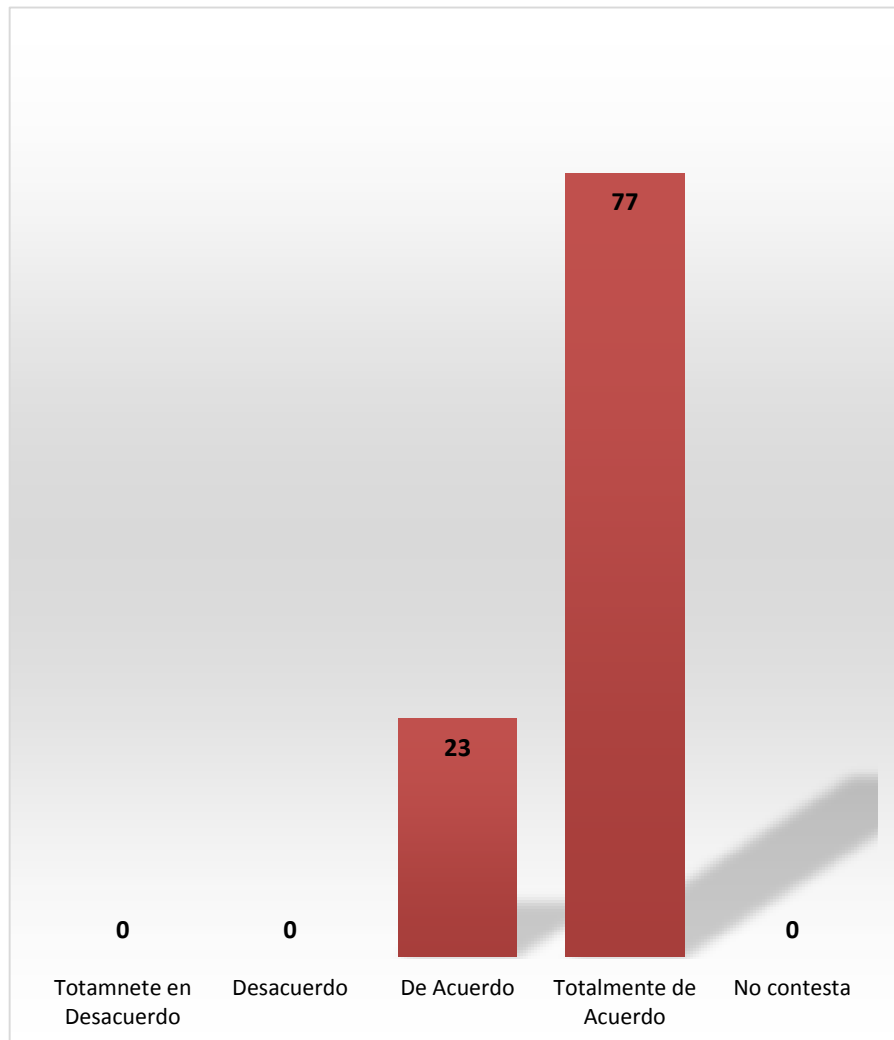
22.- ¿Está de Acuerdo con una propuesta de Alimentación vigilada en el Trabajo para los empleados de Ecuavisa?

TABLA N° 24
ESTA DE ACUERDO CON LA REALIZACIÓN DE UNA PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN VIGILADA

Está de acuerdo tener una propuesta de Guía Alimentación vigilada			
opciones	respuestas	Encuestados	%
1	Totalmente en Desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De Acuerdo	14	23
4	Totalmente de Acuerdo	46	77
5	No contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 34
ESTA DE ACUERDO EN TENER UNA PROPUESTA
DE UNA GUIA DE ALIMENTACIÓN



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 34 en la encuesta podemos apreciar que el 77% está Totalmente de Acuerdo y 23 % de Acuerdo en implementar una Guía de Alimentación vigilada .Conclusión se puede comentar que los empleados creen que es necesario realizar un Guía de alimentación vigilada en la empresa, con los respectivos controles, anuncios, con el fin mejorar la alimentación durante las horas de Trabajo que están en la empresa.

23.- ¿Está de acuerdo que una propuesta de Alimentación vigilada mejoraría la los Trastornos de la Salud de los empleados de Ecuavisa?

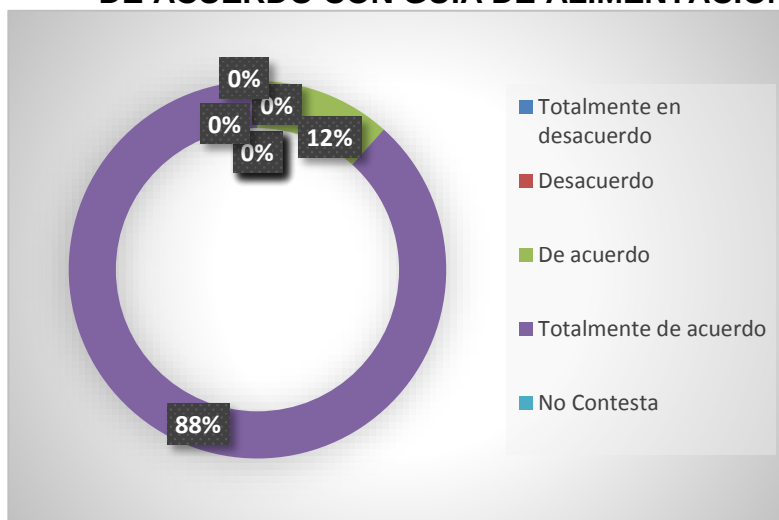
TABLA N° 25
PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN VIGILADA MEJORA LOS
TRASTORNOS DE SALUD

Está de acuerdo tener una Guía de alimentación en el Trabajo mejoraría los trastornos de Salud			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	7	12
4	Totalmente de acuerdo	53	88
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 35
DE ACUERDO CON GUÍA DE ALIMENTACIÓN



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 35 de la encuesta se puede apreciar que el 88% de los empleados de Ecuavisa están Totalmente de Acuerdo y un 12 % de Acuerdo que la Guía de alimentación vigilada reducirá en los empleados los trastornos de salud. Conclusiones: Los empleados requieren de esta Guía de Alimentación vigilada para disminuir las patologías metabólicas crónicas que actualmente existen en los trabajadores de la empresa y a su vez mejorar el bienestar en la empresa.

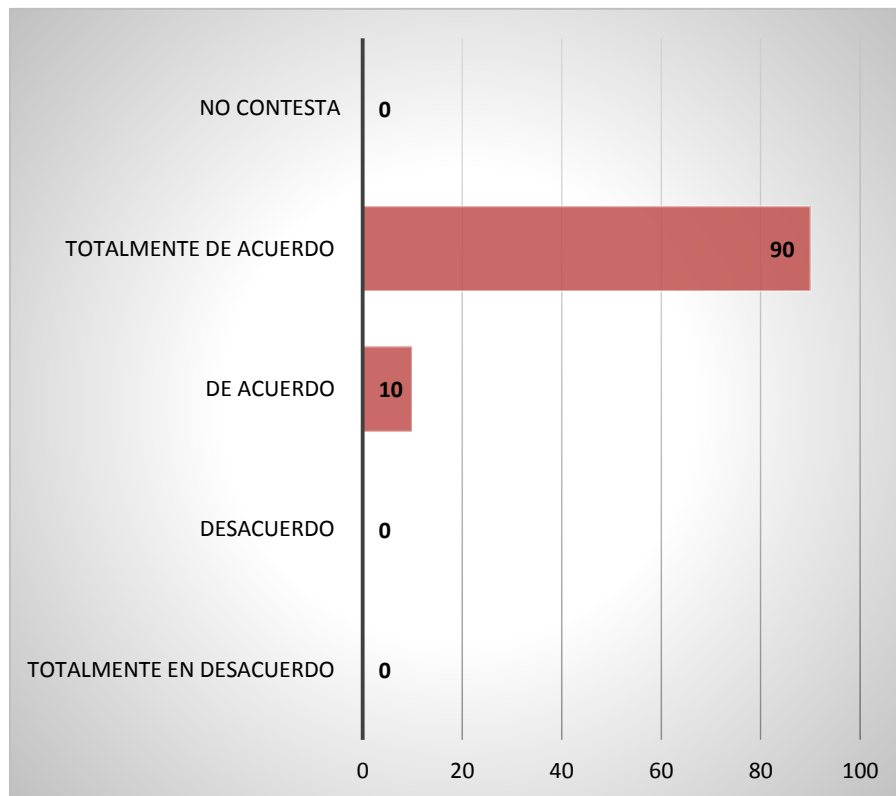
24.- ¿Está de acuerdo que dentro de una propuesta de alimentación vigilada se debe dialogar con el proveedor de alimentos?

TABLA N° 26
DENTRO DE LA PROPUESTA Y EL DIALOGO CON EL PROVEEDOR

Está de acuerdo que la propuesta de Guía de Alimentación Vigilada se debe dialogar con el proveedor?			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	6	10
4	Totalmente de acuerdo	54	90
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 36
ESTA DE ACUERDO QUE LA PROPUESTA SE DEBE
DIALOGAR CON EL PROVEEDOR?



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 36 de la Encuesta podemos observar que el 90 % está Totalmente de Acuerdo que debe dialogar con el proveedor y 10 % coincide con el propósito en conclusiones podemos mencionar que es importante los cambios que se vayan a realizar de la alimentación en el trabajo, dialogar con el proveedor de la empresa Cheff Express para mejorar el Menú en el Trabajo para llegar a consolidar el plan de Alimentación Vigilada.

25.- ¿Está de acuerdo que dentro de una propuesta de un Plan de alimentación vigilada se debe colocar las calorías de consumo de los alimentos en el Área del Comedor?

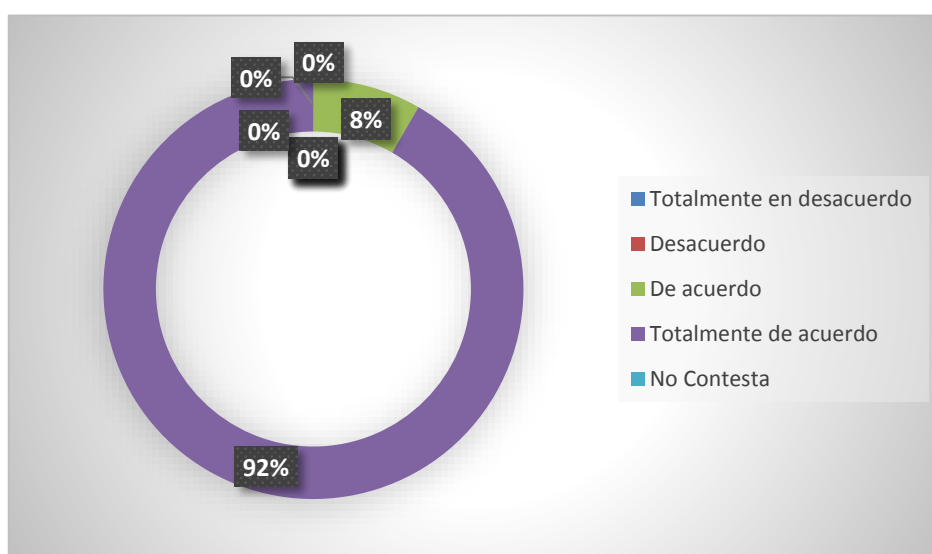
TABLA N° 27
PLAN DE VIGILANCIA Y LAS CALORÍAS EN L ÁREA DE COMEDOR

Está de acuerdo que en la propuesta de Alimentación se debe colocar las calorías de consumo			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	5	8
4	Totalmente de acuerdo	55	92
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 37
ESTA DE ACUERDO EN COLOCAR LAS CALORIAS DE CONSUMO



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la tabla 37 en la encuesta los empleados respondieron que el 92 % están Totalmente de Acuerdo que se deben colocar las calorías de consumo de los alimentos que se sirven en el Comedor de la empresa y un 8% está de Acuerdo con lo anterior. Conclusiones esta pregunta damos soporte a la vigilancia de alimentación en el trabajo para conocer como realmente se alimenta el Trabajador.

26.- ¿Está de acuerdo que la propuesta de un Plan de Alimentación vigilada requiere de consejos profesionales?

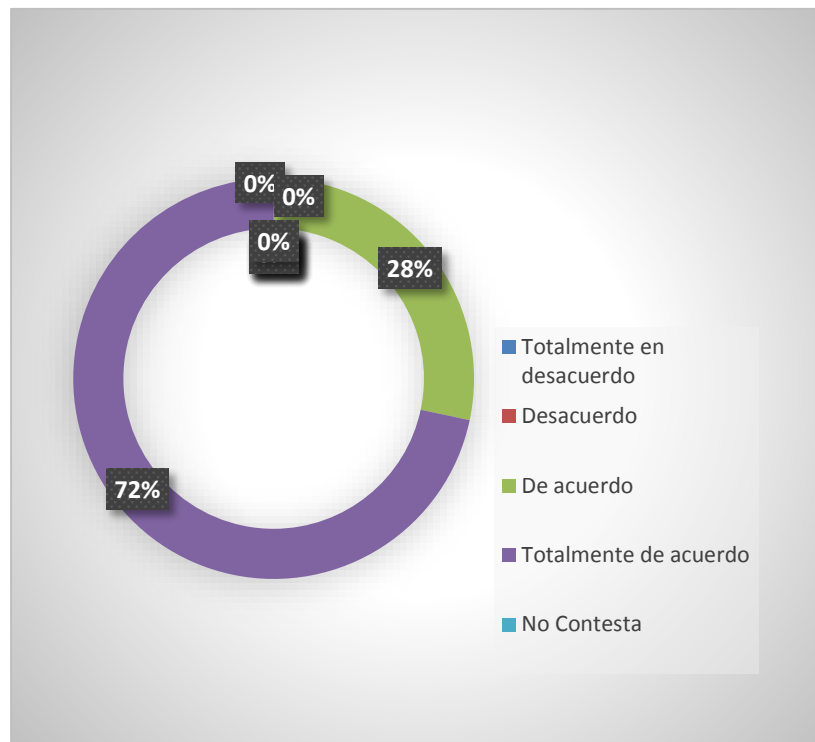
TABLA N° 28
PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN VIGILADA REQUIERE DE
CONSEJOS PROFESIONALES

Estás de acuerdo con la propuesta de Alimentación vigilada requiere de profesionales			
opciones	Frecuencia	Encuestados	%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0
2	Desacuerdo	0	0
3	De acuerdo	17	28
4	Totalmente de acuerdo	43	72
5	No Contesta	0	0
		60	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 39
LA PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN VIGILADA
REQUIERE DE PROFESIONALES



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 38 de la encuesta el 72 % está Totalmente de Acuerdo que la propuesta de la alimentación vigilada requiere de Consejos profesionales en la empresa y el 28% coincide con los comentarios anteriores. Conclusión: Con esta encuesta podemos mencionar que los programas de Salud y alimentación en el Trabajo deber ser controlado por un Experto de las Áreas y evitar que otros departamentos de la empresa decidan con la Alimentación en el trabajo

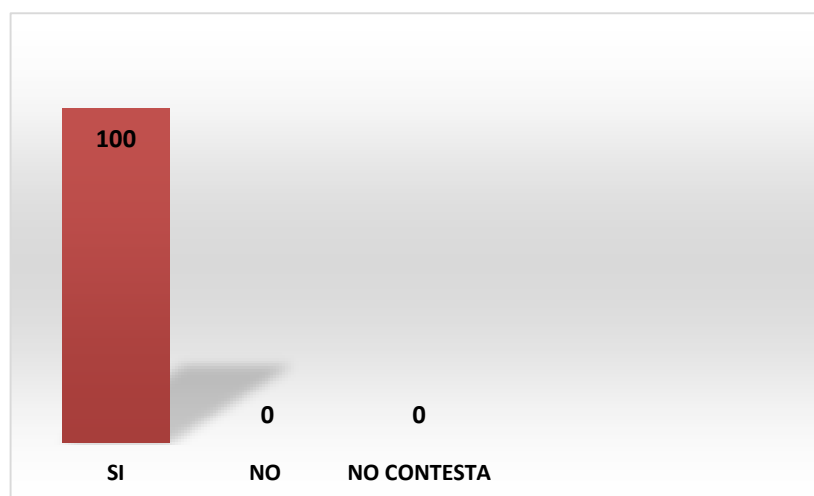
27.- ¿Desearía usted colaborar con los profesionales del Departamento de Salud Ocupacional de Ecuavisa, para aplicación de Plan Alimentación vigilada?

TABLA N° 29
PROFESIONALES DE SALUD OCUPACIONAL EN EL PLAN DE
ALIMENTACIÓN

Desearía colaborar con los profesionales de Salud ocupacional en la propuesta de Alimentación vigilada			
opciones	Respuestas	Encuestados	%
1	SI	60	100
2	NO	0	0
3	NO CONTESTA	0	0

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 39
DESEARIA COLABORAR CON LOS PROFESIONALES DE SALUD EN
LA PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN VIGILADA



Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

En la Tabla 39 de la encuesta se puede apreciar que el 100% de los empleados contestaron Sí que están dispuesto a colaborar con el plan de la propuesta de Alimentación vigilada. Conclusiones: Con este apoyo se empezó en a trabajar con el Plan de la propuesta en el Mes

de Marzo del 2015, y a recibido buena referencia que a continuación expondré con imágenes reales en la empresa.

A continuación resumen de las encuestas:

CUADRO N° 4

RESUMEN DE ENCUESTAS

RESUMEN DE LAS ENCUESTAS	
PREGUNTA 1	En las encuestas los empleados el 83% tiene ≥ 5 años y el 17% menos de 5 años
PREGUNTA 2	En las encuestas el $\geq 80\%$ come en las instalaciones del Canal y el 20% come afuera
PREGUNTA 3	En las encuestas $\geq 80\%$ consume grasas saturadas (proteínas), carbohidratos, y ensaladas
PREGUNTA 4	$\geq 90\%$ de los empleados esta totalmente de acuerdo con la Cuturizacion de la alimentacion
PREGUNTA 5	$\geq 90\%$ que una Mala alimentacion conlleva a accidente de Trabajo
PREGUNTA 6	$\geq 90\%$ de los encuestados menciona que la alimentacion en exceso puede producir enfermedades
PREGUNTA 7	$\geq 90\%$ de los empleados coincide que la Alimentacionn rica en Grasa produce obesidad.
PREGUNTA 8	100 % de los encuestados con las comidas ricas en carbohidratos y proteínas puede conllevar Hta, diabetes .
PREGUNTA 9	En las encuestas $\geq 80\%$ de los encuestados menciona estar de acuerdo que la cultura de la alimentacion evitara enfermedades
PREGUNTA 10	En las encuestas $\geq 98\%$ menciona que los buenos habitos en la alimentacion , se puede obtener atravez de una buena informacion y Cultura.
PREGUNTA 11	En las encuestas el $\geq 90\%$ de los encuesados menciona que atravez de una buena cultura mejora el rendimiento Laboral
PREGUNTA 12	En las encuestas $\geq 80\%$ de los empleados solicita que las inducciones sean tambien con Afiches y Folletos
PREGUNTA 13	100% encuestados esta de acuerdo en ser participante activo en las induccion de la alimentacion
PREGUNTA 14	100% de los encuestados estan de acuerdo que los empleados nuevos requieren induccion de la alimentacion
PREGUNTA 15	100% de los encuestados requieren capacitaciones para mejorar sus habitos alimenticios
PREGUNTA 16	100% de los encuestados manifiestan no han recibido capacitaciones de alimentacion en el Trabajo
PREGUNTA 17	100% de los encuestados estan de acuerdo que debe elaborarse un plan de capacitaciones en la empresa
PREGUNTA 18	El 50 % de los encuestados desean temas de alimentacion en el trabajo y el 50% desean temas Hta, Diabetes 2
PREGUNTA 19	100% de los encuestados estan de acuerdo que los temas de las capacitaciones estan enfocados a mejorar la Salud
PREGUNTA 20	100% de los encuestados menciona que son necesarias las capacitaciones de Alimentacion en el Trabajo
PREGUNTA 21	100 % de los encuestados menciona que no existe propuesta de Alimentacion vigilada en el trabajo
PREGUNTA 22	100 % de los empleados estan de acuerdo en realizar una propuesta de Alimentacion vigilada
PREGUNTA 23	100 % de los empleados manifiesta que atravez de la propuesta mejorara la condicion de salud
PREGUNTA 24	100% de los encuestados estan de acuerdo dentro de la propuesta que se debe dialogar con el proveedor de Alimentos
PREGUNTA 25	100% de los empleados estan de acuerdo que se debe colocarse las calorías de los alimentos en el comedor
PREGUNTA 26	100 % de los empleados que la propuestas debe ser controladas por profesionales de Salud Ocupacional
PREGUNTA 27	100% de los empleados estan de acuerdo en colaborar con los profesionales en el Plan de Alimentacion vigilada

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

4.2 Entrevista realizadas a los jefes departamentales

1. Cree usted necesario que los empleados conozca la cultura de una buena Alimentación laboral en la empresa?

Es necesario conocer la Cultura de una Buena Alimentación, para orientarnos a tener un mejor control con nuestras enfermedades

2. Existe algún control en los tipos de Alimentación que ingiere el empleado de la empresa?

Actualmente no existe ningún Control, por desconocemos como debemos Alimentarnos en nuestra vidas

3. En qué medida pueden ayudar a los empleados de la empresa, el conocer la cultura de una buena Alimentación?

Es necesario que nuestra trabajadores reciba una información adecuada, para pueda concientizar sobre la alimentación

4. Considera usted que la Alimentación laboral tiene relación con los trastornos de la salud de los empleados?

Si porque una Mala Alimentación, origina una mala salud para nosotros

5. De qué manera podía ayudar al empleado como tener una buena Alimentación Laboral en la empresa

Ayudaría mucho, por los diversos Trabajos que realizan

6. Considera necesario que los empleados debe consumir menos alimentos ricos en grasas, azúcar y sal?

Si es muy necesario que nuestro trabajador, tiene que alimentarse bien, y conocer que alimentos causan daño en su organismo

7. Conoce si sus empleados come en la empresa o afuera de las instalaciones?

Ellos comen en la empresa, pero también come afuera, por los eventos que tienen y el tipo de trabajo que realizan

8. Puede usted ayudar a sus empleados que siga una Cultura de una buena Alimentación de la empresa?

Si puede hacer, teniendo los recursos Necesarios

9. Considera que la alimentación es un factor importante para evitar trastornos de la salud de los empleados de ecuavisa?

Si son muy importante para todos los que estamos involucrado en este servicio de Comunicación y el trabajo que realizamos

10. Cree usted necesario tener una guía de una Alimentación Laboral en la empresa?

Si es muy importante

4.3 Prueba de la hipótesis

El Análisis de los empleados de Ecuavisa manifiesta que evaluando la condición alimenticia en el Trabajo con los trastornos de Salud.

Es de considerar que el 80 % de los empleados del área de operaciones el tipo de alimentación el trabajo no tiene control en el consumo de proteínas, carbohidratos y grasas, y un 20 % que tiene buena alimentación de acuerdo a su puesto de Trabajo.

Los Trabajadores de Operaciones están totalmente de acuerdo en un 88 % y en un 12 % está de acuerdo .que el control de las condiciones de alimentación en el Trabajo mejorara sus trastornos de la Salud.

Los Empleados de Operaciones en un 88 % están totalmente de acuerdo y 12 % de acuerdo en llega a una conclusión, que los accidentes de Trabajo podría tiene una relación directa con la condiciones alimenticias.

Se ha determinado que los empleados de Operaciones de Ecuavisa en un 73% está totalmente de acuerdo y un 25 % de acuerdo que las patologías crónicas como la hipertensión, diabetes, tiene relación con la condición alimenticia en el trabajo, pero tenemos un 2% que no está convencido que sea así.

Los empleados de operaciones de Ecuavisa en un 82% responden que Si tiene relación la alimentación en el Trabajo para la Elevación de Colesterol y triglicéridos y en un 12 % responde que No hay relación la elevación de los lípidos con la alimentación en el trabajo.

Los empleados de operaciones de Ecuavisa está totalmente de acuerdo en un 82% y en un 18 % de acuerdo que la Obesidad tiene mucha relación con la Alimentación en el Trabajo con los consumo no controlado por los años.

Por lo expuesto anteriormente se acepta la Hipótesis que la evaluación de la condición alimenticia es necesaria para identificar Trastornos de salud del personal del Área de Operaciones entre ellos: Hipertensión, Diabetes 2 y Obesidad (ECNT) enfermedad crónicas no Transmisibles.

A continuación se detalla cuadro de prevención de la Alimentación en el trabajo, de acuerdo al grupo poblacional expuesto que padece diferentes trastornos metabólicos según la Hipótesis sostenidas en la investigación.

CUADRO N° 5

**PREVENCIÓN Y CONTROL A LOS EMPLEADOS DE LA
CORPORACIÓN NACIONAL DE TELEVISIÓN CON
TRASTORNOS METABÓLICOS, DE LA ALIMENTACIÓN
EN EL TRABAJO**

TRASTORNOS	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN
TRASTORNOS CIRCULATORIOS : HIPERTENSION , ENFERMEDAD VASCULAR	DIETAS HIPOSODICA DIETAS HIPOCALORICAS ACTIVIDAD DEPORTIVA DE 45 MINUTOS DIARIOS CONTROL DE PRESION ARTERIAL SEMANAL
TRASTORNOS DE LIPIDOS : DISLIIDEMIA DE COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS	DIETA RICAS EN GRASA INSATURADS DIETA BAJA EN GRASA SATURADAS DIETAS BAJA EN AZUCAR FRUTAS ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS ACTIVIDAD DEPORTIVA DE 45 MINUTOS DIARIOS CONTROL DE LIPIDEMIAS SANGUINEAS CADA 6 MESES.
TRASTORNOS METABOLICOS : DIABETES 2 INTOLERANCIA A LA GLUCOSA	DIETAS HIPOGLICEMIAS DIETAS HIPOSODICAS DIETAS RICAS EN GRASAS INSATURADAS

CUADRO N° 6
PRESUPUESTO PARA LA APLICACIÓN DE ALIMENTACIÓN
VIGILADA PARA LOS EMPLEADOS

PRESUPUESTO PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMAS EN LOS EMPLEADOS	
ACTIVIDAD	PRESUPUESTO
VALORACION AL PERSONAL CON EXAMENES ANUALES	\$ 4.500,00
CAMPAÑA DE BIENESTAR ANUAL PARA LOS EMPLEADOS	\$ 2.500,00
PAPELERIAS	\$ 700,00
PUBLICIDAD INTERNAS : AFICHES , HABLADORES , ESFEROS ,	\$ 400,00
MATERIALES PARA EL PROGRAMA: BALANZA PORTATIL , BALANZA GRAMERA, CINTA METRICAS , CAMARA FOTOGRAFICA	\$ 770,00
SUMNIISTRO DE OFICINAS PARA EL PROGRAMA	\$ 1.300,00
EQUIPOS ELECTRICOS : COMPUTADORA , TV	\$ 2.200,00
CAPACITACIONES AL PERSONAL	\$ 1.500,00
EQUIPOS MEDICOS : Tensiometro , Glucometro	\$ 1.400,00
VARIOS	\$ 500,00
TOTAL	\$ 15.770,00

VALORES DE PERDIDA SIN ACTIVIDAD DEL PROGRAMA	
ABSENTISMOS Y BAJA PRODUCCION	\$ 130.000,00
PLANILLA DE COSTO SALUD PRIVADA	\$ 70.000,00
DEMANDAS	\$ 100.000,00
RIESGOS LABORALES ACCIDENTES E INCIDENTES	\$ 120.000,00
TOTAL	\$ 420.000,00

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 Guía de una alimentación vigilada

Ficha técnica

Nombre de la propuesta: guía de alimentación vigilada

Alcance de la propuesta: esta propuesta va dirigida a los empleados de la Corporación Nacional de Televisión Área de Operaciones.

Elaboración: Dr. Gutiérrez Ruiz Lex Francisco

Objetivo: Elaborar una Guía de Alimentación Vigilada para los Empleados del Área de Operaciones de la Corporación Nacional de Televisión.

Estructura de la propuesta: Esta propuesta comprende cuatro unidades.

- Unidad I - generalidades
- Unidad II – guía de alimentación vigilada
- Unidad III – implementación en el control de la alimentación en el trabajo mediante la formación del club del bienestar en los empleados de Ecuavisa
- Unidad IV - evaluación de la alimentación en el trabajo.

5.2 Propósitos Generales

Comprender la importancia de la alimentación en el trabajo en el cual mejoraremos los estados de salud y vamos a prevenir las enfermedades cardiovasculares en los empleados de Operaciones.

Conocer la gestión de prevención, con un guía para el mejoramiento de la alimentación en el trabajo con los empleados de operaciones de Ecuavisa.

Valorar la importancia de las Guías de alimentación, los programa de bienestar a través del club del bienestar, métodos, estrategias todo referente a la alimentación en el trabajo.

Proporcionar a los empleados de Operaciones herramientas necesarias para adquirir una cultura de la alimentación en el Trabajo y disminuir las incidencias de trastornos de la Salud con el fin de lograr los objetivos propuestos.

5.3 Justificación

Las enfermedades laborales son el desencadenante de trastornos de salud en los trabajos, por permanecer la mayor parte de su vida en los trabajos, conllevando a un descuido de los trabajadores sobre todo en los procesos de consumo de alimento o la alimentación en el trabajo y sus descontrolados, elevando los casos de morbilidad cardiovascular, sobrepeso y obesidad en más del 50 % afectados en una empresa.

La presente guía de Alimentación en el trabajo a tiende a constituirse en una herramienta importante para el diseño, ejecución y evaluación de las actividades que ejecutan los empleados de operaciones de Ecuavisa y para aquellos conocerán como deben alimentarse en las

respectivas jornadas de Trabajo y mejorar su culturización de vida orgánica y prevención de patologías Laborales.

Con el propósito de brindar métodos, estrategias y técnicas de cultura significativas de acuerdo con los principios de una buena alimentación en el trabajo para los empleados de operaciones de Ecuavisa, los módulos o unidades siguientes le permitirán al investigador contar con la base teórica, herramienta importante para la formación de egresados y profesionales con los parámetros de conocimientos de salud en el área de la alimentación en el trabajo, calidad y valores que el grupo empresarial de Comunicación Televisiva Nacional por lo requiere y necesita que sus empleados puedan aumentar su crecimiento profesional y desarrollo productivo del país.

Generalidades

Hoy en día, más del 95% de las enfermedades crónicas está causada por la comida, ingredientes tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio físico.- Mike Adams.

El doctor del futuro no tratará más al ser humano con drogas; curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición.-Thomas Edison.

Las exigencias de nutrición y control médico preventivista ocupacional son de altas demandas en otros países y en nuestro país todavía son ramas de Futuro, pero el futuro se hace corto si no empezamos a aplicar fundamentos de una buena alimentación en el trabajo aplicar varios tipos de conocimientos.

El Médico Ocupacional tiene la responsabilidad de ser preventivista e identificar las causales de enfermedades en los

empelados a través del control de una Alimentación en los trabajos y tratar de disminuir las patólogas en la población.

“Controlar un peso correcto no es una ciencia complicada. Nuestro cuerpo está hecho de comida que comemos durante el día a día. Si tenemos sobrepeso o somos obsesos, lo seguro es que la comida que comemos es poco saludable”.- Subodh Gupta.

Este cita textuales, nos menciona que dependa mucho del día a día por el consumo de alimentos, cuando no controlamos la cantidad de alimentos puede conllevar a trastornos de peso y va a conllevar a alteración de Lípidos y por consiguiente Sobrepeso, Obesidad, Hipertensión y Diabetes.

Alimentación y la enfermedad

En los últimos 50 años se han modificado drásticamente los problemas nutricionales en los trabajos en nuestro medio y han dado paso a enfermedades causadas por los nuevos estilos de vida. La obesidad, la hipertensión, la diabetes, la ateromatosis, la osteoporosis, el estreñimiento, ciertos tipos de cánceres, caries, artrosis, apnea del sueño, etc. son algunos de los problemas médicos que aquejan a nuestra sociedad laboral

Por otro lado, el “culto a la delgadez”, evitar el sobrepeso, se ha convertido en una obsesionante meta para muchos adolescentes. Los trastornos del comportamiento alimentario, anorexia y bulimia, son ya un problema de salud laboral.

Las características de las enfermedades causadas por la relación Trabajo/salud son:

- Sus manifestaciones clínicas no suelen aparecer generalmente hasta la edad media de la vida, aunque su desarrollo se inicia mucho antes.
- Son enfermedades en cuya etiología intervienen muy diversos factores.
- Aparecen habitualmente ligadas al consumo de dietas de elevado valor calórico en el Trabajo.

La creación de cambios de hábitos correctos en cuanto a su alimentación y actividad física parece ser la única forma de prevención.

El éxito de las modificaciones dietéticas introducidas en el trabajo es de la enfermedad isquémica coronaria, permite esperar un éxito similar en la prevención de otras enfermedades degenerativas.

Toda modificación de la alimentación en el trabajo debe ir encaminada a la prevención de enfermedades y debe cumplir dos condiciones:

- No debe poner en peligro la capacidad de la dieta para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes.
- Debe ser compatible, en la medida de lo posible, con los hábitos alimenticios de la población a la que se destina. La dieta mejor concebida no será de mucha utilidad si no es aceptada por la persona a la que se destina.

Propuesta de un Plan de Alimentación Vigilada Basadas en la Alimentación para los Trabajadores del Área de Operaciones de la Corporación Nacional de Televisión

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son una herramienta práctica cuyo objetivo es facilitar la información en alimentos a través de la mejora en el nivel de conocimientos y actitudes, para favorecer la realización de una dieta saludable. Estas guías contienen

mensajes, orientan en relación a la cantidad de porciones de los diferentes grupos de alimentos, y se apoyan en una representación diseñada Gráfico N° 37 para orientar gráficamente en la selección y consumo equilibrado de alimentos para la nutrición saludable.

GRÁFICO N° 40
GRUPOS DE ALIMENTOS



Fuente: www.google.com.ec

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

El gráfico 37, representa los grupos básicos de alimentos recomendados para los trabajadores de operaciones de Ecuavisa, los que incluyen los alimentos disponibles en Ecuador que es de consumo habitual por parte de la población. Cada grupo consiste en alimentos con propiedades similares, por ejemplo el grupo de leche y derivados comprende los alimentos de mayor cantidad y mejor calidad de calcio, las carnes de todo tipo son la mayor fuente de proteínas, las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, todos esenciales para el buen funcionamiento de los órganos y sistemas. El disponer de alimentos agrupados facilita el intercambio o sustitución entre un alimento y otro del mismo grupo, considerando las porciones saludables para cada uno.

Todos los grupos de alimentos deben estar presentes en la alimentación de cada día, aportando de esta manera las sustancias nutritivas necesarias, favoreciendo el adecuado funcionamiento del organismo, permitiendo el mejor rendimiento, y así disfrutar mejor cada día.

Las Porciones

Una porción es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras que aporta una determinada cantidad de sustancias nutritivas.

Es importante seleccionar los alimentos de cada grupo y combinar los diferentes grupos, consumiéndolos tomando como referencia las porciones recomendadas es posible evitar excesos o deficiencias que conducen a enfermedades. En el Cuadro N° 4 se muestran las porciones recomendadas para mujeres y hombres adultos de acuerdo a cada grupo de alimentos.

Al finalizar el día lo mejor es lograr el consumo total de las porciones recomendadas en cada grupo de alimentos. Para ellos debemos poner atención e ir sumando las porciones consumidas a lo largo del día. El cumplimiento de los tiempos de comida facilita este control.

Por ejemplo: si suma las porciones ingeridas de pan en el desayuno y la merienda,

La porción de arroz del almuerzo y las porciones de fideos de la sopa de la cena, logrará estimar la cantidad de alimentos del grupo de cereales que consumió en el día.

CUADRO N° 7
GRUPO DE ALIMENTOS

Grupo de Alimentos	Mujer adulto	Hombres Adulto
Cereales y leguminosas	5 porciones	7 porciones
Verduras y Frutas	5 porciones	6 porciones
Leche y Derivados	2 porciones	2 porciones
Carnes y Huevos	2 porciones	3 porciones
Aceites y Grasas	2 porciones	3 porciones
Azúcares y Dulces	4 porciones	5 porciones

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

CUADRO N° 8
EQUIVALENTES EN PORCIONES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS EN EL TRABAJO	MEDIDAS PARA EL TRABAJO
Grupo de CEREALES Y LEGUMINOSAS Pan blanco Pan integral de molde Galletas integrales	1 unidad 2 rebanadas 2 unidades 2 tazas

Fideos Arroz cocido Lentejas cocidas	1 taza ¾ taza (casi 1 taza)
VERDURAS Y FRUTAS Naranja Mandarinas Manzana Banana Papa Tomate Choclo entero Choclo en grano Zanahoria Zapallo	1 unidad mediana 3 unidades 1 unidad mediana ½ unidad 1 unidad chica 1 unidad mediana ½ unidad 2 cucharadas 1 unidad mediana 1 taza
CARNES Y HUEVOS Carne vacuna Pollo (entero) Pollo (carne) pavo Huevo Pescado	1 bife mediano ½ presa 1 bife mediano Una porción carne Blanca 1 unidad 1 bife mediano
GRASAS, ACEITES, FRUTAS SECAS Y	1 cucharada

CHOCOLATE Aceite Mayonesa Maní Manteca Nueces Chocolate	1 cucharadita $\frac{1}{4}$ taza 1 cucharada 7 unidades 2 cuadraditos
LÁCTEOS Leche Yogurt natural o frutado Queso magro Ricota descremada	1 taza o jarrito 1 vaso 3 fetas $\frac{1}{2}$ taza
AZÚCARES Y DULCES Azúcar Mermelada Dulce Miel	3 cucharaditas o 1 cucharada 1 cucharada 1 cucharada 1 cucharada

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr.. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Diez Mensajes para una Alimentación Saludable en el Trabajo

Alimentación variada y equilibrada en los tiempos de comida que realiza durante su horario de trabajo se debe consumir una alimentación

variada incorporando alimentos de los seis grupos, al igual que en el resto del día.

El Desayuno

Rendimiento óptimo el trabajador de operaciones de ecuavisa debe comenzar con un desayuno completo que incluya un lácteo, un panificado y una fruta, así facilitará el.

El desayuno es la comida más importante del día. Es un tiempo de comida indispensable pues asegura al organismo la reposición de energía y sustancias nutritivas luego del ayuno prolongado consecuente de las horas destinadas al sueño.

Desayunar repercute directamente en la capacidad de concentración y rendimiento, resultando en un mejor comienzo de las actividades diarias.

GRÁFICO N° 41 EL DESAYUNO



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

El desayuno es una ayuda para llegar a la hora del almuerzo con el apetito suficiente para disfrutar de la comida y comer con tranquilidad, sin devorar ni atiborrarse.

Se recomienda un lácteo (leche descremada, yogur descremado o queso magro), un panificado (pan común, integral, sin grasas trans, copos de cereales sin azúcar) y una fruta fresca o su jugo. Los azúcares de las frutas o sus jugos se absorben rápidamente, facilitando una pronta reposición de energía, por otra parte los almidones de los panes mantienen por mayor tiempo los niveles de energía en el cuerpo. También las proteínas de la leche ayudan a prolongar la saciedad, lo mismo que las fibras de las frutas. Si no es posible completar este desayuno antes de salir a trabajar o porque necesita incluir el hábito paulatinamente, guarde la fruta o su jugo para más tarde, incorporándola a media mañana.

En nuestro país hay quienes desayunan camino al trabajo o al llegar, incluyendo bizcochos y otros alimentos a base de harinas, de consumo rápido. Estos alimentos tienen un elevado contenido de grasas saturadas como el colesterol en los bizcochos o grasas trans en muchas galletitas, ambos tipos de grasa son perjudiciales. Muchas personas entienden como un desayuno suficiente el tomar mate o café, estos Alimentos no tienen contenido nutricional por lo que no cubren el mínimo necesario para la reposición que debe significar el desayuno, además predisponen a intolerancias Digestivas ya que son excitantes, sobre todo si se consumen en cantidades excesivas.

Lo saludable es desayunar de acuerdo a la recomendación y luego, quienes tengan el hábito de tomar jugos sin azúcar o café hacerlo en cantidades moderadas en las horas siguientes. Y que nos ayuda a aportar agua y potasio a nuestro cuerpo, pero debemos consumirlo sin saltar ningún tiempo de comida, costumbre que puede ser frecuente en nuestro país.

Los Lácteos

Los lácteos son necesarios durante toda la vida, procure consumir medio litro de leche por día o sus equivalentes en otros lácteos.

GRÁFICO N° 42

LOS LÁCTEOS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Es fundamental el consumo diario de lácteos por su Contenido en calcio, nutriente esencial para alcanzar el máximo potencial de masa ósea y luego conservarla a lo largo de la vida, protegiendo nuestros huesos de la osteoporosis.

El calcio participa además en la regulación del latido Cardíaco, en el equilibrio del volumen de agua en el cuerpo, en la coagulación de la sangre, entre otras funciones.

La leche y sus derivados aportan además de calcio, proteínas de buena calidad, glúcidos, fósforo, magnesio y vitaminas como la vitamina A, algunas del complejo B, y vitamina D, entre otras. La leche brinda la posibilidad de ser vehículo de sustancias adicionadas como el hierro, vitaminas, o calcio aumentando su tenor natural.

Hay leches deslactosadas y algunos de sus derivados como el yogur pueden facilitar la tolerancia por su bajo contenido en lactosa, pues algunos adultos presentan ciertas dificultades para tolerar la leche pura.

Es posible recurrir a la leche en polvo descremada para lograr la mejor conservación en los trabajos donde no se dispone de refrigeración ni espacios para almacenar los alimentos. Con ella se puede recurrir fácilmente al agregado de leche en diversas preparaciones volviéndolas más nutritivas.

Los postres de leche descremada son otra opción de fácil transporte. En lo posible evite los lácteos sin descremar, como los quesos muy salados y grasos.

Frutas y Verduras

Las frutas y verduras de estación deben ser parte de la alimentación diaria siendo el trabajo una muy buena oportunidad para consumirlas.

Las verduras y las frutas son insustituibles. Si bien su consumo es beneficioso para la salud y disponemos todo el año de frutas y verduras frescas, en nuestro país su consumo está muy por debajo de lo recomendado para la buena nutrición y la salud.

GRÁFICO N° 43

LAS VERDURAS



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Hay evidencia de que aquellos que comen cada día más frutas y verduras como parte de su dieta, tienen menos riesgos de sufrir algunas enfermedades crónicas, reduciéndose los riesgos de accidente cerebro vascular, sufrir diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades en las coronarias.

Las verduras y las frutas son un excelente recurso de bajo contenido calórico en comparación con los demás alimentos, siendo de gran utilidad para reducir las calorías de la dieta por su contenido en fibras dietéticas.

Son fuentes de muchos nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, además de ofrecer diversos y saludables pigmentos antioxidantes y fibras dietéticas, cuyos colores nos orientan a una mejor selección, cuantos más colores se incluya en el plato, más saludable será. Son naturalmente bajas en sodio y no aportan grasas perjudiciales. Sus fibras favorecen la funcionalidad intestinal y junto con los fitosteroles (las grasas contenidas en los alimentos de origen vegetal) pueden reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Es importante combinarlos crudos y cocidos, tanto en casa como en el trabajo. Al menos una vez al día consuma cruda una porción de este grupo. Algunas frutas y verduras conservan mejor algunas de sus propiedades nutricionales cuando están crudas, las de estación son las que están en su esplendor nutricional y de sabores, además de ser el momento en el que tienen el precio más accesible.

Dulces y Bebidas Azucaradas

Cuide el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces y golosinas y productos de repostería, durante el trabajo extreme este cuidado, es posible que esté más expuesto a su consumo.

GRÁFICO N° 44
DULCE Y BEBIDAS AZUCARADAS



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Muchas veces se consumen alimentos de alto contenido Energético a base de harinas, con alto contenido de azúcar y grasas no visibles. Estos alimentos son los bizcochos, alfajores, las galletitas, y otros panificados dulces. Se consumen con mucha frecuencia por la sensación de saciedad que producen, y porque brindan la posibilidad de consumirse en cualquier lugar sin necesidad de usar platos, cubiertos, ni de ser calentados. Su precio también es atractivo pero nunca son más baratos que una manzana, una banana, tres mandarinas ni tan lejos del precio de un yogur.

El elevado consumo de bebidas efervescentes ricas en azúcar es frecuente en los ámbitos laborales. Estas bebidas no aportan nutrientes ni son mejores que el agua para hidratarnos y saciar la sed, por el contrario resultan en un elevado consumo de energía innecesaria, siendo su consumo regular una de las causas del sobrepeso, junto con el sedentarismo.

Estos alimentos deben consumirse ocasionalmente, y se debe evitar que sean el alimento principal durante la jornada de trabajo, por

su elevado contenido calórico, sus grasas perjudiciales, por no contener vitaminas, ni minerales, ni fibras dietéticas.

Grasas Saturadas y Trans

Controle su consumo de carnes, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas.

Las grasas saturadas son las sustancias que más se deben controlar por su contenido en colesterol en alimentos de origen animal o grasas trans en el caso de algunas margarinas. Su consumo excesivo y frecuente es una de las causas de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Estos alimentos deben consumirse en cantidades moderadas, de acuerdo a las porciones recomendadas, alterne el consumo de carnes rojas, pollo y pescado por lo menos una vez por semana cada uno de los dos últimos. Los cortes de carnes rojas deben de ser magro, observe que no contenga grasa visible. Es preferible comprar una pulpa magra y que la piquen en el momento pues el contenido en grasa de la carne picada generalmente es muy alto.

Las formas de preparación de las carnes son muy importantes, si eligió una carne magra prepárela evitando la fritura, pues es una manera de agregarle calorías elevadas, procurando que las milanesas y las hamburguesas sean cocinadas al horno en un recipiente que permita el escurrido de la grasa no visible. Algunas carnes como el cordero y el cerdo contienen bastante grasa, elija el corte más magro y que su forma de cocción permita el escurrido de la mayor cantidad posible de las grasas. En el caso de consumir pollo que sea sin la piel desde el momento de su cocción, embutidos como los, chorizos,

morcillas, tienen alto contenido calórico por sus grasas. Su consumo debe de ser esporádico y en caso de consumirlos, que sea como parte de una comida saludable que incluya verduras. Agregar rodajas de tomate y hojas verdes

A un sándwich ayudará a que su cuerpo absorba menor cantidad del colesterol. Lo mejor es el consumo de fiambres y embutidos a una vez por semana y tomar como referencia la porción equivalente.

También contienen grasas la manteca, la margarina, los quesos, la crema de leche, la mayonesa, su consumo debe de ser controlado tanto en cantidad como en frecuencia.

Buscar sustitutos bajos en grasa es una alternativa, siempre cuidando las cantidades, porque aunque sean light no significan cero grasa o cero calorías, por lo que es bueno atender la cantidad que se consume, si su consumo es abundante su efecto será el mismo que el producto sin modificar. Procure usar pequeñas cantidades o sustitutos caseros como salsas con base de yogur natural descremado y con el agregado de especias o hierbas, apelando a la creatividad se pueden lograr ricos sabores.

Merece un destacado el pescado, pues los uruguayos consumimos muchísimo menos de lo que necesitamos. El pescado, especialmente el de profundidad, tiene un alto contenido de unas sustancias grasas denominadas omega 3, son grasas buenas que tienen un gran poder de protección de nuestro organismo. Nuestra dieta es muy baja en omega 3, si aumentáramos la frecuencia y las cantidades de su consumo estaríamos mejor. Si bien otros alimentos también contienen omega 3, el pescado o el aceite de pescado es la mejor fuente. Ciertas semillas y frutos secos lo contienen, por lo que a la hora de considerar este aspecto,

siempre es mejor agregarlos máxime cuando no es posible completar las cantidades recomendadas de pescado.

La sal

Disminuya el agregado de sal y los alimentos con alto contenido de ella.

GRÁFICO N° 45

LA SAL



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

La reducción de la sal es una forma posible de evitar la hipertensión y problemas vasculares, tan frecuentes en la población uruguaya. El componente nocivo de la sal común o de mesa es el sodio, que si bien participa en muchas de las reacciones del organismo, su presencia es necesaria en muy pequeñas cantidades.

El consumo diario de sal debe de ser no mayor de 5 gramos, que es el equivalente aproximado a una cucharadita. Si bien el sodio que necesitamos está contenido naturalmente en los alimentos, los uruguayos consumimos mucho más que lo necesario, triplicando esa cantidad.

La sal se utiliza en la industria alimentaria como conservante, en la fabricación de fiambres, quesos, pastas, masas, enlatados, snacks y otros alimentos. La industria alimentaria recurre a la sal en sus procesos de elaboración porque inhibe el desarrollo de bacterias y también porque realza sabores.

Su agregado a las comidas viene como hábito desde tiempos históricos, cuando no había otras formas de conservación de los alimentos y nos ha quedado el hábito de consumirla en casi todos los alimentos y comidas. Debemos saber que su agregado no es necesario. Para sustituirla se pueden utilizar hierbas aromáticas, especias o vinagre y aceite previamente aromatizados con hierbas o especias.

Para adaptarnos a comer con poca cantidad de sal debemos comenzar por retirar el salero de la mesa. Un buen recurso es ir condimentando las comidas mientras se cocina e ir probando, agregando la sal recién al final si es necesaria, notará que cada vez agrega menos cantidad. Un inconveniente es cuando se compra la comida elaborada. Es difícil encontrar comidas sin el agregado de sal salvo que sean vegetales crudos para mezclar y armarse una ensalada. Para controlar la sal de su dieta al comprar sus comidas evite las que contienen fiambres, embutidos, quesos salados y alimentos con rellenos. En caso de tener que comprar su comida o comer afuera elija pastas sin relleno y cocidas en abundante agua sin sal, churrascos o bifes a la plancha sin agregado de sal, retire la piel del pollo, y si pone atención en este aspecto, encontrará varias estrategias más. Recuerde pedirle al mozo del restaurante que se lleve el salero.

Los alimentos envasados deben informar en su tabla nutricional el contenido en sodio. Un alimento con bajo contenido en sodio contiene de 40 a 120 mg y un alimento con muy bajo contenido en sodio debe de contener menos de 40 mg por porción.

La Higiene

Para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, controle la higiene de sus comidas desde la compra hasta el consumo.

Conozca las condiciones higiénicas del lugar donde compra sus alimentos y comidas. Es un derecho como consumidor exigir que los comedores institucionales, las cantinas de los lugares de trabajo o lugares cercanos, estén en las condiciones adecuadas de higiene. Puede ser un consumidor frecuente y/o cautivo. Elija aquellas comidas que provienen de lugares conocidos, donde usted puede observar las instalaciones y la forma de manipulación de los alimentos.

Comidas. Las características del alimento que consume son el resultado de un proceso donde las oportunidades de contaminación son varias y no necesariamente son visibles en el producto terminado, su plato de comida. La manipulación higiénica de los alimentos es fundamental para evitar su contaminación por microbios o sustancias tóxicas causantes de enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAS).

Las ETAS se caracterizan por presentar frecuentemente cuadros digestivos con diarrea, náuseas, vómitos y dolores abdominales, a veces muy graves.

Adecuar la alimentación a diferentes tipos de trabajos

Es sabido cuánto mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas saludables y adecuadas a su situación particular. La diversidad va desde el valor calórico suficiente si se trata de trabajadores de fuerza, o el aporte moderado de calorías en personas que realizan un trabajo con menor gasto físico.

Todos requieren especial atención aunque en algunos existe mayor riesgo para la nutrición y la salud, como el trabajo nocturno, el trabajo dentro de cámaras de frío o aquellos expuestos a altos niveles de estrés intelectual. También, quienes no tienen lugar ni horarios, tales como quienes trabajan a la intemperie y recorriendo las ciudades como los periodistas, repartidores, feriantes, vigilantes o algunos trabajadores de la salud. Estos y muchos otros trabajos condicionan la alimentación y ésta debe adaptarse pues son diferencias que hacen a la salud, al bienestar y la protección de la vida.

Para ello hemos agrupado distintos trabajos vinculadas a la nutrición y sus riesgos, si bien cada trabajador tiene sus necesidades individuales e intransferibles, es posible encontrar similitudes según los tipos de trabajo.

Recordar que la condición básica es uno mismo, si es mujer u hombre, la edad, el estado de salud y el estado nutricional expresado por ejemplo en su peso corporal relacionado con su altura, a ello adecuar las recomendaciones será una forma de personalizar su alimentación.

CUADRO N° 9
CRITERIOS PARA ESTABLECER RIESGOS SEGÚN
EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

CLASIFICACION	IMC	ENFERMEDADES
NORMOPESO	18,5 - 24,9 Kg/m ²	
SOBREPESO	25 -29 Kg/m ² :	Riesgo Leve
OBESIDAD GRADO I	30-34 Kg/m ²	Riesgo Moderado
OBESIDAD GRADO II	35-39,9	Riesgo Alto
OBESIDAD GRADO III	>= 40	Riesgo Extremo

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Los Trabajos Sedentarios

En este grupo deben verse reflejados quienes trabajan en una oficina, un comercio, un Consultorio, los conductores en general. Por el carácter sedentario de la actividad física.

Deben cuidar la ingesta calórica pues no requieren un incremento extra de calorías debido al bajo gasto, por lo que deben evitarse los alimentos muy energéticos y las formas de preparación como las frituras.

Los Trabajos en Horario Nocturno y Ambientes Cerrados

Los que trabajan en ritmo de turnos o en horarios especiales tienen que adaptar su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada.

Es el caso del personal de operaciones camarógrafo, escenógrafos con horarios continuos que exigen turnos rotativos y nocturnos, Durante la noche el organismo tiene cambios importantes, disminuyendo su capacidad de respuesta a los estímulos en general porque funcionan más lentamente sus órganos y sistemas, por lo que ciertas funciones corporales se ven favorecidas por la luz del día y Disminuidas de noche, como la temperatura corporal, la capacidad respiratoria, y la presión arterial.

También es importante cuando el trabajador hace turnos rotativos, muchas veces no tiene el tiempo necesario de adaptación, siendo esta situación causa de trastornos psíquicos u orgánicos por la desorganización de sus rutinas, incluyendo la dieta.

En estos casos son frecuentes los trastornos vinculados a la alimentación y la salud digestiva como las dispepsias, las gastritis, la

constipación, además de la predisposición al sobrepeso por consumo mayor a sus necesidades energéticas, que en la noche están disminuidas.

Tanto los cambios de turnos como el trabajo nocturno tienen un adicional de estrés, pues requiere mayor esfuerzo a la adaptación horaria, por lo que en muchos casos se incrementa el consumo de café y/o mate, que predispone también a los trastornos digestivos.

Dedicarle 5 minutos más de su tiempo a la preparación de una vianda saludable tendrá buenos resultados para su salud y nutrición. A la madrugada es bueno que realice una pausa para consumir algún alimento simple y liviano, y acompañarlo de un suave té de hierbas. Recuerde beber agua con frecuencia.

Trate de conservar los tiempos de comida habituales, comenzando por el desayuno e intente compartir algún tiempo de comida saludable con la familia, esto ayuda a que los esfuerzos sean más llevaderos.

Cuando está trabajando durante la noche sus necesidades energéticas no son mayores que si trabajara durante el día, debe de comer más liviano y fraccionado, pues se está sometiendo al aparato digestivo a un esfuerzo adicional para el que no está preparado fisiológicamente.

Programa soporte de la alimentación vigilada con la realización del grupo bienestar de Ecuavisa

Esta formación del Grupo Bienestar se creó en Enero 2015, este club fue creado por el Departamento de Salud Ocupacional de Ecuavisa cuyos objetivos es mejorar las condiciones de Salud de los colaboradores de Ecuavisa, el Club tiene misión y visión:

Misión: Promover la salud, brindando a nuestro compañeros una atención personalizada, educando y previniendo para ayudar a mejorar la Calidad de vida.

Visión: Ser un Club Consolidado especializado en Salud y Nutrición, fomentando una Cultura Salud Optima

Dentro del Club del bienestar se dedicara a cuatro vertientes en los empleados de la empresa:

1. charlas de salud y nutricion
2. control de peso y perimetro abdominal
3. control de presion arterial
4. control de glicemia

- 1.- **Charlas de salud y nutrición:** El contenido de las Charlas a los empleados de Ecuavisa es referentes a los trastornos de Lípidos (Colesterol y Triglicéridos), y los factores que inciden para provocar enfermedades cardiovasculares no transmisibles, en estas charlas se pone énfasis la alimentación en el Trabajo, y el desequilibrio que pueden generar al consumir en grandes cantidades como carbohidratos, grasas saturadas, y proteínas.
- 2.- **Control de peso y perímetro abdominal:** Es necesario controlar a los empleados el Peso y su perímetro abdominal, generalmente todo trabajador con el tiempo laboral en una empresa, empiezan a existir un desequilibrio metabólico aumentando su riesgo Cardiovascular por obesidad y aumentando el perímetro abdominal.

Control de peso arterial: Es la medición de la masa corporal del individuo ,en un inconveniente de alta prioridad en Salud pública , por el número creciente de personas que padecen de sobrepeso , obesidad , y por el impacto negativo que esta tiene a la salud , ya se ha relacionada

con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, algunos tipos de cáncer, diabetes 2, artrosis, enfermedades digestivas, enfermedades respiratorias, hiperuricemia (aumento de urea en sangre), inconvenientes psicológicos etc.,

$$\text{IMC} = ((\text{PESO EN KG} / (\text{TALLA EN CM}))^2)$$

Teniendo en cuenta este criterio podemos hablar de:

- Peso insuficiente : $\text{IMC} \leq 20 \text{ kg/m}^2$
- Peso normal : $\text{IMC} 20 - 25 \text{ kg/m}^2$
- Sobrepeso : $\text{IMC} \geq 25 \text{ Kg/m}^2$
- Obesidad : $\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$
- Obesidad Mórbida : $\geq 40 \text{ kg/m}^2$
- Obesidad Extrema: $\geq 50 \text{ Kg/m}^2$.

Perímetro abdominal o Circunferencia abdominal: es la medición de la distancia del abdomen en un punto específico que es el ombligo, la circunferencia abdominal se utiliza para diagnosticar y monitorear:

- Acumulación de líquido en el abdomen, en su mayor parte causada por alteración del hígado o Cardíaca
- Obesidad.
- Acumulación de gases intestinales, en su mayor parte causada por bloqueo u obstrucción de los intestinos.

3.- Control de presión arterial: Es el control de la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales, cuando salen del corazón, la presión arterial se mide en 2 cifras:

120: Sistólica

80: Diastólica

Presión sistólica: La cifra superior la fuerza de la sangre en las arterias cuando el corazón se contrae a esto se llama **Presión sistólica**

Presión diastólica: la cifra inferior mide la Fuerza de la sangre en las arterias mientras el corazón está relajado (llenándose de sangre entre medio de los latidos) se la denomina **Presión Diastólica**.

CUADRO N° 10
MEDIDAS DE PRESIÓN ARTERIAL Y SU SIGNIFICADO

TIPOS DE PRESION ARTERIAL	MEDIDAS EN mmHg	QUE SIGNIFICA LA MEDIDA PARA EL TRABAJADOR
NORMAL	110/70 es la medida idónea para un trabajador	Se encuentra en condiciones optimas
PREHIPERTENSION	120/80 A 140/90	Es una presión arterial elevada que puede desencadenar riesgo de enfermedad Cardiaca
PRESION ARTERIAL ALTA (HIPERTENSION ARTERIAL)	140/90 Y MAS ALTA	Es una enfermedad ya manifiesta que requiere tratamiento Médico permanente y control

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Control de Glicemia: Es el control de los niveles de glucosa en sangre es fundamental para tratar de evitar, minimizar y/o retrasar las complicaciones que pueden provocar de forma aguda pérdida de

consciencia y de forma crónica daño, en los ojos, los riñones, los pies y el corazón.

El control de la **glucemia capilar** constituye una parte fundamental del tratamiento de la diabetes. Mediante la glucemia capilar podemos obtener **información puntual del valor de glucosa en sangre**.

El control de glucemia capilar se realiza mediante unos dispositivos electrónicos que analizan la sangre capilar depositada en una tira de medición de glucemia.

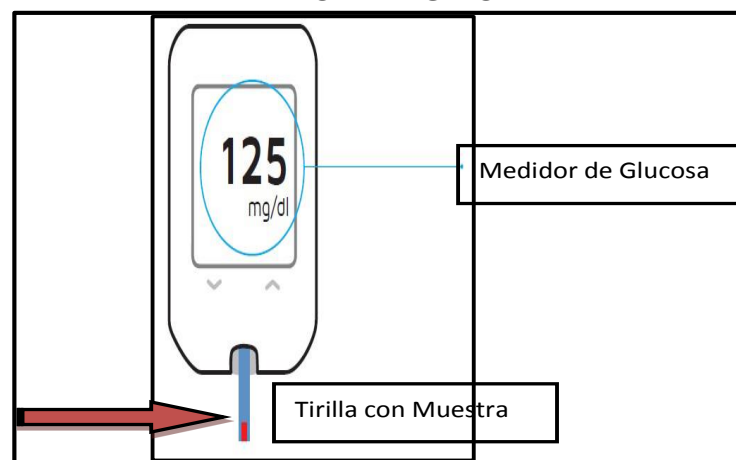
CUADRO N° 11
MEDIDOR DE GLICEMIA

Momentos del día	Rango de Glicemia
Antes de desayuno	70 – 100 mg/dl
Después del Almorzar	130 150 mg /dl
Antes de comer	70 - 110 mg /dl
Después de comer	120 – 150 mg/dl
Antes de Cenar	70 – 120 mg/dl
Después de Cenar	70 – 150 mg/dl
Por la noche	70 – 120

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 46

MEDIDOR DE GLICEMIA



Medidor de Glicemia; Control que se realiza a los Empleados de Ecuavisa , para descartar aumento de Glucosa en Sangre:

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Estos pilares conforman el control complementario de una Alimentación Vigilada peso y cintura abdominal, control de la presión arterial, control de Glucosa a todos los empleados a continuación Los programas de Control que se ha empezado a realizar en las instalaciones del Canal: Imágenes del Programa que arranco en Marzo 2015:

GRÁFICO N° 47

FOLLETOS PARA LOS EMPLEADOS DEL CLUB DEL BIENESTAR Y LA ALIMENTACION EN EL TRABAJO





Campaña de Salud 2015 ECUAVISA

ALIMENTACION EN EL TRABAJO Y EL BIENESTAR DEL EMPLEADO DE ECUAVISA

DR LEX GUTIERREZ RUIZ

QUIENES SOMOS?
Este Club está creado en Enero 2015 por un grupo de profesionales del área médica de Ecuavisa con el único objetivo de "Mejorar las condiciones de salud de los colaboradores del canal"



CLUB BIENESTAR



NUESTRA MISIÓN:
Promover la salud brindando a nuestros compañeros una atención personalizada, educando y previniendo para ayudar a mejorar la calidad de vida



NUESTRA VISIÓN:
Ser un Club consolidado y especializado en salud y nutrición, fomentando una cultura de salud óptima.

ACTIVIDADES

CHARLAS DE SALUD Y NUTRICIÓN:
 Inicio: 17 de Marzo 2015
 Hora: 11:45
 Lugar: Dispensario Médico De Ecuavisa (cerro)
 Dirigido: Todo el personal
 Tema: Enfermedades Crónicas y Lípidos

CONTROL DE PESO Y PÉRÍMETRO ABDOMINAL:
 Fecha: 16 de Octubre 2015
 Hora: 11:45
 Lugar: Ecuavisa
 Dirigido: Todo el personal

CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL:
 Fecha: 14 de Mayo 2015
 Hora: 11:45
 Lugar: Ecuavisa
 Dirigido: Todo el personal

CONTROL DE GLICEMIA:
 Fecha: 13 de Noviembre 2015
 Hora: 11:45
 Lugar: Ecuavisa
 Dirigido: Todo el personal

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Para el soporte de la guía de Alimentación vigilada se realiza programa de control para los empleados de Ecuavisa del Área Operaciones, con folleterías enriquecedora en los Temas de salud, Bienestar y el alimento en el Trabajo.

En los folletos que se reparten a los Empleados del Área de Operaciones se describe la Misión y Visión del Club de Bienestar y las respectivas Actividades que se plantean durante el año, como soporte del

programa son: La Alimentación en el Trabajo, peso y medida de la cintura abdominal, control de la Glucosa.

GRÁFICO N° 48

FOLLETO CLUB BIENESTAR- CARNET DE CONTROL

DATOS PERSONALES		CONTROL SEMANAL					
Nombre(s):		SEMANA FECHA HTA GLU PESO CINTURA					
Apellidos:		9					
Teléfono:		10					
E-mail:		11					
Fecha de nacimiento:		12					
Peso Actual:		CONTROL MÉDICO					
Estatura:		SEMANA FECHA HTA GLU PESO CINTURA					
IMC:		13					
DIABETES: SI NO		14					
HIPERTENSIÓN: SI NO		15					
COLESTEROL: SI NO		16					
OBSERVACIONES:		CONTROL MÉDICO					
		SEMANA FECHA HTA GLU PESO CINTURA					
		17					
		18					
		19					
		20					
		CONTROL MÉDICO					

¿QUE ES DIABETES?

Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina, es debido a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

¿QUE ES HIPERTENSIÓN?

Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias. Las cifras de la presión arterial deben mantenerse por debajo de los 120 (sistólica) y 80 (diastólica).

¿QUE ES OBESIDAD?

Estado patológico que se caracteriza por una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo. "un exceso de alimentos puede producir obesidad, con el consiguiente aumento del riesgo de infarto cardíaco, arteriosclerosis, hipertensión y otras enfermedades".

PAUSAS ACTIVAS

Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energía con un desempeño eficiente de trabajo. 5 niveles de ejercicios que mejoran las tareas desempeñadas, reduciendo de esta manera la fatiga muscular y el dolorisco generado por el trabajo.

CONSEJOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE GRASA

AL COMER:

- Realizar mínimo 4 comidas al día.
- Comer despacio y masticar bien sus alimentos.
- Desayunar todos los días.
- Tomar mínimo 2 litros diarios de agua y tomar 1 antes de cada comida.
- Evite repetir las comidas.

AL COCINAR:

- Retire la grasa visible de sus alimentos.
- Evite las frituras y apanados.
- No tome caldos grasosos.
- No prepare comida de más.

AL COMPRAR:

- Lea los semáforos que se encuentren en los productos.
- Prefiera productos integrales.
- Prefiera comprar vegetales y frutas.

AL REALIZAR EJERCICIO:

- Planifique una rutina diaria de ejercicio físico.
- Recuerde que realizar un poco de ejercicio es mejor que nada.

Sostener la posición por 20 seg. e repetir 3 veces al día.

CLUB BIENESTAR

EDUCAR
PREVENIR
NUTRIR
EJERCITAR

CARNET DE CONTROL

EL CUIDADO DE SU SALUD ES NUESTRO PRINCIPAL COMPROMISO

Departamento Médico de Ecuador
Gobierno Nacional del Ecuador

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Las enfermedades que se toman a consideración son las patologías relacionadas con el Factor Alimentario: Obesidad, Hipertensión, Diabetes 2 con el Concepto de las Patologías y los consejos

para evitar el exceso de Grasas Saturadas durante la alimentación en el Trabajo. La Cartilla también consta con los datos del Empleado de Ecuavisa y los datos de control cuando acude a la consulta por el Club del Bienestar.

GRÁFICO N° 49

CARTELERAS SE PUBLICAN LAS ACTIVIDADES A REALIZARSE EN EL CLUB DEL BIENESTAR Y LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

CONTROL DE PESO Y PERÍMETRO ABDOMINAL, CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL, CONTROL DE GLICEMIA	FECHA PARA CONTROL: <u>CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL</u> FECHA: 14 DE MAYO 2015 HORA: 11:45 LUGAR: ECUAVISA DIRIGIDO: A TODO EL PERSONAL <u>CONTROL DE GLICEMIA</u> FECHA: 13 DE NOVIEMBRE 2015 HORA: 11:45 LUGAR: ECUAVISA DIRIGIDO: A TODO EL PERSONAL <u>CONTROL DE PESO Y PERÍMETRO ABDOMINAL</u> FECHA: 16 DE OCTUBRE DEL 2015 HORA: 11:45 LUGAR: ECUAVISA DIRIGIDO: A TODO EL PERSONAL
MOTIVACIÓN PARA EL PLAN DE EJERCICIO DIARIOS DR. LEX GUTIERREZ	Sugerencias: Implementar un Gimnasio 

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 50

CAMPAÑAS DE SALUD POR LA ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO REALIZADA EN LAS INSTALACIONES DE ECUAVISA 2015:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE CHARLAS DE NUTRICIÓN 	Entregar Cartilla de Mensual de Menú con Valores Calóricos. A partir del 4 de Marzo del 2015 Con el objetivo de concientizar al personal de una buena alimentación en Trabajo , aplicando plan de vigilancia entre los cuales cuantas calorías ingerimos por cada servicio (desayuno/almuerzo/merienda) Exhibición de Menú Diario con Calorías, en un acrílico que se colocará a lado del reloj de marcación en el comedor. Entregar Dietas al personal que lo requiera según Registro de los últimos Exámenes , los citare mediante una carta, si la persona no desea, se firmara un documento de no responsabilidad. Se llevara un control semanal de esta dieta. Charlas del : El Club de Bienestar transmite charlas, videos e información de Alimentación en el trabajo control de peso. Se realizara una vez por mes (el tercer Martes de cada mes) Inicio: 17 de Marzo 2015 Lugar: Dispensario Médico de Ecuavisa (cerro) Hora: a definir OBJETIVO: Promover y Mejorar el estado de salud de los trabajadores a través de una alimentación saludable y adquirir buenos hábitos alimentarios
--	--

PROGRAMAS :
MEDICO OCUPACIONAL Y
NUTRICIONAL PARA LOS
EMPLEADOS DE ECUAVISA

2015



17 DE Marzo 2015:
COMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

21 DE ABRIL 2015:
DESAYUNO COMPLETO

19 DE MAYO 2015:
COMO CONTROLAR Y PREVENIR LA DIABETES MELLITUS.
PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE SALUD REPRODUCTIVA : MAMOGRAFIA Y PAPANICOLAU DENSITOMETRIA MUJERES > 40 AÑOS

16 DE JUNIO 2015:
COMO CONTROLAR Y PREVENIR LA HIPERTENSIÓN

21 DE JULIO 2015:
COMO BAJAR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS

18 DE AGOSTO 2015:
PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE
FICHAS MEDICAS ANUALES

15 DE SEPTIEMBRE 2015:
PERDIDA DE PESO Y OBESIDAD.

DR. LEX GUTIERREZ



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Entre las Actividades se realizó actividades de ejercicios, con caminatas al Cristo del Cerro del Carmen logrando fomentar la actividad deportiva, evitando el sedentarismo que es parte del Cambio que debe realizarse en los empleados de la Empresa.

Capacitación sobre la buena alimentación en el Trabajo, con el consumo de Frutas, durante su actividad laboral, como soporte a una prevención en los controles de la Salud y la realización del Club del Bienestar en Ecuavisa.

GRÁFICO N° 51

ACTIVIDADES CAMPAÑA TRABAJADORES ECUAVISA



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

Se realizó valoraciones a los empleados de la empresa Eco abdominales, para demostrar que los Alimentos ricos en Grasas saturadas pueden afectar la Glándula del Hígado, y tener consecuencia con el Llamado Hígado Graso.

GRÁFICO N° 52

PLAN DE ALIMENTACIÓN VIGILADA PARA LOS EMPLEADOS DE ECUAVISA



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 53
INFORMACIÓN DE CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS
EN LA MESA DEL COMEDOR COMO PARTE DE PLAN
DE ALIMENTACIÓN VIGILADA



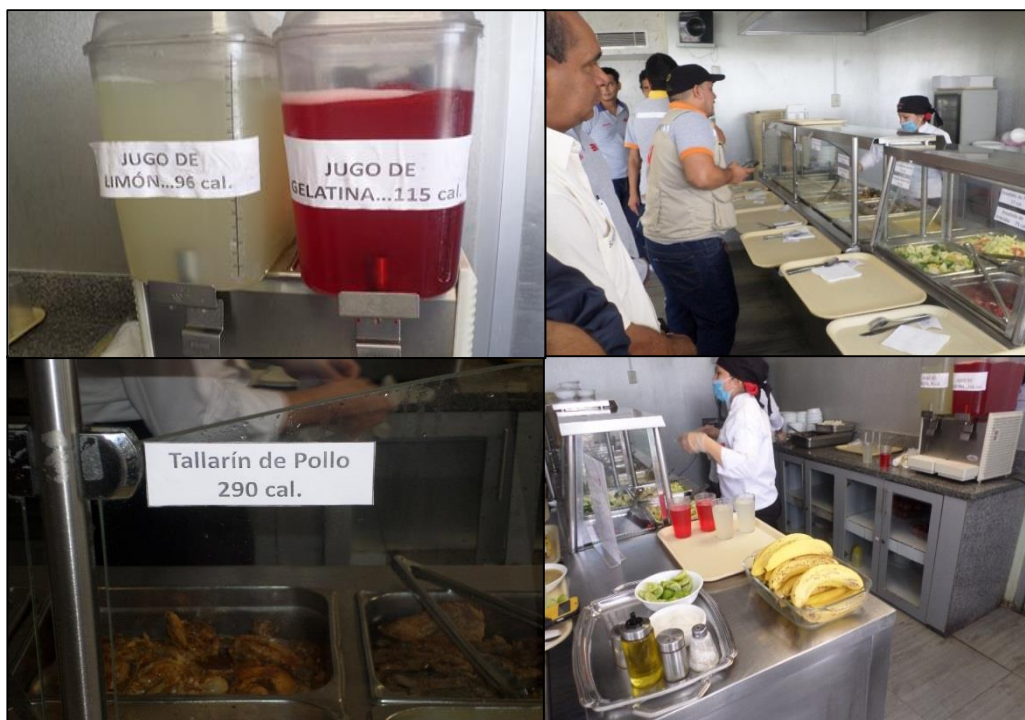
Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 54
ALIMENTOS ROTULADOS CON CALORIAS PARA EN CONTROL
DE UNA ALIMENTACIÓN VIGILADA

MENÚ DEL DÍA	
Sancocho de Carne	250 cal.
Crema de Zanahoria	90 cal.
Arroz blanco	212 cal.
Tallarín de Pollo	290 cal.
Chuleta a la plancha	230 cal.
Puré de Papa	130 cal.
DIETA	
Ceviche Mixto	148 cal.
ENSALADAS	
Tomate y lechuga	17 cal.
Pejino	17 cal.
Brócoli y Coliflor	50 cal.
Veternab/Zanahoria	73 cal.
JUGOS	
Limon	96 cal.
Gelatina	115 cal.
POSTRE	
Fruta	50 cal.

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 55
BEBIDAS ROTULADOS CON CALORIAS PARA EN CONTROL DE
UNA ALIMENTACION VIGILADA

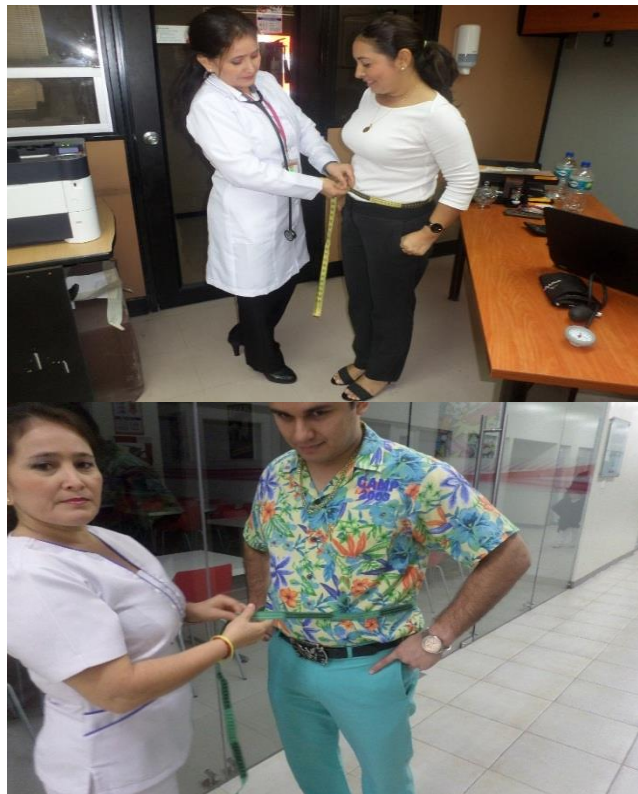


Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 56
CONTROLES DE LOS EMPLEADOS EN EL CLUB DE BIENESTAR:
PERÍMETRO ABDOMINAL



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

GRÁFICO N° 57

CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL Y DE GLICEMIA COMO PARTE DEL CLUB BIENESTAR A LOS EMPLEADOS DE ECUAVISA



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco



Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

El diagnóstico refleja que la empresa no posee una Guía de alimentación en el Trabajo, mejorar la calidad de vida de los empleados y la salud en el trabajo.

Que se deben de crear controles para eliminar o reducir aquella alimentación que es rica en grasas saturadas, excesos de sal y azúcar, y alimentación en horarios nocturnos que pueden generar presencia de enfermedades cardiovasculares crónica.

Se concluye que el beneficio de la implementación de una Guía de alimentación ofrecerá medidas de seguridad y salud ocupacional, es mayor el costo que representan los riesgos laborales.

Los Empleados de Operaciones de Ecuavisa no tienen conocimiento que es una condición alimenticia Trabajo y la prevención de patologías.

Los empleados de Operaciones consideran que las los temas de Alimentación en el Trabajo ser impartidas por Profesionales de Salud ocupacional.

Los cursos de capacitación a los empleados de Operaciones de Ecuavisa sobre el tema de la alimentación en el trabajo que desmejora el proceso enseñanza-aprendizaje.

La Cultura de la alimentación en el Trabajo no ha existido en la empresa y el menú del consumo no registra control de calorías.

Los Empleados de Operaciones de Ecuavisa desconocen la existencia de culturización en el consumo de alimentos durante la jornada del Trabajo.

Es necesario diagnosticar las patologías y realizar de capacitación de acuerdo a su relación con la alimentación en el Trabajo y mejorar los estados sanitarios

Los Empleados de Operaciones Ecuavisa están de acuerdo en que la capacitación constante mejora el nivel de cultura de los nuevos empleados.

Existe dentro de las instalaciones la necesidad de diseñar un plan de alimentación Vigilada

Los empleados de Ecuavisa están aplicando actualmente en su puesto de Trabajo la cultura de una buena Alimentación.

6.2 Recomendaciones

La empresa debe tener un plan de menú aplicados para el personal que padece de patologías crónicas y que garantice al trabajador a consumir alimentación saludable durante su jornada de Trabajo.

La empresa debe elaborar e implementar procedimientos de control en todos los procesos de la producción, en base a la normativa legal vigente de nuestro país. El empleador deben considerar que las inversiones para una alimentación saludable no son un gasto, sino que

reportaran grandes beneficio económicos es necesario que las empresas faciliten lugares y opciones de alimentación saludable, a través de convenios con instituciones, como participación activas de la empresa.

La medida en esta materia de alimentación en el Trabajo se debe adoptar en forma permanente, como parte de las políticas de seguridad y salud en la empresa.

Es fundamental lograr un mayor acceso de los trabajadores a comidas saludables, es necesario considerar alimentación específicas para trabajadores con necesidades especiales como diabéticos, con riesgo Cardiovascular, obesidad, dislipidemias (trastornos de Lípidos).

Es importante complementar las actividades con campaña de educación en materia de alimentación, empezando con los propios gerentes y directivos de recursos humanos y prevención, para después extenderlo a todos los niveles jerárquicos de la empresa, incluidas familias y los mismos trabajadores.

Se deben utilizar diversas estrategias, comunicaciones como informativos noticias corporativas, charlas con especialistas, etc. Para que puedan instalar prácticas de alimentación saludables en los lugares de trabajo, es necesario que los trabajadores y los sindicatos sean incorporados de manera activa a estos procesos, generando alianzas estratégicas que busquen promover hábitos de la alimentación.

Es necesario que el Trabajador de Ecuavisa se informe y capacite en alimentación saludable e implementación de programas en los lugares de Trabajo. Ello favorece que las futuras decisiones estén basadas en un adecuado conocimiento en la materia y también puedan informar al resto de Trabajadores. Además pueden los Trabajadores de Ecuavisa participar en el monitoreo de las condiciones para implementar la alimentación

saludable en los lugares de Trabajo, haciendo cumplir los tiempo de descanso, las condiciones higiénicas de los espacios destinados para la alimentación y de las guía para implementar, promover e instalar buenas prácticas de alimentación en el trabajo.

Elaboración de Menú de acuerdo a las patologías de los empleados que padecen Incentivación permanente a los Trabajadores de Ecuavisa a ejercicios con Caminatas mensuales al Cerros de Cristo , o Carrera 5K, o 10 K cada tres meses.

Es necesario seguir las normas del Estado de la Buena Alimentación de atreves de su página web www.vidasanaecuador.com, Promover el Sumak Kawsay (la Vida en Plenitud) el Buen vivir son los derechos Humanos al agua, alimentación saludable, sobre todo en estos dos puntos que interesa a los empleados de la empresa.

Las Jefes departamentales de Operaciones de Ecuavisa deben colaborar con el departamento de salud Ocupacional con el plan de la culturización de la alimentación en el Trabajo con una comunicación efectiva, para hacer conocer a todos los empleados de la empresa. Se debe cumplir con la nueva disposiciones de LORSA esta Ley son de orden público, interés social y carácter integral e intersectorial.

En el diseño de cursos de capacitación a los empleados de operaciones, se debe considerar las nuevas estrategias, para fortalecer el plan de alimentación vigilada en la empresa. Los empleados de Operaciones una vez capacitados en las nuevas estrategias para mejorar la alimentación en el Trabajo deberán aplicarlas, para mejorar el bienestar y de prevención para evitar patologías.

Las demás Áreas del canal involucradas también deben capacitarse en la alimentación en el trabajo, atreves de anuncios en las carteleras en los puestos de Trabajo.

Los Ejecutivos de la empresa de La Corporación Nacional de Televisión deben establecer como norma la capacitación de la alimentación en el Trabajo como requisito a los empleados nuevos de Operaciones

Se debe determinar dentro del cronograma de actividades de la Corporación Nacional de Televisión el conocer cómo debemos alimentarnos en nuestro Trabajo, siguiendo controles médicos, ejercicios, una Dieta de acuerdo a su puesto de trabajo. Los Empleados de la empresa deben conocer la cantidad de Calorías que consumen durante sus comidas diarias, colocarla en las vitrinas donde se van a servir el alimentos con sus diferentes contenido.

Los Ejecutivos de la Corporación de Televisión y el Departamento de Salud Ocupacional y Nutricionista deben establecer métodos para controlar la alimentación en el trabajo implementación de las guía de alimentación vigilada. Los ejecutivos de la empresa, deben seguir lo programas que aplica el estado de la Salud alimentaria LORSA, del consumo de alimentos sanos.

La Corporación de Televisión debe elaborar una Guía de Alimentación para los empleados de Ecuavisa con la colaboración de los departamentos involucrados como política de la empresa. Lacorporación Nacional de Televisión debe realizar Estrategias de Pausas Activas en el Trabajo obligatorias para el control de sobrepeso y obesidad en los empleados.

Los Directivos de la Corporación Nacional de Televisión deben elaborar e implementar una Guía de Alimentación en el Trabajo su relación directa con el trabajador de esta manera mejoraremos la producción y disminuye el absentismo en la empresa.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimentación vigilada: Proceso de control en el consumo de alimentos.

Aterosclerosis o Arterioesclerosis: Presencia de grasa a nivel de las arterias en forma de tapón que conlleva a Accidentes Cardíacos o Cerebral.

Bienestar: Es el estado vital de una persona, mencionado que es un estado de percepción subjetiva y al desarrollo de acuerdo a sus emociones positivas.

Condiciones alimentaria: Llamado también Seguridad Alimentaria Nutricional es un estado en cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, a los alimentos que necesitan diariamente, en calidad, y cantidad, para un adecuado consumo y utilización biológica (ingestión, absorción, metabolismo, utilización) garantizando un idóneo estado de salud y bienestar para lograr un adecuado desarrollo.

Copisa: Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria.

Cnt: Enfermedades crónicas no transmisibles.

Dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

Dislipidemias: Trastornos de Lípidos en la Sangre (Colesterol y Triglicéridos)

El absentismo o el ausentismo es la abstención deliberada de acudir al trabajo o a cumplir con una obligación.

Evaluar: Analizar un objetivo para determinar su valor, importancia o trascienden.

Etas: Enfermedad Transmitidas por los alimentos

Hipertensión: Trastornos de la presión Arterial, Aumento de valores por encima 110/70

Hígado graso: Acumulación de ácido grasos (colesterol) en el tejido hepático cia.

Lorsa: Ley Orgánica de régimen de Soberanía Alimentaria

Metionina: componente proteico de las carnes animales, es considerada una proteína

Oit: organización internacional del trabajo

Propuesta: Es la intención de llevar a cabo alguna actividad, o un objetivo en común.

Plan: Intención o proyecto para realizar un objetivo común con una acción señalizada.

Salud: Es un estado de completo bienestar Físico, Mental y Social y no solamente en ausencia de afecciones o enfermedades OMS. La palabra bienestar se define en la Real Academia Española como:

1. m. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
2. m. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.
3. m. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. (Real Academia Española de la Lengua).

Sisan: El Sistema de Soberanía Alimentaria y Nutricional

Trofología: Es la ciencia que nos enseña a realizar una alimentación adecuada a las necesidades del cuerpo.

Trastornos metabólicos: Son Alteraciones enzimáticas del organismo que conllevan a producir patologías como por Ej.: Diabetes 2, Obesidad entre otras.

ANEXOS

ANEXO N° 1

MENU DE 1500 CALORIAS PARA PERSONAL CON RASTORNOS DE PESO

Al acostarse	Cena	Merienda	Comida	Media Mañana	Desayuno
Aceite en todo el día: 20 gr.= 2 cucharadas sopas (oliva , girasol maíz, soja) La comida debe ser sin sal sin grasa TOMAR 8 VASOS DE AGUA AL DIA	200 c.c. leche desnatada	100 gr. alimento proteico: carne magra o pescado blanco/ azul o 2 huevos 20 gr. de pan blanco o integral	200 c.c. leche desnatada una fruta mediana	100 gr. alimento proteico: pollo sin piel, carne magra o pescado 30 gr. Arroz (3 cucharas)	desnatada o soya 30 gr. 1 bola de verde con queso descremado y sin sal
200 c.c. agua aromática	150 gr judias verdes,100 patatas, 5 gotas aceite oliva Tortilla Francesa: huevo,5 aceite oliva 125 gr tomate 40 gr.pan integral 150 gr manzana	yogurt desnatado	cebolla,20rape,20calamar,30mejillon, 20 gambas,ceite de oliva Ensalada 30 gr. Arroz (3 cucharas) Maizana cocida	Yogur desnatado	200 c.c. leche desnatada 30 gr. de cereales (3 cucharas)
Yogur desnatado	Pure de patatas:2 patatas cocidas y un vaso de leche pasado por el pasapures 1 Cinta de lomo a la plancha 20 gr. de pan blanco 2 rodajas de piña	Yogur desnatado	tomate, cebolla aceite oliva y vinagre 100 gr. Pescado plancha Una pera o melocotón 20 gr.De papas (2 papas medianas)	Una pieza de fruta	200 c.c. jugo de LIMON Una rodaja queso 2 bizcotes

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr.. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

ANEXO N° 2

MENÚ PARA BAJAR DE PESO

Lista 1

- **Desayuno:** 1 vaso de leche descremada con infusión, 1 rebanada de pan integral con 1 trozo de queso descremado de pasta firme.
- **Media Mañana:** 1 durazno.
- **Almuerzo:** 1 porción de pescado a la parrilla con 1 plato ensalada de zanahoria y lechuga, 1 fruta fresca.
- **Merienda:** 1 yogur descremado.
- **Cena:** 1 porción de ensalada, 3 cucharas arroz integral, 1 porción de gelatina dietética.

Lista 2

- **Desayuno:** 1 vaso de leche descremada con infusión, 1 rebanada de pan integral con 1 trozo de queso descremado de pasta firme.
- **Media Mañana:** 1 PERA.
- **Almuerzo:** 1 porción de carne de cerdo sin grasa con 1 plato de ensalada de zanahoria y lechuga, 1 fruta fresca.
- **Merienda:** 1 taza de sandia.
- **Cena:** 1 porción de ensalada 2 papas cocidas. 1 vaso agua aromática.

Lista 3

- **Desayuno:** 1 vaso de leche soya, 1 rebanada de pan integral con 1 trozo de queso descremado.
- **Media Mañana:** 10 uvas.
- **Almuerzo:** 1 pechuga de pollo con 1 porción de ensalada de tomate y cebolla, 1 porción de gelatina con 1 cdita de crema dietética.
- **Merienda:** 1 yogur descremado.
- **Cena:** 1 porción verduras (acelga, 1 patata, zanahoria, brócoli), 1 fruta cocida.

Lista 4

- **Desayuno:** 1 vaso jugo sandia, 1 rebanada de pan integral.
- **Media Mañana:** 2 rodajas de piña.
- **Almuerzo:** 1 porción de atún con 1 porción de arroz integral, ensalada1 fruta fresca.
- **Merienda:** 4 ciruelas secas, previamente hidratadas.
- **Cena:** 1 porción de pescado con 1 porción de ensalada de brócoli, 1 fruta cocida.

Lista 5

- **Desayuno:** 1 vaso de leche descremada con infusión, 1 rebanada de pan integral con 1 trozo de queso descremado de pasta firme.
- **Media Mañana:** 2 tazas de sandía.
- **Almuerzo:** 1 porción de pollo, 2 patatas al horno, 1 taza de ensalada de frutas.
- **Merienda:** 1 yogur descremado.
- **Cena:** 1 porción pollo con 1 porción de ensalada de brócoli, 1 fruta cocida.

Lista 6

- **Desayuno:** 1 vaso jugo 3 cucharas avena con 2 guayaba,
- **Media Mañana:** 1 yogur descremado.
- **Almuerzo:** 2 tomates rellenos con una pasta a base de pescado y salsa blanca dietética, 1 porción de ensalada de apio, 1 fruta fresca.
- **Merienda:** 1 yogur descremado.
- **Cena:** 1 pechuga de pollo a la parrilla con una ensalada de arroz integral, zanahoria, 1 gelatina dietética.

Lista 7

- **Desayuno:** 1 vaso de leche descremada con infusión, 1 rebanada de pan integral.

- **Media Mañana:** 1 manzana.
- **Almuerzo:** 1 porción de oriental, ensalada 1 fruta fresca.
- **Merienda:** 1 yogur descremado.
- **Cena:** 1 porción de carne de ternera desgrasada con 1 ensalada de lechuga, tomate y cebolla, 1 fruta al horno con 1 cda de crema dietética.

Lista 8

- **Desayuno:** 1 vaso jugo toronja, 1 rebanada de pan integral, una clara huevo.
- **Media Mañana:** 2 claudias.
- **Almuerzo:** 1 porción de pescado al horno con 1 porción de puré de papa y calabaza, 1 gelatina dietética.
- **Merienda:** 1 yogur descremado.
- **Cena:** 2 porciones de pizza de vegetales, 1 taza de ensalada de frutas.

Aclaraciones:

- Consume porciones pequeñas del tamaño de un plato chico.
- No te saltees ninguna comida.
- Realiza actividad física aeróbica diariamente. Durante 40 a 50 minutos camina, anda en bicicleta, haz natación.
- Realiza trabajo físico localizado 2 o 3 veces por semana..
- Toma dos litros de agua en forma diaria.
- Todos los lácteos son descremados
- La porción de arroz integral es 3 cucharas para el almuerzo
- Tomar un vaso de agua tibia antes de cada comida
- Disminuir el estrés
- Masticar 30 veces cada bocado.
- Nunca saltes desayuno
- No tomar café negro
- No tomar bebidas con azúcar
- Reducir alimentos industrializados, embutidos, enlatados, bollería refinada, etc.
- Realizar 5 comidas al día.

ANEXO N° 3

MENÚ PARA DIABETES

Lista 1

Desayuno: 1 vaso de leche soya, 1 rebanada de pan integral.

Media Mañana: 1 paquete de galletas sin azucar integrales

almuerzo: 1 porción de pescado blanco a la parrilla con 1 plato grande de ensalada de rabano y lechuga, tomate 1/2 taza arroz integral. jugo tomatillo sin azucar

merienda: 1 yogur descremado.

cena: 1 porción de ensalada, sopa col y verduras sin papa, 1 porción de gelatina dietética.

lista 2

desayuno: leche de soya, 1 rebanada pan integral.

media mañana: 1 yogur descremado

almuerzo: 1 porción de pollo pechuga con 1 plato de ensalada de zanahoria y lechuga, pimienta. pepino 1/2 taza arroz integral verde con albahaca. sopa de vegetales. acelga. verduras 1 papa.

merienda: 3 rosquitas medianas integrales

cena: 1 porción de ensalada rábano, brócoli, pepino 1 papa mediana. 1 porción de gelatina dietética. luego de 1 hora agua aromática.

Lista 3

desayuno: 1 vaso de leche de soya sin azucar 1 pan integral

media mañana: 2 nueces

almuerzo: 1 pescado con 1 porción de ensalada de tomate, rábano, pepino 1 porción de gelatina dietética.

merienda: 1 yogur descremado.

cena: 1 porción de verduras (zanahoria,) brócoli rábano, en sopa o ensalada 2 nueces o 1 papa

Lista 4

desayuno: 1 vaso jugo de piña, 1 huevo cocido 8 minutos. 1 pan integral

media mañana: 2 nueces.

almuerzo: sopa de verduras. ½ taza arroz integral, ensalada 1 fruta fresca.

merienda: 5 manis tostados

cena: 1 porción de pollo con 1 porción de ensalada de brócoli, 1 tortilla verde asada

Lista 5

desayuno: 1 vaso leche de soya, 1 rebanada de pan integral.

media mañana: 3 avellanas.

almuerzo: sopa de nabo 1 porción de carne de soya,, 1 taza de ensalada de frutas.

merienda: 3 galletas integrales sin azúcar

cena: 1 porción de pescado con 1 porción de ensalada zanahoria blanca, lechuga, tomate, rábano, agua aromática. tomar 8 vasos de agua obligatorio diario ejercicio obligatorio

ANEXO N° 4
ALIMENTOS EN EL TRABAJO QUE SE DEBE CONSUMIR Y LOS QUE
NO SE DEBE CONSUMIR

ALIMENTOS QUE <u>SI DEBE CONSUMIR</u>	ALIMENTOS QUE <u>NO DEBE CONSUMIR</u>
AGUACATE APIO CALABAZA ZAPALLO CENTENO (pan negro, cereales) FRUTILLA FRESCA GARBANZO / FREJOL GUAYABA, jugo PERA SEMILLA DE GIRASOL LECHE DE SOYA CEBADA ACEITE DE OLIVA VIRGEN TORONJA TOMATE DE CARNE LIMA TOMATE DE ARBOL LENTEJA EXTRACTO CEBOLLA COLORADA o agua de cebolla. GROSELLA CHINA MANZANA, PIÑA PESCADOS BLANCOS CIRUELA NUEZ CALABACIIN	GRASAS SATURADAS (FRITOS) CARNE ROJA res chanco HUEVOS GALLINA Y CODORNIZ LACTEOS ENTEROS PROTEINAS BEBIDAS ALCOHOLICAS MARISCOS CAFÈ NEGRO EMBUTIDOS ENLATADOS ROSQUITAS HIGADO AZUCAR BLANCO KFC MAC-DONALS GRASA ANIMAL MANTECA MENUDECENCIAS VISCERAS MARGARINAS CHOCOLATES MAYONESA SARDINAS SALCHICHA VIENA

CEBOLLA COLRADA MACADAMIA (NUEZ) Tofu (soya) ALCAUCIL (ALCACHOFA) TOME 8 VASOS DE AGUA AL DIA	FIAMBRES SAL QUESOS MADUROS QUESO PARMESANO (sal, grasa, colesterol. 3 enemigos arterias) ACIDOS GRASOS "TRANS" (se forman al freír los aceites vegetales, y la mantequilla)
--	---

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

ANEXO N° 5

DIETA Y GASTRITIS RECOMENDACIONES

En la dieta para la gastritis es importante prescindir de comidas pesadas que contengan demasiados condimentos y grasas animales que suelen ser la causa de las digestiones difíciles y de la aparición de la gastritis. Además, se aconseja evitar el alcohol, el café y el tabaco así como los grandes atracones de comida justo antes de ir a dormir.

Aumente el consumo de fibra en su dieta:

- Cereales integrales: arroz, pan, cereales de desayuno y pastas integrales; germen de trigo, avena integral, galletas integrales (sodas, macrobióticas)
- Leguminosas: frijoles negros, garbanzos, frijoles de soya, lentejas, etc.
- Frutas, preferiblemente consumirlas con cáscara: (excepto cítricos) manzanas, duraznos, banano, sandía, melón, papaya, nectarinas, ciruelas
- Verduras crudas y cocidas: ensaladas con lechuga, repollo, pepino, zanahoria; brócoli, ayote, zucchini, etc.
- Trate de incluir como mínimo una fuente de fibra por tiempo de comida.

Por último, trate de controlar el estrés, pues se aumenta la secreción ácida del estómago y se irrita la mucosa, lo que puede producir dolor y espasmos en el estómago.

Selección de alimentos:

- **Lácteos:** Descremados.
- **Huevo:** Entero no más de tres veces por semana. La clara puede ser todos los días.
- **Carnes:** Carnes magras, sin grasa. Preferentemente pescado, carnes blancas sin piel y carne de ternera. Se recomienda que no estén

excesivamente cocidas, para evitar el exceso de jugos gástricos en el estómago, para tratar de digerirla.

- **Vegetales:** Todos durante **la primera semana de tratamiento** te recomiendo que los consumas cocidos, al horno, hervidos, al vapor, como más te guste, pero cocidos. En **la segunda semana** comienzas a incorporarlos crudos para probar la tolerancia, si te sientes bien continúa con la dieta.
- **Frutas:** Todas, sigue el mismo plan que con las verduras. La **primera semana** cocida , **segunda semana**, crudas ralladas o cortadas sin la piel, **tercera semana**, enteras con cáscara.
- **Cereales:** **Primero** probarás tolerancia con los de grano entero por ejemplo arroz blanco, **luego** si estás mejor pasas a los cereales integrales. Pan, te recomiendo que lo consumas apenas tostado, no muy tostado, sólo apenas, a este pan se lo llama **dextrinizado**, porque es más fácil de digerir. **Evita** las galletitas y los amasados de pastelería, en general tienen alto contenido graso y muchas calorías.
- **Dulces:** Sólo los dulces diet, pero controlando la cantidad. No porque sean diet, puedes comerte todo el frasco.
- **Bebidas:** **Agua** es lo mejor, **dos litros diarios**. Evita las bebidas gaseosas aunque sean dietéticas, por el gas, este puede producirte ardor, al igual que los jugos de paquete. En cuanto a los jugos exprimidos, prueba tolerancia diluyéndolo, primero mitad y mitad, luego $\frac{3}{4}$ y $\frac{1}{4}$, y si todo anda bien tómalolo puro. Está muy indicado el té de manzanilla o cola de caballo, para problemas de esta índole, puedes tomarlo con total tranquilidad. No consumas café, sobre todo al principio del tratamiento.
- **Azúcar:** Reemplázala por el edulcorante.
- **Condimentos:** Evita la cebolla, el ajo, pimienta, pimentón picante. En cuanto a las hierbas aromáticas puedes utilizarlas todas. Ten cuidado con la sal si eres hipertenso, colócala una vez que el alimento esté cocido.
- **Aceites:** De uva, girasol, soja, oliva, canola. No mezcla y sólo para condimentar en crudo.

Recomendaciones:

- No consumas frito, usa sólo el aceite para condimentar.
- Come despacio, mastica muy bien la comida para que tu estómago tenga menos trabajo.
- Tómate tu tiempo para comer, no lo hagas mientras trabajas frente a la computadora o atendiendo el teléfono.
- Relájate, camina, tómate 40 minutos diarios para caminar sin presiones, ni apuros.
- Realiza algún deporte o actividad física, que además de ayudarte a controlar la ansiedad, te ayudarán a bajar de peso.
- **8 VASOS DE AGUA**
- **Hacer 6 comidas al día**

Evite estos alimentos ricos en colesterol:

- Yema de huevo.
- Mayonesas.
- Salsas con huevo.
- Productos de pastelería, galletas, helados.
- Vísceras (hígado, riñón, cerebro, etc.), paté.
- Carnes grasas, embutidos, fiambres.
- Lácteos grasos, quesos grasos, crema de leche.
- Snacks (k-chitos, doritos, papas fritas, etc.), barritas de chocolate.

ANEXO N° 6

ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La alimentación del hipertenso debe ser **BAJA** en sal, sodio, grasas saturadas, grasas trans, café negro, bebidas estimulantes, alcohol. Y deben ser **ALTAS** en potasio

ALIMENTOS CON 200 MILIGRAMOS POTASIO	ALIMENTOS CON SODIO
<u>FRUTAS</u>	Mg sodio/100gr de alimento
Albaricoques crudos 2 medianos, secos 5 mitades	EMBUTIDOS SAL
Aguacate- ¼ del entero	Jamón serrano
Plátano ½ del entero	Jamón Cork
Melón- ½ taza... Guayaba	Chorizo
Dátiles- 5 enteros	Salchichón
Frutas secas- ½ taza	Bacon
Jugo de toronja. ½ taza	Foie-gras
Melón honeydew ½ taza	mortadela
Kiwi – 1 mediano	CARNES
Nectarina – 1 mediana	Cerdo
Naranja 1 mediana	Ternera
Jugo de naranja – ½ taza	Hígado de ternera
Papaya – ½ entera	Cordero
Granada – 1 entera	Conejo
Jugo de granada ½ taza	Gallina
Ciruelas pasa ½ taza	Pollo
Jugo de ciruela pasa ½ taza	Hígado de pollo
Pasa ½ taza	
Sandia ½ taza. Durazno 2 unidades	

VERDURAS	PESCADOS Y MARISCOS
TODAS LAS PORCIONES SON ½ taza	Arenque ahumado, lenguado.
Calabaza bellota	Mejillón
Alcachofa	Merluza, Congrio, Salmón.
Retoños de bambú	Trucha
Frijoles horneados	Rape, Langostino, Cigala, Gamba
Calabacín, BROCOLI	ALIMENTOS PRECOCINADOS
Frijoles negros	
Col de Bruselas	
Col china	Croquetas
Zanahorias crudas	Pizza
Frijoles y guisantes secos (arveja)	Rollitos de primavera
Verduras, excepto col rizada	Sopas de sobre
Lentejas,	Canelones
Leguminosas	Canapés
Champiñones	Pescado empanado
Papas, blancas y dulces	buñuelos
Calabaza	LACTEOS Y QUESOS
Frijoles Colinabos	
Espinacas, cocidas	
Tomates, productos de tomate	Queso de bola
Jugos verdes.. RABANO (ensalada ½ taza)	Queso Burgos
Quesos en porciones	
Queso gruyere	
Queso manchero	
Requesón	
Leche entera de vaca, YOGURT	
OTROS ALIMENTOS	
Salvado/Productos de Salvado ½ taza	
Granola ½ taza. Yogurt ½ taza	
Leche 1 taza, Nuez y semillas 1 Onza	

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

ANEXO N° 7

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR Y QUE NO DEBE CONSUMIR

ALIMENTOS QUE <u>SI DEBE CONSUMIR</u>	ALIMENTOS QUE <u>NO DEBE CONSUMIR</u>
AGUACATE	GRASAS SATURADAS (FRITOS)
APIO	CARNE ROJA res chancho
CALABAZA ZAPALLO	HUEVOS GALLINA Y CODORNIZ
CENTENO (pan negro, cereales)	LACTEOS ENTEROS
FRUTILLA FRESCA	PROTEINAS
GARBANZO / FREJOL	BEBIDAS ALCOHOLICAS
GUAYABA, jugo	MARISCOS
PERA	CAFÈ NEGRO
SEMILLA DE GIRASOL	EMBUTIDOS
LECHE DE SOYA	ENLATADOS
CEBADA	ROSQUITAS
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	HIGADO
TORONJA	AZUCAR BLANCO
TOMATE DE CARNE	KFC
LIMA	MAC-DONALS
TOMATE DE ARBOL	GRASA ANIMAL
LENTEJA	MANTECA
EXTRACTO CEBOLLA COLORADA o agua de cebolla.	MENUDENCIAS
GROSELLA CHINA	VISCERAS
MANZANA	MARGARINAS
PESCADOS BLANCOS	CHOCOLATES
CIRUELA	MAYONESA
	SARDINAS

NUEZ CALABACIIN CEBOLLA COLRADA MACADAMIA (NUEZ) Tofu (soya) ALCAUCIL (ALCACHOFA) TOME 8 VASOS DE AGUA AL DIA DR. LEX GUTIERREZ RUIZ	SALCHICHA VIENA FIAMBRES SAL QUESOS MADUROS QUESO PARMESANO (sal, grasa, colesterol. 3 enemigos arterias) ACIDOS GRASOS “TRANS” (se forman al freír los aceites vegetales, y la mantequilla) DR. LEX GUTIERREZ RUIZ
--	---

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

ANEXO N° 8

ALIMENTOS PARA EVITAR ANEMIA

ALIMENTOS PARA EVITAR ANEMIA		
Legumbres	Espinacas	Uvas verde
hígado	lenteja	acelga
pimiento	habas	melón
Aguacate	alfalfa	pescado
huevos	Limón	col
nabo	remolacha	granadillas
Verduras	Leche de soya	

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

ANEXO N° 9

FORMATO DE EVALUACIÓN INTEGRAL DEL CLUB BIENESTAR

CLUB DE BIENESTAR ECUAVISA				Fecha de la Evaluación:										
				Fecha	mes	año	1	2						
EVALUACION INTEGRAL DE BIENESTAR														
NOMBRE:														
DIRECCION:														
TELEFONO:														
FECHA DE NAC:		EDAD:												
E-MAIL:														
ALTURA:														
PESO ACTUAL:		PESO IDEAL:		SOBREPESO:										
		% DE GRASA		IMC:		% GRASA:								
IMC	MUJER	HOMBRE												
-18,5	Menos de 15	Menos de 10	Delgada	Trastornos digestivos, debilidad, fatiga crónica, estrés ansiedad										
18,5 a 24,9	15	10	Estimado Optimo	Atletico, exelente estado fisico										
	15 a 20	10 a 15	Normal	Buen nivel de energia, vitalidad, resistencia a enfermedades y buena condicion fisica.										
25 a 29,9	20 a 25	15 a 20	Sobrepeso	Fatiga, Enfermedades digestivas, problemas circulatorios y varices										
	25 a 30	20 a 25	Sobrepeso Mayor											
30 a 34,9	30 a 35	25 a 30	Obesidad 1	Diabetes, Hipertension, Enfermedades Cardiovasculares, Embolias, Problemas articulares, rodilla y columna.										
35 a 39,9	35 a 40	30 a 35	Obesidad 2	Diabetes, Cancer, Angina de pecho, infartos, tromboflebitis, aterosclerosis y embolias										
40 ↑	Mayor a 40	Mayor a 35	Obesidad Morbida	Riesgo Maximo de todas las complicaciones de la obesidad. Falta de aire, apnea, somnolencia, trombosis pulmonar, Ulceras Varicosas, cance de prostata, colon, uterino y mamario, reflujo esofagico, discriminacion social, laboral y sexual, susceptibles.										
						SI	NO							
1	Consume Proteina vegetal (soja) y carnes blancas o magras (pescado, pollo) con mayor frecuencia que las carnes rojas?													
2	Consume minimo 7 porciones de frutas o verduras todos los dias?													
3	Consume productos derivados de cereales integrales (panes, Pastas de harina integral o arroz integral) en lugar de pastas comunes, arroz blanco?													
4	Consume pezcado de mar, por lo menos tres veces por semana?													
5	Evita la ingesta de alimentos fritos, salsas, aderesos, cremas de leche, manteca y margarina?													
6	Avacua sus intestinos todos los dias con facilidad?													
7	Realiza ejercicios por lo menos 30 minutos 3 veces por semana?													
8	Mantiene un peso estable y adecuado?													
9	Tiene tiempo para preparar comidas balanceadas y variadas o prefiere las comidas rapidas y de delivery?													
10	Controla los antojos, las ganas de picar entre comidas o la necesidad de comer despues de la cena?													
11	Tiene buena circulacion (ausencia de retencion de liquidos o hinchazon)?													
12	Tiene la energia y la concentracion necesaria para superar sus desafios diarios?													
13	Bebe por lo menos ocho vasos de agua por dia?													
14	Consume Calcio diariamente? Hombres=1000mg. Mujeres - 50=1200mg mujeres + 50=1500mg.													
15	se encuentran sus niveles de presion arterial, trigliceridos y colesterol malo en los rangos normales?													
16	Desayuna comida nutritiva y balanceada todos los dias?													
Cada SI vale un punto					TOTAL:									
Si la respuesta es "No se", se cuenta como "NO"														
Marque el resultado en la tabla según su alimentación														
0 1 2 3 4 5					6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16									
MALO					REGULAR					BUENO				

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

ANEXO N° 10
FORMATO DE EVALUACIÓN INTEGRAL
DE SINDROME METABOLICO

SINDROME METABOLICO							
FACTOR RIESGO							
NOMBRE				EDAD:			
				FECHA			
OBESIDAD ABDOMINAL							
CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA							
				VALORES			
HOMBRES				94 CM			
MUJERES				80 CM			
TRIGLICERIDOS				≥ 150			
HDL							
HOMBRES				≥ 40 MG/DL			
MUJERES				≥ 50 MG/DL			
PRESION ARTERIAL				≥110 ≥ 70			
GLICEMIA				≥100mg/dl			
INTOLERANCIA A LA GLUCOSA				≥ 120MG/DL			
IMC		PESO KG	83	35	ICC	CINTURA	101
		TALLA (2)	1,54			CADERA	85
						0,85 MUJERES	
						0,94 HOMBRES	
0-24,9	Normal						
25-29.9	Sobrepeso						
30-34,9	Obesidad 1						
35-39,9	Obesidad 2				PRESION ARTERIAL	120/80	
≥ 40	Obesidad 3						
CIRCUNFERENCIA DEL CUELLO				≥ 40 CM			

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Dr. Gutiérrez Ruíz Lex Francisco

BIBLIOGRAFÍA

Alimentación Saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares (2010). Rev. Cubana Investigaciones Biomédicas volumen 23 numero 3 ciudad de la Habana julio-septiembre.

Carlos Acosta Alcívar (2013). Tesis de investigación: “elaboración de un manual de gestión de seguridad y salud ocupacional conforme a normativas nte inen18001-2010 y 18002-2010 en la empresa mirrorteck industries s.a.

Contreras Gracia M (2005). Alimentación y Cultura. Perspectivas Antropológicas.

Contreras, J.(2002). Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Ed. Alfa Omeg. pp 9–380.

El comercio. Gómez, I. (2013). Las empresas deben adaptarse a las normas de etiquetado vigentes. Revista líderes. Kirschbaum, R. (14 de octubre de 2013). en Inglaterra y Brasil ya se usa un semáforo en las etiquetas . Argentina.

Flandri J.L Montanari M (1996). Historia de la Alimentación.

Federación Mundial del Corazón, la Organización Mundial de la Salud y el Foro Económico Mundial (2009). Ginebra, 23 de septiembre de 2009.

Guías alimentarias para la Educación Nutricional. (2013) En costa rica.

JL. Arzuaga El país Semanal Enero(2003). “Un menú australopiteco”. El comercio. (3 de diciembre de 2014). Nuevas etiquetas están cambiando los hábitos alimenticios.

José Barrios (2013). Tesis de investigación: “diagnóstico de las necesidades de capacitación andrológica de los profesionales no docentes de la facultad de ingeniería industrial de la universidad de Guayaquil, para optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje. propuesta de una guía andrológica”.

La semaforización nutricional. (2014). La prensa. la hora. (3 de septiembre de 2014).

Ley Orgánica de Régimen de la Soberanía Alimentaria (2009). LORSA aprobada en Febrero del 2009 y publicada en Registro Oficial 583.

Organización internacional del trabajo(1981). Convenio 155 Sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo. Ginebra: Organización internacional del trabajo; 1981.

Organización Internacional del Trabajo (2006). Aspectos históricos y económicos de la nutrición en el ámbito laboral [Internet]. Santiago de Chile: Programa de alimentación laboral.

Organización internacional del trabajo (2005) . La alimentación en el trabajo: una revolución nutricional en el menú. Rev- Trab. 2005; 55: 26-28 Casas S, Klijn T. Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Rev Latino-am Enfermagem. 2006; 14:137- 138

Orozco D, Troncoso L. (2012) Alimentación en el mundo del trabajo y su efecto en la salud ocupacional del trabajador. [Ponencia en línea]. Barranquilla: I Congreso internacional y del caribe en salud ambiental y ocupacional: salud, trabajo y ambiente.

Nutrición para el Trabajo y los Trabajadores de la construcción (2009); Consorcio integrado de Dietista Abril 2009.

Revista HSEC. (2013) La importancia de la alimentación en la jornada laboral Por Cecilia León, USM. SEPTIEMBRE 2013 Viña del Mar

Sexta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. (2005). Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado [Internet]. Tailandia: Organización Mundial de la salud; 2005.

Sistema de Soberanía Alimentaria y Nutricional (2009). SISAN

Solé M. (2004). La promoción de salud en el trabajo: ¿utopía o necesidad? [Internet]. Buenos Aires: Estrucplan.

Universidad para Todos (2002). Los vegetales en la nutrición humana. La Habana: Editora Política.

Wacher D: N Kretchmer N , (1981). Food, nutrición and evolution. Carrión M. Programa: Empresas, centros y puestos de trabajo saludables. Barcelona: Asociación de expertos en psicología aplicada.

Wanjek C. (2005) Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Executive summary. Geneva: International Labour Office.

www.monografias.com/trabajos94/principios-didacticos-educacion-alimentaria/principios-didacticos-educacion-alimentaria2.shtml#ixzz3pFcZ4oxz

www.vidasanaecuador.com

www.dimesquecomes.com

www.ilo.org/ la alimentación en el Trabajo

[www.insht.es/Alimentacion y Promoción de Salud.](http://www.insht.es/Alimentacion%20y%20Promocion%20de%20Salud)

www.noticias.universa.com.ec

[www.trabajo y alimentación.consumer.es](http://www.trabajo-y-alimentacion.consumer.es)

www.alimentacion-sana.org

www.medicapanamericana.com

www.uned.es/guia/Alimentacion

