



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

**CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD PUBLICA
CIES- UNAN Managua**



**Maestría en Salud Pública, Nutrición y Desarrollo
2019- 2021**

**Informe Final de tesis para optar al Título de
Máster en Salud Pública, Nutrición y Desarrollo**

**ESTADO NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS
MIEMBROS COLABORADORES DE UNA EMPRESA CALL CENTER
EN SAN PEDRO SULA, CORTÉS, HONDURAS PERIODO
SEPTIEMBRE 2020 A FEBRERO 2021**

Autora:

**Carmen Andrea López Renderos
Doctora en Medicina y Cirugía**

Tutor:

**MSc. Richard Arana Blas
Docente e Investigador**

Ocotal, Nueva Segovia, Nicaragua, septiembre 2021.

ÍNDICE

RESUMEN	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
CARTA AVAL DEL TUTOR	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. ANTECEDENTES	2
III. JUSTIFICACIÓN	4
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
V. OBJETIVOS	6
VI. MARCO TEÓRICO.....	7
VII. DISEÑO METODOLÓGICO	15
VIII. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	19
IX. CONCLUSIONES.....	28
X. RECOMENDACIONES.....	29
XI. BIBLIOGRAFÍA.....	30
ANEXOS	34

RESUMEN

Objetivo: Determinar el estado nutricional y hábitos alimenticios de los miembros colaboradores de una empresa Call center ubicada en San Pedro Sula, Cortés, Honduras, en el periodo comprendido desde septiembre 2020 a febrero 2021.

Diseño Metodológico: Estudio descriptivo, de corte transversal, el área de estudio fue una empresa de Call Center, constó de un universo y muestra de 102 personas colaboradores seleccionados a conveniencia según los criterios de selección.

Resultados: Predominaron los adultos jóvenes de 20 a 30 años 63.37% (64); mujeres 54.90% (56); solteros 65.69%(67), del área urbana 86.27% (88), El 94.12% (96) refirió consumir proteínas de origen animal y vegetal; el 88.12% (89) dice consumir frutas y verduras; el 94.12% (96) consume carbohidratos: el 75.49% (57) consume alimentos altos en grasa y comidas rápidas y un 22.55% (23), ingiere 6 a 8 vasos con agua al día, consumo de tabaco fue de 21.78% (22) y de estos 77.7% 1 a 2 veces por día, predominando el sobrepeso en un 45% (45).

Conclusiones: en el estudio, predominaron los adultos jóvenes de 20 a 30 años, mujeres, del área urbana, estado civil soltero. En cuanto a hábitos alimentarios tienen una alimentación balanceada pero consumen poca cantidad de agua. Un grupo de colaboradores tiene hábitos nocivos en su mayoría consumo de tabaco, La mayor parte de los participantes del estudio, según su IMC calculado, se encuentran en sobrepeso.

Palabras Claves: hábitos alimenticios, nocivos, Índice de Masa Corporal

Contacto: andrea777carmen@gmail.com

DEDICATORIA

A Dios quien siempre me ha sostenido y guiado a través de cada desafío presentado y a quien siempre dedicare cada éxito obtenido en mi vida. A mis padres y familia, quienes han sido mi apoyo incondicional y mi principal motivación a lo largo de mi vida, son fuente de principios y valores que marcan el camino de mi formación.

Dra. Carmen Andrea López Renderos.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza en todo momento.

A mi familia y amigos quienes siempre estuvieron conmigo y motivaron mi camino a nuevos logros y aprendizaje.

A la Empresa campo de esta investigación de esta tesis, especialmente al personal médico y enfermeras de la clínica por brindarme su apoyo para la realización de la misma.

A mi tutor, MSc Richard Arana, infinitas gracias por su comprensión, guía, apoyo y aportes brindados a lo largo de este proceso

A mis maestros del CIES-UNAN por su paciencia, entrega y calidad educativa entregada en cada una de las clases recibidas.

Finalmente, a todos los que ayudaron y aportaron en el presente trabajo de investigación, gracias totales.

Dra. Carmen Andrea López Renderos.

CARTA AVAL DEL TUTOR



CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD PÚBLICA
CIES-UNAN, Managua



CARTA AVAL DEL TUTOR

Por este medio hago constar que luego de haber acompañado en las diferentes etapas del proceso de elaboración de tesis, el informe final de investigación de tesis se encuentra conforme a lo que establece la guía metodológica para elaborar tesis de posgrado del CIES-UNAN Managua. Así como el cumplimiento del reglamento del sistema de estudios de posgrado y educación continua SEPEC- UNAN-MANAGUA. Aprobado por el Consejo Universitario en sesión ordinaria No. 21-2011, del 07 de octubre 2011. De acuerdo al capítulo II sección primera, Artículo 97, inciso D y título II, Artículo 107. Inciso G. los cuales hacen referencia de la aprobación del tutor o director de tesis como requisito para proceder con el acto de defensa.

A continuación, se detallan los datos generales de la tesis:

- Nombre del programa de Maestría: Salud Pública, Nutrición y Desarrollo
- Sede y cohorte: Managua, 2019-2021
- Nombre del Maestrando: Carmen López Renderos
- Nombre del tutor: Richard Arana Blas
- Título de la tesis: ESTADO NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS MIEMBROS COLABORADORES DE UNA EMPRESA CALL CENTER EN SAN PEDRO SULA, CORTES, HONDURAS, PERIODO SEPTIEMBRE 2020 A FEBRERO 2021.

Dado en la ciudad de Managua, Nicaragua, a los 22 días del mes de julio del año 2021

Atte. _____

MSc. Richard Arana Blas

Epidemiólogo

Docente Investigador CIES-UNAN- Managua

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación comprende un factor determinante en el estado de salud y nutrición de las personas, lo cual 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, con el objetivo de asegurar una nutrición adecuada y balanceada al organismo, que permita el óptimo desenvolvimiento del individuo en todos los ámbitos de su vida.

Se trata de un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos y ecológicos, entre otros. Una alimentación saludable previene enfermedades crónicas tales como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y permite mejorar la calidad de vida en todas las edades, siendo un pilar fundamental para la buena salud. Un adecuado estado nutricional está intrínsecamente vinculado entre otras cosas a hábitos alimenticios sanos, que juntos construyen la salud, previniendo condiciones que podrían afectar entre otras cosas el rendimiento laboral de los individuos y que a corto o largo plazo interfieran con la calidad de vida.

La presente investigación determinó los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los miembros colaboradores de una empresa Call center ubicada en San Pedro Sula, Cortés, Honduras, en el periodo comprendido desde septiembre 2020 a febrero 2021, lo que permitirá aportar información valiosa para fomentar, en un futuro, propuestas y opciones alimenticias a seguir para mejorar el estado nutricional de los colaboradores, incidiendo así en su desempeño laboral , y previniendo enfermedades a corto y largo plazo.

II. ANTECEDENTES

Espín ,Magdalena; et al. (2019) Ecuador, realizaron un estudio titulado: Hábitos alimentarios y estado nutricional de los Trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador, entre los resultados se encontró que respecto al estado nutricional, según el Índice de Masa Corporal el 56.0% de los trabajadores presentan sobrepeso, 8.2% Obesidad nivel I, y 0.5% Obesidad nivel II además de ello en relación a los hábitos alimentarios según encuesta de frecuencia de consumo el 78.0% consume de 3 a 4 tiempos comida; siendo los refrigerios los menos consumidos, los alimentos que más ingieren son arroz, papa, pan, azúcar, huevos y lácteos con frecuencia de consumo diaria y los menos consumidos son frutas, verduras y leguminosas con frecuencia de consumo de 1 vez semana, encontrando relación de esto a los porcentajes de sobrepeso encontrados en el estudio.

Calero Reyes, Johanna, (2019) Nicaragua, realizo un estudio para optar al título de Master en Salud Publica titulado: Estilos de vida de profesionales de la salud que laboran en el Centro de Salud Roberto Herrera Ríos de Managua, Nicaragua, febrero 2019, encontrando los siguientes resultados: el 47.5% eran de edades de 20 a 30 años, el 75% fue de sexo mujer, el 45% eran médicos. Respecto a los hábitos alimenticios el 67.5% a veces ingieren gaseosas, el 42.5% consumen < de 1 litro de agua al día, el 50% a veces consumen alimentos ricos en fibras, el 52.5% a veces reduce el consumo de grasas, el 50% a veces consume vegetales, el 55% a veces consume frutas, el 50% a veces consume cereales, el 47,5% casi siempre consume proteínas, el 72.5% a veces consume comidas chatarras, el 45% a veces consumen lácteos.

D. Manzanero, Daniel; et al (2018), México; en su estudio titulado estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la Universidad Autónoma de Zacatecas, encontraron que los hombres tienen mayor prevalencia de sobrepeso (24.1%) y obesidad (9.2%) que las mujeres, además de encontrar que existe un mayor riesgo de presentar sobrepeso si se es hombre, y se tiene 19 años de edad.

Torres Ángel; Solís Olga; et al (2017). México, realizaron un estudio titulado: Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera; dentro de los resultados encontrados el 2 % de los sujetos de la muestra realizaron 1 comida al día los 7 días de la semana, el 59 % realizaron 2 comidas diarias, el 32 % realizaron 3 comidas diarias, el 5 % realizaron 4 comidas diarias y el 2 % realizaban hasta 5 comidas diarias; en relación con el patrón de consumo alimentario, los hombres respecto a las mujeres tenían un consumo significativamente menor de verdura, frutas, pescado y frutos secos, mientras que fue mayor en el caso de bebidas carbonatadas y/o azucaradas, repostería comercial, fast food y carnes rojas y derivados. En relación con estos últimos, más de la mitad de los hombres consumía diariamente este grupo de alimentos. El hábito de moderar la sal de adición en las comidas, era más frecuente en las empleadas (42% frente a 34%).

Durán Samuel, Crovetto Mirta, et al (2017) Chile, realizaron un estudio titulado: Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos, en el que encontraron como resultados que el 3,4% de los participantes del estudio, calificó con bajo peso; 68,4% normo peso, 24% con sobrepeso y 4% obeso. Según sexo, el 1,5% y 3,9% estaban bajo peso, 60% y 70,7% normopeso, 32,2% y 21,7% con sobrepeso y 6,0% y 3,5% con obesidad en los hombres y mujeres, respectivamente y El 44% de los estudiantes consume desayuno, 7,2% consume las porciones recomendadas de lácteos, 7% frutas y 27% de verduras. Se observa un elevado consumo de alcohol, comida chatarra y bocadillos dulces.

III. JUSTIFICACIÓN

Los jóvenes adultos, según la Behavioral Factor Surveillance System, son aquellos que se encuentran en mayor riesgo de padecer obesidad y sobrepeso y por ende de padecer a corto plazo enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que podrían afectar su rendimiento dentro de sus actividades diarias, laborales y de estudio. Cuidar, promover y mantener la salud, son dimensiones importantes para evitar que los individuos se enfermen, y esto, se ha convertido en un objetivo mundial, basado en el principio de reconocer a la salud como un derecho humano fundamental básico e indispensable para el desarrollo económico y social (Declaración de Yakarta, 1997).

Por otro lado, siendo la industria de los Call Centers una buena oportunidad laboral con disponibilidad de horarios para personas jóvenes, los agentes telefónicos crean destrezas para desempeñar múltiples tareas durante su jornada de trabajo y así lograr el bono mensual que pueden llegar a generar dependiendo su desempeño laboral. Sin embargo, por factores como la joven edad, poca experiencia laboral previa y sentido de la responsabilidad aún en desarrollo, estos trabajadores se encuentran predispuestos a padecer problemas músculo esqueléticos, gastrointestinales, irregularidades en el sueño, desgaste emocional, hábitos nocivos para manejar el estrés como consumo de alcohol, tabaco o drogas, todo ello vinculado en menor o mayor medida a hábitos alimenticios inadecuados, sin balance de aporte nutricional apropiado.

Las razones antes mencionadas motivaron a realizar el presente estudio, para determinar el estado nutricional y hábitos alimenticios de los miembros colaboradores de una empresa Call center ubicada en San Pedro Sula, Cortés, Honduras, en el periodo comprendido desde septiembre 2020 a febrero 2021 y así proponer pautas que puedan seguirse para mejorar de manera integral la salud de sus colaboradores.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estado nutricional y los hábitos alimenticios forman parte de las bases para mantener un estado de salud óptimo, y prevenir de esta manera, entre otras cosas, a largo plazo, el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, y otras patologías, que influyan negativamente al desenvolvimiento laboral y personal de los individuos participantes de este estudio

En relación con lo anterior se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuál es el estado nutricional y hábitos alimenticios de los miembros colaboradores de una empresa Call center ubicada en San Pedro Sula, Cortés, Honduras, en el periodo comprendido desde septiembre 2020 a febrero 2021?

Así mismo, se proponen las siguientes interrogantes secundarias:

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los miembros colaboradores de la empresa Call Center?
2. ¿Cuáles son las características nutricionales que practican diariamente los miembros colaboradores de esta empresa Call Center?
3. ¿Cuál es el estado nutricional de los miembros colaboradores de esta empresa de Call Center?

V. OBJETIVOS

Objetivo General:

Determinar el estado nutricional y hábitos alimenticios de los miembros colaboradores de una empresa Call center ubicada en San Pedro Sula, Cortés, Honduras, periodo septiembre 2020 a febrero 2021.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar socio-demográficamente a los miembros colaboradores de una empresa Call Center.
2. Identificar las características nutricionales que practican los miembros colaboradores de una empresa Call Center.
3. Evaluar el estado nutricional de los miembros colaboradores de una empresa Call Center.

VI. MARCO TEÓRICO

Generalidades

Ubicado en uno de los complejos más prestigiosos de Honduras, es una empresa dedicada a la tercerización de servicios, en algunas de las industrias más importantes del mundo, como ser servicios financieros y bancarios, cuidado de la salud, industria automotriz, tecnología entre otras, ayudando y ofreciendo a estas marcas y rubros a conectarse con las personas y a resolver los desafíos de atención y servicio al cliente desde los más simples, hasta los más complejos, dando el mejor resultado posible garantizando la satisfacción de dichos clientes.

Compuesta predominantemente por jóvenes adultos bilingües entre los 20 a 35 años sin predominio entre hombres y mujeres, con deseos de superación y de formar una carrera en este rubro, con toda la disposición de aprender de las diversas áreas trabajadas por esta empresa, y ella persigue una cultura y valores donde impera la integridad en la prestación de sus servicios, el bienestar, la salud y un entorno de crecimiento hacia sus colaboradores. En ese sentido resulta para ellos de vital importancia el estado de salud de los mismos.

La salud de una determinada población es el reflejo del desarrollo de una sociedad, la cual se visualiza por el grado de bienestar con la que se cuenta, visibles a través de indicadores como: esperanza de vida, morbilidad y mortalidad, entre otros. El Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), considera que tanto el bienestar como la calidad de vida de las personas, se constituyen en medidas que permiten determinar si tal desarrollo ha tenido éxito, para ello es fundamental el fomento de la capacidad humana y el aumento de la cantidad de logros que los individuos puedan alcanzar a lo largo de sus vidas.

Un aspecto que se ha comprobado que es factible de incidir en grupos sociales y su bienestar, es la modificación de los estilos de vida relacionados con la salud. Según datos de la OMS en la región de las Américas las ECNT (Enfermedades

Crónicas No Transmisibles), son la principal causa de morbilidad y están asociadas al 75% de todas las muertes. Se estima que, en el 2012, 5.1 millones de personas murieron de ECNT y 2 millones pueden considerarse muertes prematuras (antes de cumplir los setenta años). En este contexto es necesario, en primera instancia, adentrarnos en el concepto de salud y un poco más allá de este, lo que es estilos de vida como componente para el desarrollo humano, enfatizando dentro de este, la importancia de los hábitos alimenticios del individuo, para el adecuado estado nutricional, como una de las bases para la salud.

Definición de salud

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, según definición de la OMS. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social).

Hábitos Alimenticios:

También llamados hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud.

El alimento le brinda a nuestro cuerpo la energía que necesitamos para funcionar. Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud de una persona o una comunidad. Existe amplia evidencia de la correlación entre determinados estilos de vida saludables y la disminución de la morbimortalidad por las principales enfermedades crónicas. Se estima que el 80% de las enfermedades cardiovasculares, el 90% de las diabetes mellitus tipo

2 y el 30% de los cánceres se podrían prevenir siguiendo una dieta saludable, un adecuado nivel de actividad física y el abandono del tabaco.

Los hábitos alimenticios como tal pueden ser saludables si se consumen alimentos de manera equilibrada evitando los excesos de grasas y azúcares y hábitos nocivos o poco saludables caracterizados por un alto contenido de grasas y azúcares. Así mismo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y el sitio laboral.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y luego adultos, y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos (estos a medida que crecen) a alimentarse de manera inadecuada. Estos cambios han contribuido a dedicarle más tiempo a la actividad laboral y menos tiempo a la hora de alimentarse, razón por la cual ha aumentado el consumo de alimentos procesados y de comida rápida, lo que influye en los hábitos alimentarios de los jóvenes y afecta su estado nutricional.

La oferta laboral de las empresas de centros de atención de llamadas o “call center”, por su nombre en inglés, se ha incrementado en los últimos años. Aunque la misma es una opción para la población joven, es importante mencionar que por el tipo de actividades que ahí se realizan, los empleados son susceptibles a tener hábitos de alimentación inadecuados, debido a jornadas laborales largas que hacen que consuman comidas poco saludables: comida rápida o comidas de ventas informales que se encuentran en las cercanías de las empresas; además, el sedentarismo a que las personas están expuestas provoca daños a la salud.

La calidad de la dieta comprende cuatro aspectos clave: la variedad/diversidad, la idoneidad, la moderación y el equilibrio general. Según la OMS, una dieta saludable protege de la malnutrición en todas sus formas, así como de enfermedades no transmisibles como, por ejemplo, la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Agregado a ello está demostrada

la correlación que existe entre lo anteriormente mencionado con severidad en infecciones por COVID 19.

Una dieta saludable, contiene una selección equilibrada, variada y adecuada de los alimentos que se consumen durante un período de tiempo. Asimismo, una dieta saludable asegura la satisfacción de las necesidades de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos que incluyen fibras dietéticas) y micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales) de cada persona según el género, la edad, el nivel de actividad física y el estado fisiológico.

Las dietas saludables incluyen menos de un 30% del aporte energético total procedente de grasas, con un cambio en el consumo de estas que se aleja de las grasas saturadas y se orienta a las grasas insaturadas y la eliminación de las grasas trans industriales; menos del 10% del aporte energético total procedente de azúcares libres (preferiblemente menos del 5%); un consumo de frutas y hortalizas de al menos 400 g al día; y no más de 5 g diarios de sal (que debe ser yodada). Aunque la composición exacta de una dieta equilibrada varía en función de las características individuales, así como del contexto cultural, los alimentos disponibles a nivel local y los hábitos alimenticios, los principios básicos de lo que constituye una dieta saludable son los mismos.

Estado Nutricional

El estado nutricional se define como el resultado entre el aporte y sus demandas nutricionales, lo que permite la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas. Es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales.

Clasificación del Estado Nutricional

Estado nutricional óptimo

El estado nutricional refleja el grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas nutricionales de un sujeto. Cuando las personas consumen los nutrientes necesarios para su edad, talla y actividad física que realizan, tendrán una salud óptima, mientras que cuando se ingiere insuficiente o excesiva cantidad de nutrientes esta se compromete.

Un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos. Tanto si se producen ingestas por debajo como por encima de las demandas el estado nutricional indicará una malnutrición a medio-largo plazo

Malnutrición

Cuando se ingiere más de lo necesario se incrementan las reservas energéticas en el organismo especialmente

en el tejido adiposo, provocando aumento de la masa corporal lo que nos lleva a estados de sobrepeso y obesidad, y aumentando el riesgo de morbimortalidad si se lleva una vida sedentaria. De igual manera si los requerimientos energéticos y nutricionales de una persona no se suplen con la dieta se llega a un estado de desnutrición (emaciación e insuficiencia ponderal en niños)

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Este estado de gracia nutricional es aquel en que la alimentación cubre los siguientes objetivos: Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías). Suministrar suficientes nutrientes (proteínas, minerales y vitaminas). El grupo de expertos de la FAO y OMS (Helsinki 1988), estableció las siguientes proporciones diarias, las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total. Carbohidratos al menos un 50%-55% del aporte calórico total. Y las grasas no deben sobrepasar

el 30-35% de las calorías totales ingeridas. Y establece un cálculo genérico de requerimientos diarios basados entre 1600 y 2000 calorías al día para las mujeres, y para los hombres entre 2000 y 2500 calorías.

Por esta razón, se recomienda una consejería nutricional basada en consejos que incluyan el consumir alimentos variados en las tres comidas principales, y dos adicionales, para mantenerse saludables; una porción diaria de alimentos de origen animal, tres porciones de lácteos hasta alcanzar un equivalente entre 1000 a 1500 mg de calcio al día; tres porciones de verduras crudas o cocidas, en variedad de colores; limitar la ingesta de sodio; consumir 6 a 8 vasos al día de agua hervida sin azúcar para mantenerse hidratado. Una alimentación variada no necesita de ningún tipo de suplementación adicional ni vitamínica.

Evaluación del estado nutricional

El estado nutricional se evalúa a través de indicadores antropométricos, que incluyen el peso, la talla, el IMC, bioquímicos, que incluyen exámenes de laboratorio como ser colesterol, triglicéridos, etc. inmunológicos o clínicos, basados en anamnesis y examen físico con una orientación nutricional, y evaluación dietética que determina hábitos alimentarios y factores dietéticos claves del individuo

Mediante la evaluación del estado nutricional a través de indicadores antropométricos (peso, talla, IMC, composición corporal, etc.) es posible diagnosticar que una persona se encuentra en un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad y que por tanto ha ingerido menos o más de la energía requerida. Empleando indicadores bioquímicos, inmunológicos o clínicos es posible detectar carencias de nutrientes como el hierro o determinadas vitaminas. La evaluación del estado nutricional se puede completar con un estudio de los hábitos alimentarios o dietéticos de la persona, que permitirá conocer la causa de su estado nutricional y proponer medidas alimentarias correctoras.

La estatura, talla o altura humana, es la distancia medida normalmente desde el talón de los pies hasta la parte superior de la cabeza. Esto se calcula en centímetro y/o metros (pies y pulgadas en el sistema anglosajón) estando la persona erguida/parada, preferentemente descalzo. La estatura de cada persona llega a variar de acuerdo con la genética y la nutrición, aunque también se debe a factores medioambientales del individuo antes de la adultez (ejercicio físico, estado anímico, etc.).

El ser humano adulto contemporáneo puede medir, como media, entre 1,5 a 1,9 metros. La especie humana posee un notorio dimorfismo sexual en el nivel anatómico, siendo los hombres adultos más altos y pesados que las mujeres en promedio, aunque se ha notado una «tendencia secular» al aumento de las tallas en ambos sexos (especialmente durante el siglo XX). El varón adulto puede medir, como media global, entre 1,65 a 1,8 m.; y la mujer adulta, como media, entre 1,55 a 1,65 m. Normalmente en los países del norte de Europa, como los Países Bajos o Letonia, se observan a los adultos con mayor estatura en el mundo, con un promedio mayor a 1,80 en el hombre, y a la mujer cerca del 1,70.

El índice de masa corporal (IMC) es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadístico belga Adolph Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet. El IMC también puede calcularse a partir de tablas o gráficas que muestran el IMC en función de la masa y la altura usando líneas de contorno para distintas categorías. El IMC es un criterio ampliamente aceptado, pero no es exacto. Clasifica a las personas en bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad, basándose exclusivamente en la masa del individuo y su altura. No tendría en cuenta la edad, el sexo, el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular. Incluso la categorización aún hoy es objeto de debate sobre dónde se deberían colocar esos límites.

Se acepta comúnmente los siguientes: bajo peso por debajo de 18,5 kg/m², peso normal: 18,5 a 25, sobrepeso: 25 a 30, obesidad: más de 30. El IMC por debajo de 20 y sobre 25 ha sido asociado con mayor probabilidad de mortalidad, disminuyendo el riesgo entre 20-25. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es

mayor en América y menor en el Sureste Asiático, y es del doble en países con ingresos medios y altos que en países con ingresos bajos o muy bajos.

Cálculo del índice de masa corporal

Se calcula según la operación

$$\text{IMC} = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

Donde la masa se expresa en kilogramos y el cuadrado de la estatura en metros al cuadrado, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS o en el Sistema Internacional de Unidades:

$$\text{kg} \cdot \text{m}^{-2} = \text{kg}/\text{m}^2$$

Clasificación del IMC según OMS

Aunque se suele recomendar un IMC entre el 22,5 y 25, el valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad, el sexo y las proporciones de tejidos muscular y adiposo, por lo que tener un IMC de 30 no siempre significa ser obeso. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobesidad	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obesidad	≥30,00	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
		35,00 - 37,49
Obesidad media	35,00 - 39,99	37,50 - 39,99
		37,50 - 39,99
Obesidad mórbida	≥40,00	≥40,00

Fuente: Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC

VII. DISEÑO METODOLÓGICO

a. Tipo de Estudio

Estudio descriptivo, de corte transversal.

b. Área de Estudio

El estudio fue realizado en la Clínica de Atención Médica de la Empresa de Call Center, San Pedro Sula, Cortés, Honduras.

c. Universo

El universo estuvo constituido por 350 colaboradores entre administrativos, agentes, seguridad, personal médico, que labora en distintas modalidades dentro de la empresa Call center.

d. Muestra

La muestra del estudio fue de 102 colaboradores, agentes telefónicos, de la empresa de Call Center, en la empresa Call Center seleccionados por conveniencia para el estudio según los criterios de selección.

e. Unidad de Análisis

Colaboradores de la empresa Call Center.

f. Criterios de Selección

Criterios de Inclusión

- Todos los colaboradores de Call Center, laborando en modalidad presencial (site) en la empresa
- Colaboradores con contrato permanente dentro de la empresa
- Colaboradores con antigüedad laboral mayor a 6 meses (permanentes)

- Colaboradores registrados dentro de la base de datos de la Clínica de Call Center a quienes se les realizó evaluación antropométrica.

Criterios de Exclusión

- Colaboradores del Call Center que se encuentran en Modalidad Works From Home (desde casa)
- Colaboradores que, por razón de incapacidad, vacaciones u otra, no estuvieran presentes durante el período de estudio.
- Personal Administrativo, de IT, Mantenimiento, transporte, médico y enfermería, Seguridad y Limpieza del Call Center
- Personal y agentes en entrenamiento o contratados bajo la modalidad de temporal

g. Variables de Estudio

Objetivo 1. Caracterizar socio-demográficamente a los miembros colaboradores de la empresa Call Center

- Edad
- Sexo
- Procedencia
- Estado civil

Objetivo 2. Identificar las características nutricionales que practican los miembros colaboradores de la empresa Call Center

- Hábitos alimenticios
- Frecuencia de consumo de alimentos al día
- Hábitos nocivos
- Frecuencia de hábitos nocivos

Objetivo 3. Evaluar el estado nutricional de los miembros colaboradores de la empresa Call Center

- Peso
- Talla
- Índice de Masa Corporal.

h. Fuente de Información

La fuente de información fue mixta ya que se recolectó información por medio de un instrumento de recolección dirigido a los colaboradores de la empresa Call Center, (fuente primaria), y se complementó con fuente de información secundaria, mediante información obtenida de una base de datos preexistente.

i. Técnica de Recolección de Información

La técnica de recolección consistió en preguntas formuladas en un instrumento tipo encuesta, dirigida a los colaboradores de la empresa Call center, que estuvieron laborando dentro del periodo de interés del estudio, así mismo se utilizaron datos medidos de IMC, peso y talla de dichos colaboradores, los cuales están registrados en una base de datos preexistente dentro de la clínica de la empresa Call Center.

j. Instrumento de Recolección de Información

El instrumento de recolección de la información lo constituyó la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos previamente estructurada, y aplicada a los colaboradores de la empresa Call Center, la cual consta de 13 preguntas y 3 apartados uno para describir hábitos alimenticios, otro para hábitos nocivos y otro para estado nutricional según peso y talla (índice de masa corporal)

k. Procesamiento de la Información

Para el procesamiento de la información se utilizó Epi Info 7.2.2.6 para la creación de la base de datos. Para la creación de tablas y gráficos que se expresaron en cifras absolutas y porcentajes se utilizó Microsoft Office Excel. Se utilizó Microsoft Office Word para la elaboración del documento de informe final de tesis y Microsoft Office Power Point para la presentación.

I. Consideraciones Éticas

Se solicitó el permiso de manera formal a través de una carta dirigida a la coordinación de Personal de la empresa de Call Center vía correo electrónico con copia al tutor, en donde además se les explicó la metodología de trabajo y objetivos del estudio, mostrando el instrumento de investigación. Dicha empresa acepto se llevase a cabo el estudio, sin embargo, por motivos de legalidad para con sus clientes extranjeros, solicitaron se omitiera el nombre de la Empresa y los nombres de sus cuentas y clientes. Posteriormente se presentó el estudio a los individuos participantes y se les entregó un consentimiento informado en donde se hacía énfasis en el anonimato y confidencialidad de sus participaciones, esto vía electrónica. Una vez que aceptaron el consentimiento se llevó a cabo la aplicación del instrumento, y la correlación de los datos de cada participante de la base de datos preexistente.

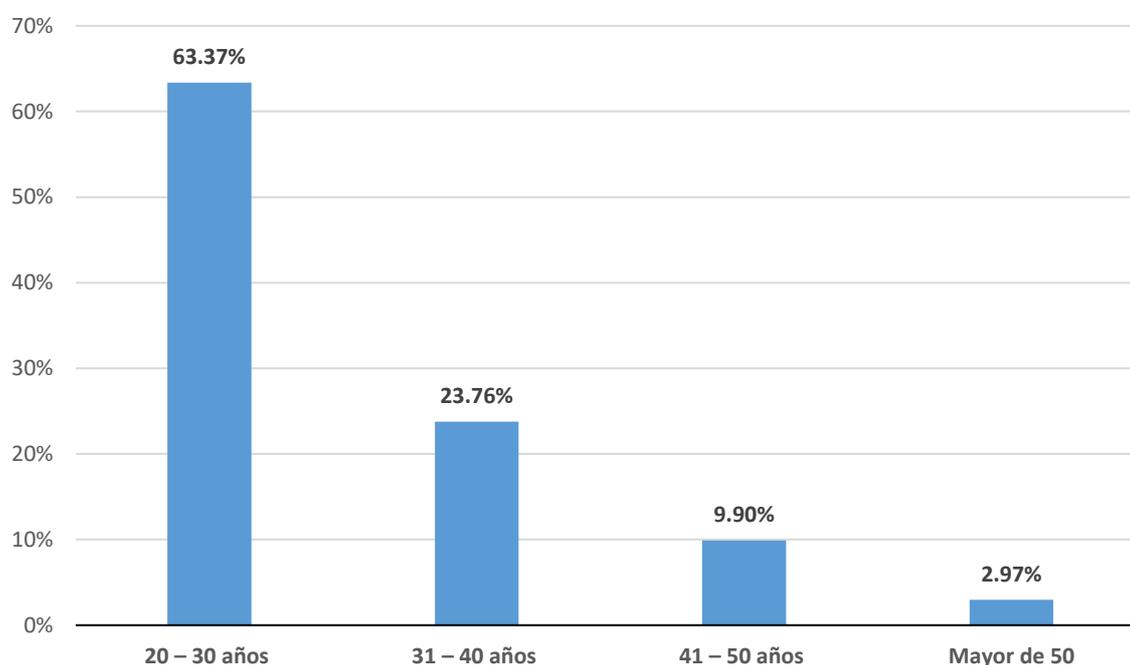
m. Trabajo de Campo

La información se recolecto en las instalaciones de la Empresa de Call Center, utilizando los datos de la base de Datos disponible de la clínica de planta, y complementando la información (encuesta) que se les hizo llegar, a los colaboradores a través de la plataforma de acceso universal para los colaboradores de la empresa.

VIII. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Objetivo 1. Caracterizar socio-demográficamente a los miembros colaboradores de una empresa Call Center.

Gráfico 1. Edad de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021.



Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center.

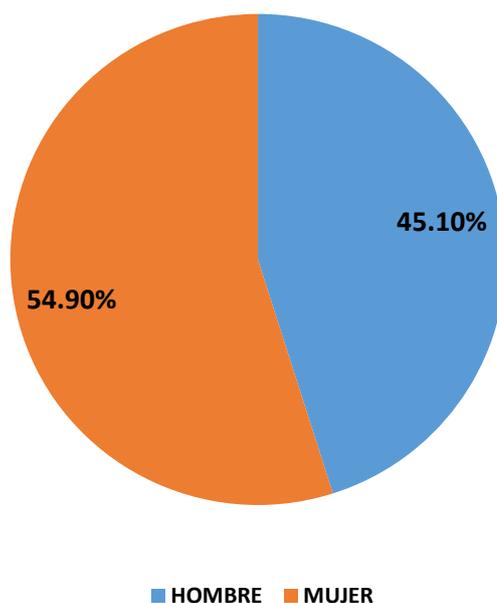
Con relación a las edades de los colaboradores encuestados, se encontraban entre el rango de 20-30 años 63.37% (64), seguido de 31-40 años 23.76% (24) de 41-50 años 9.90% (10) y mayores de 50 años 2.97% (3). (Ver Anexo 5, Tabla 1).

La población en estudio según edad, en su mayoría fueron adultos jóvenes entre las edades comprendidas entre los 20 y 30 años. Datos que concuerdan con el estudio realizado por Calero J. (2019), quien encontró que la edad más frecuente

de los encuestados era de 20-30 años en un 47.5% debido probablemente al tipo de población considerada para dicho estudio.

Cabe destacar que la industria de los Call Center en general, tiene como población meta jóvenes entre los 20 y 30 años de edad, de preferencia bilingües o multilingües. El manejo de varios idiomas es necesario, porque dichas empresas se dedican a la tercerización de servicios para otras corporaciones cuyas sedes se encuentran en el extranjero, y muchas veces no hablan español. Esto coincide con la edad de la población objeto del estudio.

Gráfico 2. Sexo de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021.



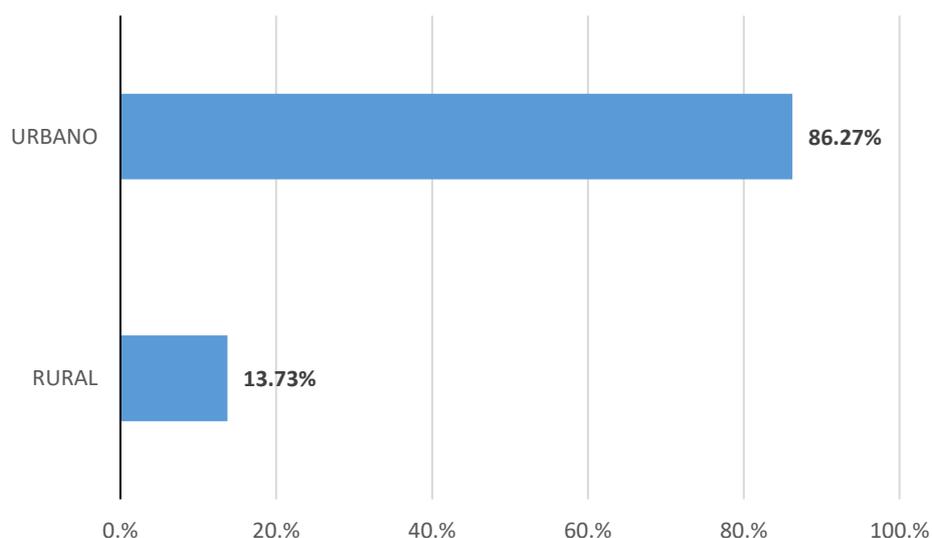
Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Según datos encontrados el sexo mujer comprende el 54.90% (56) y el sexo hombre un 45.10% (46). (Ver Anexo 5, Tabla 2).

La mayoría los colaboradores entrevistados, eran del sexo mujer, en comparación con el sexo hombre que fue una minoría. Hallazgos que se relacionan con resultados obtenidos por Calero J. (2019), en su investigación encontró que el sexo mujer predominó en un 75% en comparación con el sexo hombre en un 25%. Sin embargo, en este estudio los rangos de porcentajes no son tan distantes uno del otro (relación mujer – hombre).^[tr1]

En relación a estos resultados, durante su proceso de contratación como tal, la Empresa Call Center no hace distinción de Género por lo que a pesar que el sexo predominante es mujer, si es destacable que no es una cifra predominantemente superior, esto por lo anteriormente mencionado.

Gráfico 3. Procedencia de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021. ^[tr2]



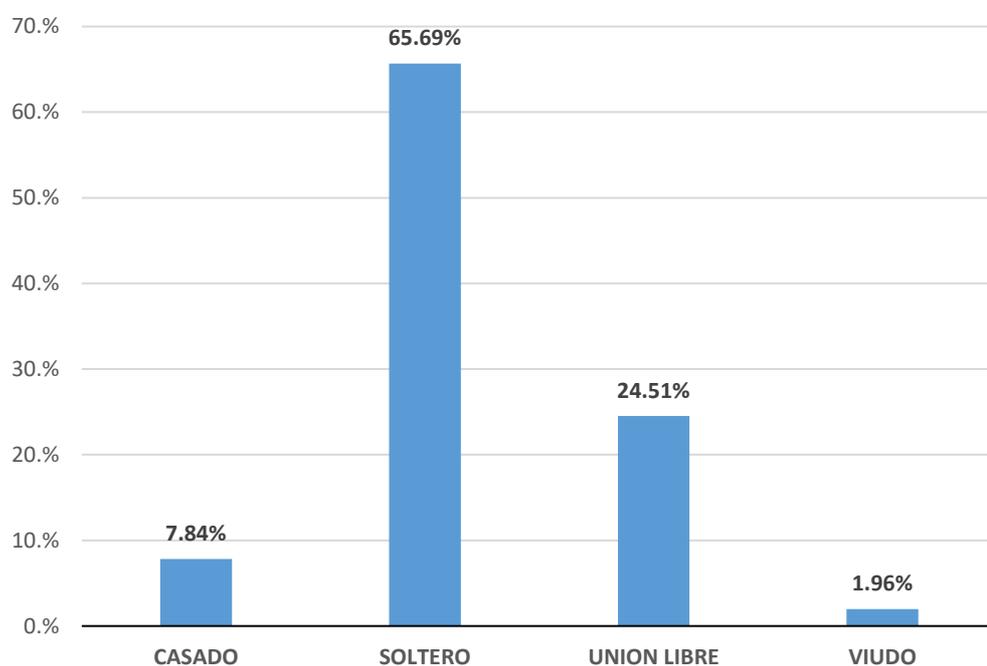
Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Este gráfico muestra que el 86.27% (88) de los colaboradores encuestados proceden del área urbana y un 13.73% (14) proceden del área rural. (Ver anexo 5, Tabla 3).

Cabe mencionar que la mayoría de los colaboradores de las empresas call center responden a esta procedencia, residiendo en su mayoría dentro de la ciudad al contrario de lo encontrado en el estudio de Durán Samuel, Crovetto Mirta, et al (2017) donde la mayoría de los estudiantes universitarios (68%) procedían del área Rural.

La industria de los Call center suele elegir las principales ciudades de los países en los cuales inician operaciones, y esta Empresa de Call center no es la excepción. En ese sentido era esperado que la mayoría de los participantes del estudio, empleados del Call center procedan del área Urbana, ya que además lo anterior, la mayoría de los jóvenes nacidos y criados en ciudades tienen mayor acceso a una educación multilingüe en comparación a los procedentes del área Rural

Gráfico 4. Estado Civil de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021.



Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Según resultados encontrados la mayoría de los colaboradores de la empresa de Call center son solteros en un 65.69% (67), en unión libre 24.51% (25), casados 7.84% (8), y viudos en un 1.96% (2), (Ver Anexo 5, Tabla 4).

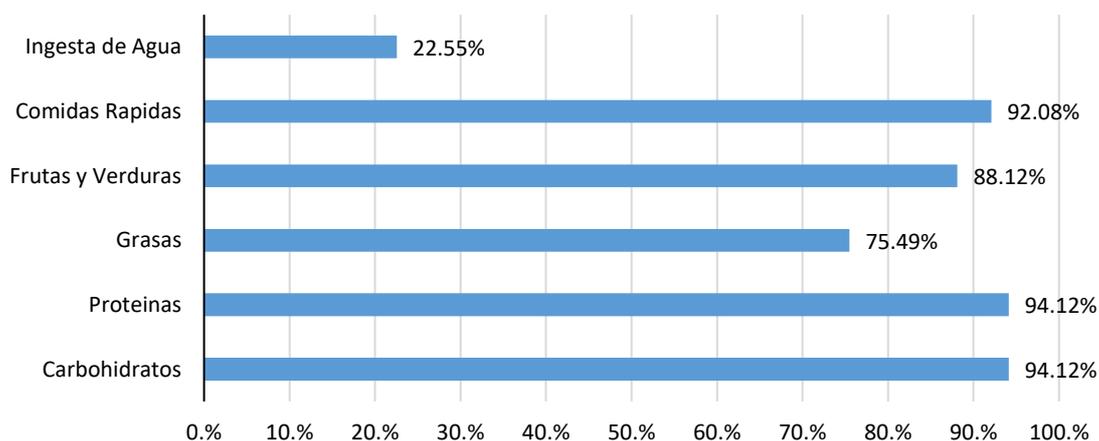
El estado civil de soltero (a) predominó como grupo significativo en este estudio. Resultados similares que se pueden comparar con la investigación realizada por Veliz, T. (2017) donde el estado civil soltero obtuvo la mayor frecuencia encontrada.

Estos resultados son consistentes con la edad de la población que es joven, y por lo tanto en su mayoría son solteros como es de esperarse para el estado civil de esta población.

Objetivo 2. Características nutricionales que practican los colaboradores de la empresa

Call Center

Gráfico 5. Hábitos Alimenticios de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021



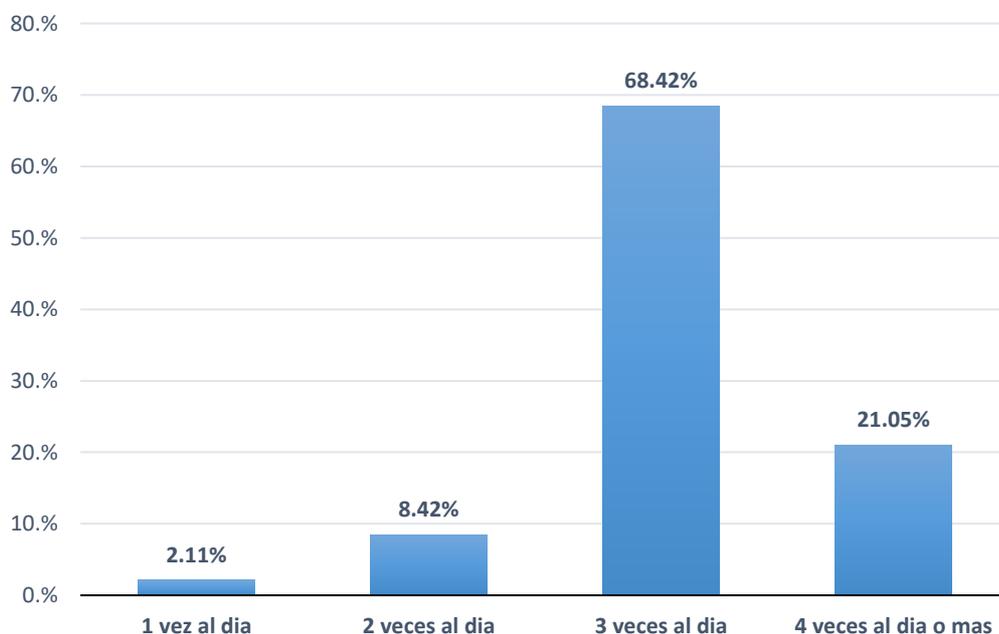
Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

El 94.12% (96) refirió consumir proteínas de origen animal y vegetal; el 88.12% (89) dice consumir frutas y verduras; de la misma manera el 94.12% (96) mencionó comer carbohidratos: el 75.49% (57) consume alimentos altos en grasa y comidas rápidas y un 22.55% (23) afirmó ingerir entre 6 a 8 vasos con agua al día. (Ver Anexo 5, Tabla 5).

Es evidente que la mayoría de los colaboradores de la empresa Call Center, practica hábitos alimenticios relativamente balanceados, incluyendo los cuatro grupos alimenticios. Sin embargo, el consumo de alimentos altos en grasas, carbohidratos y consumo de comidas rápidas es significativamente alto. Es importante mencionar que en su mayoría los horarios extendidos de los colaboradores y el poco tiempo de receso hace que estos grupos alimenticios sean los que mayormente se buscan para satisfacer los requerimientos alimentarios.

En cuanto a la ingesta de agua se observa que en su mayoría ingieren menos de 6 vasos diarios; existiendo una correlación con resultados similares en el estudio realizado de Calero Reyes, Johanna, (2019). En donde los participantes tenían también bajo consumo de agua diario.

Gráfico 6. Frecuencia de consumo de alimentos al día de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021

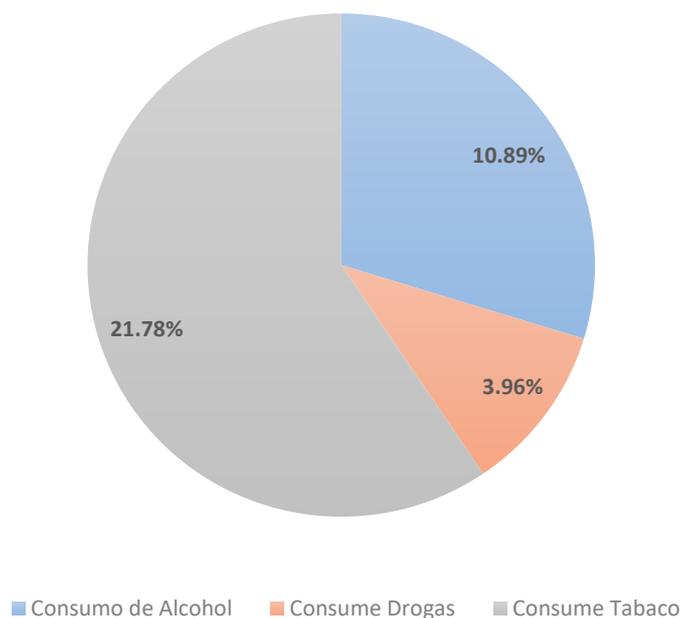


Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Según resultados obtenidos los profesionales de la salud encuestados acostumbran a comer 3 veces al día en un 68.42% (65), 4 veces al día o más 21.05% (20), 2 veces al día 8.42% (8) y un 2.11% (2) mencionó comer más de 2 veces al día. (Ver Anexo 5, Tabla 6).

En este estudio se puede apreciar que la mayoría de los encuestados aparta el tiempo para alimentarse 3 veces al día. Estos hallazgos difieren con el estudio Torres Ángel; Solís Olga; et al (2017), quienes encontraron que la mayor cantidad de participantes en su estudio comían solo 2 veces al día, y luego en frecuencia los demás participantes si comían los 3 tiempos.

Gráfico 7. Hábitos nocivos ^[tr3] de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021

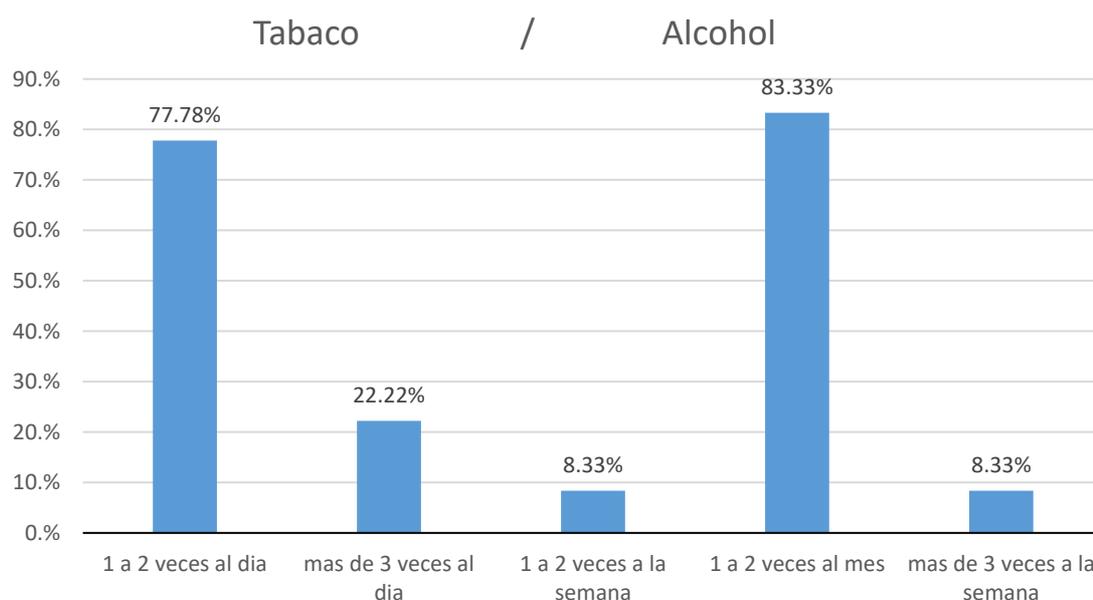


Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

El 21.78% (22) de los colaboradores encuestados contestó consumir tabaco, de la misma manera un 10.89% (11) afirmó consumir alcohol. De todos los encuestados 3.96% (3) admitió consumir algún tipo de droga (Ver Anexo 5, Tabla 8).

Observándose una conducta protectora en la población encuestada con respecto al consumo de sustancias nocivas para su salud. Dichos resultados pueden ser comparados con estudio realizado por Freire W, Ramírez M quienes demostraron en su estudio el comportamiento y salud de los jóvenes universitarios, indicando la presencia de un menor número de prácticas saludables con respecto al consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales.

Gráfico 8. Frecuencia de hábitos nocivos de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021



Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

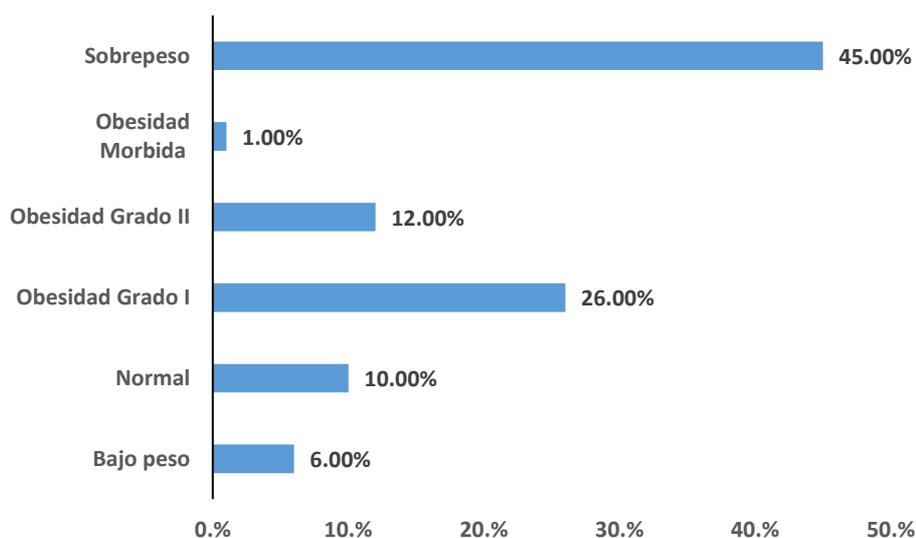
Las personas que afirmaron consumir tabaco fueron 21,78% (22), de estos, 77.78% (21) lo hacen 1 o 2 veces al día, 22.22% más de 3 veces al día. En relación al consumo de Alcohol 83.33% (10) mencionó consumir alcohol 1 o 2 veces al mes, un 8.3% (1) 1 o 2 veces a la semana y el 8.3% (1) más de 3 veces a la semana. Cabe mencionar que ninguno mencionó consumir drogas. (Ver Anexo 5, Tabla 8).

Una minoría de la población encuestada tiene el hábito de consumir sustancias nocivas. Hallazgos que se pueden relacionar con la dimensión de consumo de sustancias psicoactivas del estudio realizado Torres Ángel; Solís Olga (2017) en donde también la minoría tenía hábitos nocivos.

Según estadísticas mundiales de la OMS, con respecto al consumo de las drogas legales (alcohol y tabaco), asegura que el consumo de alcohol ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de mala salud en el mundo, causando más de 60 enfermedades, trastornos y lesiones (cáncer de esófago, cirrosis, homicidios) y está entre los cinco factores de riesgo de accidentes.

Objetivo3. Evaluar el estado nutricional de los miembros colaboradores de una empresa Call Center

Gráfico 9 Clasificación del estado Nutricional según IMC de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021



Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center. Base de Datos de IMC de los colaboradores de Call center participantes del estudio en clínica.

En relación con el estado nutricional según IMC encontramos que la mayoría 45% (45) presento sobrepeso, un 26% (26) está en obesidad grado I, un 12% (12) se encuentra en obesidad grado II, y solo un 1% (1) en obesidad mórbida.

Cabe destacar que del total de participantes 6% (6) se encuentra en bajo peso y solo 10% (10) está dentro del IMC ideal para el peso y la (Ver Anexo 5, Tabla 9).

Según los datos anteriores, la mayoría de los participantes se encuentran en calidad de sobrepeso, lo que difiere con el estudio realizado por Durán Samuel, Crovetto Mirta, et al (2017) en Chile, donde la mayoría de los participantes se encontraban en normo peso según su IMC

IX. CONCLUSIONES

1. En relación con las características sociodemográficas de los colaboradores de la empresa Call center, predominaron los adultos jóvenes de 20 a 30 años, en su mayoría del sexo mujer, procedentes del área urbana, con estado civil soltero.
2. En cuanto a las características y hábitos alimenticios de los colaboradores de esta empresa de Call center, la mayoría practican una alimentación relativamente balanceada incluyendo los cuatro grupos alimenticios, sin embargo, comen dichos alimentos en exceso, es decir más de 4 veces por día, además consumen poca cantidad de agua, mucho menor a la recomendada, así mismo un grupo de colaboradores tiene hábitos nocivos en su mayoría consumo de tabaco, tomando una conducta protectora de a dicho consumo.
3. La mayor parte de los participantes del estudio, según su IMC calculado, se encuentran en sobrepeso, seguido de Obesidad Grado I, lo que podría estar vinculado a la elevada frecuencia de consumo de alimentos, especialmente grasas y carbohidratos, y a la poca ingesta de agua.

X. RECOMENDACIONES

A la gerencia de la Empresa Call Center

1. Promover estilos de vida saludables que permitan fomentar conductas encaminadas a la protección, seguridad y la salud del personal.
2. Generar espacios educativos continuos a través de la clínica en planta, con el apoyo de profesionales de nutrición para establecer patrones de alimentación saludables en los colaboradores.
3. Extender un poco los tiempos de alimentación dentro del horario establecido del personal que labora en la empresa Call center.
4. Brindar seguimiento, y fortalecimiento a las actividades de promoción y prevención de la salud que desde la clínica se proyectan hacia los colaboradores, brindando a futuro espacios más flexibles de cooperación a fin de dar continuidad, mediante otros estudios, al estado de salud nutricional de los colaboradores

A los colaboradores de la empresa Call Center

5. Mejorar sus prácticas de estilos de vida saludables, tanto alimentación como hábitos. Considerar actividad física.
6. Tomar la mejor disposición hacia las actividades que de promoción y prevención de la salud por parte de la clínica se realice
7. Aumentar el consumo de agua, al menos hasta los requerimientos básicos diarios, para tener una buena salud.

XI. BIBLIOGRAFÍA

CIES (2019). Guía Metodológica para Elaboración del Proyecto de Tesis. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Programa Nacional para las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Informe sobre Índice de Desarrollo Humano (IDH) recuperado de <http://desarrollohumano.org.gt/desarrollo-humano/calculo-de-idh/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. (2017), El Estado de la Seguridad alimentaria y la Nutrición en el Mundo Recuperado de: http://www.fao.org/3/ca9692es/online/ca9692es.html#chapter-executive_summary

Macias A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. [Online]. 2012 Sep [cited 2017 Julio 18]; 39(3): 40-43. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext

Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva-Jaramillo K & et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2015-2017. [Online]. Quito, Ecuador; 2017 [citado el 22/3/2021 Disponible en

: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2017.pdf

Mejia Mayen, J (2018) Guatemala, Plan de mercadeo para una empresa que espera brindar asesoría nutricional en “centros de atención de llamadas”, ubicados en el área metropolitana de la ciudad de Guatemala (tesis de maestría)

Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Sociales, disponible en: <https://biblioteca-farmacia.usac.edu.gt/Tesis/MAIES260.pdf>

Veliz, T. (2017). Estilos de vida y salud: Estudio de caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas (Tesis de Doctorado). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. Recuperado de:

Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de Salud y Bienestar disponible en <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2020. Versión resumida de El estado de la Seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables. Roma, FAO Disponible en: http://www.fao.org/3/ca9692es/online/ca9692es.html#chapter-executive_summary

Secretaria de Educacion, Honduras, FAO (2018) Guia Metodologica para la salud y Nutricion, sección actualizada 2010-2018, disponible en:

<http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

Durán, Samuel, Crovetto, Mirta, Espinoza, Valentina, Mena, Francisco, Oñate, Gloria, Fernández, Macarena, Coñuecar, Sofía, Guerra, Álvaro, & Valladares, Macarena. (2017). Caracterización del estado nutricional,

hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista médica de Chile*, 145(11), 1403-1411. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>

Rodríguez Velásquez F, García Avendaño P. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela. *Antropo*. 2017; 35(1): 45-51

Lapo-Ordoñez, Danny Alexander, & Quintana-Salinas, Margot Rosario. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 755-774. Recuperado en 23 de marzo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es&tlng=es.

Cigarroa, Igor, Sarqui, Carla, Palma, Danila, Figueroa, Nicole, Castillo, María, Zapata-Lamana, Rafael, & Escorihuela, Rosa. (2017). Estado nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la provincia del Bio Bío (Chile): Estudio transversal. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 209-217. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300209>

Manzanero-Rodríguez, D., Rodríguez Rodríguez, A.M., García-Esquivel, L., & Cortez-Solís, J.M.. (2018). Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería universitaria*, 15(4), 383-393. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.545>

Navarrete Espinoza, Eduardo, Mateluna Palomo, Daniela, & Sandoval Urrea, Patricio. (2016). Clasificación del estado nutricional basada en perfiles antropométricos del personal silvoagropecuario femenino de un sector

del centro-sur de Chile. *Ciencia & trabajo*, 18(55), 42-47. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100008>

Belén Muñoz Díaz,^a Jorge Martínez de la Iglesia,^{b,*} Guillermo Molina Recio,^c Cristina Aguado Taberné,^d Juana Redondo Sánchez,^b M. Carmen Arias Blanco,^a and Manuel Romero Saldaña^e (2019). Estado nutricional y factores asociados en pacientes ancianos ambulatorios. *Elsevier, Atencion Primaria* 2020 Apr; 52(4): 240–249. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118571/>

Organización Mundial de la Salud, Clasificación del Índice de Masa Corporal, disponible en https://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

Centro para el Control de Enfermedades, CDC, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes. Disponible en https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html

Torres-Zapata, Angel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, & Zapata-Gerónimo, Degraí. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo 1. Caracterizar socio-demográficamente a los miembros colaboradores de la empresa Call Center.

Variable	Indicador	Definición	Valores	Escala de medición
Edad	% de individuos según edad.	Años cumplidos según fecha de nacimiento.	20 – 30 años 31 – 40 años 41 – 50 años Mayor de 50	Ordinal
Sexo	% de individuos según sexo.	Sexo de los profesionales de la salud.	Hombre Mujer	Nominal
Procedencia	% según lugar de donde procede.	Lugar de donde procede la persona.	Urbano Rural	Nominal

Estado civil	% de estado civil actual.	Situación legal determinada por las leyes.	Casado (a) Soltero (a) Unión de hecho estable Viudo (a)	Nominal
--------------	---------------------------	--	--	---------

Objetivo 2. Identificar las características nutricionales que practican los miembros colaboradores de la empresa Call Center.

Variable	Indicadores	Definición	Valores	Escala de medición
Hábitos alimenticios	% según diaria. dieta	Consumo de grasas Consumo de carbohidratos Consumo de proteínas Consumo de comida rápida Frutas y verduras Ingesta de agua	Si No	Nominal

Frecuencia de consumo de alimentos al día	% según consumo de alimentos al día.	Frecuencia con que consume los alimentos al día.	2 veces al día 3 veces al día 5 veces al día Otro	Ordinal
Hábitos nocivos	% según sustancia nociva consumida	Consumo de sustancias nocivas (Tabaco, alcohol, drogas).	Si No	Nominal
Frecuencia de hábitos nocivos	% según frecuencia de sustancias nocivas consumidas	Consumo tabaco Consumo alcohol Consumo drogas	1 a 2 veces al día Más de 3 veces al día 1 vez a la semana 1 o 2 veces a la semana. Más de 3 veces a la semana. 1 o 2 veces al mes	Ordinal

Objetivo 3. Evaluar el Estado Nutricional Antropométrico de los miembros colaboradores de la empresa Call Center.

Variable	Indicador	Definición	Valores	Escala de medición
Peso	% de individuos según peso.	Se refiere a la masa o peso de una persona, animal o cosa medido comúnmente en libras o kilogramos.	Se clasifica de acuerdo al IMC	Ordinal
Talla	% de individuos según talla.	Se refiere a la medida tomada desde la punta de la cabeza hasta los talones dada en cm o metros.	Alto Mediano Pequeño	Ordinal
Índice de masa Corporal (IMC)	% según lugar de donde procede.	Es un numero calculado en base al peso y talla de una persona, y estima la cantidad de grasa corporal	Menos de 18.4: Bajo peso 18.5-24.9 Normopeso	Ordinal

		de una persona	25-29.9 Sobrepeso	
			30-34.9 Obesidad Grado I	
			35-39.9 Obesidad Grado II	
			40 o mayor Obesidad grado III (mórbida)	

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD PUBLICA
CIES- UNAN Managua



Por favor marca con una “X” la casilla que mejor describa sus respuestas y comportamientos. Le pedimos contestar con mucha sinceridad. No existen respuestas buenas ni malas. Por tanto siéntase con la tranquilidad de contestar tranquila y objetivamente
Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

I. Datos Sociodemográficos

Sexo: Hombre _____ Mujer _____

Edad:

20 – 30 años _____ 31 – 40 años _____ 41 – 50 años _____ Mayor de
50 _____

Procedencia:

Casco Urbano _____ Rural _____ (Pueblo, aldea, externa a la ciudad)

Cuenta:

Cricket _____ Comcast _____ Hp _____

Estado Civil: Soltero _____ Casado _____ Unión libre _____ Viudo _____

II. Hábitos Alimenticios:

De las siguientes preguntas, conteste con un Si o con un No según corresponda

1. De los siguientes alimentos, cuales suele consumir I menos 3 veces por semana

Consumo de
Grasas (frituras) _____

Consumo de carbohidratos (tortillas, baleadas, pan, pastas) _____

Consumo de
Proteínas (carne roja, lácteos, huevos) _____

Consumo de comida rápida _____

Frutas y verduras _____

Ingesta de agua al menos 2 litros diarios _____

2. ¿Consumes carbohidratos como cereal, pan, pasta, frijoles, arroz, tortillas, alimentos dulces como galletas, caramelo, torta, mermelada, jalea, miel y otros alimentos que contienen azúcar adicionada?

a. Si _____

b. No _____

3. ¿Consumes proteínas de origen animal y vegetal como carnes, pescados, aves, huevos, productos lácteos, frutos secos, soja, legumbres, champiñones, granos, cereales, otros?

a. Si _____

b. No _____

4. ¿Consumes comidas rápidas como pizza, hamburguesa, pollo, tacos, otros? a. Si _____

b. No _____

5. ¿Consumes frutas y verduras?

a. Si _____

b. No _____

6. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos con agua al día?

- a. Si ____
- b. No ____

7. ¿Cuántas veces come al día?

- a. 2 veces al día ____
- b. 3 veces al día ____
- c. 5 veces al día ____
- d. Otro ____

Hábitos Nocivos:

8. ¿Consume Tabaco?

- a. Si ____
- b. No ____

9. En caso de que su respuesta sea Si, ¿Con qué frecuencia lo hace?

- a. 1 o 2 veces al día ____
- b. Más de 3 veces al día ____

10. ¿Consume alcohol?

- a. Si ____
- b. No ____

11. En caso de que su respuesta sea Si, ¿Con que frecuencia lo hace?

- c. 1 o 2 veces a la semana ____
- d. Más de 3 veces a la semana ____
- e. 1 o 2 veces al mes ____

12. ¿Consume drogas?

- a. Si ____
- b. No ____

13. En caso de que su respuesta sea Si, ¿Con que frecuencia lo hace?

- a. 1 o 2 veces al día ____
- b. 1 vez a la semana ____
- c. Más de 3 veces a la semana ____

III. Estado Nutricional

a. **Peso**___

b. **Talla**___

c. **IMC**___

ANEXO 3. HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD ESCUELA DE SALUD PÚBLICA



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de este consentimiento informado es proveer a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol como participante. La presente investigación es conducida por Carmen Andrea López Renderos, maestrante de la Maestría de Salud Pública, Nutrición y Desarrollo de la Universidad del CIES-UNAN. La meta de este estudio es determinar El estado nutricional de los miembros colaboradores de esta empresa elegidos para participar. Si Usted accede a participar en este estudio, se le pedirá llenar o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente diez minutos de su tiempo. La participación es este estudio es completamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto le perjudique de ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación.

SI_____ NO_____

ANEXO 4: CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL ESTUDIO



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



«2021: Año del Bicentenario de la Independencia de Centroamérica».
Managua, Nicaragua, 16 de junio del 2021

Ing. Marvin Chavez
Real Estate Manager

Ing. Marvin Palma
EHS Coordinator
"Oficina Concentrix"

Saludos cordiales:

Estimados, Ingenieros.

Por este medio estamos solicitando su valioso apoyo para autorizar el desarrollo del estudio titulado:

"Estado nutricional y hábitos alimenticios de los miembros colaboradores de la empresa call center Concentrix en San Pedro Sula, Cortés, Honduras periodo septiembre 2020 a febrero 2021"

Dicho estudio será realizado por: *Carmen Andrea López Renderos*, con número de identidad: 1001-1991-00238. La compañera *López Renderos* es estudiante de Maestría en Salud Pública, Nutrición y Desarrollo, del CIES-UNAN Managua, ha propuesto el desarrollo de este estudio como tesis final para obtener título de Máster en Salud Pública, Nutrición y Desarrollo.

Los objetivos que busca esta investigación son los siguientes:

1. Caracterizar socio-demográficamente a los miembros colaboradores de la empresa Call Center Concentrix.
2. Identificar los hábitos alimenticios que practican los miembros colaboradores de la empresa Call Center Concentrix.
3. Evaluar el estado nutricional de los miembros colaboradores de la empresa Call Center Concentrix.

Cualquier información adicional asociada a esta investigación puede contactarnos a los teléfonos (505) 22783688 o 22783700, ext. 8524 o al correo electrónico richard.arana@cies.unan.edu.ni con MSc. Richard Arana Blas tutor de tesis CIES UNAN-Managua.

Agradeciendo de antemano su valioso apoyo, aprovechamos la oportunidad para saludarle.

Atentamente


Teodoro Isaac Fercero Rivera
Subdirector
CIES UNAN-Managua



Cc: Archivo

Cc: Mac. Sheila Valdivia/Coordinadora Maestría en Salud Pública, Nutrición y Desarrollo 2019-2021

¡A la libertad por la Universidad!

Rotonda Cristo Rey, 75 varas al Sur. Tels: 2278-3700, 2278-4383, Fax: 2278-8677. Aptdo. Postal 14013, Managua, Nicaragua www.cies.edu.ni

✚ Redactar

- 📧 **Recibidos** 3,549
- ★ Destacados
- 🕒 Pospuestos
- Enviados
- 🗑️ **Borradores** 89
- ⌵ Más

- Meet
- 📺 Nueva reunión
 - 🗄️ Unirte a una reunión

- Hangouts
- 🌐 Carmen Andrea +

No hay chats recientes.
[Inicia uno nuevo.](#)

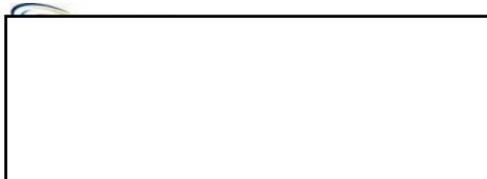


👤 **Marvin Palma**
para Marvin, mi, Richard

Buenos días.

Solicitud Aprobada.

Gracias,



ANEXO 5: TABLAS

Tabla 1. Edad de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

RANGO DE EDAD	Frequency	Percent
20 – 30 años	64	63.37%
31 – 40 años	24	23.76%
41 – 50 años	10	9.90%
Mayor de 50	3	2.97%
Total	101	100.00%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center.

Tabla 2. Sexo de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021

SEXO	Frequency	Percent
HOMBRE	46	45.10%
MUJER	56	54.90%
Total	102	100.00%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Tabla 3. Procedencia de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021

PROCEDENCIA	Frequency	Percent
RURAL	14	13.73%
URBANO	88	86.27%
Total	102	100.00%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center.

Tabla 4. Estado Civil de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

ESTADO CIVIL	Frequency	Percent
CASADO	8	7.84%
SOLTERO	67	65.69%
UNION LIBRE	25	24.51%
VIUDO	2	1.96%
Total	102	100.00%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center.

Tabla 5. Hábitos Alimenticios de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

Hábitos alimenticios	Frecuencia	Porcentaje
Carbohidratos	96	94.12%
Proteínas	96	94.12%
Grasas	77	75.49%
Frutas y Verduras	89	88.12%
Comidas Rápidas	93	92.08%
Ingesta de Agua	23	22.55%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Tabla 6. Frecuencia de consumo de Alimentos de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

Cuántas veces come a día	Frequency	Percent
1 vez al día	2	2.11%
2 veces al día	8	8.42%
3 veces al día	65	68.42%
4 veces al día o mas	20	21.05%

Fuente: Encuesta Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Tabla 7. Hábitos nocivos de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

Hábitos Nocivos	Frecuencia si	Porcentaje
Consumo de Alcohol	11	10.89%
Consume Drogas	4	3.96%
Consume Tabaco	22	21.78%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Tabla 8. Frecuencia de Hábitos nocivos de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

Consumo de Tabaco	Frecuencia si	Porcentaje si	Consumo de Alcohol	Frecuencia si	Porcentaje
1 a 2 veces al día	21	77.78%	1 a 2 veces a la semana	1	8.33%
más de 3 veces al día	6	22.22%	1 a 2 veces al mes	10	83.33%
			más de 3 veces a la semana	1	8.33%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center

Tabla 9. Clasificación del Estado nutricional según el IMC de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

Clasificación del Estado nutricional según el IMC	Frequency	Percent
Bajo peso	6	6.00%
Normal	10	10.00%
Obesidad Grado I	26	26.00%
Obesidad Grado II	12	12.00%
Obesidad Mórbida	1	1.00%
Sobrepeso	45	45.00%

Fuente: Encuesta realizada con colaboradores de la empresa Call Center/Base de datos de IMC en clínica