

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

Dra. Carmen Andrea López Renderos¹, MSc. Richard Arana Blas²(tutor)

Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud, CIES UNAN, Managua

Correo electrónico: (andrea777carmen@gmail.com)¹, (richard.arana@cies.unan.edu.ni)²

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. El universo y muestra estuvo conformado por 102 agentes colaboradores de dicha empresa, con antigüedad laboral mayor a 6 meses, sin considerar personal administrativo, de transporte, medico, y de limpieza, sólo colaboradores que se encontraban presentes dentro del periodo de estudio. **Resultados:** La mayoría fueron 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:** 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. Según el IMC calculado de las personas participantes, la mayoría se encuentra en Sobrepeso.

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

INTRODUCCION

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.

El presente estudio 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, aportando 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.

MATERIAL Y METODOS

Este estudio incluyó a todos los colaboradores de una empresa Call Center ubicada en San Pedro Sula, Cortés, Honduras laborando en modalidad presencial (site) en la empresa, con contrato y antigüedad superior a 6 meses y registrados en la base de datos de IMC para evaluación antropométrica manejada por la clínica, excluyendo al personal de limpieza, seguridad, transporte, administrativo, IT, médico y aquel personal que se encontraba trabajando en modalidad Work From home (desde casa) y de vacaciones, incapacidad o que por otra razón no estuvieran presentes en el período de tiempo comprendido del estudio. El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal realizado en la Clínica de Atención Médica

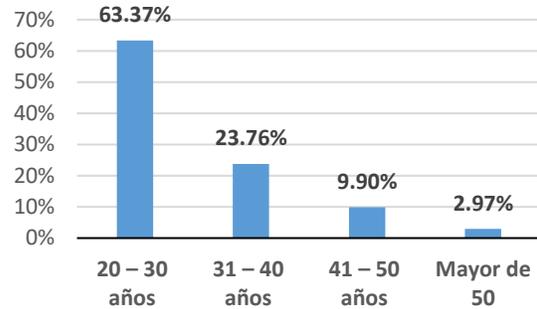
de la Empresa de Call Center, tomando como Universo y muestra a 102 colaboradores que cumplían con los criterios de selección descritos. Se utilizó un instrumento tipo encuesta para recopilar información sociodemográfica, respondiendo a las variables de edad, sexo, estado civil, procedencia, así como también a preguntas relacionadas a hábitos de consumo y nocivos y frecuencia de los mismos. Para el procesamiento de los datos se utilizaron los programas de Microsoft Word (para el informe), Excel para el diseño de las gráficas y Epi info en su versión 7.2.2.6 para el procesamiento de la información recolectada.

La información fue manejada confidencialmente, y solo para fines del estudio, siguiendo los parámetros éticos instruidos por la empresa Call Center.

RESULTADOS

En relación con 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). La población en estudio según edad, en su mayoría fueron adultos jóvenes entre las edades comprendidas entre los 20 y 30 años (ver gráfico 1)

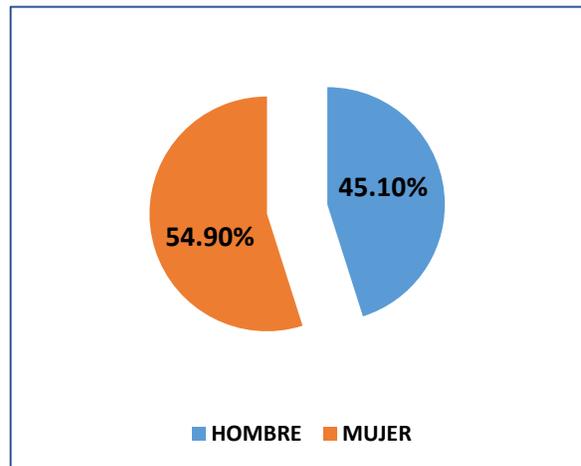
Gráfico 1. Edad de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021



Fuente: Encuesta realizada a colaboradores de la empresa Call Center

De acuerdo con los resultados encontrados el sexo mujer comprende el 54.90% (56) y el sexo hombre un 45.10% (46). (ver gráfico 2)

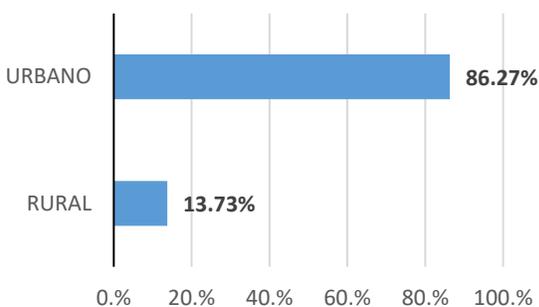
Gráfico 2. Sexo de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021.



Fuente: Encuesta realizada a colaboradores de la empresa Call Center

En relación a la procedencia de las personas participantes del estudio, se muestra que el 86.27% (88) de los colaboradores encuestados proceden del área urbana y un 13.73% (14) proceden del área rural. De estos 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 gráfico 3)

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



Fuente: Encuesta realizada a colaboradores de la empresa Call Center

En cuando a los hábitos alimenticios, 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 tabla 1)

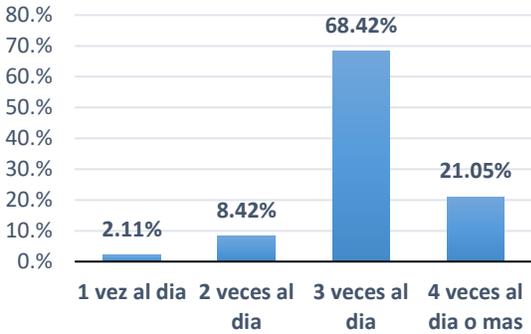
Tabla 1. Hábitos Alimenticios de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021

Hábitos alimenticios	Frecuencia si	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 a colaboradores de la empresa Call Center

En relación a la frecuencia de consumo de acuerdo a los resultados obtenidos los 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 gráfico 4)

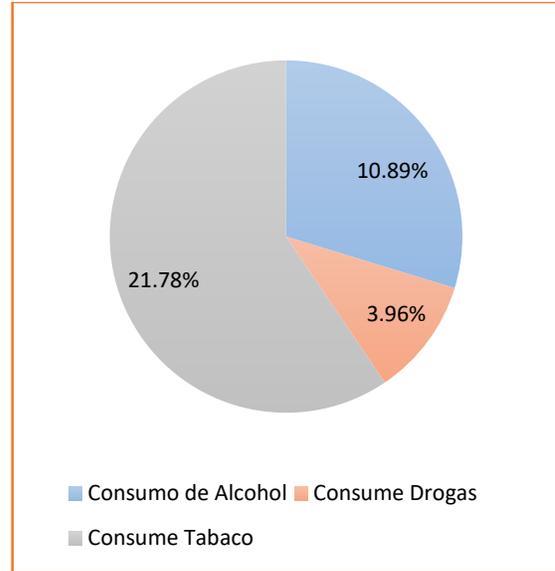
Gráfico 4. Frecuencia de consumo de alimentos al día de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a febrero 2021



Fuente: Encuesta realizada a colaboradores de la empresa Call Center

En cuanto a hábitos nocivos 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. 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. (ver gráfico 5) Cabe mencionar que ninguno mencionó consumir drogas.

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



Fuente: Encuesta realizada a colaboradores de la empresa Call Center

Por último y 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 talla. (ver tabla 2).

Tabla 2. Clasificación del Estado nutricional según el IMC de los colaboradores de la empresa Call Center, San Pedro Sula Honduras, septiembre 2020 a junio 2021.

Estado nutricional según el IMC	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	6	6%
Normal	10	1%
Obesidad Grado I	26	26%
Obesidad Grado II	12	12%
Obesidad Mórbida	1	1%
Sobrepeso	45	45%

Fuente: Encuesta realizada a colaboradores de la empresa Call Center

DISCUSION

Con relación a las edades de los colaboradores encuestados, se encontraron 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). 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.

Según datos encontrados el sexo mujer comprende el 54.90% (56) y el sexo hombre un 45.10% (46). 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). En cuanto a esto, cabe destacar que, durante su proceso de contratación como tal, la Empresa Call Center no hace distinción de sexo.

En relación a la procedencia el 86.27% (88) de los colaboradores encuestados proceden del área urbana y un 13.73% (14) proceden del área rural. 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 de 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. En cuanto al tipo de alimentos El 94.1% (96) refirió consumir proteínas de origen animal y vegetal; el 88.1% (89) dice consumir frutas y verduras; de la misma manera el 94.1% (96) mencionó comer carbohidratos: el 75.4% (57) consume alimentos altos en grasa y comidas rápidas. 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 un 22.5% (23) afirmó ingerir entre 6 a 8 vasos con agua al día 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.

Los 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.

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. Estos resultados probablemente se deban a que la empresa les da a los colaboradores de manera puntual los espacios para tomar el desayuno, almuerzo y cena, aunque solamente 20 min para desayuno y 30 min para cena y almuerzo respectivamente, por lo que en la mayoría de ocasiones para quienes no tienen alimentos preparados de su casa, optan por la comida rápida.

En cuanto a hábitos de consumo nocivos, 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, observándose una conducta protectora en la población encuestada con respecto al consumo de sustancias nocivas para su salud. Algunos de ellos optan por estas conductas de consumo, que por tratarse de sustancias químicas con efectos perjudiciales a corto y largo plazo se consideran como hábitos nocivos de consumo. 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.

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. 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. Además, su consumo está vinculado a diversas maneras de estrés tanto físico como emocional, especialmente en personas con poca experiencia laboral, como la de la población encuestada en este estudio

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 talla. 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. Cabe destacar que La predominancia de sobrepeso en los resultados del estudio esta relacionada con el tipo de alimentos consumidos, el tiempo utilizado para ingerir estos alimentos y la frecuencia con la cual se consumen en estos alimentos.

CONCLUSIONES

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 a dicho consumo.

La mayor parte de las personas 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.

BIBLIOGRAFIA

- 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 Nutricion 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/ENSAN

- UT/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&tln=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 Saldañae (2019). Estado nutricional y factores asociados en pacientes ancianos ambulatorios. *Elsevier, Atención 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.js?introPage=intro_3.html