

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: María Florencia Patruno

**ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO DURANTE LA
JORNADA LABORAL EN EMPLEADOS DE CASA
CENTRAL DEL BANCO HIPOTECARIO NACIONAL**

2017

Tutora: Lic. Verónica Risso Patrón

Citar como: Patruno MF. Alimentación y rendimiento durante la jornada laboral en empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional.. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2017. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/712>

Agradecimientos

A todas las personas que me acompañaron durante este aprendizaje.

Dedicatoria

A mis papas, que me dieron la oportunidad de elegir qué quería ser en la vida. En especial a Miguel por ser mi sostén, mi amigo, mi consejero.

A mi hermano Diego ya que sin su amor, ayuda y paciencia este trabajo no estaría completo.

A mi primo, tías y abuelas, en especial a María Elena porque fue la persona que más me acompañó durante estos años y durante toda mi vida, todos mis logros son gracias a ella.

A Facundo, por ser mi gran amor y compañero de vida.

A mis amigas y compañeras de facultad, porque vivieron de cerca este proceso y supieron acompañarme y alentarme en cada paso.

Resumen: ALIMENTACION Y RENDIMIENTO DURANTE LA JORNADA LABORAL EN EMPLEADOS DE CASA CENTRAL DEL BANCO HIPOTECARIO NACIONAL EN CAPITAL FEDERAL DE ENERO A ABRIL DE 2017. Patruno; F. maflorencia.patruno@hotmail.com Universidad Isalud.

La alimentación es un factor importante en las condiciones de salud de los trabajadores. Un estudio mostró que los trabajos que proporcionan un acceso cómodo a una alimentación pueden contribuir a prevenir enfermedades.

Objetivo: Conocer si existe relación entre la alimentación realizada durante la jornada laboral y el rendimiento alcanzado por los empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional, en CABA, durante los meses de enero a abril del año 2017.

Materiales y Métodos: Se realizó una encuesta sobre hábitos alimentarios (n: 56), el objetivo fue conocer los hábitos alimentarios de los empleados durante la jornada laboral. Luego se realizó la evaluación del rendimiento laboral alcanzado a través de un cuestionario estandarizado. Al finalizar se obtuvo un resultado de cada empleado. De la encuesta y cuestionario realizados se obtuvieron datos numéricos que fueron manipulados estadísticamente.

Resultados: Los hábitos alimentarios correctos fueron de un 21% en individuos con rendimiento intermedio, un 27% en individuos con rendimiento bueno y un 100% en individuos con rendimiento superior. Los hábitos alimentarios regulares fueron de un 50% en individuos con rendimiento intermedio y 30% en individuos con rendimiento bueno. Los hábitos alimentarios incorrectos fueron de un 29% en individuos con rendimiento intermedio y 43% en individuos con rendimiento bueno.

Conclusiones: Se pudo concluir que dentro del grupo de personas con rendimiento superior existen marcados hábitos alimentarios correctos durante la jornada de trabajo. En cambio, en los otros grupos de rendimiento se puede observar que los mismos van variando de acuerdo al alimento en sí, siendo en algunos casos hábitos correctos y en otros incorrectos.

Palabras clave: alimentación, hábitos alimentarios, rendimiento, jornada laboral.

Índice

<u>Introducción</u>	<u>1</u>
<u>Planteamiento del problema</u>	<u>3</u>
<u>Marco teórico y estado del arte</u>	<u>5</u>
<u>Metodología</u>	<u>13</u>
<u>Resultados</u>	<u>22</u>
<u>Conclusiones</u>	<u>32</u>
<u>Discusión</u>	<u>34</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>35</u>
<u>Anexos</u>	<u>37</u>

Introducción

Los cambios socioculturales acontecidos durante los últimos años han puesto de manifiesto la necesidad de estudiar la relación existente entre el trabajo y la alimentación, ya que es posible que algunas variables de tipo laboral, alimentario y social dificulten o faciliten el ajuste entre estos dos ámbitos. Es importante conocer cómo la alimentación y satisfacción laboral influyen sobre el rendimiento diario de los trabajadores. ¹

La ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) afirma que una nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados hasta un 20% ya que una persona bien alimentada tiene más oportunidades de trabajar mejor y de lograr un mayor rendimiento laboral por un adecuado aporte de energía y nutrientes. También genera mayor bien estar físico y mental y mejora la productividad al reducir el ausentismo por enfermedades.²

La alimentación se entiende como una serie de acciones mediante las cuales se proporcionan al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente. También queda implícito que se trata de un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos y ecológicos, entre otros. ³

Los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida por lo cual llevar una dieta equilibrada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas.

Está comprobado que los argentinos pasan la mayor parte del día dentro de su lugar de trabajo, esto implica que se pasen entre dos y tres de las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo y merienda en el espacio laboral. La falta de tiempo o espacio son las principales causas por las cuales las personas no pueden ordenar su alimentación dentro de la jornada laboral. El sedentarismo, el comer rápido y los malos hábitos pueden causar problemas de salud irreparables tales como sobrepeso, diabetes, hipertensión y colesterol. ⁵

La alimentación es un factor importante en las condiciones de salud de los trabajadores. El estudio de la OIT en el año 2005, analizó en profundidad las buenas prácticas en el suministro de alimentos en el trabajo, mostrando que los programas que proporcionan un acceso cómodo a una alimentación saludable pueden contribuir a prevenir enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes y cardiovasculares. Demostró, además, que las inversiones en alimentación se recuperan por una reducción de los días de enfermedad, de los accidentes laborales y por un aumento de la productividad.

Existe una tendencia mundial a implementar ambientes laborales saludables. Los primeros estudios relacionados con el tema surgieron a principios de los años 90 en Estados Unidos como una respuesta al aumento creciente de estilos de vida no saludables. En los últimos 20 años, numerosos países han implementado experiencias exitosas que dan cuenta del costo-efectividad de este tipo de iniciativas en todas las regiones del mundo. Empresas como FedEx México o Cadbury Schweppes se han distinguido por sus programas de bienestar laboral basado en la filosofía de “la gente está primero”.⁶

Por lo tanto, teniendo en cuenta esta problemática que afecta a gran parte de los trabajadores en Argentina, el objetivo del presente trabajo consiste en conocer cómo es la alimentación durante la jornada laboral y cómo la misma influye en el rendimiento alcanzado por los empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional, en los meses de enero a abril del año 2017.

Planteamiento del problema

Tema: Alimentación y rendimiento laboral.

Subtema: Hábitos alimentarios y rendimiento durante la jornada laboral.

Problema: ¿Cómo es la alimentación durante la jornada laboral y qué influencia tiene sobre el rendimiento alcanzado por los empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional, en los meses de enero a abril del año 2017?

Objetivo general: Conocer si existe relación entre la alimentación llevada durante la jornada laboral y el rendimiento alcanzado por los empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional, en los meses de enero a abril del año 2017.

Objetivos específicos: en empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional, en los meses de enero a abril del año 2017:

- Conocer los hábitos alimentarios durante la jornada laboral.
- Evaluar el rendimiento laboral alcanzado.
- Conocer la frecuencia de consumo de distintos alimentos (gaseosas, frutas, vegetales, carnes, lácteos, panificados, frituras, agua).
- Identificar el espacio y tiempo destinados para la alimentación.

Preguntas de investigación:

¿Cómo es la alimentación durante la jornada laboral?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios durante la jornada laboral?

¿Qué tipo de alimentos consumen los empleados bancarios?

¿Qué comidas se realizan en horario laboral?

¿Existe relación entre la alimentación y el rendimiento laboral alcanzado?

Viabilidad: La investigación fue viable de realizar ya que se dispuso de los recursos necesarios para llevarla a cabo. No implicó la suma de grandes recursos financieros ni materiales, y se contó con el recurso humano necesario para las tareas de investigación, recolección de datos, análisis de los mismos y elaboración de conclusiones.

Se solicitó el consentimiento de las autoridades de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional en Capital Federal, para acceder a la recolección de datos mediante una encuesta y un cuestionario de rendimiento. A su vez se solicitó el consentimiento por escrito de las personas que decidieron participar.

Marco Teórico y Estado del Arte

Marco teórico

Alimentación y Nutrición

La alimentación es una actividad necesaria y vital para el ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada, la cual debería contar con alimentos de todos los grupos en cantidades necesarias adecuadas a cada persona, debería ser variada para que incluya todo tipo de nutrientes y debería ser a gusto de la personas, de acuerdo a sus costumbres. Una alimentación correcta es importante en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedades cardiacas como así también para mejorar el rendimiento y la calidad de vida.⁷

La alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea los alimentos de la dieta y la nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.⁷

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el organismo necesita para realizar distintas funciones y mantener la salud.⁸

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos. Los factores que los condicionan son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático. Las tradiciones y los mitos son determinantes de estos hábitos, e intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en la preparación, distribución y consumo de alimentos. Estos hábitos son adquiridos a lo largo de la vida, y una buena formación de los mismos es un excelente instrumento para promover un correcto estado de salud. Una alimentación saludable requiere en muchos casos de educación nutricional, la misma debe proveerse desde la infancia en el núcleo familiar, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa son fundamentales para la edad adulta.⁹

Alimentación y trabajo

Se debe tener en cuenta que no sólo el entorno familiar es importante, el mundo laboral es uno de los determinantes dentro del proceso salud- enfermedad en la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud define un ambiente de trabajo saludable como aquel donde se tienen en cuenta: temas de salud y seguridad en el entorno físico del trabajo, temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial del trabajo, recursos de salud personal en el lugar de trabajo, maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.²

Cada vez más, el lugar de trabajo es usado como un entorno para promover la salud y las actividades de salud preventivas, no solo para prevenir accidentes laborales, sino para evaluar y mejorar la salud general de los empleados.²

Es importante tener en cuenta cómo comen los trabajadores durante la jornada laboral. Es sabido que en Argentina los empleados pasan gran parte del día en el medio laboral. Esto implica que el desayuno, almuerzo e incluso la merienda se tomen dentro de la jornada laboral.⁵

Una buena alimentación es beneficiosa para los empleados, porque los protege de enfermedades, aumenta la motivación y la productividad. Al contar con la buena salud del trabajador, la empresa cuenta con una buena y mejor capacidad productiva. Desde este lugar se puede considerar al ámbito laboral como uno de los sitios en donde puede trabajarse el cambio de hábitos alimentarios.⁸

Ahora bien, existen varios factores a tener en cuenta a la hora de la alimentación en la jornada laboral. Las dietas hipocalóricas reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud, las dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos a mediano o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo, las dietas hipercalóricas en cambio conducen a sobrepeso y obesidad que supone un aumento del esfuerzo físico para la persona. En el tipo de trabajo sedentario la dieta debe regirse por los criterios de alimentación equilibrada y deberá aportar más o menos calorías en función de la edad y sexo de la persona.¹⁰

De acuerdo a las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) na dieta equilibrada debería incluir:

- Hortalizas: a diario en ensaladas o un plato de verduras cocidas, solas o combinadas con arroz o pastas, estos alimentos aseguran el aporte de vitaminas, minerales y fibra, también se pueden agregar en estas preparaciones legumbres dos veces por semana. Esta combinación da como resultado platos muy completos con proteínas de alto valor biológico.¹⁰

- Carnes: pueden incluirse con igual frecuencia semanal, priorizando el aporte de pescados, ya que aportan proteínas completas y micronutrientes como hierro, zinc, fosforo y vitamina B12.¹⁰
- Postre: conviene inclinarse por la fruta fresca, aprovechando las de temporada.¹²
- Lácteos: son importantes para el mantenimiento de los huesos, se puede optar por leche o en su reemplazo yogur y quesos. Se deben incluir todos los días.¹⁰
- Grasas: conviene utilizar especialmente aceite de oliva, sin olvidarse de los aceites comunes como girasol, maíz y soja. Todos ricos en grasas insaturadas cardioprotectoras. Con respecto a la manteca y margarina, lo recomendable es reducir el consumo.¹⁰
- Líquidos: es de suma importancia ingerir líquidos suficientes para compensar las pérdidas que se producen por sudor, heces y orinas. Cuando se bebe suficiente líquido el organismo está bien hidratado, mejora el tránsito intestinal, se mantiene la piel hidratada, se reduce el riesgo de infecciones a nivel renal etc. La bebida más recomendable es el agua, pero también se pueden tomar infusiones suaves como caldos y sopas.¹⁰

Contar con una alimentación equilibrada forma parte de los hábitos alimentarios saludables, siempre teniendo en cuenta el tipo de trabajo y su gasto calórico a fin de evitar enfermedades por exceso o déficit. Dietas de alto valor calórico son ideales para trabajadores de fuerza, de moderado aporte de calorías para aquellos que realizan un trabajo de tipo sedentario como el caso de los oficinistas y dietas que contengan suficiente cantidad de nutrientes relacionados con el buen funcionamiento del sistema nervioso para aquellas personas que trabajan en puestos de responsabilidad.¹¹

Es posible lograr hábitos de alimentación saludable en el ambiente laboral, algunas medidas para alcanzar dichos hábitos pueden ser:

- Contar con una mayor oferta de menús saludables semanales en comedores y buffets de la institución, con preparaciones bajas en grasas y sodio y un aumento de vegetales y frutas como guarnición y postre.²
- Contar con disponibilidad de alimentos saludables en kioscos y máquinas expendedoras dentro de la institución, como pueden ser yogures descremados, frutas, ensaladas de frutas, frutas secas, barras de cereal.²
- Mayor acceso al dispenser de agua mineral, siendo la misma uno de los elementos vitales en la nutrición humana.²
- Actividades de conserjería nutricional para aquellos empleados que deseen alimentarse mejor o presenten alguna patología relacionada con la alimentación.²

- Talleres de cocina y viandas laborales saludables, son muy útiles porque brindan al empleado metodologías para ordenar la alimentación. ²

Espacios en el trabajo destinados a la alimentación

Las comidas saludables consumidas en un medio limpio y tranquilo no deben ser consideradas un lujo sino que, por el contrario, son fundamentales para el estado de ánimo, la salud, la seguridad y la eficacia de los trabajadores. ¹²

El lugar de trabajo como espacio físico constituye un espacio ideal de intervención en materia de alimentación, ya que la mayoría de los empleados pasa en el al menos ocho horas al día y cinco días a la semana. ¹²

La empresa constituye un escenario de importancia para llevar a la práctica actividades de promoción de la salud, las cuales pueden apuntar a actividades de control de stress, mejora de la dieta, incremento del ejercicio físico y reducción de consumo de alcohol y tabaco. ¹²

Los comedores para la alimentación requieren de una inversión pequeña o grande por parte de la empresa. Para considerar que una sala es digna debe contener una mesa, sillas cómodas, una pileta para lavarse las manos antes de comer, un horno eléctrico o microondas para calentar la comida, ollas, platos, vasos, cubiertos y por supuesto heladera para refrigerar los alimentos. ²

Aunque sencillas, este tipo de instalaciones suelen proporcionar a los empleados un nivel adecuado de confort y comodidad, además de transmitir el mensaje de que el empleador se preocupa por ofrecer al menos alguna forma de solución para las comidas diarias. Estas salas destinadas a la alimentación suelen mejorar enormemente con inversiones en electrodomésticos y elementos recreativos como televisores, radios y juegos. ²

El tiempo para la alimentación es muy importante también, por lo cual la duración de la pausa para comer (generalmente en la hora del almuerzo) debería ser de al menos 30 minutos, siendo como tiempo máximo 1 hora. Ya que en este tiempo se debe considerar, el salir a comprar la comida, subir al comedor o sala, calentar la comida de ser necesario, comer tranquilo y pausado y luego tener al menos 15 minutos de recreación. ⁸

Si se cuenta con adecuadas características para el espacio y tiempo de alimentación, es probable que se esté colaborando en la nutrición adecuada de los empleados. ⁸

Estado del arte

Se realizó un estudio descriptivo transversal en la Universidad de Ciencias Médicas de Mar del Plata - FASTA en el año 2011, en el cual se estudiaron individuos de ambos sexos, de entre 20 y 50 de edad, cuya jornada laboral se desarrollaba en el horario de 9 a 17hs en un centro de telecomunicaciones.

El objetivo del estudio fue evaluar los espacios destinados a la alimentación en horario laboral, los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Para obtener estos datos se realizó una encuesta sobre condiciones del espacio para la alimentación en el trabajo, una encuesta autoadministrada cualicuantitativa acerca de hábitos alimentarios, ingesta de alimentos y espacios destinados a la alimentación y a su vez se pesó y midió a cada empleado para poder establecer el BMI.

El estado nutricional de los encuestados, evaluado a través del BMI, mostró que un 67% de los empleados tenía peso normal, seguido por un 21% de empleados con sobrepeso, un 5% de obesidad, un 4% de bajo peso y un 3% de obesidad mórbida.

En cuanto a los hábitos alimentarios de los encuestados se observó que un 81% realizaba el almuerzo en horario laboral, un 80% colaciones y un 67% el desayuno. Entre las personas que manifestaron desayunar durante la jornada laboral se indagó acerca de que bebidas componían el desayuno, se observó que un 1% desayunaba jugo, un 6% yogur con cereales, un 7% yogur solo, un 9% infusión con leche, un 86% infusiones solas y un 7% de los que manifestaban desayunar no consumía bebidas.

También se indagó acerca de los alimentos que componían el desayuno y se encontró que el porcentaje más alto de quienes manifestaban desayunar, 43%, no consumían alimentos sólidos en el desayuno. Se observó que los alimentos más consumidos eran las galletitas dulces 39% seguidas de las saladas 20%, luego siguieron las tostadas solas o con queso untado 4%, luego tostadas con manteca o mermelada 3% y finalmente otros alimentos un 6%. Se evidenció de esta manera que el desayuno de los encuestados presentaba algunas falencias desde el punto de vista nutricional, por no ser completo y nutritivo.

El mismo análisis se realizó con los alimentos consumidos en el almuerzo, se evidenció que el alimento más consumidos son los sándwiches en un 25%, luego carnes con ensalada o puré 24%, seguido por ensaladas, tartas o tortillas en un 22%, empanadas y pizza en un 18%, pastas 9% y otros 2%. Teniendo presente los resultados, se indicó que el almuerzo era variado y nutritivo en muchos individuos, pero también se observó que un porcentaje elevado solo almorzaba sándwiches, careciendo los mismos de calidad nutricional.

Finalmente en relación al espacio destinado para la alimentación, se observó que el 80% realizada las comidas en el comedor del lugar, la totalidad de la muestra identificó aquellos elementos que facilitan y favorecen los hábitos alimentarios saludables, aclarando que dentro de la institución no había capacitaciones al respecto. Siendo que los encuestados eligen alimentarse dentro del comedor de la institución se concluyó que se podría aprovechar dicho espacio para hacer educación alimentaria, sea a través de charlas o posters y material educativo que incentiven una alimentación saludable.⁶

Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, en trabajadores dependientes entre 18 y 65 años, de ambos sexos, que trabajaban 8 horas al día o más y que residían en el área Metropolitana de Montevideo y localidades cercanas de los Departamentos de San José y Canelones. Fue una muestra aleatoria de carácter probabilística de tipo sistemático, siendo el tamaño muestral de 300 personas. La información necesaria para este estudio se obtuvo de la propia declaración de los trabajadores a partir de una encuesta realizada en forma telefónica, empleando un formulario elaborado y pre codificado por el equipo investigador. Para recabar los datos alimentarios se aplicó el método de frecuencia de consumo de alimentos.

Se identificó que el 98% de los encuestados realizaba una o más comidas durante el horario de trabajo. Los tiempos de comida realizados con mayor frecuencia en el horario laboral fueron el almuerzo y la merienda. Al analizar los alimentos incluidos por los trabajadores en el desayuno y la merienda, se identificó, que en ambos tiempos de comida, los preferidos fueron los lácteos, los cereales y las infusiones. En el desayuno, el 17% de los trabajadores incluyó sólo un alimento, siendo las infusiones el grupo más destacado. En el grupo de las infusiones, el mate representó la mitad de las menciones.

Al estudiar las comidas diarias que realizaban los trabajadores, se detectó que 43% omitía al menos una comida: 8% de los trabajadores no desayunaba, 5% omitía el almuerzo o la cena y el 30% no merendaba.

Al estudiar el comportamiento alimentario de los trabajadores en el almuerzo, se identificó que casi la mitad (47%) seleccionaba comidas en base a carne vacuna, las carnes de pollo y pescado, concentraron únicamente el 11% de las menciones. El segundo grupo de alimentos mencionado fue el de las verduras, siendo las cocidas las de mayor preferencia (29%). Los cereales (arroz y pastas) se ubicaron en tercer lugar con el 26% de las menciones. El 20% de los trabajadores optaba por preparaciones como tortas, tartas saladas, pizzas y empanadas. En menor proporción (16%) se consumían preparaciones de olla (guisos, ensopados) y comidas rápidas, entre otras.

Al indagar en la frecuencia de consumo de alimentos, únicamente uno de cada tres trabajadores declaró consumir verduras a diario; en el caso de la frutas, el porcentaje de consumo diario asciende al 53%.

Al indagar acerca de los motivos que llevan a la selección de los alimentos que se consumen en el horario laboral, el 43% de los encuestados mencionó lo "práctico". Este motivo pudiera relacionarse con el tiempo que disponen los trabajadores para realizar las comidas en el horario laboral o por tener un fácil acceso a los alimentos, en caso que la empresa los ofrezca o por la oferta en comercios cercanos. Otros trabajadores expresaron: cuidado de la salud (15%), oferta de alimentos por parte de la empresa (13%) y suministro de alimentos provenientes del hogar (12%).

En relación al tiempo que los trabajadores destinan para el consumo de comidas en el trabajo, más de la mitad expresó emplear menos de 40 minutos para comer, el 6% utilizaba menos de 10 minutos, situación que puede provocar en los trabajadores trastornos generales y digestivos. Entre los trastornos generales se destacan: la hipertensión arterial, la falta de atención y la somnolencia. Éstos afectan el rendimiento laboral y aumentan la probabilidad de sufrir accidentes.

Con respecto al lugar destinado para la alimentación el 78% de los encuestados expresó que la empresa donde trabajan dispone de comedor, únicamente el 57% lo utiliza a la hora de consumir las comidas. El 26% de los trabajadores come en el mismo lugar donde desempeña las tareas; en este caso, el puesto de trabajo se convierte en "comedor", con los riesgos psíquicos y biológicos que esto implica.¹³

Se realizó un estudio transversal que utilizó una metodología mixta. Una parte de la información es de tipo cualitativa y fue obtenida a partir de entrevistas semiestructuradas realizadas a actores clave. Otra parte es cuantitativa y se obtuvo a través de una encuesta estructurada aplicada a una muestra representativa de trabajadores.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas para abordar la temática desde la experiencia y relatos de actores sociales clave. La pauta de las entrevistas no era rígida y se elaboró en función de los objetivos de la investigación y la posibilidad de profundizar algunos temas que se consideraron relevantes. Las entrevistas se realizaron tanto en forma individual como grupal, según la disposición y colaboración de los actores convocados. En el caso de las entrevistas grupales, los participantes compartían características comunes: pertenecen al mismo departamento de una empresa, sindicalistas de un mismo sector económico, etc.

La encuesta aplicada a los trabajadores se elaboró a partir de variables descritas en la literatura, investigaciones previas y por consultas a expertos. Se construyó un cuestionario que fue revisado

por validadores expertos. La variable considerada en este estudio fue Prácticas de alimentación en el trabajo (PAT).

Se evidenció que existen debilidades importantes en el sistema de alimentación laboral de los trabajadores chilenos. Solo el 61% de los encuestados recibe algún tipo de beneficio para alimentación que ha demostrado ser una mala alternativa, ya que con frecuencia esos recursos se destinan a fines diferentes de los que están planificados, sin lograr mejorar el acceso y calidad de la alimentación.

El 22% de los trabajadores no dispone de un lugar para comer, y cuando ese lugar existe, muchas veces no reúne las características adecuadas respecto a limpieza o el trabajador no cuenta con el tiempo necesario para almorzar tranquilo.

Un 30% de los entrevistados no almuerza regularmente, lo que genera molestias físicas y psicológicas (fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, etc.) que afectan la productividad laboral. Adicionalmente un 20% reconoce que no desayuna en forma habitual, lo que también puede tener un impacto negativo en el desempeño laboral. Las principales razones para no almorzar tienen que ver con falta de tiempo y limitaciones económicas.

La calidad del almuerzo no es considerada adecuada en al menos un 40% de los entrevistados, ya que no incluye verduras y frutas en forma habitual, entre otras debilidades.

En base a los resultados obtenidos, se observó que es especialmente preocupante la alta prevalencia de patologías crónicas asociadas a la alimentación y estilos de vida en la muestra estudiada, considerando que se trata de una población con un promedio de edad inferior a 40 años. Existe un importante incremento de las patologías en función de la edad, lo que sin duda genera un negativo impacto económico en términos de atenciones de salud y disminución de la productividad laboral. La ausencia de una alimentación adecuada durante la jornada laboral puede generar fatiga física o mental, y el exceso de alimentación puede producir somnolencia, repercutiendo ambas sobre las funciones cognitivas y su capacidad de reacción.

Se estableció que la alimentación en el trabajo no debe ser considerada un gasto, sino una inversión que reduce muchos otros costos para el trabajador y la empresa. Los gobiernos y los empleadores pueden implementar una variedad de medidas para mejorar el acceso de los trabajadores a la alimentación y el descanso durante la jornada laboral, que suelen ser costo-efectivas para la empresa. Invertir en la alimentación en el trabajo permite reducir los gastos de salud, considerando que los trabajadores obesos o con otras patologías tienen dos veces más probabilidad de ausentismo laboral.¹⁴

Metodología

Enfoque: Cuantitativo

El investigador fue quien tomó las decisiones y orientó el curso de la investigación. En este caso se realizó una encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables del Ministerio de Salud. La misma se basó en una serie de preguntas cerradas con opciones de respuesta, el objetivo de la misma fue conocer los hábitos alimentarios de los empleados bancarios durante la jornada laboral, teniendo en cuenta la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, el espacio destinado para la alimentación, el tiempo y la compañía. Se obtuvieron respuestas cerradas y no se profundizó en el contenido o por qué de las mismas, sino en los resultados conseguidos. El investigado adoptó un rol pasivo y sólo se limitó a responder las preguntas que se le realizaron, sin proponer cambios o variables.

Luego se realizó la evaluación del rendimiento laboral alcanzado por cada empleado, a través de un cuestionario estandarizado sobre rendimiento. El mismo consintió en una serie de preguntas cuyas opciones de respuesta estaban escalonadas entre rendimiento superior, bueno, intermedio, regular e inferior. Al finalizar se obtuvo un puntaje de cada empleado que fue desde 20 puntos (el más bajo) y 100 puntos (el más alto) siendo lo habitual entre 60 y 90 puntos. El mismo fue realizado por los jefes de cada sector, quienes pertenecían a la Institución y conocían a todos los participantes del estudio.

Se formularon objetivos claros y concretos al inicio de la investigación, se utilizó el método deductivo y se buscó confirmar la hipótesis planteada al inicio a través de la recolección de datos y medición de variables.

De la encuesta y cuestionario realizados se obtuvieron datos numéricos que fueron manipulados de forma estadística para poder obtener una conclusión general y eventualmente generalizarse y aplicarse a poblaciones de mayor tamaño.

Alcance: Correlacional – Comparativo

El objetivo de la investigación fue conocer la relación entre variables en los individuos de la población estudiada. Las mismas fueron la alimentación consumida durante la jornada laboral y el rendimiento alcanzado por los empleados.

Primero se conocieron los hábitos alimentarios de los empleados, la frecuencia de consumo de alimentos, el espacio y tiempo dedicados a la alimentación y luego se evaluó el rendimiento de cada uno. Una vez analizados los datos se buscará encontrar el grado de asociación existente entre dichas variables.

Diseño: Observacional Descriptivo – Transversal

No existió intervención directa por parte del investigador como en los estudios experimentales, en este caso el mismo se limitó a conducir a los participantes durante la investigación, a hacer preguntas y luego interpretar los resultados.

El investigador no manipuló directamente las variables en estudio, sino que estas ocurrieron naturalmente. La observación de los fenómenos en estudio se dio en su contexto natural y luego se realizó un análisis de los datos obtenidos para poder confirmar la hipótesis planteada al inicio de la investigación. Se midieron variables de los individuos en estudio, rendimiento laboral, hábitos alimentarios durante la jornada laboral, espacio destinado para la alimentación, tiempo destinado para la alimentación y compañía.

En este estudio no existió asignación aleatoria ni grupo de comparación, los individuos seleccionados para el análisis pertenecían a la misma institución laboral y todos fueron evaluados de la misma forma.

Es de tipo transversal ya que para cada sujeto (unidad de análisis) la exposición y el resultado se evaluaron simultáneamente en un momento dado y por única vez. En este caso se realizaron los cuestionarios a cada empleado y luego se cotejaron con el test de rendimiento hecho por el jefe de área, ambos en el mismo día.

En este estudio no existió un periodo de seguimiento o control, sino que se recolectaron todos los datos necesarios y luego se realizó el análisis de los mismos para buscar confirmar la hipótesis.

Unidad de análisis

Empleados bancarios

Criterios de inclusión

- Empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional
- Empleados entre 18-45 años de edad de ambos sexos
- Empleados que cumplan la jornada bancaria de 7.15hs diarias
- Empleados con voluntad de participar en el estudio
- Corte temporal durante los meses de enero a abril de 2017

Criterios de exclusión

- Empleados que no tengan autorización de su jefe para participar
- Empleados que tengan algún tipo de enfermedad
- Empleados que lleven algún tipo de dieta especial
- Empleados con una antigüedad menor a 6 meses (periodo de prueba).

Criterios de eliminación

- Encuestas o cuestionarios incompletos.
- Encuestas o cuestionarios rotos
- Encuestas o cuestionarios ilegibles.

Población

Comprende a empleados de Casa Central del Banco Hipotecario Nacional, sito en Reconquista 101 Ciudad Autónoma de Buenos Aires, entre 18 a 45 años de edad de ambos sexos, durante los meses de enero a abril del año 2017. Con una suma de aproximadamente 60 empleados.

Hipótesis

Los buenos hábitos alimentarios durante la jornada laboral, influyen en el rendimiento de los empleados.

Variables – Operalización

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicador	Categorías	Clasificación	Técnica – Instrumento
Sexo	Sexo	La totalidad de las características de las estructuras reproductivas y sus funciones. Fenotipo y genotipo que diferencian al organismo masculino del femenino. (DeCS)	Sexo	-Femenino -Masculino	-Privada -Nominal -Dicotómica -Cualitativa	Encuesta
Edad	Edad	Tiempo que ha vivido una persona (Diccionario de la Real Academia Española)	Edad (años)	-18 a 45 años	-Privada -Nominal -Policotómica -Continua -Cuantitativa	Encuesta
Hábitos alimentarios en horario laboral	Correctos Regulares Incorrectos	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Los hábitos alimentarios del empleado son	-Correctos -Regulares -Incorrectos	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa	Encuesta
Hábitos alimentarios	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Alimentos que consume en el almuerzo	-Los prepara en su casa -Los compra en el buffet del edificio -Los compra en algún bar o restaurante fuera del edificio -Otros	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Lugar dónde almuerza con mayor frecuencia en su horario laboral	-En el comedor o cocina -En otro sitio destinado para almorzar -En mi escritorio	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)

				-Fuera del edificio -Otros		
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Lugar físico destinado para el almuerzo en su trabajo	-Si -No	-Privada -Nominal -Dicotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Frecuencia de disponibilidad del lugar destinado a almorzar en grupo	-Siempre -Casi siempre -A veces -Nunca -No hay un lugar destinado a almorzar	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Tiempo destinado para almorzar	-1 hora -45 minutos -30 minutos -15 minutos	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Frecuencia de consumo de gaseosas o jugos comunes	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de frutas o ensalada de frutas	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de vegetales (excluyendo papa y	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina

			batata)	-5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Continua	Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de tortillas, tartas, pastas, empanadas	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de carne (vacuna, ave, cerdo, pescado)	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de frituras	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de sándwiches	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de lácteos (leche, yogur,	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por	-Privada -Intervalar -Policotómica	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables

			quesos)	semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Cuantitativa -Continua	(Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de galletitas (de agua, de salvado, dulces sin relleno)	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de pan	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de galletitas rellenas	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de bizcochitos o facturas	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de	-1 a 2 veces por semana	-Privada -Intervalar	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de

			golosinas (chocolates, caramelos, alfajores, barras de cereal)	-3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Policotómica -Cuantitativa -Continua	ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de infusiones con azúcar (té, café, mate, mate cocido, café con leche, te con leche)	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
			Frecuencia de consumo de infusiones sin azúcar o con edulcorante (té, café, mate, mate cocido, café con leche, te con leche)	-1 a 2 veces por semana -3 a 4 veces por semana -5 a 7 veces por semana -No consume -No contesta	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Comidas realizadas en horario laboral	-Desayuno -Almuerzo -Merienda -Colaciones planificadas -Picoteo entre comidas	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Frecuencia de agregado de sal a las comidas	-Nunca le agrego sal a los alimentos -Raras veces le agrego sal a los alimentos -Siempre o casi siempre le agrego sal a los alimentos -Cocino sin sal -Uso	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cualitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)

				frecuentemente aderezos -Uso sal light o con bajo contenido de sodio -Uso sal .de potasio (Ej. COSAL) u otras sin sodio		
	Hábitos alimentarios en horario laboral	Preferencias alimentarias adquiridas o aprendidas (Decs)	Cantidad de vasos de agua y otras bebidas sin azúcar que consume en su jornada laboral	-1-3 -4-7 -8-11	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa -Continua	Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)
Rendimiento laboral	Superior Bueno Intermedio Regular Inferior	Medida de que tan bien alguien realiza tareas dadas en su lugar de trabajo (Decs)	El rendimiento alcanzado por cada empleado	-Superior 90 - 100 -Bueno 70 - 89 -Intermedio 50 - 69 -Regular 30 - 49 -Inferior 20 -29	-Privada -Intervalar -Policotómica -Cuantitativa	Cuestionario para la medición del rendimiento de un empleado

Resultados

La muestra inicialmente quedó conformada por 58 individuos, luego de aplicar los criterios de exclusión y eliminación la misma quedó conformada por 56 individuos. En base a esta muestra fue realizado el siguiente análisis de datos:

Clasificación de la muestra

Del total de la muestra 100%, el 46% quedó representado por miembros de sexo femenino y el 54% por miembros de sexo masculino.

Con respecto a la edad de los individuos encuestados, se obtuvo un promedio de 25 años de edad, con un máximo de 45 años y un mínimo de 21 años. La media de edad en esta población fue de 31 años.

Variabes en estudio

Se puede observar en la tabla N° 1 que del total de la muestra (n: 56) se obtuvo que el 73% de los individuos compró los alimentos que consume en el almuerzo, ya sea en el bufete del edificio o fuera del mismo. Solamente el 25% refirió prepararlos en su casa.

Tabla N° 1: Distribución de la muestra en estudio según la forma de obtener alimentos para el almuerzo (n: 56)

ALIMENTOS QUE CONSUME EN EL ALMUERZO	TOTAL	
	N°	%
LOS PREPARA EN SU CASA	14	25%
LOS COMPRA EN EL BUFETE	4	7%
LOS COMPRA FUERA DEL EDIFICIO	37	66%
OTROS	1	2%
TOTAL	56	100%

Fuente: elaboración propia

Se puede apreciar en la tabla N° 2, que el mayor porcentaje de los individuos de la muestra, 63%, refirieron almorzar en su escritorio, mientras que aquellos que refirieron almorzar en el comedor o en otro sitio destinado para ello suman un 29%.

Tabla N° 2: Distribución de la muestra en estudio según el lugar en el que almuerzan con mayor frecuencia (n: 56)

LUGAR DONDE ALMUERZA CON MAYOR FRECUENCIA	TOTAL	
	N°	%
EN EL COMEDOR	9	16%
EN EL ESCRITORIO	35	63%
EN OTRO SITIO DESTINADO A ALMORZAR	7	13%
FUERA DEL EDIFICIO	4	7%
OTROS	1	2%
TOTAL	56	100%

Fuente: elaboración propia

En la tabla N° 3 se puede ver que la mayoría, 78%, suele tomarse siempre o casi siempre al menos 30 minutos para almorzar.

Tabla N° 3: Distribución de la muestra en estudio según el tiempo destinado a almorzar (n: 56)

30 MINUTOS DESTINADOS A ALMORZAR	TOTAL	
	N°	%
SIEMPRE	27	48%
CASI SIEMPRE	17	30%
A VECES	6	11%

NUNCA	6	11%
TOTAL	56	100%

Fuente: elaboración propia

El consumo de gaseosas y jugos con azúcar fue bajo, del total de los individuos en estudio casi un 40% refirió no consumirlos, seguido por un 40% que refirió consumirlos con una frecuencia de 1-2 veces por semana.

El consumo de frutas o ensalada de frutas también fue bajo, un 45% de los participantes respondió que no las consumen durante la jornada de trabajo.

Con respecto al consumo de vegetales, excluyendo papa y batata, la frecuencia de consumo fue similar, 36% aproximadamente, en aquellos que los consumen 1-2 veces por semana y 3-4 veces por semana. El consumo de tortillas, tartas, pastas y empanadas se presentó de la misma forma que el de vegetales. Estos porcentajes evidencian que el consumo de ensaladas, tartas y empanadas en la jornada laboral, especialmente en el almuerzo, son elevados.

La frecuencia de consumo de carnes (vaca, cerdo o pollo) en Argentina es elevada, y de esta forma se evidenció en la población estudiada. El consumo asciende en la mayoría, 40%, a 3-4 veces por semana. En el lado opuesto, se encontró que el consumo de pescado fue muy bajo, el 63% de los individuos no lo consumían.

El consumo de frituras fue bajo también, un 50% de la población en estudio refirió que no las consume.

La frecuencia de consumo de sándwiches también suele ser elevada en las oficinas, en este caso se pudo ver que el 50% refirió consumirlos 1-2 veces por semana.

El consumo de lácteos en general es muy bajo, las respuestas fueron variadas pero la mayoría, 40% aproximadamente, no los consume.

Con respecto a la frecuencia de consumo de galletitas de agua, salvado y dulces sin relleno no pudo establecerse una proporción clara, el consume fue muy variado. Por el contrario, se observó que el consumo de galletitas dulces rellenas fue bajo, un 50% de las personas refirieron no.

Se encontró que el 60% de la población no consume pan.

El consumo de bizcochitos y facturas, algo característico en las oficinas, ascendió a 1-2 veces por semana en el 50% de la población.

Lo mismo ocurrió con el consumo de golosinas, al igual que el anterior se registró un 50% de personas que las consumen 1-2 veces por semana.

Con respecto al consumo de infusiones con o sin azúcar, se pudo establecer que el 50% las consumió con azúcar y el 50% las consumió con edulcorante o sin azúcar.

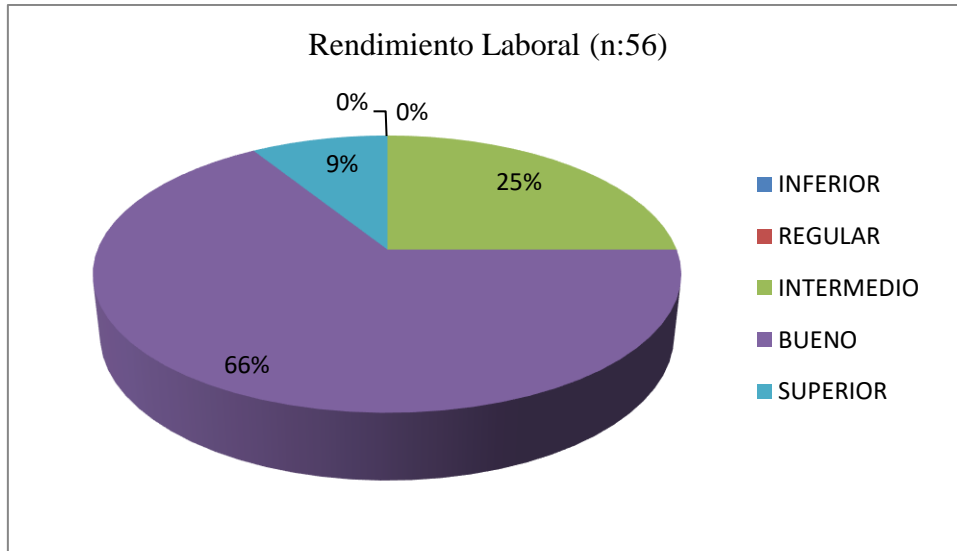
Tabla N° 4: Distribución de la muestra en estudio según frecuencia de consumo de alimentos (n: 56)

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO							
	1-2 VECES POR SEMANA		3-4 VECES POR SEMANA		5-7 VECES POR SEMANA		NO CONSUME	
	N ^a	%	N ^a	%	N ^a	%	N ^a	%
GASEOSAS Y JUGOS	21	37,50	5	8,93	9	16,07	21	37,50
FRUTAS Y ENSALADA DE FRUTAS	19	33,93	7	12,50	5	8,93	25	44,64
VEGETALES (NO PAPA Y BATATA)	21	37,50	20	35,71	8	14,29	7	12,50
TORTILLAS, TARTAS, PASTAS Y EMPANADAS	21	37,50	20	35,71	8	14,29	7	12,50
CARNES (VACUNA, CERDO, POLLO)	20	35,71	23	41,07	9	16,07	4	7,14
PESCADO	20	35,71	1	1,79	0	0,00	35	62,50
FRITURAS	21	37,50	7	12,50	1	1,79	27	48,21
SANDWICHES	27	48,21	12	21,43	2	3,57	15	26,79
LECHE, YOGURT O QUESO	11	19,64	13	23,21	8	14,29	24	42,86
GALLETITAS DE AGUA, SALVADO O DULCES SIN RELLENO	16	28,57	15	26,79	9	16,07	16	28,57
PAN	15	26,79	5	8,93	4	7,14	32	57,14
GALLETITAS RELENAS	19	33,93	6	10,71	2	3,57	29	51,79
BIZCOCHITOS O FACTURAS	29	51,79	13	23,21	1	1,79	13	23,21
GOLOSINAS (ALFAJORES, CHOCOLATES, CARAMELOS)	27	48,21	6	10,71	3	5,36	20	35,71
INFUSIONES CON AZUCAR	3	5,36	5	8,93	25	44,64	23	41,07
INFUSIONES SIN AZUCAR O CON EDULCORANTE	3	5,36	5	8,93	28	50,00	20	35,71

Fuente: elaboración propia

Del total de la muestra, el mayor porcentaje, 66%, fue el de individuos con rendimiento bueno, esto se puede apreciar en el grafico N° 1.

Grafico N° 1: Distribución de la muestra en estudio según rendimiento alcanzado (n: 56)

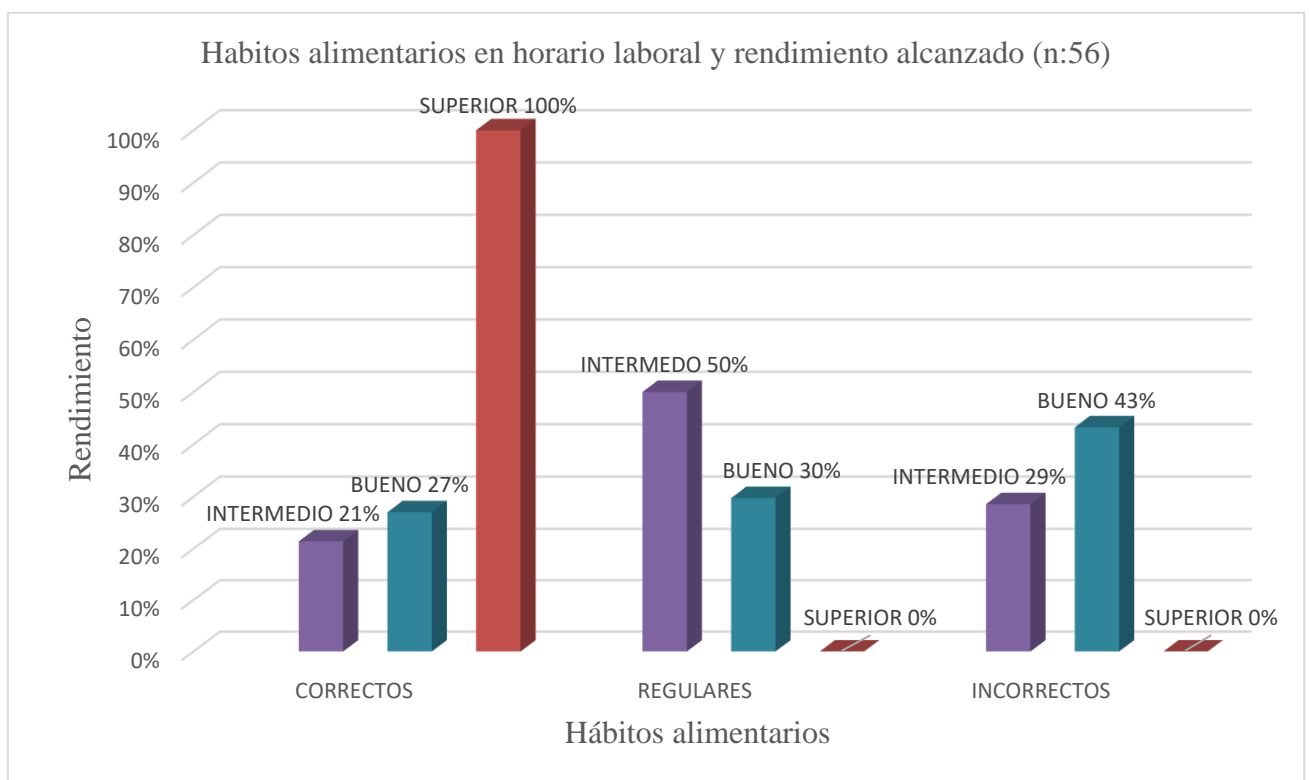


Fuente: elaboración propia

Como se puede apreciar en el gráfico N° 2, existe una relación entre los buenos hábitos alimentarios y el rendimiento alcanzado. En el grupo de individuos con rendimiento superior, el 100% ha demostrado tener hábitos correctos.

Por otra parte, no pudo establecerse una asociación clara entre los otros dos grupos de rendimiento (intermedio y bueno) y sus hábitos.

Gráfico N° 2: Distribución de la muestra en estudio según hábitos alimentarios en horario laboral y rendimiento alcanzado (n: 56)



Fuente: elaboración propia

Como se puede apreciar en el gráfico N° 3, en el grupo de individuos con rendimiento superior (n: 5) refirieron desayunar en el horario laboral un 100% de los casos, seguido por el grupo de individuos con rendimiento bueno (n: 37) en el cual refirieron desayunar un 81% de los casos y finalmente el grupo de individuos con rendimiento intermedio (n: 14) en el cual refirieron desayunar en un 79% de los casos.

Con respecto al almuerzo, en el grupo de individuos con rendimiento superior (n: 5), el 100% refirió realizar esta comida en horario laboral. Los individuos con rendimiento bueno (n: 37) refirieron

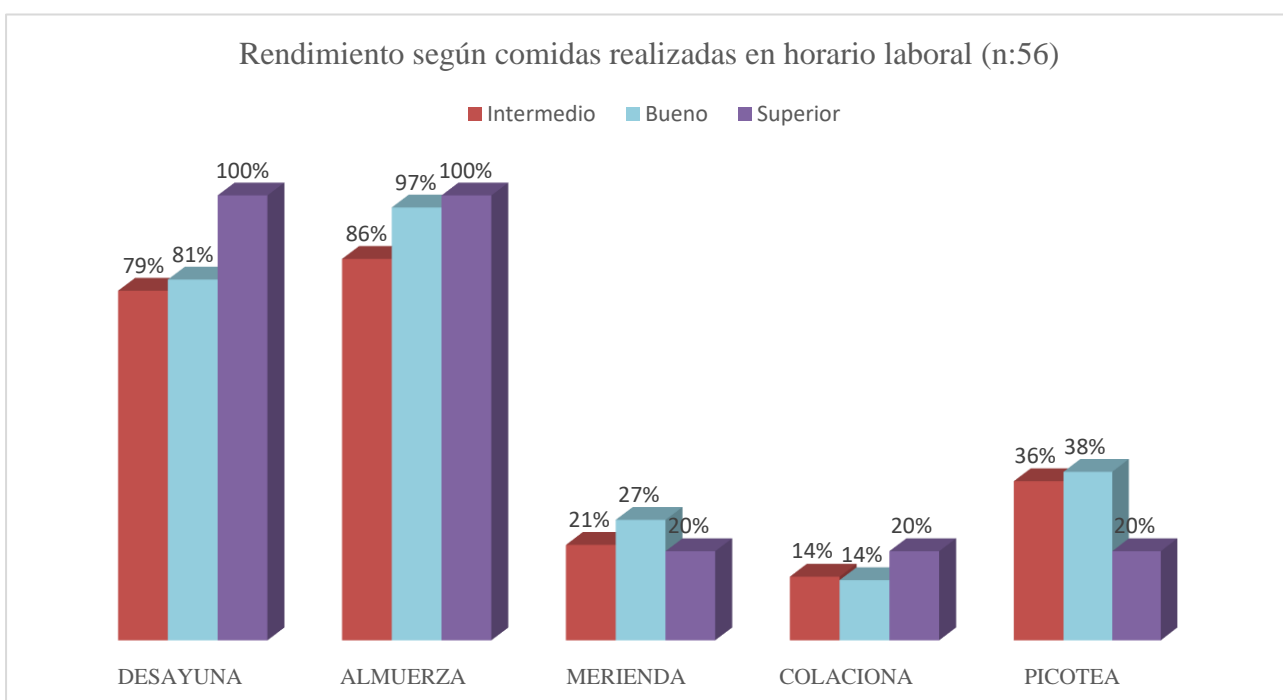
almorzar en un 97% de los casos y dentro del grupo de rendimiento intermedio (n: 14), hubo un 86% de realización del almuerzo durante la jornada.

La frecuencia de realización de merienda en los tres grupos fue similar, observándose un 20% en individuos con rendimiento superior (n: 5), un 27% en individuos con rendimiento bueno (n: 37) y un 21% en individuos con rendimiento intermedio (n: 14).

Las colaciones registraron frecuencias similares en los tres grupos. Tanto en el grupo de rendimiento intermedio (n: 14) como rendimiento bueno (n: 37), se registró una prevalencia de consumo de colaciones en horario laboral del 14% mientras que en el grupo de rendimiento superior (n: 5) la prevalencia fue un poco mayor, de un 20%.

Por último, la frecuencia de picoteo entre comidas, arrojó un valor de 36% en individuos con rendimiento intermedio (n: 14), 38% en individuos con rendimiento bueno (n: 37) y siendo la proporción menor, un 20% en individuos con rendimiento superior (n: 5).

Gráfico N° 3: Distribución de la muestra en estudio según comidas realizadas en horario laboral y rendimiento alcanzado (n: 56)



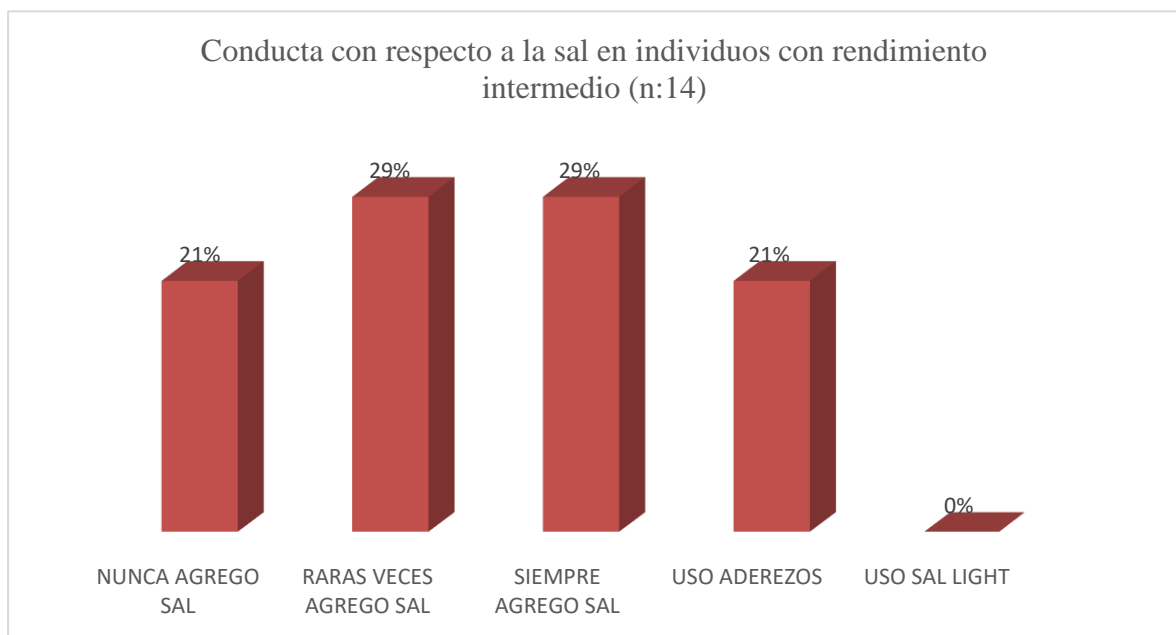
Fuente: elaboración propia

Se puede ver en el gráfico N ° 4, que en individuos con rendimiento intermedio (n: 14), la proporción que refirió nunca agregar sal y usar aderezos, fue de 21%. De la misma forma, la proporción de individuos que refirió raras veces agregar sal y siempre agregar sal fue de un 29% cada una.

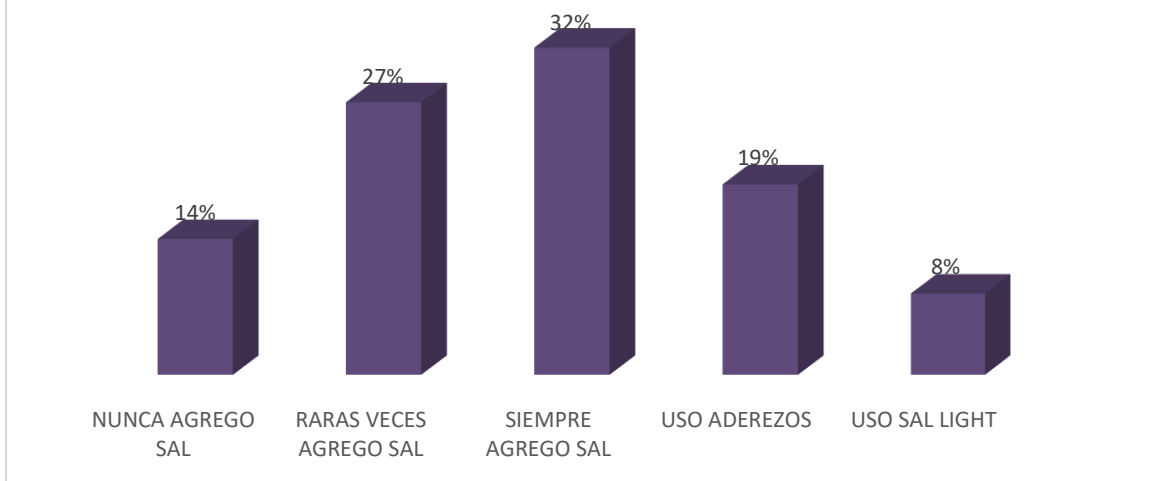
En el grupo de participantes con rendimiento bueno (n: 37), la mayor parte de los participantes refirió siempre agregar sal a los alimentos, con un valor de 32%.

En individuos con rendimiento superior (n: 5), la mayoría refirió nunca agregar sal, con un valor de 60%.

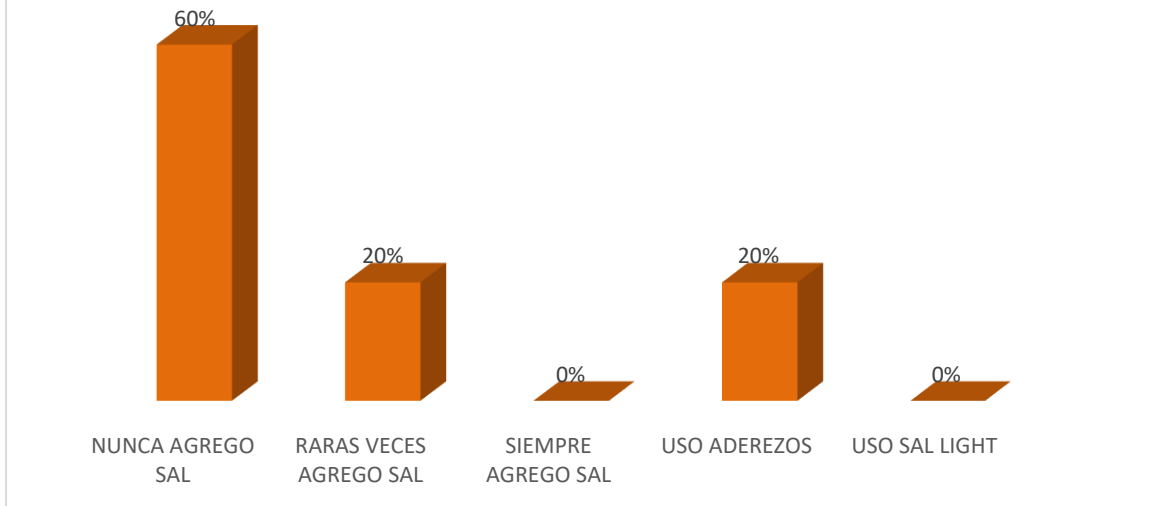
Gráfico N° 4: Distribución de la muestra en estudio según conducta respecto a la sal (n: 56)



Conducta con respecto a la sal en individuos con rendimiento bueno (n:37)



Conducta con respecto a la sal en individuos con rendimiento superior (n:5)



Fuente: elaboración propia

Se puede observar en la tabla N° 5 que la mayor parte de la población, 46%, refirió consumir entre 4 y 7 vasos de agua por día durante la jornada laboral, equivalentes a aproximadamente a un litro y medio.

Tabla N° 5: Distribución de la muestra en estudio según el consumo de agua (n: 56)

CONSUMO DE AGUA	TOTAL	
	N°	%
0-3 VASOS	22	39%
4-7 VASOS	26	46%
8-11 VASOS	8	14%
TOTAL	56	100%

Fuente: elaboración propia

Conclusiones

Tras haber realizado esta investigación, se puede constatar que los buenos hábitos alimentarios durante la jornada laboral, influyen en forma positiva en el rendimiento alcanzado por los empleados.

Se puede comprobar que la totalidad de los individuos con rendimiento superior tienen hábitos alimentarios correctos durante la jornada laboral, mientras que esta proporción disminuye significativamente en individuos con rendimiento bueno (27%) e intermedio (21%).

Por el contrario, los hábitos alimentarios incorrectos son significativos en el grupo de participantes con rendimiento bueno e intermedio.

Con respecto al consumo de gaseosas y jugos con azúcar, el 60% de las personas con rendimiento superior no las consumen.

La frecuencia de consumo de frutas y ensalada de frutas en individuos con rendimiento superior asciende a 3-4 veces por semana, mientras que en el resto de los grupos un 50% no las consume.

En relación al consumo de vegetales, excluyendo papa y batata, la frecuencia mínima de consumo en individuos con rendimiento superior es de al menos 3 veces por semana, mientras que en los de rendimiento intermedio y bueno este valor desciende a 1-2 veces por semana.

El consumo de carnes (vaca, cerdo, pollo) es significativo en todos los grupos de rendimiento, evidenciándose una frecuencia de consumo elevada, de al menos 3-4 veces por semana. En contrapartida, la frecuencia de consumo de pescado desciende a 1-2 veces por semana solamente en un 40% de los individuos de cada grupo, el restante 60% no consume este alimento.

En relación a los lácteos (leche, yogur y quesos), no se encuentra una tendencia clara. Aunque se puede destacar un consumo moderado de 1-2 veces por semana en el 80% de los individuos con rendimiento superior, un consumo de 3-4 veces por semana en el 50% de los individuos con rendimiento intermedio y un 50% de personas con rendimiento bueno que no los consumen.

Con respecto al consumo de pan, se puede ver que a medida que disminuye su consumo, se va incrementando el rendimiento. En el grupo de rendimiento intermedio el 50% no lo consume, este valor aumenta a un 57% en el grupo de rendimiento bueno y a un 80% en el de rendimiento superior.

La frecuencia de consumo de bizcochitos y facturas arroja un consumo promedio de 1-2 veces por semana independientemente del grado de rendimiento.

En relación al consumo de infusiones, se puede ver que en el grupo de participantes con rendimiento intermedio casi el 80% las consume con azúcar, mientras que en el grupo de rendimiento bueno y superior, casi el 60% las consumen sin azúcar o con edulcorante.

Con respecto al consumo de galletitas dulces rellenas se constata que el 100% de personas con rendimiento superior no las consumen, en cambio en el resto de los grupos la frecuencia de consumo es de 1-2 veces semana.

Del mismo modo, el 80% de personas con rendimiento superior no consume golosinas, mientras que el 60% de las personas con rendimiento bueno las consume en un promedio de 1-2 veces por semana.

De acuerdo a las comidas que se realizan en horario laboral, se puede destacar que el 100% de los individuos con rendimiento superior desayuna y almuerza durante la jornada, disminuyendo levemente el valor a un 90% en individuos con rendimiento bueno.

También se puede ver, que el consumo del resto de las comidas es similar en los tres grupos de rendimiento. En promedio el 23% de las personas merienda durante la jornada laboral, el 16% realiza colaciones planificadas y el 30% “picotea” entre comidas.

En relación a la conducta con respecto a la sal en las comidas, se puede ver que en individuos con rendimiento intermedio y bueno, la mayoría refiere siempre agregar sal a las comidas, por el contrario dentro del grupo de rendimiento superior, el 60% refiere nunca agregar sal a las comidas.

En individuos con rendimiento intermedio y bueno el consumo de agua es de 4-7 vasos durante la jornada laboral, mientras que este valor asciende a 8-11 vasos en individuos con rendimiento superior.

Discusión

Teniendo en cuenta la investigación realizada, se puede concluir que los buenos hábitos alimentarios durante la jornada laboral, influyen en forma positiva en el rendimiento alcanzado por el empleado.

Se pudo comprobar que dentro del grupo de personas con rendimiento superior existen marcados hábitos alimentarios correctos durante la jornada de trabajo. En cambio, en los otros grupos de rendimiento (bueno e intermedio) se puede observar que los mismos van variando de acuerdo al alimento en sí, siendo en algunos casos hábitos correctos y en otros incorrectos.

Teniendo en cuenta otros estudios realizados por la Organización Internacional del Trabajo, es prudente decir que es posible lograr hábitos de alimentación saludable en el ambiente laboral, por eso algunas recomendaciones a futuro para contribuir con la salud de los empleados podrían ser, contar con una mayor oferta de menús saludables en el comedor con preparaciones bajas en grasas y sodio y un aumento de vegetales y frutas como guarnición y postre. Contar con disponibilidad de alimentos saludables en las máquinas expendedoras como pueden ser yogures descremados, frutas, ensaladas de frutas y frutas secas. Acceso al dispenser de agua mineral. Brindar actividades de conserjería nutricional para aquellos empleados que deseen alimentarse mejor o presenten alguna patología relacionada. Talleres de cocina y viandas laborales saludables, son muy útiles porque brindan al empleado metodologías para ordenar la alimentación.

También podría sugerirse que el tiempo destinado a la alimentación en el almuerzo debería ser de al menos 30 minutos y en lo posible, en un lugar destinado para ello, no en el escritorio. Ya que esto ayuda a comer más relajado, dejando las obligaciones laborales de lado por un rato y aprovechando el momento para la interacción con otros empleados.

Se considera que si cuenta con adecuadas características para el espacio y tiempo de alimentación, es probable que se esté colaborando en la nutrición y rendimiento del empleado.

Teniendo en cuenta que en líneas generales el rendimiento de los empleados es bueno, como recomendación personal podría sugerir a la empresa que apunte a la promoción de hábitos alimentarios saludables, mediante campañas de concientización.

Bibliografía

1. Locke M, Márquez Moreno R, Tomeo A. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*. 2005; 31:(4):1763-1770
2. Ministerio de Salud República Argentina. Manual de lugares de trabajo saludables. 2013.
Disponible en:
http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000482cnt-2013-01_manual-lugares-trabajo-saludables.pdf
3. Martínez JA, Astiasarán I, Madrigal H. Alimentación y salud pública. 2da.ed. Madrid: Mc Graw-Hill. Interamericana de España, S.A.U.2002
4. Confederación de consumidores y usuarios. Hábitos alimentarios saludables. 2008.
Disponible en:
http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
5. Orellano V. Espacios de alimentación y hábitos alimentarios en los trabajadores. Universidad Fasta – Facultad de Ciencias Médicas Mar del Plata. 2011
6. Kanawaty G. Introducción al estudio del trabajo. 4ta ed. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo Ginebra. 2005
7. Confederación de consumidores y usuarios. Alimentación y Nutrición. Disponible en:
<http://cecu.es/index.php/sectores/alimentacion-nutricion>
8. Cristopher Wanjek. Food at work, workplace solution for malnutrition, obesity and chronic diseases. Geneva. International Labour Organization. 2005.
9. Hernaez Luciana. Estudio del consumo de fibra dietética en adolescentes de Capital Federal. 2010.
10. Guía de trabajo y alimentación. Disponible en:
<http://trabajoyalimentacion.consumer.es/>
11. Fernández Claudio. Alimentación según el tipo de trabajo. Oficina Internacional del Trabajo Ginebra. 2010
12. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la población Argentina.
Disponible en:
http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

13. Suárez S Claudia, Echegoyen R Andrea, Cerdeña Ch María, Perrone P Verónica, Petronio P Isabel. Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. Revista Chilena de Nutrición. 2011; 3:(1): 60-68
14. Organización Internacional del Trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo.2012.

Disponible en:

https://www.oitinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf

Anexo 1: Encuesta sobre hábitos alimentarios del manual de ambientes laborales saludables (Plan Nacional Argentina Saludable 2013)

1. Nombre completo:
2. Sexo:
3. Edad:
4. Los alimentos que habitualmente almuerza en el horario laboral: (marque una sola opción)
 - Los prepara en su casa
 - Los compra en uno de los buffets del edificio.
 - Los compra en algún bar o restaurante fuera del edificio.
 - Otros:
5. En su lugar de trabajo, ¿dónde almuerza con mayor frecuencia? (marque una sola opción)
 - En el comedor o cocina
 - En otro sitio destinado para almorzar en grupo
 - En mi escritorio
 - Fuera del edificio
 - Otros:
6. En su lugar de trabajo, ¿hay algún lugar destinado a almorzar en grupo?
 - Si
 - No
7. Ese lugar, ¿se puede utilizar?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
 - No hay un lugar destinado a almorzar
8. En su lugar de trabajo, ¿se toma al menos 30 minutos para almorzar? (marque una sola opción)
 - Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
9. En una semana habitual, durante su horario de trabajo ¿Cuántos días, come o bebe...? (marcar con un círculo, número de días para cada alimento)
 - Gaseosas o jugos comunes (con azúcar)
0 1 2 3 4 5
 - Frutas o ensalada de frutas
0 1 2 3 4 5
 - Vegetales (no papa, batata)
0 1 2 3 4 5
 - Tortillas, tartas, pastas, empanadas
0 1 2 3 4 5
 - Carnes (pollo, vacuna, etc.)
0 1 2 3 4 5
 - Pescado

0 1 2 3 4 5

- Frituras

0 1 2 3 4 5

- Sándwiches

0 1 2 3 4 5

- Leche, yogur o queso

0 1 2 3 4 5

- Galletitas de agua, salvado ó dulces sin relleno

0 1 2 3 4 5

- Pan

0 1 2 3 4 5

- Galletitas rellenas

0 1 2 3 4 5

- Bizcochitos ó facturas

0 1 2 3 4 5

- Golosinas (alfajores, chocolate, caramelos)

0 1 2 3 4 5

15. Infusiones (té, café o mate) con azúcar

0 1 2 3 4 5

- Infusiones (té, café o mate) sin azúcar ó con edulcorante

0 1 2 3 4 5

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

-Desayuno

-Almuerzo

-Merienda

-Colaciones planificadas

-“Picoteo” entre comidas

11. Su conducta con respecto a la sal en las comidas: (marcar todas las que correspondan)

-Nunca le agrego sal a los alimentos

- Raras veces le agrego sal a los alimentos

- Siempre o casi siempre le agrego sal a los alimentos

- Cocino sin sal

- Uso frecuentemente aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza, etc.)

- Uso sal light o con bajo contenido de sodio

- Uso sal de potasio (Ej. COSAL) u otras sin sodio

12. ¿Cuántos vasos de agua toma en su horario laboral?

La encuesta ha terminado: ¡Muchas gracias por su Colaboración!

Anexo 2: Cuestionario para la medición del rendimiento de un empleado

1. Durante el tiempo que ha permanecido en la empresa u organización su rendimiento ha sido:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

2. Dado un límite de tareas asignadas, este las ha cumplido en forma:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

3. Su interés en capacitarse, desarrollarse y superarse es de nivel:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

4. Suele aportar ideas o soluciones que benefician a la empresa u organización en un nivel:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

5. Suele aportar ideas o soluciones que beneficien a sus compañeros en un nivel:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

6. Como representante de la organización u empresa, la imagen que proyecta de esta es:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

7. Demuestra ser una persona lógica y analítica en un nivel:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

8. Respeta las reglas de la empresa:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

9. Mantiene sus emociones en un nivel profesional en todo momento:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

10. Sus pedidos de licencias y francos se mantienen en un nivel:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

11. Su relación con sus compañeros es:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

12. Es una persona creativa en un grado:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

13. Su comprensión de las consignas y tareas asignadas es:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

14. Su conducta afecta el ambiente laboral en una forma positiva:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)
- 1 (Inferior)

15. Contribuye a aumentar el desempeño de sus compañeros a un nivel:

- 5 (Superior)
- 4 (Bueno)
- 3 (Intermedio)
- 2 (Regular)

-1 (Inferior)

16. Se le ha informado que cometió un error, las causas del mismo y su correcta resolución. Su respuesta posterior cuando se presenta el caso o uno similar es:

-5 (Sigue con lo que se le indicó a intenta otras cosas)

-4 (Sigue lo que se le indicó)

-3 (Comete algún error anterior, pero solo los de menor importancia)

-2 (Comete varios de los errores anteriores)

-1 (No ha variado su conducta)

17. Frente a una situación inesperada y difícil, su manejo del estrés y de la misma es:

-5 (Superior)

-4 (Bueno)

-3 (Intermedio)

-2 (Regular)

-1 (Inferior)

18. Su respeto hacia sus pares y superiores es:

-5 (Superior)

-4 (Bueno)

-3 (Intermedio)

-2 (Regular)

-1 (Inferior)

19. Respeta su horario laboral en forma:

-5 (Superior)

-4 (Bueno)

-3 (Intermedio)

-2 (Regular)

-1 (Inferior)

20. Si ha roto las reglas de la empresa (elija un puntaje menor cuando mayor haya sido el daño):

-5 (Superior)

-4 (Bueno)

-3 (Intermedio)

-2 (Regular)

-1 (Inferior)

Anexo 3: Consentimiento informado



Buenos Aires, Enero- Marzo 2017

Consentimiento informado para participar en un estudio de investigación

Por medio de la presente presto conformidad para participar en la investigación sobre “Alimentación y rendimiento laboral”, la misma incluirá la realización de un cuestionario que deberá ser completado lo más objetivamente posible.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizada la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

Se llevará a cabo durante los meses de enero a marzo del año 2017 en el Banco Hipotecario Nacional.

Nombre:

Firma:

Aclaración:

DNI: