



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACION DE LAS AMERICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**“HABITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y
RIESGO CARDIOMETABÓLICO EN TRABAJADORES DE
LA EMPRESA MR DE LAS CIUDADES DE ASUNCIÓN Y
CAPIATÁ. AÑO 2018”.**

FABIOLA ELIZABETH FIGUEREDO DUARTE

Asunción, Paraguay

Año 2018

Hábitos alimentarios, estado ...

RESUMEN

La buena alimentación en el entorno laboral resulta imprescindible, pues los trabajadores pasan gran parte del día en el lugar de trabajo, por lo que su alimentación debe ser saludable, equilibrada, sana, y por sobre todo, acorde a la necesidad de cada uno. El objetivo de estudio fue, evaluar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y riesgo cardiometabólico en trabajadores de la empresa MR de las ciudades de Asunción y Capiatá. Año 2018”, mediante un estudio observacional descriptivo de corte transversal cuyo sujetos que formaron parte de la muestra, fueron seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: ambos sexos, de todas las áreas, que estén cumpliendo funciones en Casa central y sucursal Capiatá en el periodo de Setiembre –Octubre del año 2018. Los datos recabados fueron digitalizados mediante una planilla Microsoft Excel®, y luego analizados en el paquete estadístico Epiinfo 7 versión feb 2018. Del total de trabajadores encuestados, el promedio de edad fue 33 años SD 13 (20-70), siendo en su mayoría del sexo masculino (7 de cada 10), que viven en un entorno familiar (9 de cada 10) procedentes de Gran Asunción 5 de cada 10 en su mayoría sin antecedentes de hipertensión arterial 8 de cada 10. En cuanto a los hábitos alimentarios: 100% almuerza, 94 desayuna y 92% cena. El promedio de consumo mayor fue el de las carnes con un promedio de 11 raciones a la semana, seguido de los lácteos enteros y los dulces con 9 raciones, las verduras y cereales con 7 raciones respectivamente. Los alimentos de menor consumo fueron los lácteos descremados y el huevo con 4 y 2 raciones semanales cada uno. Con respecto al estado nutricional de los trabajadores: sobrepeso 39% y obesidad 35%. Entre las mujeres predominó el normopeso con 42%, y en el grupo de los hombres sobrepeso con 40%. El promedio de CC en las mujeres fue de 82.6 (61-101) y en los hombres 97.5 (71-138) cm. El riesgo cardiometabólico fue obtenido a partir de la medición de cía de cintura, en cuyo análisis global prevaleció Bajo riesgo cardiometabólico con 42% seguido de Muy alto riesgo con 31%. En el presente estudio 7 de cada 10 encuestados expresó consumir bebidas alcohólicas y 1 de cada 10 indicó que fuma. En cuanto a la realización de algún tipo de actividad física regular, 8 de cada 10 manifestó que si lo realiza. El número de comidas realizadas fue similar en las diferentes categorías de riesgo cardiometabólico, sin diferencias significativas p: 0.9. En el grupo que si desayuna se ha obtenido en su mayoría con bajo riesgo cardiometabólico 45%, sin embargo en el grupo que no desayuna el 100% tenía riesgo alto. Se concluye que en los trabajadores realizan 3 comidas al día, mayormente a base de carnes y lácteos, se encuentran con sobrepeso y obesidad y un riesgo cardiometabólico presente.