

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Paula Erika Junge

**ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL
ENTORNO LABORAL Y SUS POSIBLES CONDICIONANTES
EN EMPLEADOS DE LA EMPRESA DIRECTV ARGENTINA**

2017

Tutora: Lic. Verónica Risso Patrón

Citar como: Junge PE. Análisis de los hábitos alimentarios en el entorno laboral y sus posibles condicionantes en empleados de la empresa Directv Argentina. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2017. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/529>

Agradecimientos

Agradezco a todos aquellos que en diferentes instancias colaboraron en la realización de mi Trabajo Final Integrador.

Agradezco a mi familia y amigos, quienes me brindan apoyo incondicional, dándome fuerzas y teniéndome paciencia, motivándome para seguir adelante.

Agradezco a todas las personas y compañeros de Directv Argentina, quienes colaboraron con la realización de las encuestas.

Agradezco a la Lic. Verónica Risso Patrón por apoyarme y guiarme en la realización de este trabajo.

Muchas gracias a todos.

Dedicatoria

El presente TFI se lo dedico a mi madre, a quien admiro. La que sentó en mí las bases de la responsabilidad y deseos de superación. Por haberme brindado los recursos necesarios, aconsejarme siempre, y por facilitarme el tiempo para realizarme profesionalmente.

A mi pareja, Lisandro, ya que gracias a su apoyo y confianza he podido concluir mi carrera. Quien siempre me ha impulsado a seguir adelante, sobre todo cuando el camino se hacía difícil y arduo.

A ambos se lo dedico por haber creído en mí siempre y por hacer de mí una mejor persona a través de su compañía y amor.

“Análisis de los hábitos alimentarios en el entorno laboral y sus posibles condicionantes en empleados de la empresa Directv Argentina”

Autor: Junge, Paula Erika. Email: paulakd_ej@hotmail.com

Institución: Universidad Isalud.

Introducción: La promoción de una alimentación saludable en el ambiente laboral mejora el rendimiento laboral, el bienestar físico y mental, previene enfermedades no transmisibles y reduce los costos en salud.

Objetivo: Describir los hábitos alimentarios de los empleados de Directv Argentina y sus condicionantes.

Materiales y Métodos: Estudio observacional, descriptivo, transversal. Muestra no probabilística, por cuota. Hábitos alimentarios evaluados por “Encuesta sobre hábitos alimentarios” y “Encuesta sobre ámbito laboral” por medio de puntaje. Se indagó tipo de alimentos consumidos, hábito de desayunar y almorzar. Sobre condicionantes de hábitos alimentarios, se describieron características del entorno laboral, otorgamiento de alimentación, disponibilidad de espacios habilitados para comer y presencia de incentivo de hábitos alimentarios saludables.

Resultados: Se evaluó a 144 empleados. 40,65% no desayunaba o almorzaba por falta de tiempo. Entre los motivos de elección del almuerzo se destacaron tiempo 31,23%, costo 27,27% y gusto 26,48%. 67,36% manifestó que podría mejorar la satisfacción con el lugar y tiempo destinado para alimentarse. 40,97% indicó que nunca la empresa se preocupa de que reciban una alimentación saludable. 30,56% manifestó no omitir comidas. 35,42% elegía un plato de comida con frutas y verduras. 5,56% presentó hábitos alimentarios inadecuados y solo 6,25% hábitos alimentarios adecuados. Más del 75% presentó hábitos alimentarios no adecuados en el ámbito laboral.

Conclusiones: Se considera a Directv empresa saludable ya que cumple con el 50% o más de los aspectos considerados como incentivo de hábitos alimentarios saludables en los trabajadores. La mayoría cumple con las recomendaciones de consumo de agua y sal agregada, no así con recomendaciones de consumo de frutas, verduras y lácteos según GAPA.

Palabras clave: hábitos alimentarios, ambiente de trabajo, determinantes.

Índice

Contenido

I. Introducción	1
II. Marco teórico	3
II.I. Hábitos alimentarios a través del tiempo	3
II.II. Alimentación y trabajo	6
II.III. Una visión general de la nutrición.....	7
II.IV. Entorno Laboral Saludable	8
II.V. Historia de los esfuerzos globales para mejorar la salud de los trabajadores.....	9
II.VI. Antecedentes en Argentina	11
II.VII. Recomendaciones actuales en Argentina.....	12
III. Estado del arte	13
III.I. Estudios en Argentina	13
III.II. Estudios internacionales	14
IV. Planteamiento del problema	18
IV.I. Problema	18
IV.II. Preguntas de investigación	18
IV.III. Objetivos generales y específicos	18
V. Viabilidad.....	18
VI. Metodología.....	19
VI.I. Enfoque	19
VI.II. Alcance	19
VI.III. Diseño de Investigación	19
VI.IV. Hipótesis	20
VI.V. Variables	20
VI.VI. Unidad de Análisis - Unidad de Observación.....	36
VI.VII. Población	36
VI.VIII. Criterios de inclusión y exclusión.....	36
VI.IX. Recolección de los datos.....	37
VII. Resultados.....	39
VIII. Discusión	54
IX. Conclusiones	60
X. Bibliografía	61
XI. Anexos	66

I. Introducción

La alimentación es un proceso vital, a través del cual las personas seleccionan, de la oferta de su entorno, los alimentos que conforman la dieta (1).

La alimentación es uno de los factores que condicionan directamente el desarrollo físico e intelectual de las personas, afectando el estado de salud (1).

Con frecuencia, la alimentación en el trabajo es considerada como un elemento secundario o como un estorbo por parte de algunos empleadores, y entonces son una "oportunidad perdida" de aumentar la productividad. Los comedores, cuando existen, suelen ofrecer una selección rutinaria y escasamente variada. Las máquinas expendedoras generalmente ofrecen alternativas poco saludables de alimentos. Los restaurantes cercanos pueden resultar caros o escasos. Los alimentos vendidos en puestos callejeros están expuestos a contaminación por bacterias. Con frecuencia, los trabajadores no tienen tiempo para comer, o un lugar donde hacerlo, o el dinero suficiente para comprar comida (2).

Estudios realizados han revelado que la alimentación inadecuada de los empleados, ya sea por déficit o por exceso, ha producido pérdidas significativas en la productividad de las empresas a nivel mundial (3).

La salud de los trabajadores merece una atención integral. Las actuales relaciones laborales tienen características que hacen a la época y tornan necesario revisar instituciones y estructuras que entienden al trabajador en su integridad corporal, no psicofísica. Ello ha dado lugar al enunciado de un listado de enfermedades profesionales que recoge dolencias que siguen viendo sólo la parte física de miles de trabajadores que deterioran su salud a partir de condiciones y medio ambiente laborales en los que el estrés (reconocido como enfermedad por la OIT) y la alimentación inadecuada son la matriz de padecimientos mentales y físicos (3).

La Organización Mundial de la Salud advierte que estos problemas sanitarios en los trabajadores pueden provocar pérdidas económicas de hasta el 20% de la producción (4).

La promoción de una alimentación saludable en el ambiente laboral mejora el rendimiento laboral gracias al adecuado aporte de energía y nutrientes, mejora el bienestar físico y mental, previene enfermedades no transmisibles relacionadas con la mala alimentación (diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer), reduce los costos en salud, los gastos médicos y los del ausentismo laboral y aumenta la satisfacción de todos los que trabajan por sentirse cuidados por la institución (5).

Se ha asignado a la “alimentación de los trabajadores”, un rol sustantivo en el desarrollo social y económico, y los organismos internacionales recomiendan a los países implementar acciones de promoción, dirigidas a los trabajadores, para estimular el consumo de una alimentación balanceada, y así prevenir efectivamente los factores que pueden atentar en contra de la salud y el desempeño de este grupo de población. Si se considera que el trabajador permanece un tercio del día o la mitad de sus horas de vigilia en su lugar de trabajo, éste es el ámbito propicio para desarrollar intervenciones vinculadas con los cuidados de la salud y especialmente aquellas relacionadas con la correcta alimentación (6).

Según el doctor Pedro Escudero, *“la nutrición es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”*.

Por este motivo, el organismo requiere aportes adecuados de energía y nutrientes para llevar a cabo una dieta que satisfaga a plenitud sus requerimientos.

Por ello, es de suma importancia planear una dieta saludable, nutricionalmente adecuada y que produzca beneficios para la salud como la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Para ellos es necesario conocer previamente si la ingesta de alimentos en estos casos es adecuada para evitar futuras complicaciones.

Frente a lo expuesto, el propósito del presente trabajo es conocer los hábitos alimentarios en el entorno laboral y sus posibles condicionantes en empleados de la empresa Directv Argentina, Munro, Buenos Aires, en el mes de Diciembre del 2016.

II. Marco teórico

II.I. Hábitos alimentarios a través del tiempo

La salud se traduce en los cuidados que uno tiene con sí mismo, la capacidad de tomar decisiones y controlar su vida y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. La salud se crea y se vive en la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo (7).

La historia de la especie humana, se puede explicar mediante la historia de la alimentación. Se han producido importantes cambios a través del tiempo, por el cambio del significado de la alimentación. El hombre prehistórico se preocupaba por la cantidad de alimento, ya que se interesaba por la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de muchos más recursos y centra su elección en la calidad, determinada por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario. El hecho de elegir según la calidad, no implica que coma mejor, dado el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación en la actualidad (8).

Por otro lado, aspectos tales como el aumento de los niveles generales de precios de los alimentos o la disminución del poder adquisitivo de la población afectan directamente a los patrones de consumo (9).

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”*, en el siglo XX se han producido cambios sustanciales en la ingesta de nutrientes (10).

En ese sentido, Christopher Wanjek refirió que, *“...la población mundial se ve afectada por problemas nutricionales de exceso o déficit; la anemia, la hipoglucemia afectan de forma significativa el rendimiento, la coordinación y disminuyen la capacidad de trabajo físico. De otro lado la obesidad está asociada con mayor ausentismo laboral”* (6).

Los hábitos alimentarios de los habitantes argentinos han experimentado diferentes cambios a través del tiempo (11).

Los pueblos originarios se alimentaban principalmente de la caza y de la pesca. En el siglo XVI los españoles introducen los primeros bovinos y ovinos. También comienza la siembra de trigo, vides y frutales que son introducidos desde Chile. En el S. XVIII comienzan a instalarse en Buenos Aires las verdulerías y carnicerías y se comienzan a distribuir leche ordeñada en el momento, mazamorra, pasteles fritos, masas dulces,

alfajores, roscas, aceitunas condimentadas con cebollas, aceites, pimientos y vinagre (11).

Desde el siglo XIX en adelante la principal comida hispano-criolla es la carne vacuna. El consumo de carne anual por habitante se encontraba en ese momento en 180 kg (10).

El menú de la población urbana comenzaba con un plato principal de asado o puchero. Las verduras eran repollo, nabos, perejil y hierbabuena. Una porción contenía alrededor de 1.500 Kcal. Las frutas que se consumían eran peras, duraznos, naranja, sandía, melones e higos y los postres más comunes eran mazamorra, cuajada, natilla, yema quemada y arroz con leche. Las principales bebidas eran el vino carlón y sus variedades (11).

El pan blanco era para las clases altas y las bajas consumían pan negro (11).

A fines del S. XIX con las llegadas de los inmigrantes comienza a ampliarse el hábito alimentario, aunque la carne continúa siendo el plato principal (11).

Los italianos introducen las pastas: fugazza, fainá, canelones, tallarines macarrones, ñoquis, capelettis y las salsas bolognesa, filetto, parmesana y el pesto. Los catalanes introducen el puchero a la española reemplazando la gallina por carne de vaca y los garbanzos por porotos y maíz. Se incorporan como condimentos el pimentón, azafrán, cebolla y ajo. Los gallegos aportan potajes, empanadas y tortillas; los valencianos la paella, las distintas variedades de arroces, los mariscos y los mejillones saltados con tomate y pimientos. De las Islas Baleares se incorporan la ensaimada (11).

En el S. XX, es más común la concurrencia a restaurantes en donde se van refinando cada vez más los platos de comida. En 1974 con la aparición de Pumper Nic, se instala el primer local de comidas rápidas de la Argentina. Posteriormente hacen su aparición Mc. Donalds en 1986 y Burger King en 1989, éstos dos últimos se mantienen hasta la actualidad. Asimismo, los denominados “tenedores libres” ofrecen la posibilidad de poder comer todo lo que uno quiera (11).

Otro de los factores que colaboran con el cambio de hábitos alimentarios es la aparición desde fines del S. XX de los servicios de entrega a domicilio de los locales de comidas rápidas, pizzerías, casas de empanadas y rotiserías, los cuales producen que con sólo un llamado telefónico llegue la comida hasta la puerta de su casa (12).

También cobra una gran importancia la cantidad cada vez mayor de mujeres que trabajan fuera de su hogar, teniendo un tiempo de permanencia menor en sus casas, lo cual ha producido que tengan que optar por alimentos de preparación más rápida y no siempre

saludables como así también que carezcan del tiempo suficiente como para poder realizar una planificación alimentaria correcta y adecuada (12).

Otra modificación importante ha sido la sustitución de la clásica merienda de la tarde por gaseosas o jugos artificiales junto a alfajores o galletitas de alto tenor graso (12).

A partir del inicio del S.XXI, empiezan a generarse nuevos cambios: el consumo de carne vacuna disminuye a 53,7 Kg. por año por habitante, el consumo de pollo aumenta de 20 Kg. en 2003 a 39 kg. en 2011, mientras el consumo de pescados se mantiene estable en 10 Kg y el de cerdo es de 4,74 Kg. por habitante por año (12).

Por otra parte, según la 3a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), en el año 2013 a nivel nacional apenas el 4,9% de la población consumía la cantidad recomendada de 5 porciones o más por día de frutas y verduras, siendo el consumo promedio de 1 porción de frutas y 0,98 de verduras por día. La proporción de población que le agrega sal a las comidas es del 17,3 % (13).

Argentina es un país cuya disponibilidad alimentaria registrada según Hojas de Balance (FAO) siempre ha variado entre algo más de 2850 Kcal y un poco menos de 3100 Kcal por habitante. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el período 1985-1986, en el ámbito de la Capital Federal y Gran Buenos Aires, el consumo energético medio es de 2951 Kcal. /día por persona (14).

Estudios presentados en la Cumbre informaron que la alimentación de los argentinos se encuentra lejos de alcanzar un equilibrio saludable: comemos más del doble de carnes, harinas y dulces que lo recomendado; menos de un tercio de las frutas y legumbres que necesita el organismo, y menos de la mitad de las verduras y los lácteos que aconseja la Organización Mundial de la Salud. Más aún, el país es líder a nivel mundial en el consumo de pan, gaseosa y sodio (15).

A esta estadística se le suman costumbres tales como la supresión del desayuno, la alimentación copiosa pero poco variada en la cena, la elección de alimentos procesados industrialmente, la compra de comida lista para el consumo en restaurantes, rotiserías y deliverys; la falta de actividad física y de horas de sueño (15).

Cabe destacar también que, cuando el presupuesto disponible para alimentación es reducido o cuando comer saludable es caro, como sucede en la actualidad, la estrategia económica suele ser maximizar la ingesta de calorías, por lo que el consumidor se orienta hacia alimentos más baratos, que suelen tener más grasa y por tanto más energía, al mismo tiempo que proporcionan una mayor sensación de saciedad (9).

Es lo que Patricia Aguirre ha llamado *"alimentos rendidores"*, que son: *"aquellos que, consumidos por la población con mayores dificultades socioeconómicas, cumplen con tres requisitos: deben ser baratos, deben llenar y deben gustar"* (16).

II.II. Alimentación y trabajo

"Con frecuencia, la alimentación en el trabajo es considerada como un elemento secundario o como un estorbo por parte de algunos empleadores, y entonces son una "oportunidad perdida" de aumentar la productividad. Los comedores, cuando existen, suelen ofrecer una selección rutinaria y escasamente variada. Las máquinas expendedoras generalmente ofrecen alternativas poco saludables. Los restaurantes cercanos pueden resultar caros o escasos. Los alimentos vendidos en puestos callejeros están expuestos a contaminación por bacterias. Con frecuencia, los trabajadores no tienen tiempo para comer, o un lugar donde hacerlo, o el dinero suficiente para comprar comida" según la OIT (2).

Una nutrición deficiente le otorga a gobiernos, empleadores y empleados una justificación para adoptar programas de alimentación saludable en el lugar de trabajo y así evitar altos costes sanitarios y pérdidas. En el sudeste de Asia, la deficiencia de hierro lleva a una pérdida de productividad valorada en 5.000 millones de dólares. En India, el coste de la productividad perdida, las enfermedades y los fallecimientos debidos por malnutrición oscila entre 10.000 y 28.000 millones de dólares. En Estados Unidos, los costes económicos anuales de la obesidad para las empresas en concepto de seguros, pagos de bajas por enfermedad y otros desembolsos ascienden a 12.700 millones de dólares (6).

Las empresas deben tener en cuenta que una nutrición deficiente está vinculada al ausentismo, la enfermedad, un bajo estado de ánimo y unas tasas de siniestralidad superiores. La obesidad, una cantidad inadecuada de nutrientes y la deficiencia de hierro dan lugar a la fatiga y a la falta de destreza. Los empleados deben comprender también que su salud y su seguridad en el puesto de trabajo, dependen de una nutrición apropiada. El lugar de trabajo, en el que numerosos adultos pasan gran parte de su día, representa un ámbito lógico para la intervención sanitaria, y puede constituir un instrumento para procurar una alimentación adecuada (6).

Una mala alimentación en el trabajo puede provocar que las personas no puedan enfrentar de forma óptima su jornada laboral; si no completan sus aportes energéticos, también se puede tener poca concentración en lo que se realiza, decaimiento y

descontento. Por otra parte, si la alimentación no es equilibrada o balanceada las personas pueden padecer enfermedades de carácter nutricional por excesos o déficit (17). Es de vital importancia lograr que la promoción de la salud sea un requisito de las buenas prácticas empresariales, ya que el sector empresarial tiene un impacto directo en la salud de las personas y en los factores que la determinan. Su responsabilidad es velar por la salud y la seguridad en el lugar de trabajo, promocionar la salud y el bienestar de sus empleados (18).

Por todo lo antes mencionado, organismos internacionales recomiendan realizar campañas de promoción de la salud en el lugar de trabajo a través de numerosas cartas y declaraciones, como la *Carta de Ottawa para la promoción de la salud* de 1986 (7), la *Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI* de 1997 (29) y la *Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado* (18).

II.III. Una visión general de la nutrición

"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", comentó Christopher Wanjek (6).

Los nutricionistas han determinado el gasto energético de hombres y mujeres en diversas actividades. Un trabajo de oficina sedentario requiere 1,8 kcal por minuto; estar sentado exige 1,39 kcal por minuto. Los trabajadores suelen consumir calorías inadecuadas para afrontar tales tareas, lo que da lugar a pérdidas de peso, fatiga, baja productividad y accidentes. Sólo la anemia por deficiencia de hierro afecta a cientos de millones de trabajadores. Esta enfermedad, y otras formas más leves de deficiencia, reducen la capacidad física para trabajar y la productividad laboral (6).

Es necesario adaptar la alimentación a la actividad laboral, con el fin de mejorar el rendimiento, reducir la fatiga y prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. El tipo de alimentos que consume una persona en el trabajo, tiene repercusiones nutricionales y de salud, por lo que es importante saber elegirlos. El problema es que hoy las personas pueden elegir comida rápida, la cual está cargada generalmente de lípidos, sal y que es económica; mientras que otro tipo de alimentación conlleva una preparación culinaria donde están presentes las proteínas, carbohidratos, fibras y en menor escala los lípidos, pero que requiere más tiempo de preparación para su consumo (17).

Este desorden alimentario en el trabajo nos lleva a dañarnos por el consumo excesivo de calorías procedentes de los hidratos de carbono refinados, de las bebidas alcohólicas y de las grasas inconvenientes (17).

Las intervenciones en alimentación son fundamentales para la producción de entornos saludables, y los espacios laborales proporcionan una gran oportunidad para la implementación de las mismas. Esto es posible por la facilidad de realizar actividades de promoción de la salud y favorecer el desarrollo de ambientes alimentarios favorables debido a que se cuenta con una población cautiva por varias horas en el día, además que la población, en la mayoría de los casos, tiene características sociales, económicas y culturales homogéneas, lo que facilita dichas intervenciones (19).

La alimentación, siendo un proceso físico, social y cultural, vital para el ser humano, requiere una visión global alrededor de ella. Por lo tanto, la alimentación laboral no se reduce solamente a la disponibilidad de alimentos para el consumo, sino también a las interacciones sociales alrededor de la misma, los espacios destinados para este fin, los horarios, las políticas de la empresa ligadas al proceso alimentario, la percepción de los individuos en relación a su alimentación en el trabajo, entre otros (19).

II.IV. Entorno Laboral Saludable

Cualquier definición de Entorno de Trabajo Saludable, debe ajustarse a la definición de salud de la OMS: *“Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de la enfermedad”*. Las definiciones de entorno de trabajo saludable han evolucionado enormemente durante las últimas décadas. Desde un casi exclusivo enfoque sobre el ambiente físico de trabajo, la definición se ha ampliado hasta incluir hábitos de salud (estilos de vida); factores psicosociales; y establecer nexos con la comunidad, y todo lo que pueda tener un profundo efecto en la salud del empleado (20).

Según la OMS, existen tres elementos claros dentro de las distintas definiciones: *“1. La salud del empleado se incorpora generalmente a la definición de salud (física, mental y social) de la OMS y va más allá de la ausencia de afectación física; 2. Un entorno de trabajo saludable, en el sentido extenso del término es también una organización próspera desde el punto de vista de su funcionamiento y de cómo consigue sus objetivos. La salud de la empresa y la del empleado están estrechamente vinculada; 3. Un entorno de trabajo saludable debe incluir protección a la salud y promoción de la salud”*. Este concepto surge como resultado de una extensa consulta de La Declaración de Yakarta, La Declaración de

Stresa, El Plan Global Compacto y El Plan Global de Acción para La Salud de los Trabajadores (20).

Lo que sigue se propone como una definición de Entorno de Trabajo Saludable de la OMS: *“Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores: La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo. La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo. Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo, y Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad”* (20).

Esta definición pretende dirigirse a la prevención primaria e incluir también la prevención secundaria y terciaria en los servicios de salud ocupacional de la empresa bajo el rubro de “recursos personales de salud”. Por otro lado, se debe crear un ambiente de trabajo que no cause recaídas o nuevos accidentes cuando alguien regresa a trabajar después de estar incapacitado por lesiones o enfermedades, sean estas relacionados o no al trabajo. Finalmente se entiende que deben ser ambientes que acepten y apoyen a los trabajadores de edad avanzada o a los que padecen enfermedades crónicas o discapacidades (20).

II.V. Historia de los esfuerzos globales para mejorar la salud de los trabajadores

La OMS y la OIT se unieron mediante la conformación del Comité de Salud Ocupacional OIT/OMS reconociendo la importancia de mejorar la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores. Durante varias décadas las actividades de promoción de la salud y las actividades de salud ocupacional operaron en una especie de doble vía. En años recientes estas vías han comenzado a converger (20).

A continuación, se muestra una breve cronología y descripción de los eventos y declaraciones clave:

1950.- Conformación del Comité de Ocupacional OIT/OMS (20).

1953.- La Organización Internacional del Trabajo OIT: importancia de la alimentación en los contextos laborales. Recomendación 97, sobre la protección de la salud de los trabajadores (21).

1956.- Recomendación 102, sentó las pautas para el establecimiento de comedores, cafeterías e infraestructuras relacionadas con la alimentación (22).

1959.- Recomendación 112: sobre los servicios de medicina del trabajo: necesidad de reglamentar los espacios colectivos de alimentación en el trabajo y enfocarlos al objetivo del bienestar integral para el trabajador (23).

1978.- Declaración de Alma-Ata (24).

1981.- Convenio No. 155. Los Estados miembros de la OIT establecieron políticas nacionales de salud y seguridad ocupacional, comenzando con el medio físico, y establecieron una infraestructura y soporte legal para introducir la salud y seguridad a los ambientes de trabajo (25).

1985.- Convenio de la OIT 161. Convención Sobre Servicios de Salud Ocupacional. La resolución hizo un llamado a los estados miembros, para que establecieran servicios de salud ocupacional para todos los trabajadores en los sectores públicos y privados (26).

1986.-Acuerdo de Ottawa. Incluye a los espacios de trabajo como uno de los escenarios clave para la promoción de la salud, al mismo tiempo que sugiere que el espacio de trabajo es un área donde debe crearse un medio ambiente de soporte para la salud (7).

1994.- Declaración Global de Salud Ocupacional para Todos. Se acordó que el término “salud ocupacional”, incluye la prevención de accidentes (salud y seguridad), y factores como el estrés psicosocial (27).

1996.- Estrategia Global sobre Salud Ocupacional para Todos. Resalta la importancia de utilizar el Ambiente de trabajo para influir en el estilo de vida de los trabajadores (promoción de la salud) de manera que impacte positivamente en su salud (28).

1997.- Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud (29).

1997.- Declaración de Luxemburgo sobre La Promoción de la Salud En los Ambientes De trabajo de la Unión Europea (30).

1998.- Resolución 51.12 de la Asamblea Mundial de la Salud. La 51ª Asamblea Mundial de la Salud firmó una resolución sobre promoción de la salud adhiriéndose a la Declaración de Yakarta (31).

2002.- Declaración de Barcelona sobre “El Desarrollo en Europa de Buenas Prácticas para Un Espacio de Trabajo Saludable” (32).

2003.- Estrategia Global para la Seguridad y Salud Ocupacional. En su 91ª conferencia anual, la Organización Internacional del Trabajo, aprobó esta estrategia global acerca de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales (33).

2005.- Acuerdo de Bangkok para la Promoción de la Salud En un Mundo Globalizado. Compromiso de hacer de la promoción de la salud *“un requisito para las buenas prácticas corporativas”* (18).

2006.- Declaración de Stresa sobre la Salud de los Trabajadores. Expresa el apoyo hacia el esquema del Plan Global de Acción para la Salud de los Trabajadores (34).

2006.- Sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, se manifestó que no escapa la responsabilidad del empresario de ofrecer una alimentación balanceada y adecuada nutricionalmente (35).

2007.- Plan Global de Acción para la Salud de los Trabajadores. Ahora “Salud Ocupacional” incluye no solamente la protección a la salud sino también la promoción de la salud; y “Promoción de la Salud” debe entenderse como una actividad que debe incluir la existencia de un ambiente de trabajo diseñado para su implementación (36).

2008.- Según el informe de la OMS y el Foro Económico Mundial “Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física”, el entorno del lugar de trabajo está establecido claramente como un área de acción importante para promocionar la salud y prevenir enfermedades (37).

Además, en el Plan de acción mundial sobre la salud de los trabajadores 2008- 2017, tal como fue adoptado por la 60ª Asamblea Mundial de la Salud en la resolución WHA60.26, se declara en el punto 14 lo siguiente: *“Es preciso insistir en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo, sobre todo fomentando entre los trabajadores una dieta sana y actividad física y promoviendo la salud mental y de la familia en el trabajo”* (37).

II.VI. Antecedentes en Argentina

En Argentina se creó el “Manual de lugares de trabajo saludables. Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades no Transmisibles. Componente: Promoción de la Salud”.

El objetivo de este manual es: *“brindar una herramienta para que las instituciones y empresas se conviertan en espacios saludables, promoviendo la salud de las personas que trabajan o acuden a ellas. A largo plazo, está demostrado que este tipo de intervenciones mejora la calidad de vida y aumenta la esperanza de vida de la población involucrada”*.

Este manual incluye fundamentos para implementar lugares de trabajo saludables, estrategias para combatir las enfermedades no transmisibles, beneficios de los lugares de

trabajo saludables, componentes de los lugares de trabajo saludables, objetivos específicos y metas, y como implementar una institución saludable (5).

II.VII. Recomendaciones actuales en Argentina

Las primeras Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA), fueron elaboradas por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) en el año 2000. Las mismas constituyen una herramienta fundamental para promover comportamientos alimentarios y nutricionales saludables para la población.

Su propósito es: *“contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población argentina que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida”*.

El objetivo general de las mismas es: *“adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población”* (38).

A continuación, se presentan los mensajes actualizados en 2017:

“MENSAJE 1 Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

MENSAJE 2 Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

MENSAJE 3 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

MENSAJE 4 Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

MENSAJE 5 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

MENSAJE 6 Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

MENSAJE 7 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

MENSAJE 8 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

MENSAJE 9 Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

MENSAJE 10 El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir” (38).

III. Estado del arte

III.I. Estudios en Argentina

Un estudio realizado por Stephanie Vega en 70 operarios de una fábrica pesquera en Mar del Plata indica que en lo que respecta al ambiente de trabajo la mayoría de los factores estudiados (tales como, ambiente físico y condiciones materiales; propósitos; remuneraciones y beneficios sociales; políticas administrativas; supervisión y control; relaciones sociales; estructura organizacional; comunicación; toma de decisiones; y actitud hacia la labor desempeñada), fueron calificados por los trabajadores como favorables y solo un 10% de la muestra calificó un factor como desfavorable. Por otro lado, en lo que respecta a la ingesta alimentaria, se observó que, si bien todos realizan las cuatro comidas diarias y algunos también realizan una o dos colaciones, hay una cierta monotonía en las preparaciones (39).

El desayuno tipo es mate con galletitas dulces representando casi el 40% de la muestra, le sigue el café con leche con un 20% y un dato importante es q el 20% de los operarios realizan el desayuno a base de la infusión, pero no acompañan con ningún alimento. Entre el 14% y 16% de la muestra consumen te o café de infusión, y entre el 6% y 9% de los trabajadores eligen acompañarlo por pan, o tostadas con queso, o tostadas con mermelada, o galletitas con queso y mermelada. Del total de la muestra estudiada podemos ver que un 30% no realiza la colación a media mañana, otro 30% consume galletitas dulces, mientras que un 17 % prefiere solo mate. Solo un 3% prefiere reemplazar la colación por almuerzo y consumir sándwich de jamón y queso (39).

A partir de esto podemos ver que un 23% de la muestra consumen en el almuerzo carnes y cereales como hamburguesas o milanesas con arroz o fideos; un 16% representado por consumo de carne y vegetales, en el cual la comida tipo es sándwich de milanesa y un 10% representado por el grupo de carne vegetales y cereales, siendo la comida tipo empanadas de carne (39).

Los resultados obtenidos muestran que casi la totalidad de la muestra consume mate en la merienda y que un solo 10% no bebe nada, además un 34% eligen acompañarlo con galletitas dulces, otro 34% no consume ningún alimento y un 13% prefieren los bizcochitos de grasa. Se puede observar que casi la totalidad de la muestra no realiza una colación a media tarde solo un 9% optan por unas galletitas dulces, mientras que un 7% consumen solo mate (39).

En cuanto a la última comida realizada al día podemos observar que un 53% de la muestra consume el grupo de carnes y vegetales, un 13% carne vegetales y cereales en

el cual la comida más mencionada por ellos es guiso de arroz o fideos con pollo. Solo un 1% no realiza la cena (39).

En otro estudio realizado por Deborah Hurani en Mar del Plata sobre una muestra de 120 trabajadores, se obtuvo que solamente desayuna el 5%, que desayuna y almuerza el 26%, almuerza el 10%, almuerzan y meriendan el 6% y la mayoría de los empleados solamente merienda siendo un 53% (40).

No se encontró relación entre la cantidad de horas trabajadas y las comidas realizadas.

Con respecto a las preferencias alimentarias, del 42% que almuerza el 20% elige comer carne con puré o ensalada, el 18% pastas; las preparaciones como ensaladas, frutas, comidas rápidas, presentan valores muy inferiores a los anteriores (40).

Del 90% que desayunan o meriendan, el 28% consume mate cebado, 22% infusión con leche, 20% gaseosas, 18% infusión sola, 25% tostadas con mermeladas, 22% facturas, 15% galletitas dulces (40).

Nadie llega al consumo recomendado de leche por las Guías Alimentarias de 400cc. Hay un bajo nivel de adecuación, del 19%. Con respecto al consumo de huevo, el promedio diario es de 19,5gr. Hay bajo nivel de adecuación a este alimento según las Guías Alimentarias. En carnes se observa un exceso de consumo, en un 236%. No se llega al consumo diario recomendado de 300gr de vegetales, de 150gr de frutas, de 70gr de cereales, 120gr de pan, ni de 20gr de azúcar. Con respecto a aceites se cumple con la recomendación (40).

III.II. Estudios internacionales

Un estudio realizado por Judith Salinas y col. en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile, sobre una muestra final de 194 trabajadores hombres, muestra un alto consumo de bebidas gaseosas, pan, cecinas, carnes rojas y bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado. Se destaca el alto porcentaje que toma "té u once" (77,4%) y el bajo porcentaje que cena (24,6%) todos los días (41).

Se describe la satisfacción con la alimentación durante la jornada laboral (porcentaje e IC95%), en que 97,4% tiene horario establecido para el almuerzo; 56,2% encuentra buena o muy buena la alimentación durante la jornada laboral y 94,8% encuentra adecuado o medianamente adecuado el lugar para alimentarse. En 65% de los casos, la esposa prepara la comida; en 20,1% otro familiar; en 10,3% lo hace el propio trabajador y sólo 4,6% compra comida preparada (41).

Se refleja en un estudio realizado por Jessica Jacome Lara, en Quito, en el año 2013 sobre 261 trabajadores de Aseguradora del Sur, que del total de los trabajadores el 56,1% (n=146) tiene su comida (almuerzo) fuera de su casa, mientras que el 43,9% (n= 115) come dentro de su casa (42).

En los comedores la mayoría de las veces no ofrecen variedad de alimentos y mucho menos preparaciones saludables para los mismos, no se proporciona suficiente cantidad de verduras, legumbres y frutas, mientras que el arroz, grasa y azúcares básicamente componen este plato (42).

Pocos adultos que cruzan edades entre los 20 y 60 años de edad cumplen con las cinco comidas al día, algunos de ellos omiten el desayuno por el horario tan apretado que tienen y muchos otros desayunan de una manera incorrecta y apresurada, abusan de las gaseosas, té, tabaco, por otro lado, las galletas, dulces, alimentos de fácil acceso llenan vacíos a media mañana y media tarde; a la hora del almuerzo no tienen un plato variado de alimentos y otros no meriendan (42).

El personal de la Aseguradora del Sur, que se encuentran dentro de un peso adecuado o saludable representa al 50%, los mismos que consumen el 29% de lácteos diariamente, las carnes consumen 69% de 3-5 veces a la semana, en 44% de los trabajadores consume huevo 3-5 veces a la semana, los mariscos al igual que en el sobrepeso se consume quincenalmente, el 26% consume embutidos 3-5 veces a la semana de preferencia el de jamón, el tubérculo que prefieren consumir es la papa con el 72% diario al igual que en el sobrepeso la yuca, camote, se consume esporádicamente, en cuanto a cereales el que más se consume es el arroz, el pan blanco tiene un consumo diario del 49%, las leguminosas se consumen 1 vez a la semana el 40% y un 4% nunca consume, de preferencia el fréjol, las verduras se consumen de 3 a 5 veces a la semana de preferencia el tomate riñón, el 50% por lo menos consume 3 veces a la semana fruta, prefiriendo el guineo, el 74% consumen a diario azúcar blanca, mientras que el 18% nunca consume azúcar, el 95% consume a diario aceite de girasol, el 36% consume algún tipo de snack, caramelo, chocolate o galletas al día, el agua y los jugos naturales son consumidos 85% diario, mientras que las gaseosas y las cervezas tienden a disminuir su consumo en un 4% de 3-5 veces a la semana (42).

A pesar de que estos trabajadores se encuentren dentro del rango normal de peso, tienden a escoger alimentos con mayor contenido calórico y escasamente productos ricos en fibra, vitaminas y minerales como son las frutas y las verduras (42).

Existe otro estudio realizado por Hemiö K y col. "Food and nutrient intake among workers with different shift systems" en Europa en 2015, cuyo objetivo fue explorar las diferencias en el consumo de alimentos y nutrientes entre los grupos de tiempo de trabajo. Los participantes eran 1478 empleados (55% de los hombres) de una línea aérea dividida en tres grupos de tiempo de trabajo: trabajo diario (n = 608), trabajo por turnos sin trabajo en vuelo (n = 541) y trabajo en vuelo (n=329) (43).

Los hombres que trabajaban en turnos tenían menos probabilidades de consumir verduras ($p < 0,001$) y frutas ($p = 0,049$) diariamente que los hombres y los trabajadores en vuelo. En las mujeres, la ingesta energética de grasas saturadas fue mayor entre los trabajadores por turnos en comparación con los trabajadores diurnos (12,6 vs 12,2 E%, $p = 0,023$). En las mujeres mayores, la ingesta energética de grasas y grasas saturadas fue mayor en los grupos de trabajo por turnos y en vuelo que en el grupo de trabajo diurno ($p < 0,001$) (43).

Por último, se tomó un estudio realizado en Reino Unido en 2012 por A. Pridgeon en dos lugares de trabajo del sector público, en el cual se entrevistó una mezcla de personal de catering y otro personal (n = 23) empleado por el Consejo de la Ciudad Metropolitana de Barnsley o el Fondo de Cuidado Primario de Barnsley (44).

Se identificaron cuatro temas que influyen en la alimentación y la alimentación saludable en el lugar de trabajo: estructuras y sistemas del lugar de trabajo; Costo, elección y disponibilidad de alimentos; Responsabilidad personal versus institucional; Y mensajes de alimentos y marketing. Los entrevistados percibieron que los alimentos que se promocionaban en el lugar de trabajo eran alimentos tradicionales y "pesados" y que había una disponibilidad limitada de opciones saludables asequibles. El personal de catering fue impulsado a ejecutar su servicio como un negocio en lugar de promover la salud. Las limitaciones de tiempo y los plazos estrictos impuestos al personal llevaron a algunos a no comer al mediodía. Las estructuras y sistemas organizacionales parecen tener un impacto en los comportamientos alimentarios del personal en cuatro áreas diferentes: el cambio en la demografía de la fuerza de trabajo, las instalaciones disponibles, el equilibrio entre el trabajo y la vida privada y la necesidad de que los servicios de catering funcionen como un negocio. Para muchos funcionarios, existía la percepción de que la provisión de alimentos se centraba en los alimentos tradicionales "pesados" destinados a los trabajadores manuales (44).

Se describió la equidad de acceso a las instalaciones. La base de una persona dentro de la organización parece dictar qué alimento se come. Para aquellos que no tienen provisión

de alimentos en el lugar de trabajo, los pobres hábitos alimenticios son vistos como el resultado de la falta de instalaciones disponibles. Había una cultura de no almorzar debido a las limitaciones de tiempo y los plazos estrictos impuestos al personal como resultado del volumen de trabajo esperado (44).

El personal de la restauración se ve obligado a ejecutar un servicio financieramente viable, y así suministrar los alimentos que venden. Ellos sentían que la mayoría del personal no quiere opciones saludables y escoger opciones menos saludables. Se informó de la frustración cuando se ofrecen opciones más saludables que no se eligen.

Las opciones de alimentos disponibles en el lugar de trabajo fueron descritas por la mayoría de los entrevistados. Costo, falta de imaginación en las opciones disponibles y la conveniencia todos los hábitos alimentarios afectados en el trabajo. La mayoría informó que las opciones de alimentos más saludables eran más caras. Muchos miembros del personal se sintieron frustrados por la falta de lo que percibían como opciones asequibles, apetitosas y saludables de alimentos y bebidas en el lugar de trabajo. Los vendedores eran reacios a promover opciones más sanas que eran más costosas y menos probables ser compradas (44).

Se planteó la preocupación de que las máquinas expendedoras promuevan meriendas poco saludables. Para el personal de los edificios sin provisión de comidas, se pidieron máquinas expendedoras de alimentos para permitir el acceso a los alimentos si no podían salir de la oficina (44).

El personal generalmente consideró que la elección de alimentos es un asunto personal y no es responsabilidad de su empleador. El personal de restauración informó que se sentían capaces de asesorar sobre opciones más saludables si así lo solicitaban.

Hubo una falta reportada de opciones disponibles para aquellos que son vegetarianos o que tienen una condición médica (44).

IV. Planteamiento del problema

Tema: Alimentación laboral

Subtema: Entorno laboral y hábitos alimentarios

IV.I. Problema

¿Qué sucede con respecto a los hábitos alimentarios de los empleados y sus posibles condicionantes en relación al entorno laboral en la empresa Directv Argentina, Munro, Buenos Aires, en el mes de Diciembre del 2016?

IV.II. Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características del entorno laboral?

¿Cuáles son los alimentos que se consumen?

¿Cuáles son los factores condicionantes de los hábitos alimentarios?

IV.III. Objetivos generales y específicos

Objetivo general:

Describir los hábitos alimentarios de los empleados de Directv Argentina y sus condicionantes

Objetivos específicos:

- Describir las características del entorno laboral
- Analizar el tipo de alimentos que se consumen
- Identificar factores que pueden condicionar los hábitos alimentarios

V. Viabilidad

Fue posible llevar a cabo esta investigación ya que se contó con la disponibilidad de recursos financieros necesarios para la impresión de las encuestas, humanos, con la cantidad de empleados necesaria, y materiales, que consisten en las encuestas necesarias para conocer los hábitos alimentarios y prácticas de alimentación en el trabajo, que determinaron la posibilidad de llevar a cabo la misma. Contó también con viabilidad ética, ya que no se planteó ningún dilema de este tipo. El tipo de diseño que se empleó es relativamente fácil de llevar a cabo, económico y rápido.

VI. Metodología

VI.I. Enfoque

Cuantitativo.

En este caso se recolectaron datos a través de cuestionario estructurado. Las personas investigadas fueron tratadas como objetos pasivos, no participaron en todo momento, sólo durante la recolección de datos. La realidad es objetiva. Se trató de resolver un problema delimitado, acotado y poco flexible.

Se revisó lo que se ha investigado anteriormente y se construyó un marco teórico.

El diseño está orientado hacia el resultado, obteniéndose datos sólidos y repetibles, con los cuales se puso a prueba una hipótesis a través de la medición de variables. Finalmente se obtuvieron conclusiones tendientes a la generalización.

VI.II. Alcance

Descriptivo.

Se describieron fenómenos, eventos, situaciones. Se detalló como son y cómo se manifiestan. Se buscó especificar propiedades y características.

Se describieron sus dimensiones (variables) con precisión.

Se detallaron las características que presentaban los empleados en relación a hábitos alimentarios. También se detallaron las características del ámbito laboral. En la obtención de resultados de las variables que se midieron, se pudo describir los perfiles de los empleados y mostrar con precisión la situación de los mismos.

VI.III. Diseño de Investigación

Observacional descriptivo transversal.

Se recogieron datos con respecto a la ingesta de alimentos y se analizaron los resultados obtenidos.

Es transversal ya que se conoció la ingesta de alimentos actual, al momento de hacer el cuestionario, por lo que no existen períodos de seguimiento.

Mediante las encuestas se observó y detallaron las características el comportamiento de las variables, hábitos alimentarios de los empleados, y ámbito laboral, sin interferir ni introducir ningún estímulo en su ámbito laboral, en un mismo momento, sin involucrar seguimiento.

VI.IV. Hipótesis

Un 75% de los empleados de la empresa Directv Argentina tienen hábitos alimentarios no adecuados en el ámbito laboral.

VI.V. Variables

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Técnica/Instrumento	Clasificación
Edad	Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo (RAE, 2014).	Edad (años)	18 - 29 30 - 39 40 - 60	Cuestionario estructurado	Privada, cuantitativa, policotómica, intervalar, ordinal
Sexo	Sexo	Características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como macho y hembra (FAO, 1996).	Sexo	Femenino Masculino	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, dicotómica
Antigüedad en el empleo	Antigüedad en el empleo	Tiempo que alguien ha permanecido en un cargo o empleo (RAE, 2014).	Antigüedad (años)	Entre 1 año y 2 años 11 meses Entre 3 y 4 años 11 meses Entre 5 y 10 años Más de 10 años	Cuestionario estructurado	Privada, cuantitativa, policotómica, intervalar, ordinal

<p>Condicionantes de los hábitos alimentarios en el horario laboral</p>	<p>Ámbito laboral saludable</p>	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS,2010) define que: “Un Entorno Laboral Saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran en utilizar un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo” [1].</p>	<p>Legal Económica Accesibilidad/ Temporalidad/ Satisfacción Sociocultural</p>	<p>- Promueven hábitos alimentarios saludables en los trabajadores - No promueven hábitos alimentarios saludables en los trabajadores</p>	<p>Cuestionario estructurado</p>	<p>Privada, cualitativa, dicotómica</p>
	<p>Comidas que realiza en el horario de trabajo</p>			<p>a. Almuerzo b. Merienda c. Colaciones planificadas d. “Picoteo” entre comidas</p>	<p>Cuestionario estructurado</p>	<p>Privada, cualitativa, policotómica</p>

	Motivos por los cuales no desayuna o almuerza durante su día laboral			<ul style="list-style-type: none"> a. Falta de tiempo b. Para ahorrar c. Falta de dinero d. No hay lugar para comer e. Otro. Especificar f. Siempre almuerza 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Otorgamiento en lugar de trabajo de algún tipo de alimentación y modalidad	Refiere a si los empleados reciben algún tipo de beneficio en cuando a alimentación por parte de la empresa (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Entrega de alimentación en instalaciones de la empresa b. Se agrega mensualmente a remuneración c. Convenio con restaurante d. Otro. Especificar e. No recibe alimentación f. Maquina de snacks 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Disponibilidad espacios habilitados para comer	Refiere a si los trabajadores cuentan con un espacio exclusivo para poder realizar sus comidas (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Si b. No 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, dicotómica

	Lugar dónde almuerza con mayor frecuencia			<ul style="list-style-type: none"> a. En el comedor o cocina b. En su escritorio c. Fuera del edificio d. Otros 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Elección al almorzar	Refiere a si el trabajador utiliza el beneficio de alimentación que le otorga la empresa o no (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Come en restaurante b. Trae comida de su casa c. Utiliza el beneficio de alimentación d. No realiza comidas 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Influencia de la accesibilidad y la distancia a tiendas cercanas en la elección de alimentos	Refiere a si la distancia a las tiendas cercanas influye en la elección de alimentos del trabajador (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Si b. No 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, dicotómica

	<p>Tiempo disponible para realizar el descanso</p>	<p>Refiere a si los trabajadores cuentan con un tiempo mínimo para alimentarse de 30 minutos (OIT, 2012).</p>		<p>a. 30 minutos b. Entre 30 y 45 minutos c. Entre 45 y 60 minutos d. Más de 1 hora e. No sabe f. Otro. Especificar</p>	<p>Cuestionario estructurado</p>	<p>Privada, cualitativa, policotómica</p>
	<p>Tiempo aproximado que se tarda en total para llegar al lugar donde se almuerza y comenzar a comer</p>	<p>Refiere al tiempo aproximado en total que le toma al trabajador llegar al lugar donde realiza su principal alimentación y comenzar a ingerirla. Este debe ser entre 5 y 10 minutos como máximo (OIT, 2012).</p>		<p>a. Menos de 5 minutos b. Entre 5 y 10 minutos c. Entre 11 y 15 minutos d. Entre 16 y 20 minutos e. Más de 20 minutos f. No realiza alimentación</p>	<p>Cuestionario estructurado</p>	<p>Privada, cualitativa, policotómica</p>

	Utilización de al menos 30 minutos para almorzar			<ul style="list-style-type: none"> a. Siempre b. Casi siempre c. A veces d. Nunca 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Velocidad para comer			<ul style="list-style-type: none"> a. Lento b. Moderado c. Rápido 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Posibilidad de comer tranquilamente	Refiere a la satisfacción en cuanto al traslado, a si el trabajador considera que puede comer tranquilamente (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Siempre b. La mayoría de las veces c. Algunas veces d. Pocas veces e. Nunca f. No realiza alimentación 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Satisfacción con el lugar y tiempo destinado para efectuar la alimentación	Refiere a si el trabajador se encuentra satisfecho con el lugar y tiempo destinado para efectuar su alimentación (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Sí, siempre b. No, podría ser mejor c. No hay lugar d. No realiza alimentación 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Limpieza del lugar donde se come	Refiere a si la empresa cuenta con personal dedicado a la limpieza del espacio para realizar las comidas (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Siempre b. La mayoría de las veces c. A veces d. Casi nunca e. Nunca f. No come durante la jornada laboral 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Percepción sobre mejor alimentación y gasto de dinero	Percepción respecto a una alimentación saludable: refiere a si cree que para comer mejor debería gastar más dinero (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Si b. No 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, dicotómica

	Motivos de elección para el almuerzo	Percepción del sistema más adecuado de alimentación: considera los motivos de elección para el almuerzo del trabajador (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Tiempo b. Costo c. Gusto d. Valor nutricional e. Otros. Especificar 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Alimentos que ofrecen las máquinas expendedoras			<ul style="list-style-type: none"> a. Galletitas dulces b. Gaseosa común c. Frutas d. Snacks e. Galletitas de agua f. Gaseosas light g. Ensalada de frutas h. Golosinas i. Barras de cereal j. Café k. Yogurt 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Percepción acerca de si la empresa se preocupa de que sus trabajadores reciban alimentación saludable	Percepción respecto a una alimentación saludable: refiere a si el trabajador considera que la empresa se preocupa de que reciba una alimentación saludable (OIT, 2012).		<ul style="list-style-type: none"> a. Siempre b. Con frecuencia c. Algunas veces d. Pocas veces e. Nunca f. La empresa no entrega alimentación 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
Hábitos Alimentarios	Hábitos alimentarios en el horario laboral	Hábitos (acciones constantes) asociados a la alimentación durante la semana laboral (OIT, 2012) [2].		<ul style="list-style-type: none"> - Adecuados (> o = 80 puntos) - Medianamente adecuados (51-79 puntos) - Inadecuados (< o = 50 puntos) 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de tomar desayuno			<ul style="list-style-type: none"> a. Nunca b. menos de 1 vez a la semana c. 1-3 veces por semana d. 4-6 veces por semana e. todos los días 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Frecuencia con que almuerza			<ul style="list-style-type: none"> a. Toda la semana b. Casi todos los días c. Algunos días d. Casi nunca e. No realiza almuerzo 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Comidas omitidas con mayor frecuencia			<ul style="list-style-type: none"> a. No omito comidas b. Desayuno c. Almuerzo d. Merienda e. Cena 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Almuerzo habitual			<ul style="list-style-type: none"> a. Plato de comida con frutas y verduras b. Plato de comida sin frutas y verduras c. Comida rápida (hamburguesas, pizzas, sándwich, etc.) d. Snack (galletitas, papas fritas, etc.) e. No almuerza 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Hábito de almorzar junto con fruta y/o ensalada			<ul style="list-style-type: none"> a. Nunca b. menos de 1 vez a la semana c. 1-3 veces por semana d. 4-6 veces por semana e. todos los días 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir comida del hogar (casera)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 vez a la semana c. 1 porción semana d. 2 porciones semana e. 3 o más porciones semana 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir lácteos descremados (leche descremada, queso descremado o yogur descremado)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 vez al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Hábito de consumir frutas (frescas)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 vez al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir verduras (crudas o cocidas - porción equivalente a 1 plato postre – no papa, batata)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. Menos de 1 vez al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de tomar agua (porción 1 vaso de 200cc)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 vez al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Hábito de tomar bebidas o jugos azucarados (porción 1 vaso de 200cc)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 porción al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir bebidas alcohólicas (porción 1 vaso) viernes o sábado			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 porción al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir frituras			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. Menos de 1 vez a la semana c. 1 porción semana d. 2 porciones semana e. 3 porciones semana 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de agregar sal a las comidas antes de probarlas			<ul style="list-style-type: none"> a. No le agrega b. le agrega ocasionalmente c. siempre le agrega 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Hábito de consumir pizza, hamburguesas, papas fritas			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 porción al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir galletitas o bizcochitos			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 porción al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
	Hábito de consumir golosinas (alfajores, chocolate, caramelos)			<ul style="list-style-type: none"> a. No consume b. menos de 1 vez al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día 	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica

	Hábito de consumir infusiones (té, café o mate) con azúcar			a. No consume b. menos de 1 vez al día c. 1 porción al día d. 2 porciones día e. 3 porciones día	Cuestionario estructurado	Privada, cualitativa, policotómica
--	--	--	--	--	---------------------------	------------------------------------

[1] En caso de no cumplir con el 50% de estos aspectos, se considera que la empresa no promueve hábitos alimentarios saludables en los trabajadores.

[2] Se considera habito alimentario saludable tomar a diario 8 vasos de agua segura; consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores; consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados; hábito de desayunar; hábito de almorzar; incorporar frutas y verduras al almuerzo; no saltar comidas.

Se considera habito alimentario no saludable el elevado uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio; el elevado consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal; el consumo de bebidas alcohólicas no responsable; no desayunar; no almorzar; no incorporar frutas y verduras al almuerzo; saltar comidas.

VI.VI. Unidad de Análisis - Unidad de Observación

Personas que trabajan en Directv Argentina.

VI.VII. Población

Personas entre 18 y 50 años que trabajen en Directv Argentina.

Se evaluaron los trabajadores que concurrieron en el mes de Diciembre de 2016 a la empresa, respetando los criterios de inclusión. La población estuvo compuesta por 144 empleados entre 18 y 60 años que concurren a la empresa Directv Argentina.

Muestra

Muestra no probabilística

Tipo de muestra no probabilística: muestra por cuota

Se tiene en cuenta a los individuos más “representativos” o “adecuados” para los fines de la investigación.

Se realizaron las encuestas a empleados de los cuales el:

25% fueron hombres y mujeres que llevan más de 10 años trabajando en la empresa.

25% de hombres y mujeres con menos de 3 años en la empresa.

25% de hombres y 25% de mujeres que lleven trabajando entre 3 y 10 años en la empresa.

VI.VIII. Criterios de inclusión y exclusión

- Inclusión:

Personas de 18 a 60 años.

De ambos sexos.

Que accedan a formar parte de la investigación.

- Exclusión:

Personas que lleven dietas especiales o restrictivas por indicación médica.

Trabajadores que tengan trastornos alimentarios

Trabajadores que estén cursando trastornos de ansiedad

- Eliminación:

Quienes no completen la totalidad de evaluaciones.

Aquellos que no completen las encuestas

Aquellos en que no era legible la toma del dato

VI.IX. Recolección de los datos

Se utiliza un cuestionario estructurado para poder conocer los hábitos alimentarios de esta población y otro para conocer el ámbito laboral que los rodea.

Se procede previamente a la firma de un consentimiento informado a través de la colocación de nombre y apellido para la realización de recolección de datos de forma online (Anexo 1).

“Encuesta sobre hábitos alimentarios”: creada por Durán y cols. La encuesta tiene por objetivo medir los hábitos alimentarios de los sujetos y se compone de dos ámbitos, de auto aplicación, el primero compuesto por seis ítems que indica la frecuencia de hábitos saludables (consumo de desayuno, cena y comida casera) como la frecuencia de consumo de grupos de alimentos recomendados por las guías alimentarias argentinas (lácteos, frutas, verduras), que va desde no consume hasta las porciones día/semana sugeridas. Mientras que el segundo ámbito consta de nueve ítems, alimentos o grupos de alimentos identificados como promotores de enfermedades crónicas no transmisibles (bebidas azucaradas, alcohol, alimentos fritos, con alto contenido de grasas) y se agregó un hábito alimentario negativo como es adicionar sal a las comidas sin probarlas. Cuestionario adaptado (Anexo 2).

“Encuesta sobre ámbito laboral y condicionantes de hábitos alimentarios”: se realizó un cuestionario adaptado utilizando por un lado el “Manual de Lugares de Trabajo Saludables - Ministerio de Salud de la Nación” que evalúa cuatro escenarios: ambiente físico de trabajo, entorno psicosocial de trabajo, recursos personales de salud y participación de la institución en la comunidad comprende las actividades que ésta. También fue utilizada la “Encuesta prácticas de alimentación en el trabajo de la OIT” la cual mide el conjunto de condiciones contractuales, del entorno y de actitudes personales que definen si la alimentación recibida en el trabajo es saludable. Dicha variable considera cinco dimensiones: legal, económica, accesibilidad/temporalidad/satisfacción, sociocultural y hábitos de alimentación en la semana laboral (Anexo 2).

Ventajas:

- Fácil aceptabilidad y comprensión.
- Económico y breve.
- Utilización en grandes grupos de población.

Con respecto a la encuesta de hábitos alimentarios, se aplicaron puntajes para cada pregunta, de acuerdo a la respuesta dada se sumaron los puntos de cada una de las respuestas obteniéndose un puntaje final, el cual fue comparado con las siguientes categorías:

- Adecuados: (\geq 80 puntos)
- Medianamente adecuados (51-79 puntos)
- Inadecuados (\leq 50 puntos)

Posteriormente se compararon los resultados obtenidos con los mensajes existentes en las Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

En cuanto a los condicionantes, se evaluó que porcentaje de los aspectos considerados como incentivo de hábitos alimentarios saludables en los trabajadores son cumplidos.

Los mismos son si reciben alimentación, si cuentan con espacios disponibles para comer, si creen que el lugar de trabajo tiene accesibilidad a tiendas de comidas, si cuentan con tiempo suficiente de descanso, tiempo que demoran en llegar al espacio para comer y comenzar su alimentación, si pueden comer tranquilamente, si están satisfechos con el lugar y tiempo destinado para efectuar la alimentación, si el espacio para realizar las comidas está limpio y si la empresa se preocupa por brindarle una alimentación saludable a sus empleados. Se considera empresa saludable en el caso de cumplir con el 50% o más de dichos factores.

VII. Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las encuestas realizadas con sus gráficos, tablas y descripciones correspondientes.

Se realizó la encuesta a una cantidad de 160 empleados, quedando la muestra conformada por 144 empleados.

La edad más prevalente en la muestra fue de 30 a 39 años que correspondía al 60,42%. La muestra estuvo conformada mayormente por mujeres, representando el 64,58%. El 77,78% de la muestra realizaba una jornada laboral de entre 6 y 7 horas. Era algo más homogénea con respecto a la antigüedad, destacándose el 36,81% con una antigüedad de entre 5 y 10 años (Ver Tabla N° 1).

Tabla N° 1: Características generales de la población estudiada (n=144)

	n	%
Edad		
18-29	43	29,86%
30-39	87	60,42%
40-60	14	9,72%
Sexo		
Mujer	93	64,58%
Varón	51	35,42%
Horas trabajadas		
Menos de 6 horas	16	11,11%
Entre 6 y 7 horas	112	77,78%
Entre 7 y 8 horas	1	0,69%
Entre 8 y 9 horas	7	4,86%
Más de 9 horas	8	5,56%
Antigüedad		
Entre 1 y 3 años	31	21,53%
Entre 3 y 5 años	25	17,36%
Entre 5 y 10 años	53	36,81%
Más de 10 años	35	24,31%

Fuente: Elaboración propia

La comida más realizada en el horario laboral fue el almuerzo, que correspondía al 35,77% de la muestra (Ver Gráfico N° 1).

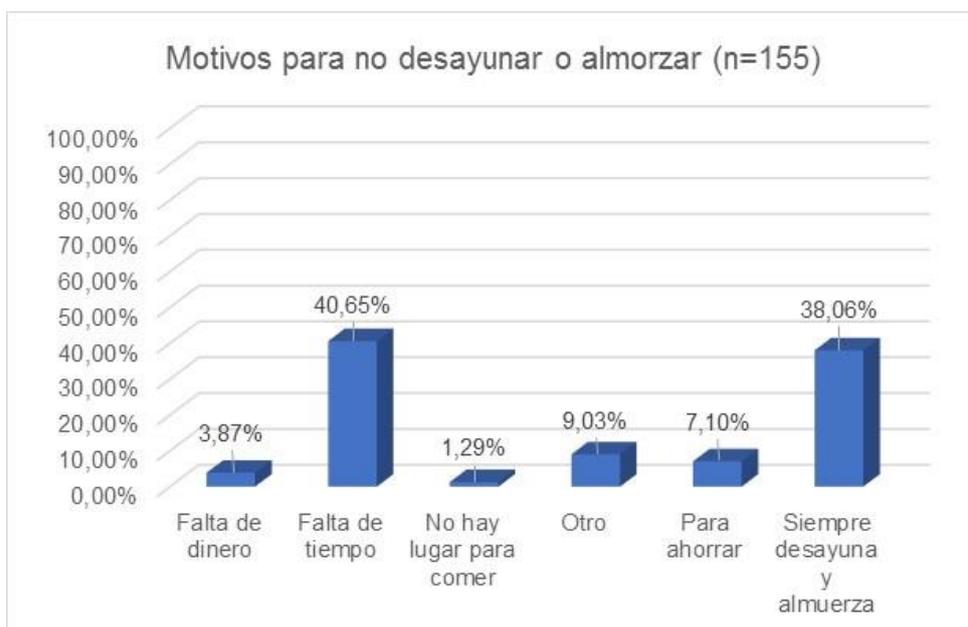
Gráfico N° 1



Fuente: Elaboración propia

El motivo para no desayunar o almorzar más prevalente fue la falta de tiempo, representado por el 40,65% de la muestra, seguido por el 38,06% que ha declarado siempre desayunar y almorzar (Ver Gráfico N° 2).

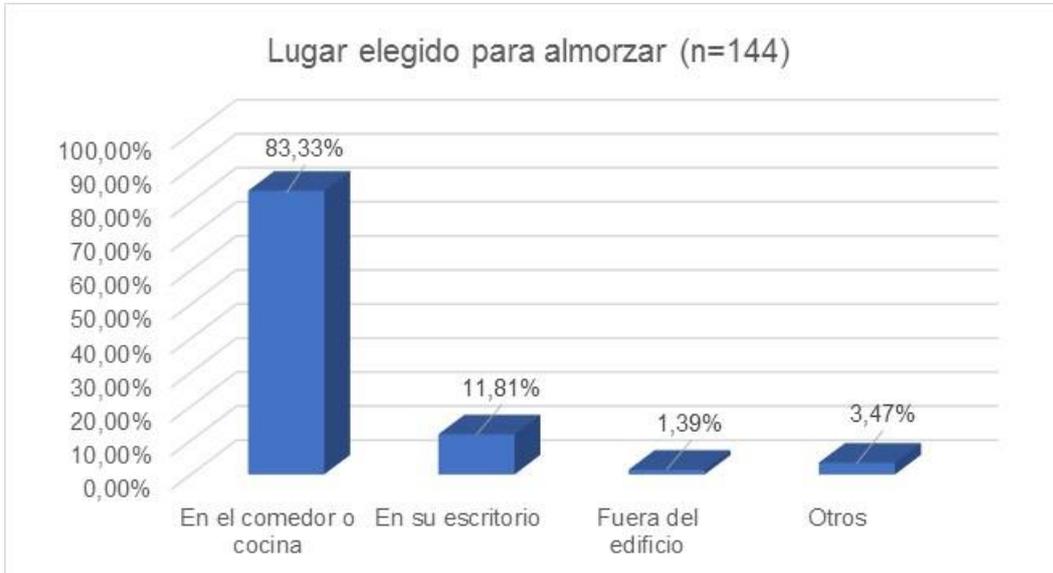
Gráfico N° 2



Fuente: Elaboración propia

El lugar elegido para almorzar fue el comedor o cocina que proporciona la organización, con el 83,33% de la muestra (Ver Gráfico N° 3).

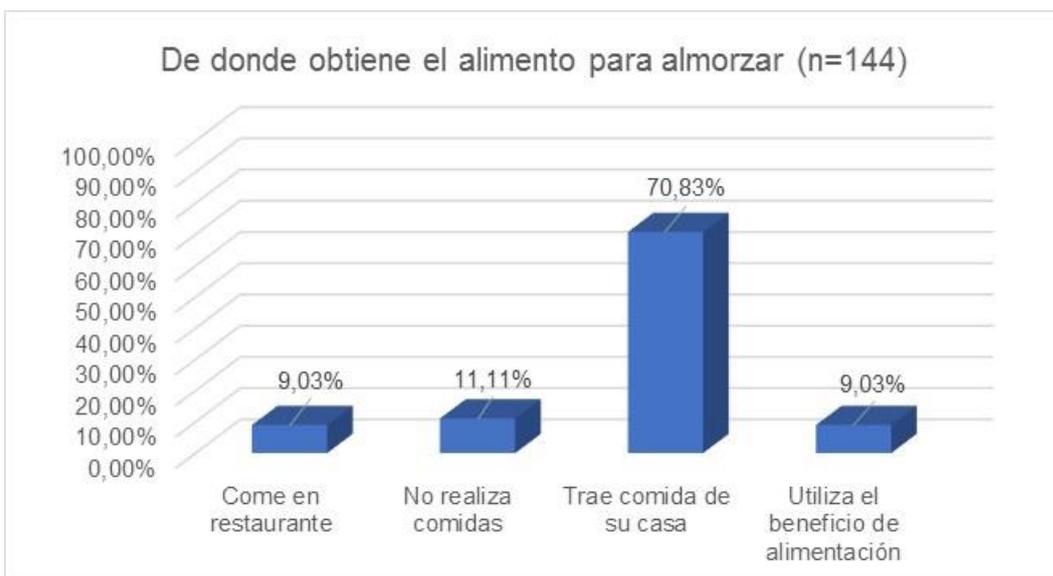
Gráfico N° 3



Fuente: Elaboración propia

El 70,83% de la muestra optaba por traer comida de su casa para realizar el almuerzo (Ver Gráfico N° 4).

Gráfico N° 4



Fuente: Elaboración propia

En la muestra, el 61,11% informó siempre tomarse 30 minutos para almorzar. La velocidad más prevalente en la muestra fue “rápida”, que correspondía al 49,31%. El 59,72% gastaba entre \$51 y \$100 para almorzar (Ver Tabla N° 2).

Tabla N° 2: Utilización de 30 minutos para almorzar, velocidad para comer y dinero gastado para almorzar (n=144)

	n	%
Utilización de 30 minutos para almorzar		
Nunca	9	6,25%
A veces	25	17,36%
Casi siempre	22	15,28%
Siempre	88	61,11%
Velocidad para comer		
Lento	21	14,58%
Moderado	52	36,11%
Rápido	71	49,31%
Dinero gastado para almorzar		
\$ 0-50	51	35,42%
\$ 51-100	86	59,72%
\$ 101-150	6	4,17%
\$ 151-200	1	0,69%

Fuente: Elaboración propia

El 46,53% de la muestra creía que debe gastar más dinero para comer saludable (Ver Tabla N° 3).

Tabla N° 3: Percepción sobre si deben gastar más dinero para comer más saludable (n=144)

	Más dinero gastado para comer	
	n	%
Si	67	46,53%
No	77	53,47%

Fuente: Elaboración propia

El motivo de elección del almuerzo más prevalente en la muestra fue el tiempo, que correspondía al 31,23%, seguido por el costo, con el 27,27% y el gusto, con el 26,48% (Ver Tabla N° 4).

Tabla N° 4: Motivos de elección del almuerzo (n=253)

	Motivos elección del almuerzo	
	n	%
Costo	69	27,27%
Gusto	67	26,48%
Otros	2	0,79%
Tiempo	79	31,23%
Valor nutricional	36	14,23%

Fuente: Elaboración propia

El alimento menos prevalente en la maquina de snacks fueron la fruta y la ensalada de frutas, que correspondían al 0,17% cada una. (Ver Tabla N° 5).

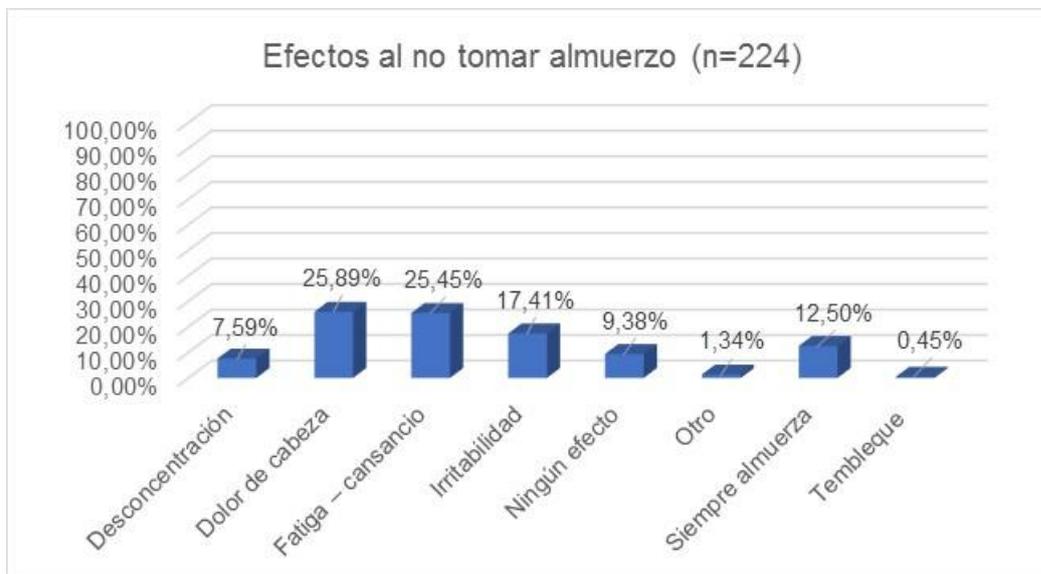
Tabla N° 5: Alimentos que ofrecen las máquinas expendedoras (n=1212)

	Máquinas expendedoras	
	n	%
Barras de cereal	139	11,47%
Café	133	10,97%
Ensalada de frutas	2	0,17%
Frutas	2	0,17%
Galletitas de agua	117	9,65%
Galletitas dulces	142	11,72%
Gaseosa común	137	11,30%
Gaseosas light	123	10,15%
Golosinas	139	11,47%
Snacks	141	11,63%
Yogurt	137	11,30%

Fuente: Elaboración propia

En referencia a los posibles efectos al no tomar almuerzo, las sintomatologías más prevalentes fueron dolor de cabeza con el 25,89% y fatiga-cansancio con el 25,45% (Ver Gráfico N° 5).

Gráfico N° 5



Fuente: Elaboración propia

Con respecto al análisis de los condicionantes del ambiente laboral, en referencia a si los empleados reciben alimentación, el 95,14% la recibía a través de máquina de snacks.

La respuesta a sobre si cuentan con espacios para comer fue del 100% que sí.

Con respecto al tiempo de descanso, el 88,89% informó contar con al menos 30 minutos de descanso (Ver Tabla N° 6).

Tabla N° 6: Otorgamiento de alimentación por parte de la empresa, espacios habilitados para comer y tiempo de descanso (n=144)

	n	%
Recibe alimentación		
Entrega de alimentación en instalaciones de la empresa	1	0,69%
Maquina de snacks	137	95,14%
No recibe alimentación	5	3,47%
Otro	1	0,69%
Espacios para comer		
Si	144	100,00%
Tiempo de descanso		
30 minutos	128	88,89%
Entre 30 y 45 minutos	8	5,56%
Entre 45 y 60 minutos	5	3,47%
Más de 1 hora	1	0,69%
No sabe	1	0,69%
Otro	1	0,69%

Fuente: Elaboración propia

El 68,75% de la muestra indicó contar con buena accesibilidad a las tiendas de comida cercanas a la empresa (Ver Gráfico N° 6).

Gráfico N° 6



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al tiempo que les toma llegar al lugar donde habitualmente realizan su comida y comienzan a ingerirla, el 53,47% demoraba menos de 5 minutos.

A la pregunta de si logran comer tranquilamente, el 34,72% contestó que “la mayoría de las veces”, seguido por el 29,86% con “algunas veces” como respuesta.

En relación a si el lugar designado para la alimentación normalmente se encuentra limpio, el 50,00% indicó que “la mayoría de las veces” (Ver Tabla N° 7).

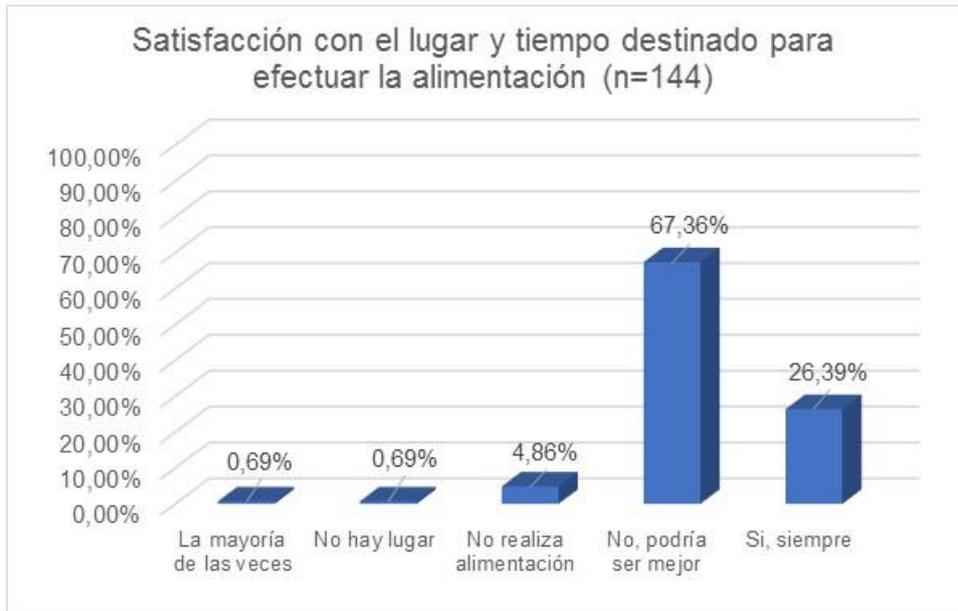
Tabla N° 7: Tiempo que les toma llegar al lugar donde habitualmente realizan su comida y comienzan a ingerirla, posibilidad de comer tranquilamente y limpieza del lugar designado para la alimentación (n=144).

	n	%
Tiempo para empezar almorzar		
Entre 11 y 15 minutos	12	8,33%
Entre 16 y 20 minutos	7	4,86%
Entre 5 y 10 minutos	39	27,08%
Más de 20 minutos	4	2,78%
Menos de 5 minutos	77	53,47%
No realiza alimentación	5	3,47%
Posibilidad de comer tranquilamente		
Algunas veces	43	29,86%
La mayoría de las veces	50	34,72%
No realiza alimentación	8	5,56%
Nunca	8	5,56%
Pocas veces	21	14,58%
Siempre	14	9,72%
Limpieza del comedor		
A veces	21	14,58%
Casi nunca	2	1,39%
La mayoría de las veces	72	50,00%
No	1	0,69%
No come durante la jornada laboral	4	2,78%
Siempre	44	30,56%

Fuente: Elaboración propia

La respuesta más prevalente en cuanto a la satisfacción con el lugar y tiempo destinado para la alimentación fue que “no, podría ser mejor”, con el 67,36% (Ver Gráfico N° 7).

Gráfico N° 7



Fuente: Elaboración propia

Con el 40,97% de la muestra, la respuesta más prevalente con respecto a la percepción acerca de si la empresa se preocupa por la alimentación saludable de sus trabajadores, fue “nunca” (Ver Tabla N° 8).

Tabla N° 8: Percepción acerca de si la empresa se preocupa de que sus trabajadores reciban una alimentación saludable (n=144)

	Alimentación saludable	
	n	%
La empresa no entrega alimentación	6	4,17%
Nunca	59	40,97%
Pocas veces	46	31,94%
Algunas veces	27	18,75%
Con frecuencia	5	3,47%
Siempre	1	0,69%

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los hábitos alimentarios, la respuesta más prevalente en relación a si desayunan fue “todos los días”, que correspondía al 64,58% de la muestra.

La respuesta más prevalente con respecto a con qué frecuencia almuerzan fue con el 58,33% “toda la semana”.

Con respecto a la comida más omitida, el 30,56% declaró no omitir comidas. La merienda fue la más omitida de las cuatro comidas principales con el 25,69% de la muestra (Ver Tabla N° 9).

Tabla N° 9: Hábito de desayunar, frecuencia de almuerzo y comidas omitidas (n=144)

	n	%
Desayuna		
Nunca	11	7,64%
Menos de 1 vez a la semana	6	4,17%
1-3 veces por semana	17	11,81%
4-6 veces por semana	17	11,81%
Todos los días	93	64,58%
Frecuencia almuerzo		
No realiza almuerzo	6	4,17%
Casi nunca	8	5,56%
Algunos días	18	12,50%
Casi todos los días	28	19,44%
Toda la semana	84	58,33%
Comidas omitidas		
Desayuno	21	14,58%
Almuerzo	32	22,22%
Merienda	37	25,69%
Cena	10	6,94%
No omite comidas	44	30,56%

Fuente: Elaboración propia

Al consultarse acerca de que almuerzan habitualmente, el 36,11% manifestó consumir un plato de comida sin frutas y verduras y el 35,42% un plato de comida con frutas y verduras. Con respecto a con qué frecuencia se alimentan en base a una comida acompañada de fruta o ensalada, solo el 10,42% respondió hacerlo todos los días (Ver Tabla N° 10).

Tabla N° 10: Almuerzo habitual y frecuencia con la que se alimentan en base a una comida acompañada de fruta o ensalada (n=144).

	n	%
Almuerzo habitual		
Comida rápida (hamburguesas, pizzas, sándwich, etc.)	19	13,19%
No almuerza	19	13,19%
Plato de comida con frutas y verduras	51	35,42%
Plato de comida sin frutas y verduras	52	36,11%
Snack (galletitas, papas fritas, etc.)	3	2,08%
Comida + fruta o ensalada		
1-3 veces por semana	52	36,11%
4-6 veces por semana	20	13,89%
Menos de 1 vez a la semana	30	20,83%
Nunca	27	18,75%
Todos los días	15	10,42%

Fuente: Elaboración propia

Con respecto al consumo de comida casera, el 82,64% indicó consumir 3 o más porciones por semana. La respuesta más prevalente con respecto al consumo de frituras fue “menos de una vez a la semana”, que correspondía al 41,67% de la muestra (Ver Tabla N° 11).

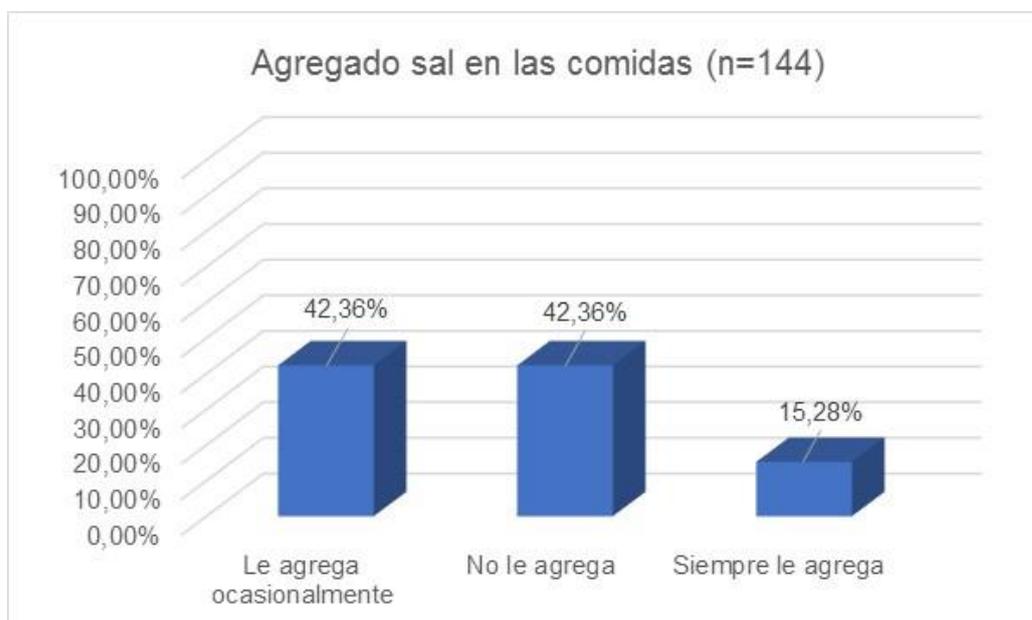
Tabla N° 11: Consumo de comida casera y frituras (n=144)

	No consume		Menos de 1 vez/semana		1 porción semana		2 porciones semana		3 o más porciones semana	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Comida casera	4	2,78%	2	1,39%	4	2,78%	15	10,42%	119	82,64%
Frituras	40	27,78%	60	41,67%	19	13,19%	14	9,72%	11	7,64%

Fuente: Elaboración propia

Con respecto al agregado de sal a las comidas, solo el 15,28% siempre le agregaba. En cuanto a la comparación de las guías GAPA, las mismas recomiendan en su mensaje 4, reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, por lo cual el 15,28% no cumplía el mensaje (Ver Gráfico N° 8).

Gráfico N° 8



Fuente: Elaboración propia

Los empleados que consumían al menos 3 porciones al día de agua representaban el 76,39% y de infusiones el 28,47%. Con respecto a la comparación con guías GAPA, el mensaje 2 recomienda tomar a diario 8 vasos de agua segura. Solo el 7,64% confirmó consumir 3 porciones al día de frutas y el 15,28% verduras. El mensaje 3 recomienda consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. El 15,28% consumía al menos 1 porción al día de bebidas azucaradas, el 6,94% consumía la misma porción al día de Pizza, hamburguesas o papas fritas, el 25,00% galletitas y el 21,53% golosinas. El mensaje 5 recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. El 22,92% de los empleados consumía lácteos descremados menos de 1 vez al día y el 34,03% no los consumía. El mensaje 6 recomienda consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados. El 11,81% consumía 2 porciones al día de alcohol y el 15,28% hasta 3 porciones al día. El mensaje 10 indica que el consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable (Ver Tabla N° 12).

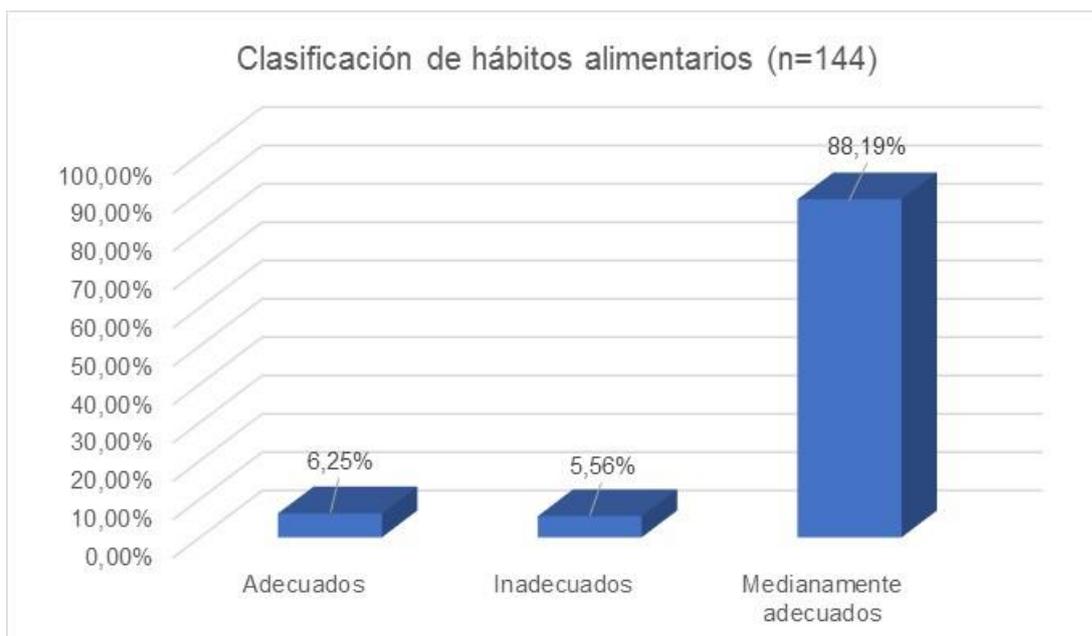
Tabla N° 12: Consumo de lácteos descremados, verduras, frutas, agua, bebidas azucaradas, alcohol, pizza, hamburguesas o papas fritas, galletitas, golosinas e infusiones (n=144)

	No consume		Menos de 1 vez al día		1 porción al día		2 porciones al día		3 porciones al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Lácteos descremados	49	34,03%	33	22,92%	28	19,44%	22	15,28%	12	8,33%
Frutas	18	12,50%	52	36,11%	44	30,56%	19	13,19%	11	7,64%
Verduras	11	7,64%	35	24,31%	24	16,67%	52	36,11%	22	15,28%
Agua	5	3,47%	6	4,17%	7	4,86%	16	11,11%	110	76,39%
Bebidas azucaradas	62	43,06%	29	20,14%	22	15,28%	16	11,11%	15	10,42%
Alcohol	55	38,19%	36	25,00%	14	9,72%	17	11,81%	22	15,28%
Pizza, hamburguesas, papas fritas	23	15,97%	105	72,92%	10	6,94%	5	3,47%	1	0,69%
Galletitas	37	25,69%	55	38,19%	36	25,00%	15	10,42%	1	0,69%
Golosinas	41	28,47%	64	44,44%	31	21,53%	6	4,17%	2	1,39%
Infusiones	24	16,67%	16	11,11%	29	20,14%	34	23,61%	41	28,47%

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los hábitos alimentarios, y en base a los puntajes que se aplicaron para cada pregunta, se obtuvo un puntaje final, quedando conformada una clasificación. El 88,19% de la muestra tenía hábitos alimentarios medianamente adecuados (Ver Gráfico N° 9).

Gráfico N° 9



Fuente: Elaboración propia

VIII. Discusión

Los resultados de este estudio consideran a Directv como empresa saludable ya que cumple con el 50% o más de los aspectos considerados como incentivo de hábitos alimentarios saludables en los trabajadores. Lo mismo sucede con el estudio de Stephanie Vega en operarios de una fábrica pesquera en Mar del Plata, el cual indica que en lo que respecta al ambiente de trabajo la mayoría de los factores estudiados fueron calificados por los trabajadores como favorables.

Con respecto a la satisfacción con el lugar y tiempo destinado para efectuar la alimentación, el 67,36% de los empleados de Directv manifestaron que podría ser mejor. Por el contrario, en el estudio de Judith Salinas y col. en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile, la satisfacción con la alimentación durante la jornada laboral (porcentaje e IC95%), donde el 97,4% tiene horario establecido para el almuerzo; 56,2% encuentra buena o muy buena la alimentación durante la jornada laboral y 94,8% encuentra adecuado o medianamente adecuado el lugar para alimentarse.

Al consultarse a los empleados de Directv acerca de que almuerzan habitualmente, el 2,08% (n=3) almuerza snacks como galletitas y papas fritas, el 13,19% (n=19) comida rápida como hamburguesas, pizzas y sándwich, el 36,11% (n=52) plato de comida sin frutas y verduras y el 35,42% (n=51) plato de comida con frutas y verduras. Con respecto a con qué frecuencia se alimentan en base a una comida acompañada de fruta o ensalada respondieron: el 18,75% (n=27) nunca, el 20,83% (n=30) menos de 1 vez a la semana, el 36,11% (n=52) 1-3 veces por semana, el 13,89% (n=20) 4-6 veces por semana y el 10,42% (n=15) todos los días.

Se puede observar en el estudio de Stephanie Vega que el 23% de la muestra consume en el almuerzo carnes y cereales; el 16% consume carne y vegetales y el 10% consume carne acompañada de vegetales y cereales.

Por otro lado, en el trabajo realizado por Deborah Hurani en Mar del Plata, con respecto a las preferencias alimentarias, del 42% que almuerza el 20% elige comer carne con puré o ensalada, el 18% pastas y el resto ensaladas, frutas y comidas rápidas.

Las respuestas en Directv en relación a si los empleados desayunan fueron: el 7,64% (n=11) nunca, el 4,17% (n=6) menos de 1 vez a la semana, el 11,81% (n=17) 1-3 veces por semana, el 11,81% (n=17) 4-6 veces por semana y el 64,58% (n=93) todos los días. En base a con qué frecuencia almuerzan, las respuestas fueron que el 4,17% (n=6) no realiza almuerzo, el 5,56% (n=8) casi nunca almuerza, el 12,50% (n=18) algunos días, el 19,44% (n=28) casi todos los días y el 58,33% (n=84) toda la semana.

En la investigación de Deborah Hurani se obtuvo que solamente desayuna el 5%, que desayuna y almuerza el 26%, almuerza el 10% de la muestra.

Según el estudio de Deborah Hurani, de su muestra total nadie llega al consumo recomendado de leche por las Guías Alimentarias. Hay un bajo nivel de adecuación, del 19%. No se llega al consumo diario recomendado de vegetales y frutas, ni de azúcar. Con respecto a aceites se cumple con la recomendación.

En el trabajo de Judith Salinas y col. en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile, se muestra un alto consumo de bebidas gaseosas, pan, cecinas, carnes rojas y bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado.

Según Jessica Jacome Lara, sobre trabajadores de Aseguradora del Sur, el 29% de su muestra consume lácteos diariamente; el 26% consume embutidos 3-5 veces a la semana; el tubérculo que prefieren consumir, con el 72%, es la papa, a diario; las verduras se consumen de 3 a 5 veces a la semana; el 50% por lo menos consume 3 veces a la semana fruta; el 74% consume a diario azúcar blanca, mientras que el 18% nunca la consume; el 95% consume a diario aceite de girasol; el 36% consume algún tipo de snack, caramelo, chocolate o galletas al día; el agua y los jugos naturales son consumidos por el 85% diariamente, mientras que las gaseosas y las cervezas tienden a disminuir su consumo en un 4% de 3-5 veces a la semana.

En el estudio realizado por Hemiö K y col., los participantes eran 1478 empleados, los cuales tenían pocas probabilidades de consumir verduras ($p < 0,001$) y frutas ($p = 0,049$) diariamente.

Con respecto a los resultados arrojados por los empleados de Directv y su comparación de las guías GAPA: las mismas recomiendan en su mensaje 2 acerca del agua segura, un consumo de 8 vasos al día, los empleados que consumen al menos 3 porciones al día de agua representan el 76,39% y de infusiones el 28,47%; el mensaje 3 recomienda consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras y solo el 7,64% confirma consumir 3 porciones al día de frutas y el 15,28% verduras; el 15,28% no cumple el mensaje 4 acerca del consumo de sal; el mensaje 5 recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal, y el 15,28% consume al menos 1 porción al día de bebidas azucaradas, el 6,94% consume la misma porción al día de Pizza, hamburguesas o papas fritas, el 25,00% galletitas y el 21,53% golosinas; el mensaje 6 recomienda consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados y el 22,92% de los empleados los consume menos de 1 vez al día, mientras que el 34,03% directamente no los consume; y en el mensaje 10 sobre consumo de

bebidas alcohólicas responsable, el 11,81% indicó que consume 2 porciones al día y el 15,28% hasta 3 porciones al día.

El 6,94% de los empleados de Directv no realiza cena. En los trabajos de Judith Salinas y col. puede verse que solamente cena el 24,6% todos los días, y en el de Stephanie Vega solo un 1% no realiza la cena.

El 11,11% (n=16) de los empleados de Directv manifestó no realizar almuerzo en el lugar de trabajo, el 9,03% (n=13) utiliza el beneficio de alimentación otorgado por la empresa, el 70,83% (n=102) opta por traer comida de su casa y el 9,03% come en un restaurante.

En el trabajo de Judith Salinas y col en el 65% de los casos, la esposa prepara la comida; en 10,3% lo hace el propio trabajador y sólo 4,6% compra comida preparada.

En el trabajo de Jessica Jacome Lara se puede observar que pocos empleados cumplen con las cinco comidas al día. En los resultados obtenidos de los empleados de Directv puede verse que solo el 30,56% de la muestra no omite comidas.

En el trabajo de A. Pridgeon, los entrevistados percibieron que los alimentos que se promocionaban en el lugar de trabajo eran alimentos tradicionales y "pesados" y que había una disponibilidad limitada de opciones saludables asequibles. Se planteó la preocupación de que las máquinas expendedoras promuevan meriendas poco saludables. Los alimentos saludables ofrecidos a los empleados de Directv a través de las máquinas expendedoras son barras de cereal 11,47%, ensalada de frutas 0,17%, frutas 0,17% y yogurt 11,30%. Los productos no saludables son galletitas dulces 11,72%, gaseosa común 11,30%, golosinas 11,47% y snacks 11,63%.

El 40,65% de los empleados de Directv no desayuna o almuerza, principalmente por falta de tiempo. En el estudio de A. Pridgeon, las limitaciones de tiempo y los plazos estrictos impuestos al personal llevan a algunos a no comer al mediodía. Las estructuras y sistemas organizacionales parecen tener un impacto en los comportamientos alimentarios del personal. Había una cultura de no almorzar debido a las limitaciones de tiempo.

Los pobres hábitos alimenticios, en el trabajo de A. Pridgeon, son vistos como el resultado de la falta de instalaciones disponibles. La respuesta a sobre si cuentan con espacios para comer en los empleados de Directv, fue del 100% (n=144) de respuesta afirmativa.

En el estudio de A. Pridgeon, la mayoría informó que las opciones de alimentos más saludables eran más caras. En la consulta a empleados de Directv sobre si creen que para comer más saludable deberían gastar más dinero, el 53,47% respondió que no y el 46,53% que sí.

A través de los resultados se puede observar que dentro de los motivos para no desayunar o almorzar, el más prevalente es la falta de tiempo que corresponde al 40,65% de la muestra, pero casualmente, solo el 61,11% informó siempre tomarse 30 minutos para almorzar. Se puede inferir entonces que tal vez si ese porcentaje de la población que no se toma sus 30 minutos para almorzar los utilizase, probablemente no tendrían problemas de falta de tiempo para poder realizar su almuerzo, ya que el 88,89% de la muestra cuenta con al menos 30 minutos de descanso (ya que el resto cuenta con más tiempo), la mayoría indicó contar con buena accesibilidad a las tiendas de comida cercanas a la empresa y demorar menos de 5 minutos en llegar al lugar donde habitualmente realizan su comida y comienzan a ingerirla.

A pesar de que el 50% de la muestra indicó que solo “la mayoría de las veces” el lugar designado para la alimentación se encuentra limpio, y que la respuesta más prevalente en cuanto a la satisfacción con el lugar y tiempo destinado para la alimentación fue que “no, podría ser mejor”, el lugar más elegido para almorzar es el comedor o cocina que proporciona la organización con el 83,33% de la muestra.

Más del 70% de la muestra elige traer el alimento de su casa para realizar las comidas, a pesar de que el 95,14% recibe el beneficio de alimentación otorgado por la empresa a través de las máquinas de snacks. Esto puede ser debido a que la oferta de alimentos es limitada, inadecuada en su mayoría y poco saludable. La misma está representada mayormente por galletitas dulces, snacks, golosinas y barras de cereal. El alimento menos prevalente son la fruta y la ensalada de frutas.

La percepción sobre si deben gastar más dinero para comer más saludable, ha sido una opinión muy dividida, cuando en general el comer “más sano” supone un gasto extra de dinero.

El motivo de elección del almuerzo más prevalente en la muestra fue el tiempo, seguido por el costo y el gusto.

Solo el 9,38% indicó no sentir ningún efecto negativo al no realizar el almuerzo, el resto de la muestra informó padecer alguna sintomatología. A pesar de ello, el 4,17% de la muestra no realiza almuerzo, el 5,56% casi nunca almuerza y el 12,50% solo lo hace algunos días. Dentro de las comidas omitidas el almuerzo ocupa el 22,22%.

Con respecto a los hábitos alimentarios de los empleados es importante destacar y tener en cuenta que un muy bajo porcentaje de la muestra acompaña las comidas con fruta o verdura, y solo el 10,42% indicó hacerlo todos los días. Solo el 7,64% confirmó consumir 3 porciones al día de frutas y el 15,28% verduras, cuando la recomendación consumir a

diario 5 porciones de frutas y verduras. Se consumen en general altas cantidades de bebidas azucaradas, pizza, hamburguesas o papas fritas, galletitas y golosinas, mientras que las guías recomiendan limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. Por otro lado, el 22,92% de los empleados consume lácteos descremados “menos de 1 vez al día” y el 34,03% no los consume, cuando se recomienda consumirlos diariamente y descremados.

Es importante tener presente estos datos para poder trabajar sobre los hábitos alimentarios, ya que el 88,19% de la muestra demostró contar con conductas no adecuadas.

Un punto a destacar es que un bajo porcentaje de la muestra le agrega siempre sal a las comidas, cumpliendo con la recomendación de las GAPA.

Es importante tener presente, con respecto a los condicionantes del ámbito laboral, que la empresa no cumple dos puntos importantes para ser considerada como saludable, que son la preocupación por la alimentación saludable de sus trabajadores y la satisfacción que estos sienten con respecto al lugar y tiempo destinados para la alimentación.

Con respecto a la percepción acerca de si la empresa se preocupa por la alimentación saludable de sus trabajadores, el 40,97% de la muestra indicó que “nunca” y el 31,94% “pocas veces”.

En cuanto a la satisfacción con el lugar y tiempo destinado para la alimentación, podría decirse que casi la totalidad de la muestra coincidió en no estar satisfecha.

Teniendo en cuenta que el ámbito laboral constituye un lugar óptimo para realizar intervenciones con respecto a la promoción de la salud, es bueno considerar la implementación de estrategias para garantizarle a esta población el acceso a una alimentación saludable.

Se aconseja, a través de las máquinas expendedoras, disponer de una oferta variada de alimentos saludables tales como frutas frescas, ensaladas de frutas, frutos secos, frutas desecadas o deshidratadas, cereales o mix de cereales (copos de maíz, almohaditas de avena, arroz inflado), jugos naturales exprimidos, gelatinas y golosinas reducidas en calorías. Disminuir la cantidad de productos con alto contenido de sodio y alta densidad calórica.

Podría recomendarse también realizar educación alimentaria para los empleados a través de talleres o los medios de comunicación internos, ya que contar con una oferta de alimentos saludable no implica que los empleados por si solos vayan a realizar la mejor

elección en su consumo, sobre todo teniendo en cuenta que los resultados dejaron de manifiesto que casi un 90% de los empleados cuentan con hábitos alimentarios poco saludables.

Por otro lado, se deberían tener en cuenta las recomendaciones que puedan aportar los empleados con respecto a la mejoras posibles del lugar otorgado por la empresa para la alimentación para aumentar su satisfacción con dicho lugar.

Estas intervenciones no deben ser consideradas por la empresa como un gasto, sino como una inversión que reduce muchos otros costos, como salud, ausentismo y baja productividad.

IX. Conclusiones

Al contar la mayor parte de la muestra con hábitos alimentarios no adecuados en el ámbito laboral, se pudo concluir que, en base a estos resultados, la hipótesis fue confirmada, ya que más del 75% de los empleados presentó hábitos alimentarios no adecuados en el ámbito laboral. Así también, se consideró a Directv empresa saludable ya que cumplió con el 50% o más de los aspectos considerados como incentivo de hábitos alimentarios saludables en los trabajadores.

Vale destacar que los motivos de elección del almuerzo fueron principalmente el tiempo, el costo y el gusto, la satisfacción con el lugar y tiempo destinado para efectuar la alimentación fue baja y la mayoría indicó que nunca la empresa se preocupa de que sus trabajadores reciban una alimentación saludable.

En la comparación de los hábitos alimentarios con las GAPA, pudo observarse que la mayoría de los empleados cumplía con las recomendaciones de consumo de agua y sal agregada, no así con las recomendaciones de consumo de frutas, verduras y lácteos.

X. Bibliografía

1. Suárez C, Echegoyen A, Cerdeña M, Perrone V, Petronio I. “Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas”. Rev Chil Nutr [revista en Internet] 2011; 38(1):[aprox 10 pant]. [consultado 12 nov 2016]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n1/art07.pdf>
2. Organización Internacional del Trabajo (OIT). “Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad. Nuevo informe de la OIT”, 2005. [citado 12 nov 2016]. Disponible en: http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm
3. García Blanco L. “El sujeto trabajador, el derecho a la salud, los consumos problemáticos de drogas”. Editorial Errepar. Febrero 2015. [citado 12 nov 2016]. Disponible en: http://www.trabajo.gob.ar/downloads/adicciones/copread_el_sujeto_trabajador,_el_derecho_a_la_salud,_los_consumos_problematicos_de_drogas_febrero_2015.pdf
4. World Health Organization. “Recommendation of the second meeting of WHO Collaborating Centres in Occupational Health”. Beijing, China. 1995
5. Ministerio de Salud de la Nación. “Manual de lugares de trabajo saludables”. [citado 12 nov 2016]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf
6. Wanjek C. “La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Organización Internacional del Trabajo. Ginebra. 2005. Disponible en: http://www.ilo.org/public/spanish/bureau/inf/download/s_foodatwork.pdf. [Consultado el 15 de abril de 2017].
7. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Disponible en: <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>. [Consultado el 15 de abril de 2017].
8. Bolaños Rios, P. “Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación”, 2009. Disponible en: http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf. [Consultado el 17 de abril de 2017].
9. García Álvarez-Coque J, López García T. “Los cambios en el consumo alimentario. Repercusiones en los productos mediterráneos”. In: Lamo Espinosa, J. (coord.), “El nuevo

sistema agroalimentario en una crisis global”. Almería: Cajamar, 2009. Disponible en: <http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/15/15-262.pdf> [consultado el 12 de abril de 2017].

10. World Health Organization. “Diet, nutrition the prevention of chronic diseases: report of a WHO/FAO joint expert consultation”. Ginebra: World Health Organization; 2003. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/download/en/>. [Consultado el 15 de abril de 2017].

11. Agrasar, L. “Breve historia de la alimentación en la Argentina. La colonia, la Inmigración, la globalización. Antropología de la Alimentación II”. Disponible en: <http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/gral/Historia.htm>. [Consultado el 23 de abril de 2017].

12. Sandro Murray RE, Ridner E, Munner M, Marzó A, Roviroso A. “Estudio hábitos de vida en Argentina y su relación con las enfermedades prevenibles”. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Estudio_habitos_de_Vida_en_Argentina_Doc_final_COPAL_SAN.pdf. [Consultado el 23 de abril de 2017].

13. Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación. “Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009”. 2011. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf. [Consultado el 23 de abril de 2017].

14. Britos S, Costa R. “Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) y Políticas Públicas: El caso Argentino 2001-2007”. Disponible en: http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/memredsan_10.pdf. [Consultado el 23 de abril de 2017].

15. Dzurovcin W. “Los malos hábitos alimentarios de la población argentina”. Disponible en: <http://www.nutricionyejercicio.com.ar/articulos/Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20argentina.pdf>. [Consultado el 23 de abril de 2017].

16. Aguirre, P. “Estrategias de consumo. Qué comen los argentinos que comen”. Buenos Aires: CIEPP-Miño y Dávila, 2005.

17. León C. “La importancia de la alimentación en la jornada laboral”. Universidad Santa María (USM), Sede Viña del Mar, septiembre 2013. Disponible en: <http://www.emb.cl/hsec/articulo.mvc?xid=239>. [Consultado el 23 de abril de 2017].

18. La Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. Participantes, 6ª Conferencia Mundial sobre Promoción de la Salud, Bangkok, Tailandia, 11 de agosto de 2005. Disponible en: http://determinantes.dge.gob.pe/archivos/BCHP_es.pdf. [Consultado el 15 de abril de 2017].
19. Orozco D, Troncoso L. “Alimentación en el mundo del trabajo y su efecto en la salud ocupacional del trabajador”.
20. Organización Mundial de la Salud. “Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS”. Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf. [Consultado el 15 de abril de 2017].
21. Organización Internacional del trabajo. “Recomendación 97 sobre la protección de la salud de los trabajadores” [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 1953. Disponible en: http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R097. [Consultado el 20 de abril de 2017].
22. Organización Internacional del trabajo. “Recomendación 102 sobre los servicios sociales” [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 1956. Disponible en: http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R102. [Consultado el 20 de abril de 2017].
23. Organización Internacional del trabajo. “Recomendación 112 sobre los servicios de medicina del trabajo” [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 1959. Disponible en: http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:R112. [Consultado el 20 de abril de 2017].
24. United Nations. Declaration of Alma Ata 1978. Disponible en: http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf. [Consultado el 15 de abril de 2017].
25. Organización Internacional del Trabajo. “C155 Convenio sobre seguridad y salud en el trabajo y el medio ambiente de trabajo, 1981”. Disponible en: http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312300. [Consultado el 17 de abril de 2017].
26. Organización Internacional del Trabajo. “C161 Convenio relativo a los servicios de salud en el trabajo, 1985”. Disponible en:

- http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C161. [Consultado el 17 de abril de 2017].
27. Organización Mundial de la Salud. “Declaración de salud ocupacional para todos”.1994. Disponible en: <http://hist.library.paho.org/Spanish/BOL/v119n5p442.pdf>. [Consultado el 17 de abril de 2017].
28. Organización Mundial de la Salud. “Estrategia mundial sobre salud ocupacional para todos”. 1995. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/193339/1/EB97_R6_spa.pdf. [Consultado el 17 de abril de 2017].
29. Organización Mundial de la Salud. Declaración de Yakarta sobre promoción de la salud, 1978. Disponible en: http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf. [Consultado el 17 de abril de 2017].
30. Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo. “La declaración de Luxemburgo sobre la promoción de la salud en el lugar de trabajo en la Unión Europea, 1997”. Disponible en: http://www.insht.es/PromocionSalud/Contenidos/Promocion%20Salud%20Trabajo/Documentos%20ENWHP/Documentos%20estrategicos/Ficheros/22_1%20Declaracion_%20Luxemburgo.pdf. [Consultado el 17 de abril de 2017].
31. Resolución 51.12 de la Asamblea Mundial de la Salud Promoción de la salud. Disponible en: <http://www.who.int/healthpromotion/wha51-12/en/>. [Consultado el 17 de abril de 2017].
32. Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo. “La Declaración de Barcelona sobre el desarrollo de buenas prácticas de salud en el lugar de trabajo en Europa”. 2002. Disponible en: http://www.insht.es/PromocionSalud/Contenidos/Promocion%20Salud%20Trabajo/Documentos%20ENWHP/Documentos%20estrategicos/Ficheros/22_4%20Declaraci%C3%B3n%20de%20Barcelona.pdf. [Consultado el 17 de abril de 2017].
33. Oficina Internacional del Trabajo. “Estrategia mundial sobre seguridad y salud en el trabajo 2003”. Ginebra, 2004. Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/policy/wcms_154865.pdf. [Consultado el 17 de abril de 2017].

34. Participantes, 7ª Reunión de los Centros Colaboradores de la OMS en Salud Ocupacional. “Declaración de Stresa sobre la salud de los trabajadores”. Stresa, Italia, 8-9 de junio de 2006.
35. Organización Internacional del trabajo. “Convenio 187 sobre el marco promocional para la seguridad y la salud en el trabajo” [Internet]. Ginebra, 2006. Disponible en: http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C187. [Consultado el 20 de abril de 2017].
36. Salud de los trabajadores: plan de acción mundial 2008-2017. Disponible en: http://www.who.int/phe/publications/workers_health_global_plan/es/. [Consultado el 17 de abril de 2017].
37. Organización Mundial de Salud / Foro Económico Mundial. “Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física”. 2008. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/WEFreport_spanish.pdf?ua=1. [Consultado el 17 de abril de 2017].
38. Ministerio de Salud de la Nación. “Guías Alimentarias para la Población Argentina”, Buenos Aires 2016.
39. Vega, S. “Alimentación en operarios de una fábrica pesquera”, Mar del Plata, 2014.
40. Hurani, D. “Alimentación laboral”, Mar del Plata, 2013.
41. Salinas J, Lydia Lera, Carmen Gloria González, Elisa Villalobos, Fernando Vio. “Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile”. Rev. méd. Chile vol.142 no.7 Santiago jul. 2014. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014000700003. [Consultado el 17 de abril de 2017].
42. Jacome Lara, J. “Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en la malnutrición de los trabajadores de la Aseguradora del Sur, en el periodo febrero-julio 2012”, Quito, 2013.
43. Hemiö K, Puttonen S, Viitasalo K, Härmä M, Peltonen M, Lindström J. “Food and nutrient intake among workers with different shift systems”, Europa, 2015.
44. Pridgeon, A. “A qualitative study to investigate the drivers and barriers to healthy eating in two public sector workplaces”, Reino Unido, 2012.

XI. Anexos

1. Consentimiento informado

Consentimiento informado para la publicación de información personal.

A través de este medio doy mi consentimiento para que toda la información acerca de la persona mencionada a continuación, sea publicada en una tesina, con fines científicos y docentes.

¿Acepta participar de la encuesta?

Si - No

Nombre y apellido:

2. Encuesta

**Por favor encierre con un círculo la alternativa (letra) que mejor refleje su opinión.
NO olvide responder TODAS las preguntas.**

1. Edad años

2. Sexo

- a. Mujer
- b. Varón

3. Promedio de horas trabajadas diariamente

- a. Menos de 6 horas
- b. Entre 6 y 7 horas
- c. Entre 7 y 8 horas
- d. Entre 8 y 9 horas
- e. Más de 9 horas

4. Antigüedad en su actual trabajo

- a. Menos de 1 año
- b. Entre 1 y 3 años
- c. Entre 3 y 5 años
- d. Entre 5 y 10 años
- e. Más de 10 años

5. Actualmente usted padece o está en tratamiento por alguna de las siguientes causas:

- a. Hipertensión
- b. Obesidad
- c. Diabetes mellitus
- d. Enfermedad cardiovascular
- e. Hipercolesterolemia (Colesterol alto)
- f. Triglicéridos altos
- g. Sano

I. Encierre en un círculo la alternativa que más se identifique con su ámbito laboral.

1. Las comidas que realiza en el horario de trabajo son (marcar todas las que correspondan)

- a. Desayuno
- b. Almuerzo
- c. Merienda
- d. Colaciones planificadas
- e. "Picoteo" entre comidas

2. ¿Cuándo no desayuna o almuerza durante su día laboral por qué motivos no lo hace? (Puede marcar hasta 3 opciones)

- a. Falta de tiempo
- b. Para ahorrar
- c. Falta de dinero
- d. No hay lugar para comer
- e. Otro. Especificar
- f. Siempre almuerza

3. En su lugar de trabajo ¿recibe algún tipo de alimentación? Por favor marque la modalidad en que lo recibe:

- a. Entrega de alimentación en instalaciones de la empresa
- b. Se agrega mensualmente a remuneración
- c. Convenio con restaurante
- d. Otro. Especificar
- e. No recibe alimentación
- f. Maquina de snacks

4. ¿Su lugar de trabajo cuenta con espacios habilitados y disponibles para comer?

- a. Si
- b. No

5. En su lugar de trabajo, ¿dónde almuerza con mayor frecuencia? (marque una sola opción)

- a. En el comedor o cocina
- b. En su escritorio
- c. Fuera del edificio
- d. Otros:

6. En su lugar de trabajo, ¿usted por su elección?

- a. Come en restaurante
- b. Trae comida de su casa
- c. Utiliza el beneficio de alimentación
- d. No realiza comidas

7. En cuanto a la ubicación geográfica de la empresa, ¿La accesibilidad y la distancia a las tiendas cercanas influye en la elección de alimentos?

- a. Si
- b. No

8. ¿En su empresa, formalmente, de cuánto tiempo dispone para realizar su descanso (alimentación)?

- a. 30 minutos
- b. Entre 30 y 45 minutos
- c. Entre 45 y 60 minutos
- d. Más de 1 hora
- e. No sabe
- f. Otro. Especificar

9. En su jornada laboral ¿cuánto tiempo aproximadamente en total le toma en llegar al lugar donde habitualmente realiza su principal alimentación y comenzar a ingerirla? (considere el tiempo en filas, preparación, asientos ocupados, etc.)

- a. Menos de 5 minutos
- b. Entre 5 y 10 minutos
- c. Entre 11 y 15 minutos
- d. Entre 16 y 20 minutos
- e. Más de 20 minutos
- f. No realiza alimentación

10. En su lugar de trabajo, ¿se toma al menos 30 minutos para almorzar? (marque una sola opción)

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Nunca

11. En promedio ¿usted en su alimentación principal considera que come?

- a. Lento
- b. Moderado
- c. Rápido

12. Durante su horario destinado para la alimentación en el trabajo, usted ¿puede comer tranquilamente?

- a. Siempre
- b. La mayoría de las veces
- c. Algunas veces
- d. Pocas veces
- e. Nunca
- f. No realiza alimentación

13. ¿Se encuentra satisfecho con el lugar y tiempo destinado para efectuar su alimentación?

- a. Si, siempre
- b. No, podría ser mejor
- c. No hay lugar
- d. No realiza alimentación

14. ¿El lugar donde usted habitualmente come durante su jornada de trabajo, está limpio?

- a. Siempre
- b. La mayoría de las veces
- c. A veces
- d. Casi nunca

- e. Nunca
- f. No come durante la jornada laboral

15. ¿Cuanto dinero gasta por día para comer?

.....

16. ¿Cree que para comer mejor debería gastar mas dinero?

- a. Si
- b. No

17. Señale los motivos de su elección para el almuerzo (*marque hasta 2 opciones*)

- a. Tiempo
- b. Costo
- c. Gusto
- d. Valor nutricional
- e. Otros. Especificar

18. Si las hay, señale los alimentos que ofrecen las máquinas expendedoras

- a. Galletitas dulces
- b. Gaseosa común
- c. Frutas
- d. Snacks
- e. Galletitas de agua
- f. Gaseosas light
- g. Ensalada de frutas
- h. Golosinas
- i. Barras de cereal
- j. Café
- k. Yogurt

19. Según su opinión, ¿la empresa se preocupa de que sus trabajadores reciban una alimentación saludable? (que incluya frutas, verduras, lácteos)

- a. Siempre

- b. Con frecuencia
- c. Algunas veces
- d. Pocas veces
- e. Nunca
- f. La empresa no entrega alimentación

20. Cuando usted no almuerza durante su día laboral, ¿qué efectos percibe en usted? (Puede marcar más de una opción)

- a. Fatiga – cansancio
- b. Dolor de cabeza
- c. Desconcentración
- d. Irritabilidad
- e. Otro. Especificar
- f. Ningún efecto
- g. Siempre almuerza

II. Encierre en un círculo la alternativa que más se identifique con su consumo habitual de alimentos.

1. ¿Toma desayuno?

- a. Nunca 1 punto
- b. menos de 1 vez a la semana 2 puntos
- c. 1-3 veces por semana 3 puntos
- d. 4-6 veces por semana 4 puntos
- e. todos los días 5 puntos

2. Considerando su semana laboral ¿con qué frecuencia almuerza? (dentro o fuera de la empresa)

- a. Toda la semana 5 puntos
- b. Casi todos los días 4 puntos
- c. Algunos días 3 puntos
- d. Casi nunca 2 puntos
- e. No realiza almuerzo 1 punto

3. Durante la semana laboral, ¿cuál de las siguientes comidas omite con mayor frecuencia?

- a. No omite comidas 5 puntos
- b. Desayuno 2 puntos
- c. Almuerzo 2 puntos
- d. Merienda 2 puntos
- e. Cena 2 puntos

4. Durante su jornada laboral semanal, ¿qué almuerza habitualmente?

- a. Plato de comida con frutas y verduras 5 puntos
- b. Plato de comida sin frutas y verduras 4 puntos
- c. Comida rápida (hamburguesas, pizzas, sándwich, etc.) 3 puntos
- d. Snack (galletitas, papas fritas, etc.) 2 puntos
- e. No almuerza 1 punto

5. usted almuerza (comida + fruta y/o ensalada)

- a. Nunca 1 punto
- b. menos de 1 vez a la semana 2 puntos
- c. 1-3 veces por semana 3 puntos
- d. 4-6 veces por semana 4 puntos
- e. todos los días 5 puntos

6. usted come comida del hogar (casera)

- a. No consume 1 punto
- b. menos de 1 vez a la semana 2 puntos
- c. 1 porción semana 3 puntos
- d. 2 porciones semana 4 puntos
- e. 3 o más porciones semana 5 puntos

7. ¿Consume lácteos descremados (leche descremada, queso descremado o yogur descremado)?

- a. No consume 1 punto
- b. menos de 1 vez al día 2 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos

- d. 2 porciones día 4 puntos
- e. 3 porciones día 5 puntos

8. Consume frutas (frescas)

- a. No consume 1 punto
- b. menos de 1 vez al día 2 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 4 puntos
- e. 3 porciones día 5 puntos

9. Consume verduras (crudas o cocidas - porción equivalente a 1 plato postre – no papa, batata)

- a. No consume 1 punto
- b. menos de 1 vez al día 2 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 4 puntos
- e. 3 porciones día 5 puntos

10. Toma agua (porción 1 vaso de 200cc)

- a. No consume 1 punto
- b. menos de 1 vez al día 2 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 4 puntos
- e. 3 porciones día 5 puntos

11. Toma bebidas o jugos azucarados (porción 1 vaso de 200cc)

- a. No consume 5 puntos
- b. menos de 1 porción al día 4 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 2 puntos
- e. 3 porciones día 1 punto

12. Consume bebidas alcohólicas (porción 1 vaso) viernes o sábado

- a. No consume 5 puntos

- b. menos de 1 porción al día 4 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 2 puntos
- e. 3 porciones día 1 punto

13. Consume frituras

- a. No consume 5 puntos
- b. Menos de 1 vez a la semana 4 puntos
- c. 1 porción semana 3 puntos
- d. 2 porciones semana 2 puntos
- e. 3 porciones semana 1 punto

14. Usted le agrega sal a las comidas antes de probarlas

- a. No le agrega 5 puntos
- b. le agrega ocasionalmente 3 puntos
- c. siempre le agrega 1 punto

15. Consume pizza, hamburguesas, papas fritas

- a. No consume 5 puntos
- b. menos de 1 porción al día 4 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 2 puntos
- e. 3 porciones día 1 punto

16. Consume galletitas o bizcochitos

- a. No consume 5 puntos
- b. menos de 1 porción al día 4 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 2 puntos
- e. 3 porciones día 1 punto

17. Consume golosinas (alfajores, chocolate, caramelos)

- a. No consume 5 puntos
- b. menos de 1 vez al día 4 puntos

- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 2 puntos
- e. 3 porciones día 1 punto

18. Consume infusiones (té, café o mate) con azúcar

- a. No consume 5 puntos
- b. menos de 1 vez al día 4 puntos
- c. 1 porción al día 3 puntos
- d. 2 porciones día 2 puntos
- e. 3 porciones día 1 punto

Antes de entregar revise que todas las preguntas hayan sido contestadas.

Agradecemos desde ya su valiosa colaboración en el estudio.