



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

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



**Maestría en Salud Pública
2019-2021**

Informe final de Tesis para optar al título de Máster en Salud Pública

**CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL
QUE LABORA EN CIS LAS CRUCITAS, TEGUCIGALPA,
HONDURAS, JUNIO - JULIO 2021.**

Autora:

María Silvia Chicas

Licenciada en Enfermería

Tutor:

MSc: Richard Arana Blas

Docente Investigador

Ocotal, Nueva Segovia, Nicaragua 2021

ÍNDICE

RESUMEN.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. ANTECEDENTES	2
III. JUSTIFICACIÓN	4
IV. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	5
V. OBJETIVOS.....	6
VI. MARCO TEÓRICO	7
VII. DISEÑO METODOLÓGICO.....	14
VIII. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	17
IX. CONCLUSIONES	40
X. RECOMENDACIONES	41
XI. BIBLIOGRAFÍA	42
ANEXOS	44

RESUMEN

Objetivo: Determinar las características de los estilos de vida del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, junio - julio 2021.

Metodología: Estudio descriptivo de corte transversal, realizado en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, consta de un universo y muestra de 39 individuos del personal que labora en dicho centro, en la búsqueda de variables sobre las características de sus estilos de vida, se utilizó un cuestionario para la recolección de información sobre sus características sociodemográficas, hábitos alimenticios y hábitos de ejercicio.

Resultados: De los 39 que fueron encuestados se demostró que el 41% son jóvenes de entre 20 a 30 años, el 67% son del género femenino, el 74% realizan ejercicio físico etc. El 98% de los que si realizan ejercicio los hacen de manera moderada tales como trotar, caminar, ejercicios de fuerza, el 58% de los encuestados consumen frutas y verduras al menos 1 vez a la semana y el 72% bebe entre 4 a 9 vasos de agua al día.

Conclusiones: En su mayoría, el personal del CIS Las Crucitas con respecto a los ejercicios físicos un tercio del personal resultó ser sedentario lo que lleva el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, en cuanto a sus hábitos alimenticios están saludables pero hay un pequeño porcentaje del personal que tiene una alimentación en la cual no se regulan tanto los carbohidratos que se consumen al día y su consumo de agua es regular lo que puede llevar a deshidratación, diabetes, fatiga o estreñimiento.

Palabras claves: Características, estilos, vida, saludables, alimentación, ejercicio, beneficios, enfermedades.

Correo electrónico del autor: smchicas16@gmail.com

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi padre celestial, que sin su ayuda no hubiese podido llegar hasta donde he llegado hoy día.

La dedico a mi familia, ellos me apoyaron escuchándome cuando les comentaba, preguntaba y siempre estuvieron para ayudarme y por supuesto fui perseverante, aunque a veces sentía que ya no podía, pero cada oportunidad que tuve la aproveché.

Gracias Dios mío, familia, amigos y a todos los maestros de CIES por motivarme cada día.

Le doy mil gracias a todos los llevaré en mi corazón.

María Silvia Chicas

AGRADECIMIENTO

Después de haber culminado esta etapa de mi vida, no me queda más que agradecerle a Dios ya que si no fuera por él, no sería nadie en esta vida, él es mi guía y mi protector en todo momento.

María Silvia Chicas

CARTA AVAL



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

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



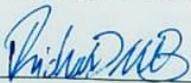
CARTA AVAL DEL TUTOR (A)

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
- Sede y cohorte: Managua, 2019-2021
- Nombre del Maestrando: María Silvia Chicas
- Nombre del tutor: Richard Arana Blas
- Título de la tesis: CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL QUE LABORA EN CIS LAS CRUCITAS, TEGUCIGALPA, HONDURAS, JUNIO-JULIO 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 Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

En el mundo actual el modo de vida sedentario y acomodado es el imperante; la tecnología y los medios de transporte han colaborado en gran medida a este sedentarismo, las tareas cotidianas que antes requerían un cierto grado de esfuerzo físico hoy se llevan a cabo mediante un ordenador o una llamada telefónica y en las últimas décadas se ha dado constancia de una serie de malestares denominados “enfermedades de la civilización”, que no son más que ciertas patologías asociadas al nuevo modo de vida, algunas de éstas son la obesidad, la anorexia o ciertas dolencias cardíacas o respiratorias debido a los alimentos tratados o la contaminación, entre otras enfermedades y factores.

Debe de ser prioridad mejorar la salud y crear hábitos para un estilo de vida saludable, comer frutas y verduras produce beneficios sobre nuestra salud, pero este hábito debe de ir acompañado a un estilo de vida que va más allá de estos alimentos; como el ejercicio físico o menor consumo de alcohol y productos ultra procesados (cuantos menos, mejor, sabiendo que 0 es la mejor opción).

La presente investigación permite determinar las características de los estilos de vida del personal que labora en CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, junio - julio 2021 y que permite conocer la forma en la que los empleados llevan sus estilos de vida.

II. ANTECEDENTES

Moreno Medina, Pamela Alejandra (2020) Honduras, realizó un estudio sobre los estilos de vida de los profesionales de la salud que laboran en la Red descentralizada de Salud de Gracias, Lempira, Honduras durante junio a diciembre del año 2019, estuvo comprendido por un universo de 119 personas que conforman el personal de salud y una muestra de 84 profesionales seleccionados a conveniencia según los criterios de selección. El 100% (84) menciono consumir proteínas de origen animal y vegetal; el 95.2% (80) frutas y verduras, el 92% (78) carbohidratos; el 67.9% (57) alimentos altos en grasa y comidas rápidas y un 56% (40) ingería entre 6 a 8 vasos con agua al día; el 26.2% (22) consumía alcohol y el 3.6% (3) tabaco; el 65% (55) realizaba actividad física; el 86% (72) realizaba actividades de ocio.

Espinoza Lara, Marta Lorena (2019) Nicaragua, realizó un estudio sobre los estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN – Managua 2017. El análisis de regresión logística las covariables más significativas encontradas en el modelo fueron nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización y estilo de vida de los estudiantes. La mayoría de los estudiantes poseen estilo de vida inadecuados. En cambio, sí existe fuerte asociación entre las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización y estilo de vida de los estudiantes.

Soriano de Hernández, Ana Patricia (2019) El Salvador, realizó un estudio titulado Estilo de vida y enfermedades crónicas en personal de enfermería del Hospital Nacional General de Neumología y Medicina Familiar Dr. José Antonio Saldaña, San Salvador, El Salvador. Enero 2019. en el cual sus resultados demostraron que de los 106 recursos de enfermería el 60% padecen una o dos enfermedades crónicas no trasmisibles y que el 40% restante tiene un riesgo elevado del desarrollo, además se evidenció que el 55% del mismo solo realiza actividades de tipo laboral durante la semana y que sus hábitos alimenticios son poco saludables a pesar de que refirieron consumir raciones adecuadas en su dieta diaria.

Calero Reyes, Johanna del Carmen (2019) Nicaragua, realizó un estudio sobre los estilos de vida de los profesionales de la salud que laboran en el Centro de Salud Roberto Herrera Ríos, Managua, Nicaragua, febrero del 2019. 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. En cuanto al tipo de actividades el 47.5% siempre caminan, el 57.5% nunca corren, el 55 % a veces suben y bajan escaleras, el 50 % a veces bailan, el 62.5% nunca andan en bicicletas, el 65% nunca nadan, el 57% siempre realizan tareas domésticas.

Ruiz Alvarado, Cindy Ashley (2018) Nicaragua, realizó una investigación con respecto a los conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la salud-UNAN, Managua, agosto-noviembre, 2017. 71% de los estudiantes de las diferentes carreras presentan adecuados conocimientos sobre Alimentación y Nutrición, a su vez el 57% se identificaron con prácticas adecuadas respecto a estilos de vida saludables, según la percepción sobre estilos de vida saludable la mayoría se clasificaron en regular mediante la realización de 6 preguntas. En cuanto al estado nutricional el 60.7% de los estudiantes se encuentran en una clasificación normal, un 33.9% presentaron malnutrición por exceso y 5.4% en bajo peso.

Sosa, Dolores Yolanda (2017) Honduras, realizó un estudio sobre los estilos de vida de los pacientes de 20 a 50 años con hipertensión arterial, que asisten a la consulta externa del área de medicina general Clínica Periférica No.1, Consultorio No.11 del Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), municipio del Distrito Central, Tegucigalpa, Honduras C.A. Tercer Trimestre 2016. un 6.30% fuman algún producto de tabaco, y solo un 31% refieren ingerir bebidas alcohólicas ocasionalmente, más del 75% consumen frutas al menos de 1 a 7 días a la semana y solo un 13.10% dicen no consumir verduras y hortalizas en una semana, un 81.10% utilizan aceite vegetal para preparar sus alimentos.

III. JUSTIFICACIÓN

La salud es un derecho humano básico y esencial para el desarrollo económico y social, cada vez más, la promoción de la salud está siendo reconocida como un elemento esencial para el desarrollo de la salud. Las personas que realizan habitualmente actividad o ejercicio físico viven en promedio 3 y 4 años más que aquellos que no lo hacen, según estudios del Instituto nacional del Cáncer en Estados Unidos las enfermedades infecciosas nuevas, reemergentes y de un mayor conocimiento de los problemas de salud mental requieren una respuesta urgente.

Es vital que la promoción de la salud evolucione para encontrar cambios en los determinantes de la salud. Los factores transnacionales también tienen un impacto importante sobre la salud; estos incluyen la integración de la economía global, el comercio de los mercados financieros, el acceso a los medios y tecnologías de la comunicación, así como la degradación ambiental debida al uso irresponsable de los recursos.

Las estrategias sobre las características de estilos de vida en la salud pueden desarrollar y cambiar las condiciones sociales, económicas y ambientales que determinan la salud. La promoción de la salud es un enfoque práctico para lograr una mayor equidad en los hábitos y estilos de vida de salud. El objetivo del estudio es determinar las características de los estilos de vida del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, junio – julio 2021.

Este estudio será un punto de partida para futuros estudios en base a la temática central sobre características de los estilos de vida, se pretende mejorar la calidad de vida de los trabajadores para mantenerse sanos y con menos limitaciones funcionales y poder llevar una vida saludable con dieta y ejercicio.

IV. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Existen varios factores personales en CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras que hacen que el personal tenga malos hábitos alimenticios, que no realicen ejercicio y no manejen el estrés y factores que afectan la salud. Las situaciones planteadas incrementan los riesgos de experimentar procesos de enfermedades que a su vez significan repercusiones en la salud física, mental y emocional del trabajador, por lo tanto, para determinar las causas se plantea la siguiente pregunta principal:

¿Cuáles son las características de los estilos de vida del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021?

De esta pregunta surgen las siguientes interrogantes secundarias:

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas?
2. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios del personal que labora en el CIS Las Crucitas?
3. ¿Cuáles son los ejercicios físicos que practica el personal que labora en el CIS Las Crucitas?

V. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar las características de los estilos de vida del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

Objetivos Específicos

1. Describir las características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.
2. Conocer los hábitos alimentarios del personal que labora en el CIS Las Crucitas.
3. Identificar los ejercicios físicos que practica el personal que labora en el CIS Las Crucitas.

VI. MARCO TEÓRICO

Características Sociodemográficas

Las características sociodemográficas del CIS Las Crucitas son bastante útiles para determinar las necesidades de salud y servicios o bien para identificar a las personas más vulnerables y sirven como elemento de comparación entre un estado de salud actual y el estado de salud de un objetivo.

Estas pueden ser características biológicas, socioeconómicas que puedan estar presentes entre el personal del CIS Las Crucitas, en este estudio se incluyen tales como edad, género, procedencia, residencia, nivel académico y estado civil.

Invitación a una vida saludable

En ocasiones la rutina diaria y la falta de tiempo hacen que las personas no lleven una dieta balanceada y se olviden de consumir alimentos que les proporcionen las cantidades necesarias de nutrientes para un buen funcionamiento del organismos, los hábitos de vida saludable son una asignatura olvidada en nuestra sociedad ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares relacionadas directamente con conductas negativas que afectan la salud, son la principal causa de muerte en el mundo. Estas conductas dependen del comportamiento y de la actitud de las personas en su vida cotidiana, ya que la salud se relaciona en gran parte con la alimentación y estilo de vida. (Mansur Soledad)

Los hábitos alimenticios se transmiten se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como lugar geográfico, clima, vegetación, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver con la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía, etc.) (Mansur Soledad)

Los alimentos son lo único que nos proporciona energía y diversos nutrientes para crecer sanos y fuertes ya que ninguna persona logra sobrevivir sin alimento, no se trata de comer por comer, con el único fin de sacar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas nuestras funciones, según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad, y el estado de salud, la comida que consumimos a lo largo del día debe estar formada por cuatro comidas principales y (una o dos colaciones), dependiendo de cada caso en particular incluyendo los distintos grupos de alimentos. (Mansur Soledad)

Una alimentación balanceada sumada a una serie de ejercicios es vital para aumentar, poco a poco, las capacidades físicas. Además, hará resistente la capacidad pulmonar, flexibilidad y fuerza que será mucho mayor, las personas que realizan habitualmente actividad o ejercicio físico viven en promedio 3 y 4 años más que aquellos que no lo hacen, según estudios del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos. (medical center, 2020)

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Si una persona lleva este estilo de vida podrá satisfacer sus necesidades y estará satisfecho con sus actividades diarias. Además, podrá lograr metas en su vida, mejorará su autoestima, la imagen que tiene de sí mismo y de los demás, y tendrá una mejor actitud hacia la vida. (OPS/OMS CHILE, 2014)

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. (OPS/OMS CHILE, 2014)

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades

relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras). (OPS/OMS CHILE, 2014)

El sedentarismo y sus consecuencias

El uso de las nuevas tecnologías ha brindado al ser humano la oportunidad de desenvolverse de una manera más versátil en su quehacer diario, lo cual ha generado que poco a poco el modo de vida de las personas se haya vuelto sedentario y, por consecuencia, el desarrollo de enfermedades de tipo hipocinético.

Una de las principales consecuencias que desencadena el mantener una vida sedentaria es el hecho de que esta condición lleva al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas y el primer efecto que genera en el organismo es la obesidad, al tener una pérdida de calorías mínima, que lleva poco a poco a la acumulación de tejido adiposo.

El problema se extiende hacia aquellos países de ingresos bajos y medianos, sobre todo en zonas urbanas. En cuanto al aumento de la tasa de obesidad, se estima que, en 2014, Revista Latinoamericana de Derechos Humanos 26 41 Volumen 26 (2), II Semestre 2015 (EISSN: 2215-4221) Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano 1.900 millones de adultos de 18 o más años tienden al sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. De estos, 35 millones viven en países en desarrollo, de ahí la importancia de educar a la población y de estimular la modificación en los estilos de vida, motivando el cambio hacia hábitos de vida saludables (OMS, 2015).

La promoción de un estilo de vida saludable

la promoción de la salud también ha sido definida como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren (6). Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida; adicional a esto, la salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas (7). La promoción de la salud, se consigue a través de tres mecanismos intrínsecos o internos de las personas, según lo planteado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estos son:

1. El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud.
2. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo.
3. Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud, tales como las escuelas saludables que se constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores en la niñez.

Prevención de malos hábitos para la salud

Evitar el consumo excesivo de alcohol (heroína, cocaína, marihuana, medicamentos y tabaco que son perjudiciales a la salud, algo muy perjudicial para la salud incluye la drogadicción que es una enfermedad crónica, que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo o incontrolable de la droga,

a pesar de las consecuencias perjudiciales que acarrea y los cambios que causa en el cerebro las cuales pueden ser duraderas, estos cambios pueden generar conductas dañinas que se observan en las personas que se drogan, es una enfermedad con recaídas, cuando una persona vuelve a consumir la adicción afecta las zonas del cerebro que participan en la motivación y la recompensa, el aprendizaje la memoria y el control del comportamiento.

Tratamiento de la drogadicción

Como la adicción es una enfermedad crónica, una persona no puede simplemente dejar de consumir drogas unos pocos días y curarse. La mayoría de los pacientes necesitan atención a largo plazo o repetida para poder dejar completamente las drogas y recuperar su vida. El tratamiento de la adicción puede ayudar a una persona a:

- dejar de consumir drogas
- mantenerse alejada de las drogas
- ser productiva en la familia, el trabajo y la sociedad

Mantener una alimentación correcta

Una que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos proteínas minerales y vitaminas, aporta una cantidad de nutrientes calorías que sean suficientes para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajos físicos necesarios junto con una dieta equilibrada que es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo comer variadamente de todos los grupos de alimentos aumentando el consumo de carbohidratos hasta un 50%. Se recomienda también aumentar el consumo de frutas, vegetales granos cereales con reducción del consumo de azúcar refinados y alimentos ricos, estos alimentos deben estar libres de contaminantes tóxicos, peligrosos resultantes del proceso de producción y distribución en la industria alimentaria de nuestros días.

Práctica continua de ejercicios físico y deportes

La actividad física controlada y planificada nos reporta muchos beneficios, pero para obtenerlos hay que estar constantes en la práctica de esta, se recomiendan 30 minutos de ejercicio, aunque lo aconsejable sería una hora diaria, el ejercicio físico y el deporte proporcionan al cuerpo una buena capacidad cardiorrespiratoria como muscular flexibilidad y una adecuada composición corporal, además combate el estrés y la depresión y mejora las capacidades psíquicas de la persona. Correr dos horas semanales aumenta seis años la esperanza de vida.

Beneficios de la Actividad Física

Beneficios Fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios Psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios Sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios Adicionales en la Infancia y Adolescencia

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Manejar un tiempo de calidad con vecinos o familiares

El ser humano es social por naturaleza ya que necesita interactuar con sus semejantes y tener relaciones verdaderas y cercanas. La soledad tiene efectos negativos tanto a nivel psíquico como físico, por eso, no hay que descuidar el lazo afectivo y se tiene que cultivar todo lo que se pueda.

Los hábitos que se pueden llevar a cabo para un estilo de vida saludable son sencillos y están al alcance de cualquiera. Su incorporación a la rutina puede resultar un poco cuesta arriba al principio, pero conllevan muchos beneficios que hacen que merezca la pena y cambiar las malas costumbres por otras mejores. Los hábitos que se implemente en nuestra casa también ayudan a la familia a mejorar. En el caso de los más pequeños esto puede ser de gran ayuda, ya que ellos están desarrollando sus costumbres y gustos, y por tanto orientarles algo beneficioso será algo que les quedará para el resto de la vida.

Cuidarse y evitar la aparición de muchas afecciones depende de gran parte de las decisiones y el comportamiento, se sabe que según la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) aproximadamente el 50% de los cánceres se podrían evitar con hábitos de vida saludables y aunque esto no signifique que adoptando este tipo de hábitos se pueda estar seguro de no presentar este tipo de enfermedades se reduce mucho la probabilidad de padecerlas.

VII. DISEÑO METODOLÓGICO

a. Tipo de estudio.

Estudio descriptivo de corte transversal

b. Área de estudio.

El estudio se realizó en el Centro Integral de Salud Las Crucitas Tegucigalpa, Honduras.

c. Universo y Muestra.

El universo y muestra del estudio lo constituyeron 39 trabajadores del Centro Integral de Salud Las Crucitas.

d. Unidad de análisis.

La unidad de análisis fueron los Trabajadores de la salud y colaboradores del Centro Integral de Salud Las Crucitas.

e. Criterios de Selección

Criterios de Inclusión

- Empleados que laboren en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.
- Empleados y colaboradores que estuvieran presentes durante la encuesta.
- Empleados y colaboradores que acepten participar en el estudio.
- Empleados y colaboradores que firmen el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión

- Los Empleados que no laboren en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.
- Personal de otro establecimiento de salud.
- Menores de edad.
- Pacientes.
- Que no acepten participar en el estudio.
- Que no firmen el consentimiento informado.

g. Variables de Estudio

Objetivo 1: Describir las características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

- Edad.
- Género.
- Procedencia.
- Residencia.
- Nivel académico.
- Estado civil.

Objetivo 2: Conocer los hábitos alimentarios del personal que labora en el CIS Las Crucitas.

- Tiempos de comida que realiza al día.
- Consumo de frutas y/o verduras.
- Frecuencia con la que se consumen frutas y/o verduras durante la semana
- Tiempo de comida en el que se alimenta más.
- Grupo de alimentos en los que se basa el desayuno.
- Grupo de alimentos en los que se basa el almuerzo.
- Grupo de alimentos en los que se basa la cena.
- Frecuencia de consumo de cada alimento.
- Frecuencia a la que se toma agua al día.

Objetivo 3: Identificar los ejercicios físicos que practica el personal que labora en el CIS Las Crucitas.

- Realiza ejercicio físico.
- Ejercicio físico que se realiza.
- Días a la semana en los que se realiza ejercicio físico.
- Tiempo que le lleva realizar ejercicio físico al día.
- Intensidad del ejercicio físico.

h. Fuente de Información

La fuente de información fue primaria ya que se obtuvo a partir de las encuestas aplicadas a los participantes.

i. Técnica de Recolección de Información

La técnica que se utilizó fue por medio de preguntas abiertas y cerradas dirigidas al personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras en el período comprendido de Junio - Julio de 2021.

j. Instrumento de Recolección de Información

El instrumento de recolección de información fue una encuesta que se aplicó a 39 participantes que laboran en el CIS Las Crucitas, en esta encuesta se preguntaron datos referentes al tema de investigación y que fue estructurada de manera tal que sean 3 acápites (datos demográficos, datos sobre sus hábitos alimenticios y datos sobre el ejercicio físico).

k. Procesamiento de la Información

Se utilizó Microsoft Office Word para la elaboración del documento, Microsoft Office Excel para la creación de tablas y gráficos que se hicieron al obtener los datos por medio de la encuesta.

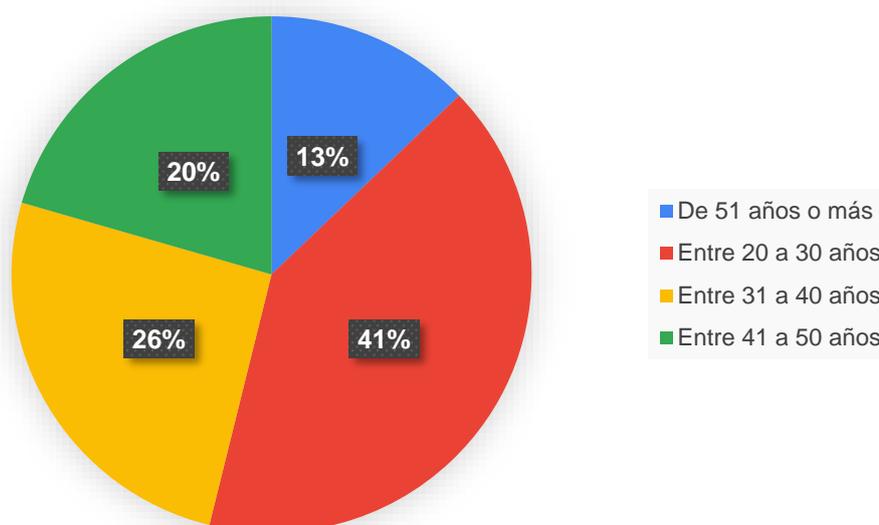
I. Consideraciones éticas

Se solicitó el permiso de manera formal a través de una carta dirigida a la Dir. Ana Lilian Guillen del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras que explicó los objetivos del estudio y la metodología que se utilizó. Se presentó la encuesta a los participantes y se les entregó un consentimiento informado que firmaron en donde se explicaba el anonimato y la confidencialidad de sus datos y una vez que se firmó el consentimiento pudo llevarse a cabo la aplicación del instrumento de estudio.

VIII. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Objetivo 1. Características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Gráfico 1. Edad del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



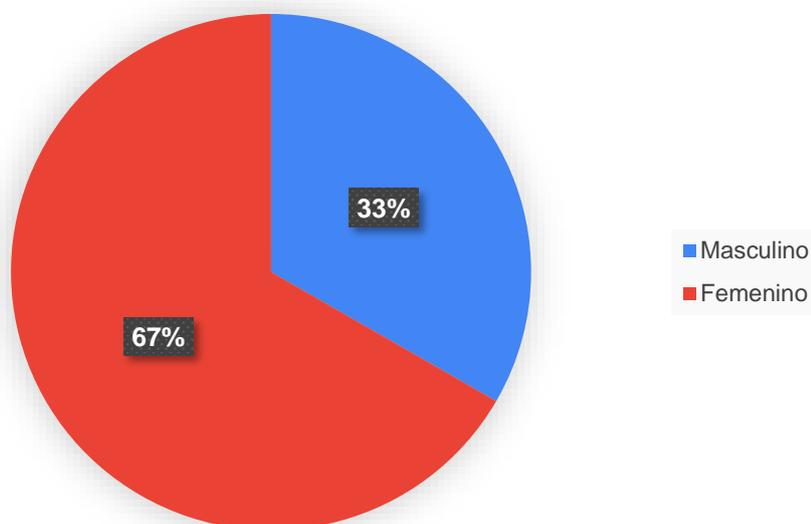
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

La gráfica anterior muestra que el 41% (16) de los participantes están en edades que van entre los 20 a 30 años, 26% (10) están entre los 31 a 40 años, 20% (8) están entre los 41 a 50 años y el 13% (5) solamente están entre los 51 años o más. (Ver anexo 5, Tabla 1).

Similar a los datos en el estudio realizado por Pamela M. (2020) Honduras, quien encontró que la edad más frecuente en los encuestados era entre 20 a 30 años de edad (58%).

Esto se debe a que la mayoría de los jóvenes son practicantes que le pueden aportar dinamismo al trabajo siendo guiados claramente con la experiencia de sus superiores.

Gráfico 2. Género del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



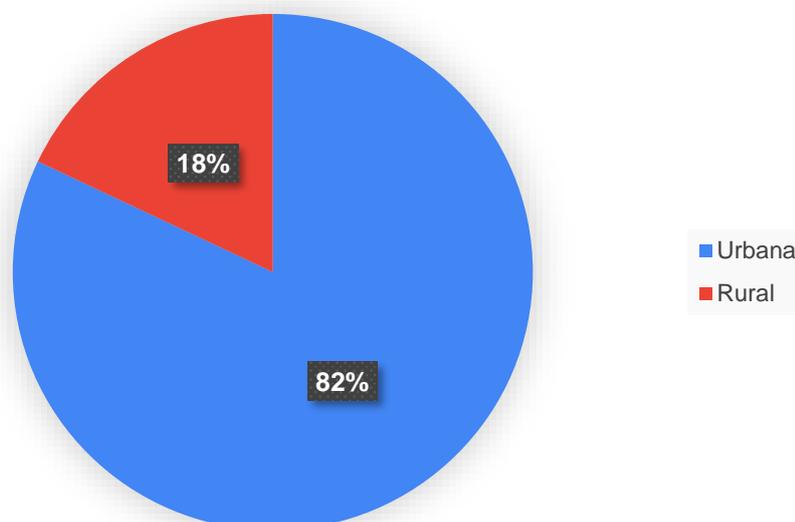
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El 67% (26) de los participantes son de género femenino y el 33% (13) son de género masculino. (Ver anexo 5, Tabla 2).

Datos parecidos a los que se encuentran en el estudio realizado por Johanna Del Carmen (2019) Nicaragua, en el que el 75% de las personas encuestadas eran del género femenino.

La Secretaría de Salud contrata más personal femenino para brindar las atenciones que demanda el establecimiento ya que, por lo general, en lo que respecta a enfermería el género femenino es el que predomina. "La mujer es una enfermera instintiva, formada por la madre naturaleza" (Robinson V, 1946, citado por Donahue).

Gráfico 3. Procedencia del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



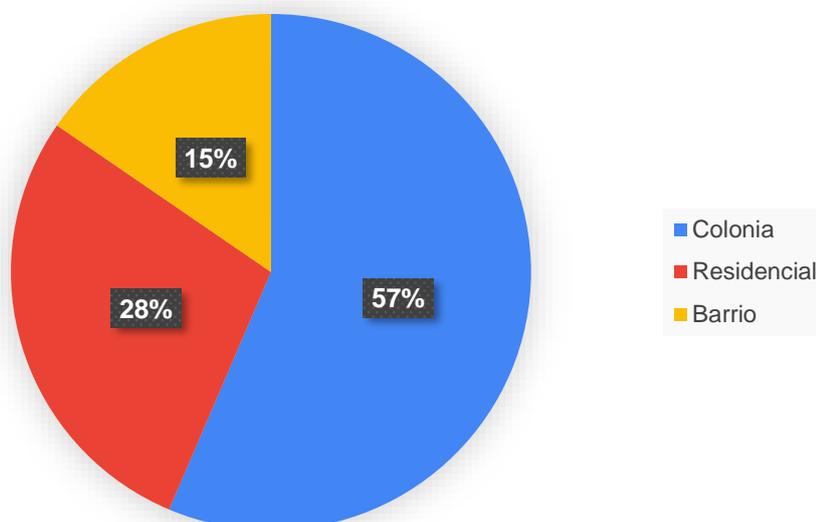
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El 82% (32) de los participantes tienen una procedencia urbana mientras que el 18% (7) tienen una procedencia rural. (Ver anexo 5, Tabla 3).

Resultados muy similares a los datos presentados por el estudio de Cindy Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que también la mayoría de las personas incluidas en su estudio eran de procedencia urbana.

Se puede ver que la mayoría del personal vive en zonas urbanas y esto puede facilitar a que puedan llegar de una forma más accesible al Centro Integral de Salud Las Crucitas y así no se falte mucho al trabajo ya que en una zona rural es más difícil llegar diariamente a su hora.

Gráfico 4. Residencia del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

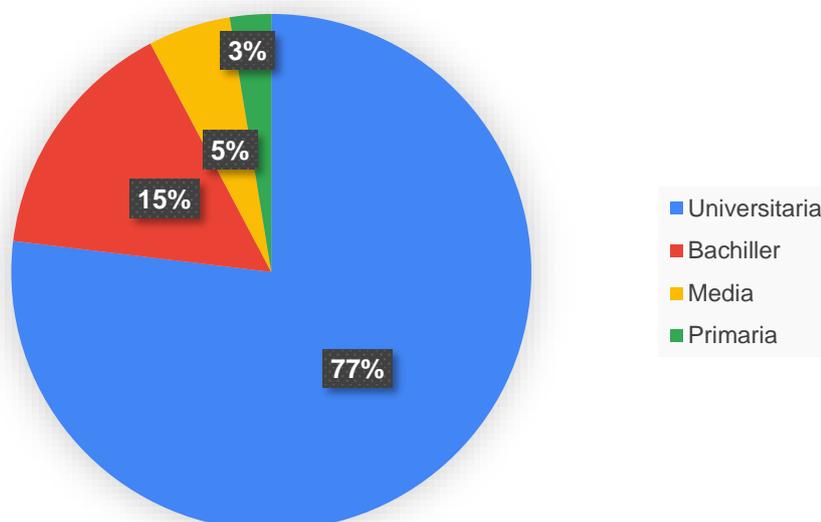


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El 57% (22) de los encuestados tienen su residencia en una colonia, el 28% (11) la tiene en una residencial y el 15% (6) la tiene en un barrio. (Ver anexo 5, Tabla 4).

Como se puede observar la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas tiene su residencia en una colonia o en una residencial, como son lugares con más seguridad, circuitos cerrados en algunos casos podría cambiar la mentalidad de estas personas para llevar a cabo ejercicios al aire libre como salir a trotar o realizar caminatas.

Gráfico 5. Nivel académico del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

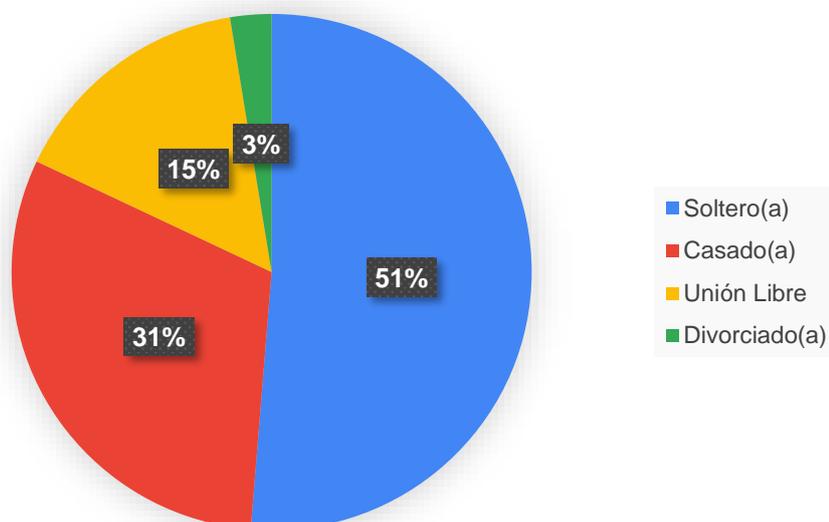


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Como se puede observar en el resultado el 77% (30) de los encuestados tienen estudios universitarios, el 15% (6) tiene un bachiller, el 5% (2) tienen educación media y el 3% (1) tienen educación primaria. (Ver anexo 5, Tabla 5).

Se puede ver que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas tiene mínimo un bachiller o una educación universitaria lo que nos dice que están preparados para brindar una mejor asistencia en salud a los pacientes que llegan al CIS Las Crucitas.

Gráfico 6. Estado Civil del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

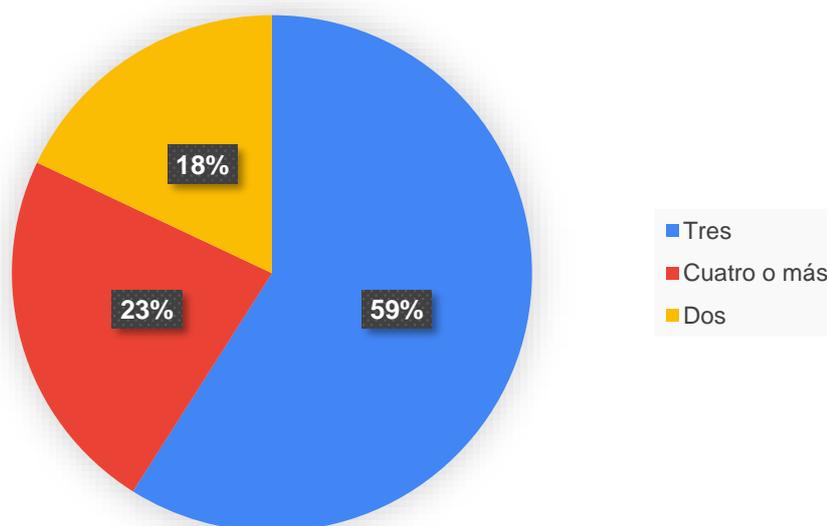
El resultado muestra que el 51% (20) de los encuestados tienen un estado civil de soltero(a), el 31% (12) son casados o casadas, el 15% (6) es unión libre y el 3% (1) es Divorciado(a). (Ver anexo 5, Tabla 6).

Datos similares a los que se muestran en el estudio realizado por Johanna Del Carmen (2019) Nicaragua, en el que el 45% de las personas encuestadas son solteras.

Como se puede observar la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas es soltero(a), esto podría dar lugar a tener menos responsabilidades en el hogar como un matrimonio, hijos y concentrarse más en sus metas ya que el estilo de vida de una persona soltera es muy diferente al de alguien casado o casada por tener más tiempo disponible.

Objetivo 2. Hábitos alimentarios del personal que labora en el CIS Las Crucitas.

Gráfico 7. Tiempos de comida que realiza al día el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



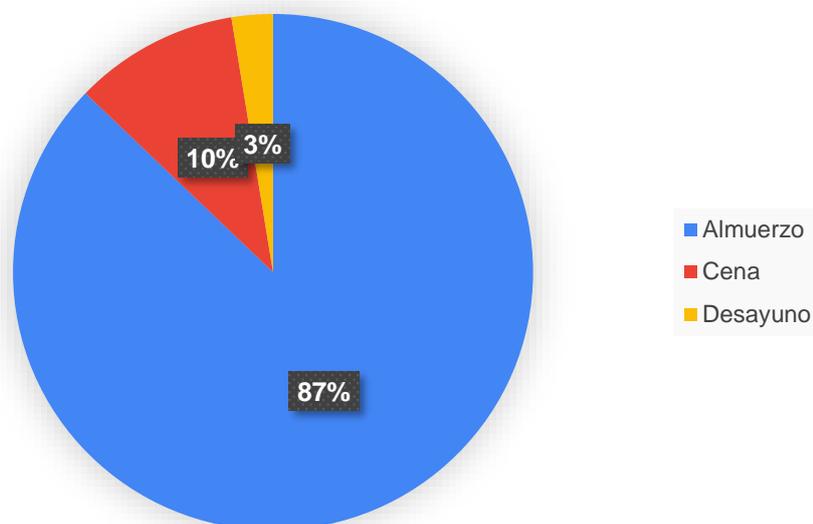
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Se refleja en el gráfico que el 56% (23) de los encuestados se alimentan tres tiempos de comida, el 23% (9) se alimenta cuatro o más tiempos de comida y el 18% (7) solamente se alimenta 2 tiempos al día. (Ver anexo 5, Tabla 7).

Este resultado es similar al estudio realizado por Ana Patricia Soriano de Hernández (2019) El Salvador, en el que un 70% del personal de enfermería se alimenta al menos 3 veces al día.

Se puede observar que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas se alimentan al menos 3 veces al día, lo que da lugar a una alimentación adecuada y un estilo de vida más saludable ya que están en un equilibrio, claro siempre si se regula el tipo alimentos que se consumen en esos tiempos.

Gráfico 8. Tiempo de comida en el que más se alimenta el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



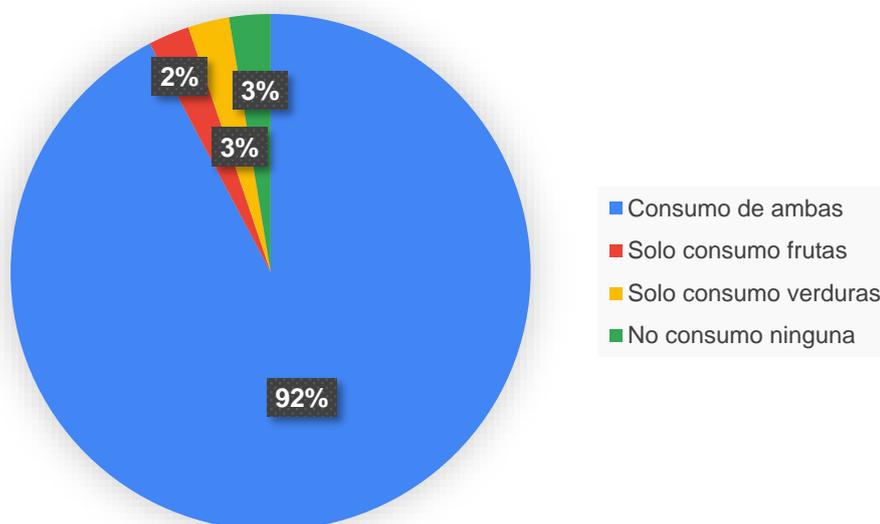
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Se muestra que el 87% (34) de los encuestados se alimenta más en el almuerzo, el 10% (4) se alimenta más en la cena y solamente el 3% (1) se alimenta más en el desayuno. (Ver anexo 5, Tabla 8).

A pesar de que en distintos estudios como por ejemplo el realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 81% de los estudiantes encuestados tienen el conocimiento de que el desayuno es la comida más importante del día, el almuerzo es el tiempo de comida en el que se alimentan más.

Se observa en los porcentajes que casi todo el personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas se alimenta más en el almuerzo lo que nos dice que este tiempo es muy importante en el personal, ya que es el que más calorías o nutrientes aporta.

Gráfico 9. Consumo de frutas y verduras que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

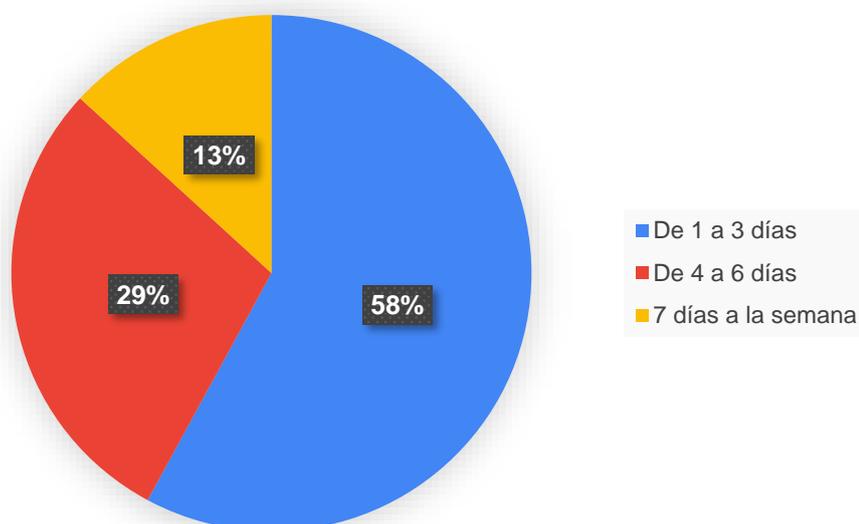


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Este gráfico muestra que el 92% (36) de los encuestados consumen frutas y verduras, un 2% (1) solo consume frutas, un 3% (1) solo consume verduras y el otro 3% (1) no consume ni frutas ni verduras. (Ver anexo 5, Tabla 9).

Casi la totalidad del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume frutas y verduras lo que indica que el estilo de vida en cuanto alimentación hasta el momento es muy sano ya que las frutas y verduras son bajas en calorías y aportan gran cantidad de agua, vitaminas, minerales y fibra.

Gráfico 10. Frecuencia de Consumo de frutas y verduras que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



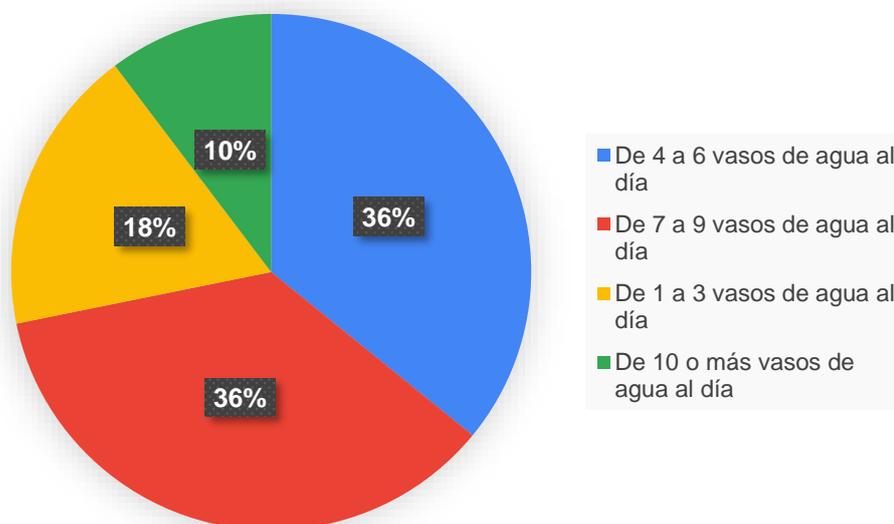
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Este resultado muestra que el 58% (22) de los encuestados consumen frutas y verduras solamente entre 1 a 3 días de la semana, el 29% (11) consumen frutas y verduras de 4 a 6 días y solamente el 13% (5) consumen frutas diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 10).

En el estudio realizado por Johanna del Carmen Calero Reyes (2019) Nicaragua, se muestra que el consumo de frutas y verduras en su mayoría, es frecuente, lo que quiere decir que es distinto a lo que se muestra en este gráfico.

Se observó en el gráfico anterior que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consumía frutas y verduras, pero no la mayoría lo hace tan frecuentemente ya que el 58% solo consume frutas y/o verduras de 1 a 3 días a la semana, aunque el otro porcentaje las consume al menos 4 veces a la semana y esto lleva a una alimentación muy sana.

Gráfico 11. Vasos de agua al día que consume el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



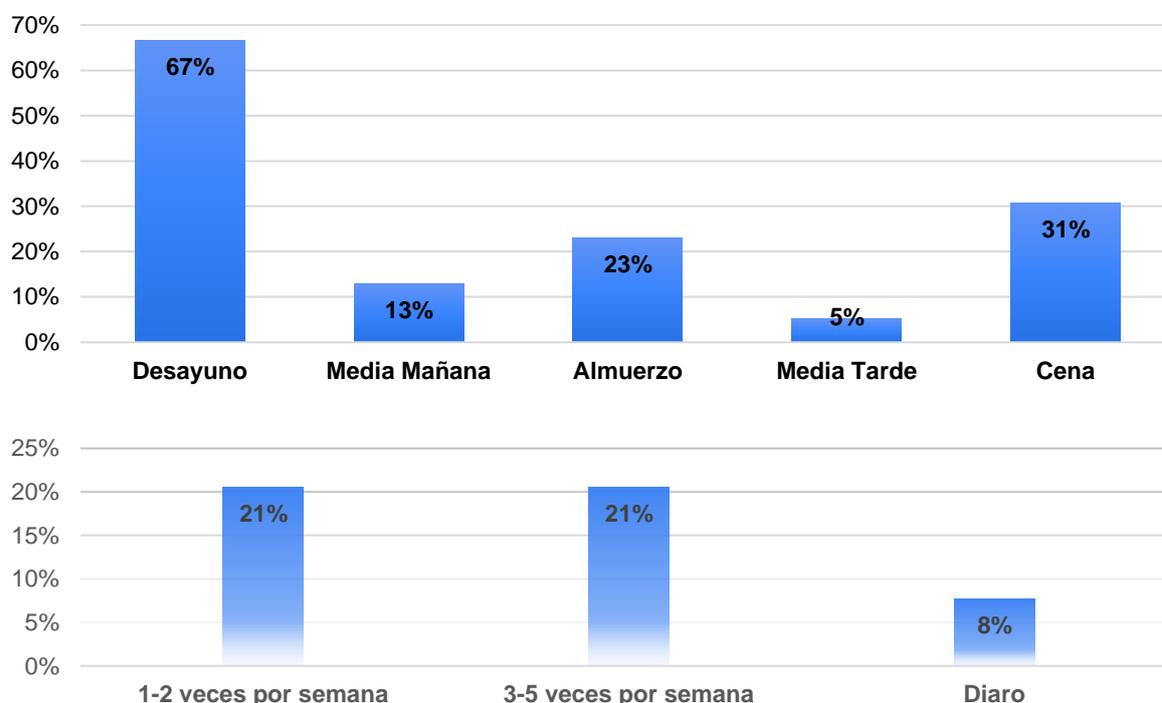
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Se puede observar en el gráfico que un 36% (14) de los encuestados beben de 4 a 6 vasos de agua al día, el otro 36% (14) bebe de 7 a 9 vasos de agua al día, el 18% (7) consume solamente de 1 a 3 vasos de agua al día y el 10% (4) consume 10 o más vasos de agua al día. (Ver anexo 5, Tabla 11).

Estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 45% de los estudiantes consumen de 4 a 6 vasos al día.

Aquí la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas no consume tanta agua al día como debería ser ya que el 54% toma un promedio de 6 vasos de agua al día y la minoría consume de entre 7 o más vasos de agua al día, esto podría deberse al consumo de gaseosas, jugos y/o café.

Gráfico 12. Consumo de Leche y derivados que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

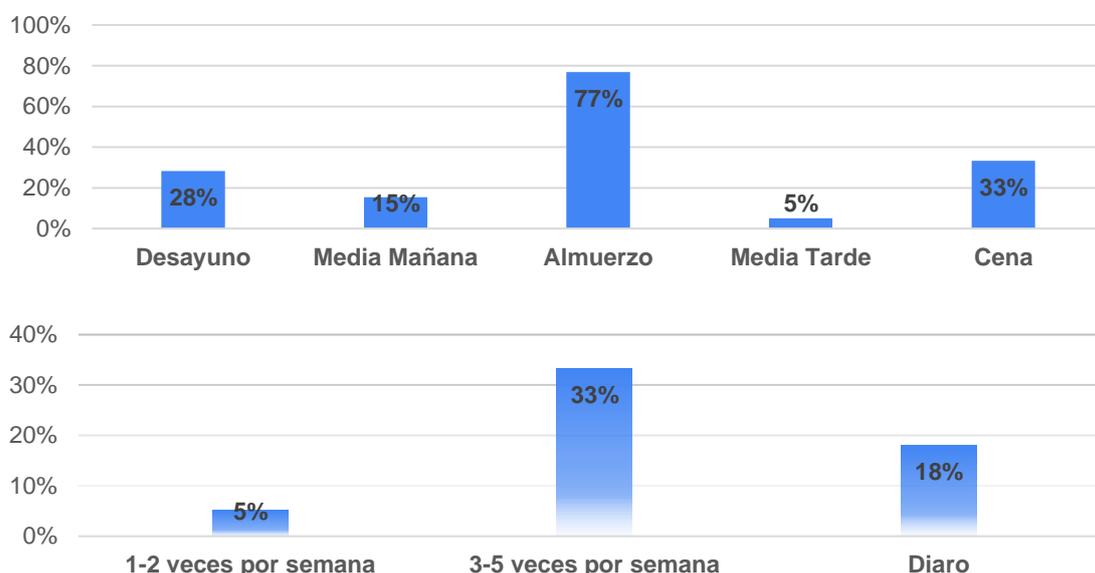


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 67% (26) de los encuestados consumen ya sea leche o sus derivados en el desayuno, el 13% (5) consumen estos alimentos en la media mañana, el 23% (9) los consume en el Almuerzo, el 5% (2) los consume en media tarde, el 31% (12) los consume en la cena, un 21% (8) los consume de 1 a 2 veces por semana, el otro 21% (8) los consume de 3 a 5 veces por semana y solamente el 8% (3) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 12).

Se observa que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume más frecuentemente los lácteos y derivados como el queso, mantequilla entre otros en el desayuno y se consume mayormente en un rango de 1 a 5 veces por semana, esto es bueno ya que apoyan a los músculos, ayudan a incrementar los niveles de energía y a tener una mente activa.

Gráfico 13. Consumo de Carnes, Pescados y Huevos que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

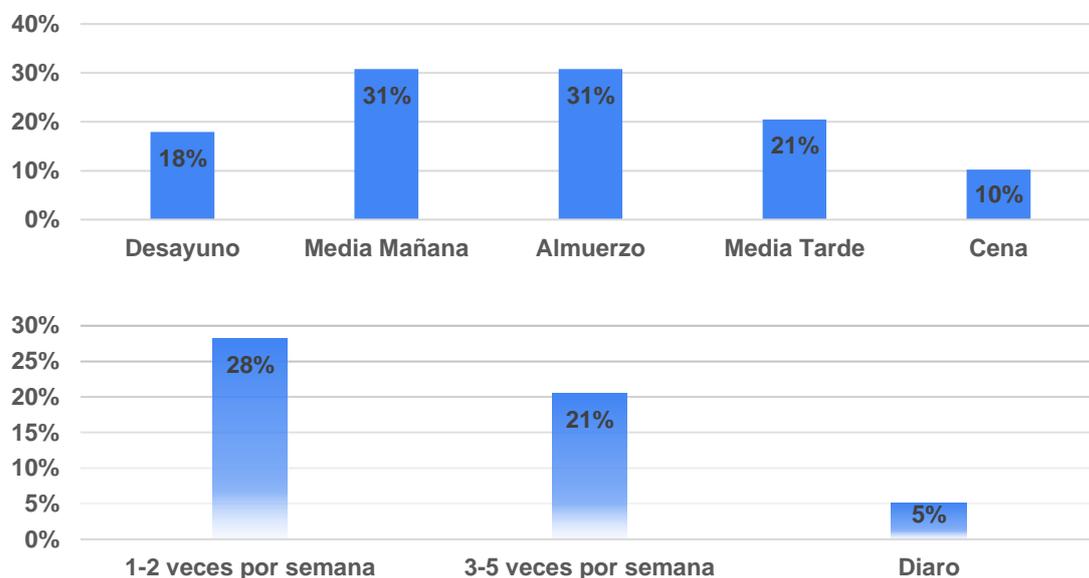


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 28% (11) de los encuestados consumen ya sea carnes o pescados o huevos en el desayuno, el 15% (6) consume estos alimentos en la media mañana, el 77% (30) los consume en el almuerzo, un 5% (2) los consume en la media tarde, el 33% (13) los consume en la cena, otro 5% (2) los consume de 1 a 2 veces por semana, el 33% (13) los consume de 3 a 5 veces por semana y el 18% (7) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 13).

Se observa que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume más frecuentemente carnes, pescados y/o huevos en el almuerzo, aunque también un buen porcentaje los consume también o solamente en la cena, se consumen mayormente de 3 a 5 veces por semana en promedio, esto es muy bueno ya que la carne es una excelente fuente natural de hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

Gráfico 14. Consumo de Legumbres y frutos secos que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

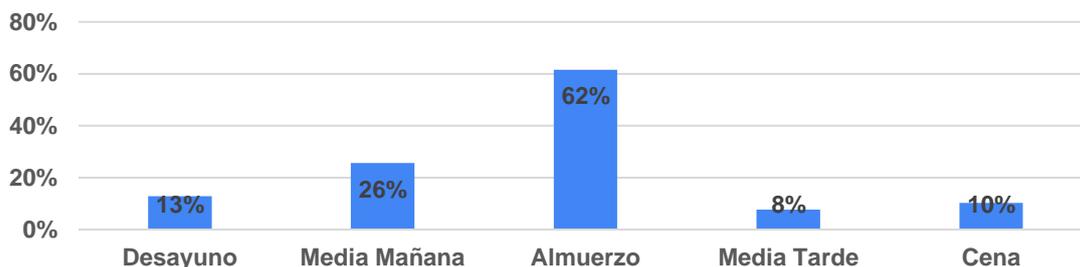


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 18% (7) de los encuestados consumen ya sean legumbres o frutos secos en el desayuno, un 31% (12) consume estos alimentos en la media mañana, el 31% (12) los consume en el almuerzo, un 21% (8) los consume en la media tarde, el 10% (4) los consume en la cena, el 28% (11) los consume de 1 a 2 veces por semana, el 21% (8) los consume de 3 a 5 veces por semana y el 5% (2) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 14).

Se observa que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume más frecuentemente legumbres y frutos secos como garbanzos, almendras, avellanas y nueces como merienda antes del almuerzo o en el almuerzo, se consumen mayormente 1 a 2 veces por semana y esto es bueno ya que la mayoría de los frutos secos contienen minerales como el potasio y muy bajo contenido de sodio (siempre que se consuman sin sal).

Gráfico 15. Consumo de Hortalizas y verduras que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

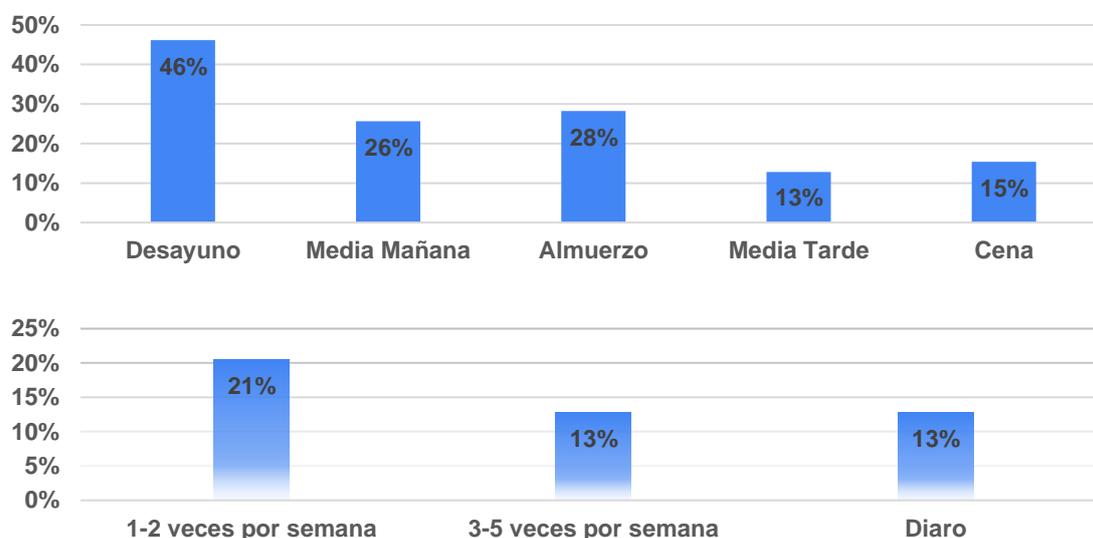


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 13% (5) de los encuestados consumen ya sean hortalizas o verduras en el desayuno, un 26% (10) consume estos alimentos en la media mañana, el 62% (24) los consume en el almuerzo, un 8% (3) los consume en la media tarde, el 10% (4) los consume en la cena, el 15% (6) los consume de 1 a 2 veces por semana, un 21% (7) los consume de 3 a 5 veces por semana y el otro 21% (7) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 15).

Se observa que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume más frecuentemente las hortalizas y verduras en el almuerzo, se consumen mayormente entre 3 a 7 veces por semana o sea a diario y es bueno sobre todo porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos.

Gráfico 16. Consumo de Pan, pasta, azúcar y dulces que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

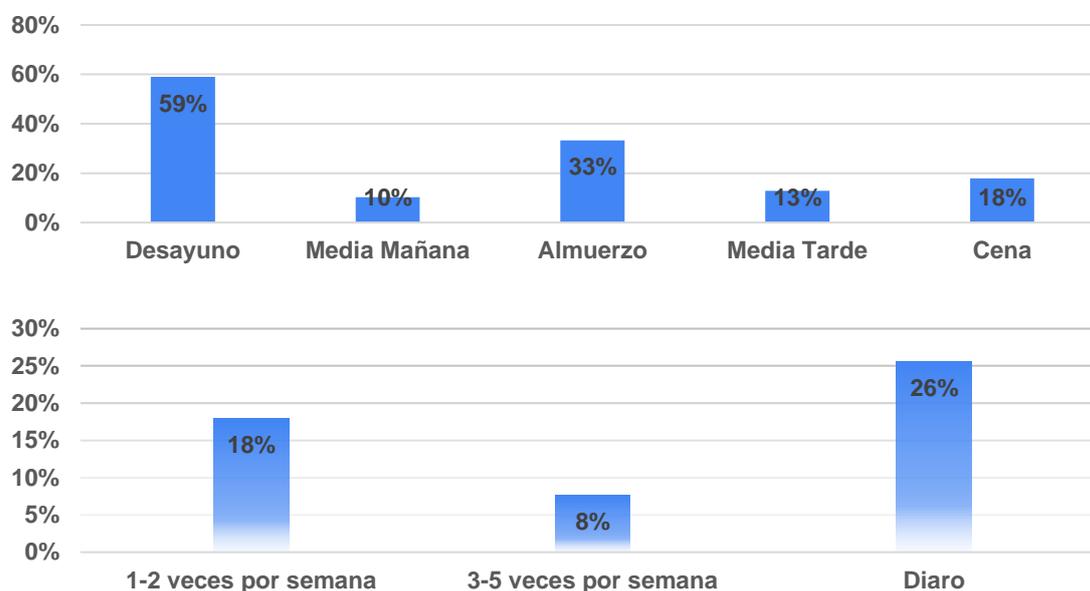


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 46% (18) de los encuestados consumen ya sea pan, pastas, azúcares o dulces en el desayuno, un 26% (10) consume estos alimentos en la media mañana, el 28% (11) los consume en el almuerzo, un 13% (5) los consume en la media tarde, el 15% (6) los consume en la cena, el 21% (8) los consume de 1 a 2 veces por semana, un 13% (5) los consume de 3 a 5 veces por semana y el otro 13% (5) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 16).

Se observa que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume más frecuentemente el pan, azúcares, pastas y dulces en el desayuno, se consumen mayormente de 1 a 2 veces por semana y estos aportan si su consumo es controlado una fuente rápida de energía para el cerebro, músculos y el sistema nervioso.

Gráfico 17. Consumo de Cereales, arroz, maíz, trigo y avena que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.

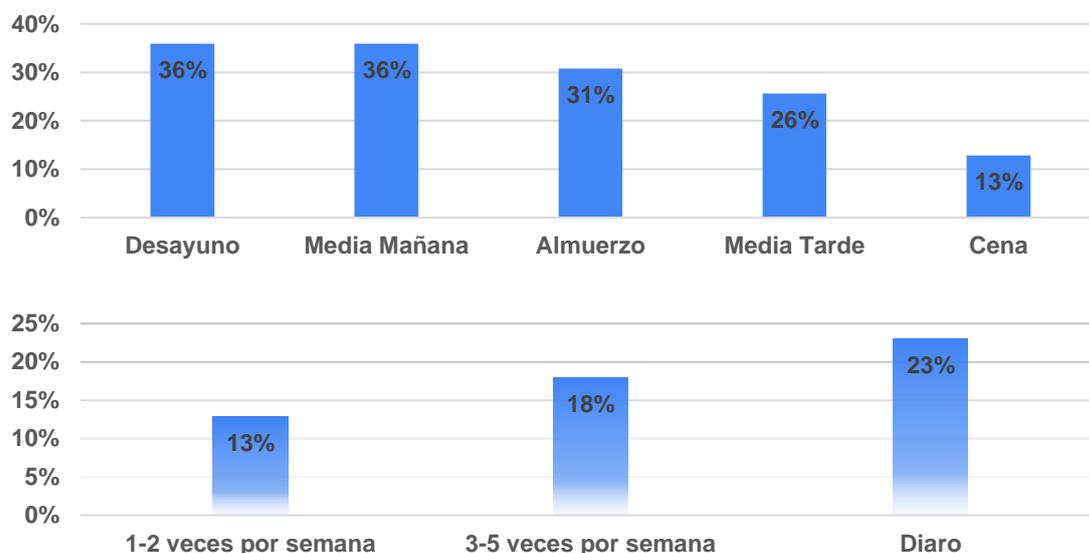


Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 59% (23) de los encuestados consumen ya sean cereales, arroz, maíz, trigo o avena en el desayuno, un 10% (4) consume estos alimentos en la media mañana, el 33% (13) los consume en el almuerzo, un 13% (5) los consume en la media tarde, un 18% (7) los consume en la cena, el otro 18% (7) los consume de 1 a 2 veces por semana, un 8% (3) los consume de 3 a 5 veces por semana y el 26% (10) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 17).

El consumo de estos alimentos ayuda muchísimo a mantener sanos el sistema cardiaco y el digestivo, aunque, una dieta rica en cereales aporte considerables cantidades de carbohidratos los cuales pueden ser peligrosos principalmente si se asocian a la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Gráfico 18. Consumo de frutas que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



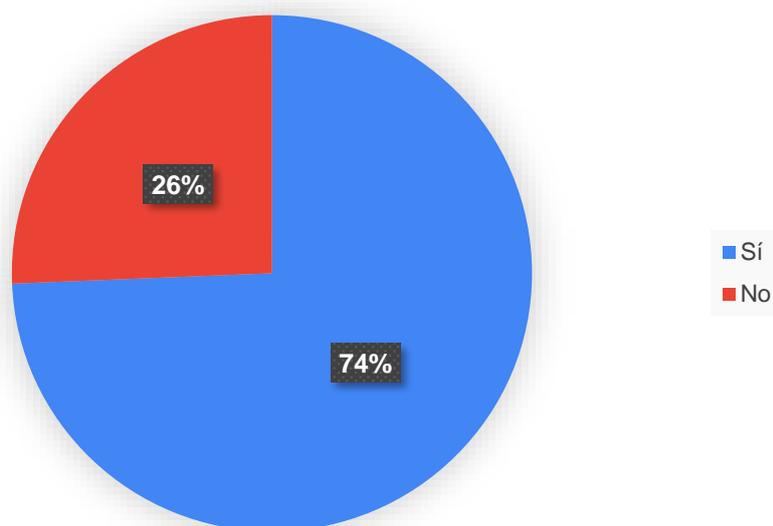
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado de la gráfica muestra que el 36% (14) de los encuestados consumen ya sea pan, pastas, azúcares o dulces en el desayuno, otro 36% (14) consume estos alimentos en la media mañana, el 31% (12) los consume en el almuerzo, un 26% (10) los consume en la media tarde, un 13% (5) los consume en la cena, el 13% (5) los consume de 1 a 2 veces por semana, un 18% (7) los consume de 3 a 5 veces por semana y el otro 23% (9) los consume diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 18).

Se observa que la mayoría del personal del Centro Integral de Salud Las Crucitas consume más frecuentemente las frutas en el desayuno, media mañana y/o en el almuerzo, se consumen mayormente de 3 a 7 días de la semana o sea a diario en promedio y estos son de los alimentos más saludables ya que aportan muchísimo al cuerpo aparte de energía y vitaminas, hay muchísima variedad de frutas de las cuales elegir y contribuyen a una dieta equilibrada.

Objetivo 3. Ejercicios físicos que practica el personal que labora en el CIS Las Crucitas.

Gráfico 19. Realización de ejercicio físico del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



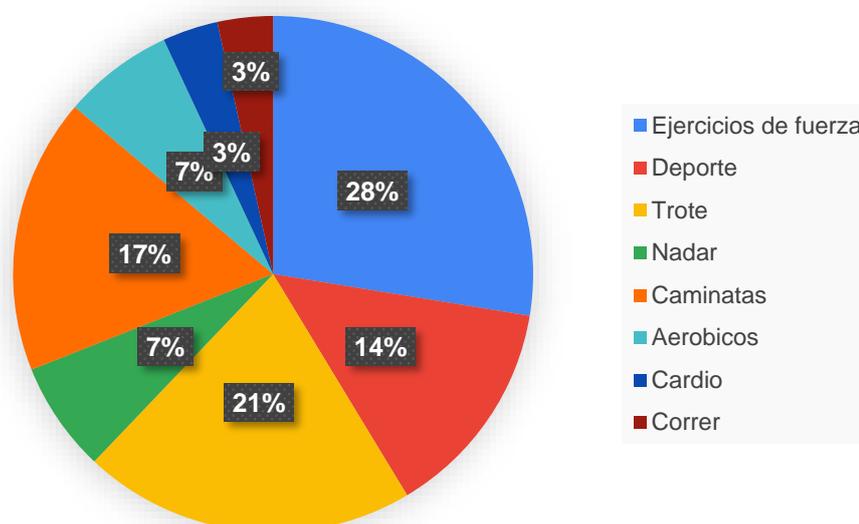
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado refleja que el 74% (29) de los participantes realizan ejercicio físico y el 26% (10) no lo realizan. (Ver anexo 5, Tabla 19).

Estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 50% de los estudiantes realizan algún tipo de ejercicio.

Se refleja que la mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realizan ejercicios físicos ya sea en sus hogares o durante el trabajo y la minoría tiene actividades que pueden llevar al sedentarismo algo que actualmente es un problema muy común en cuanto a hábitos de estilos de vida saludables.

Gráfico 20. Ejercicios físicos que realiza el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



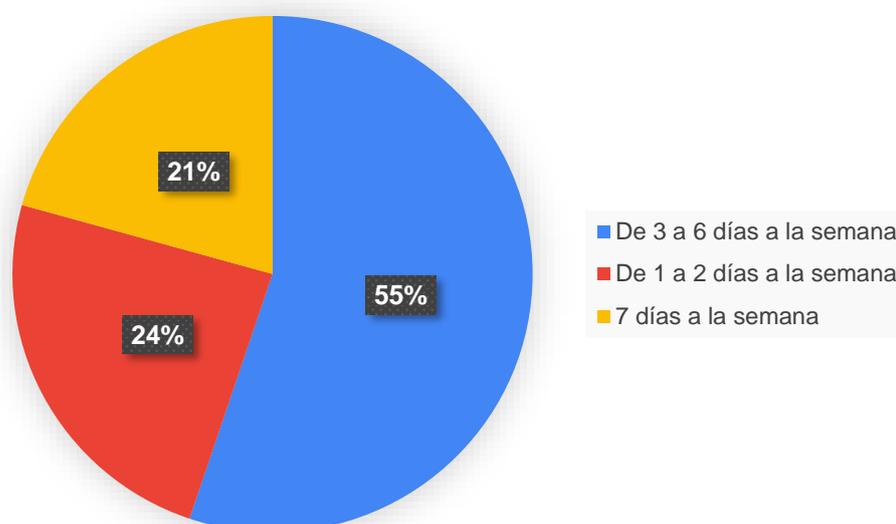
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El gráfico refleja que el 28% (8) de los encuestados realizan ejercicios de fuerza, el 14% (4) realiza deporte, el 21% (6) realiza trotes, un 7% (2) realiza ejercicios de natación, el 17% (5) realiza caminatas, un 7% (2) realiza aeróbicos, un 3% (1) realiza Cardio y el último 3% (1) sale a correr. (Ver anexo 5, Tabla 20).

Estos datos se asemejan a lo que se muestra en el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 20% de los estudiantes realiza ejercicios de caminatas, mientras que, en este, aunque se prefieran más los ejercicios de fuerza, le siguen las caminatas con un 17% y los trotes con un 21%.

La mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas al hacer actividades de esfuerzo físico realiza ejercicios de fuerza, trotes o caminatas y algún que otro ejercicio sobre aeróbicos o incluso deporte, esto aporta muchísimo a su circulación, condición física e incluso una mente sana para tener y sostener un estilo de vida saludable.

Gráfico 21. Días a la semana en los que hace ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



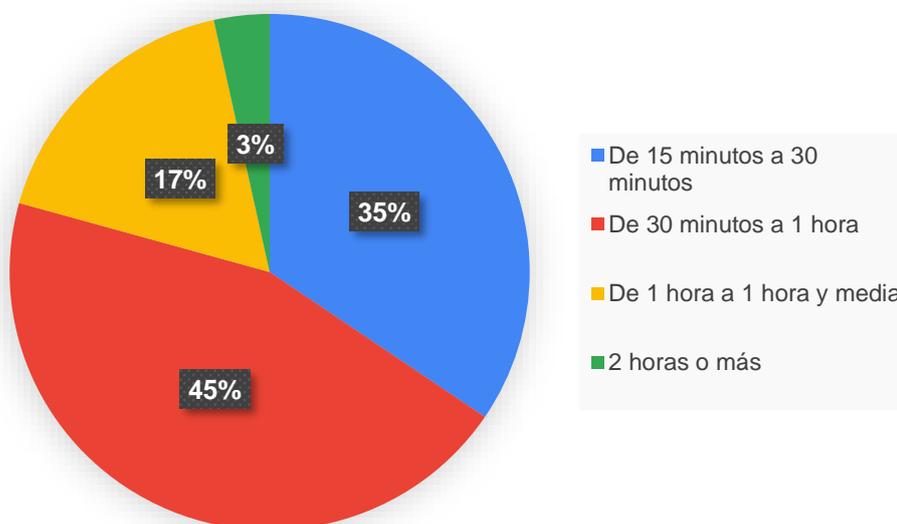
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Se muestra en el gráfico que el 55% (16) de los encuestados realizan ejercicio físico de 3 a 6 días a la semana, el 24% (7) realiza ejercicio físico de 1 a 2 días a la semana y el 21% (6) realiza ejercicio físico diariamente. (Ver anexo 5, Tabla 21).

Estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Shara Jissell, Laleska Sanchez y Julio Gutiérrez (2019) en el que un 44% de los estudiantes realiza actividades físicas de 4 a 5 días.

Se puede observar que la mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realiza ejercicios entre 3 a 6 días a la semana y esto para estar en buena condición física es perfecto ya que no desgasta demasiado al personal y les permite tener una condición y mentalidad distintas para llevar a cabo de mejor manera sus actividades y estar saludables.

Gráfico 22. Tiempo en que realiza ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



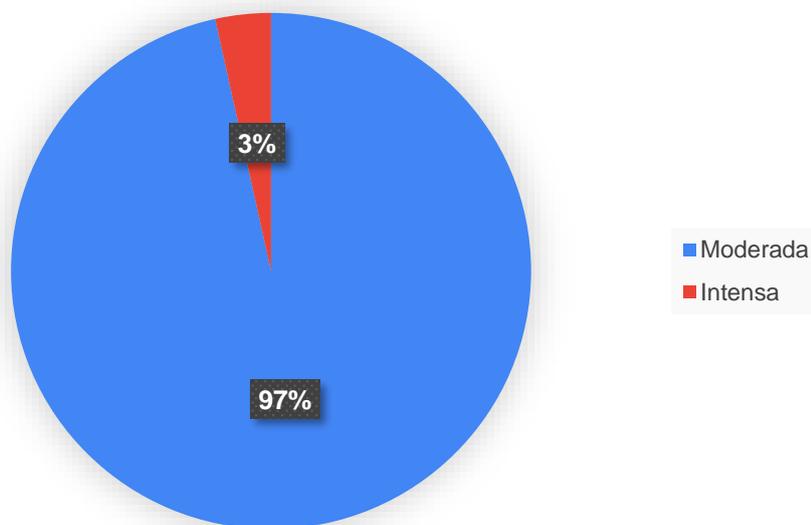
Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El resultado muestra que el 34% (10) de los encuestados realizan ejercicio de 15 minutos a 30 minutos, el 45% (13) realiza ejercicio de 30 minutos a 1 hora, el 17% (5) realiza ejercicio de 1 hora a 1 hora y media y el 3% (1) realiza ejercicio más de 2 horas. (Ver anexo 5, Tabla 22).

Estos datos son similares a los que se muestran en el estudio realizado por Hayzel Sánchez y Marbely Williams (2021) Nicaragua, en el que un 22% (la mayoría) realiza ejercicios físicos entre 30 minutos a 1 hora en el día.

Se puede observar que la mayoría del personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realiza ejercicios de entre 15 minutos a 1 hora en el día, la actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular, aumentar la resistencia, suministrar oxígeno a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.

Gráfico 23. Intensidad con la que realiza ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, Junio – Julio 2021.



Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

El gráfico refleja que el 97% (28) de los encuestados realiza ejercicios de una manera moderada y el 3% (1) realiza ejercicios de una manera intensa. (Ver anexo 5, Tabla 23).

Estos datos tienen similitud con el estudio realizado por Ana Patricia Soriano de Hernández (2019) El Salvador, en el que un 52% (la mayoría) realizan actividades físicas moderadas.

Se puede observar que casi en su totalidad el personal que labora en el Centro Integral de Salud Las Crucitas realiza ejercicios de manera moderada y controlada para así tener energías suficientes y estar en una mejor condición física para el día a día.

IX. CONCLUSIONES

1. Las características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras resultaron ser en su mayoría personas de entre 20 a 30 años, el género femenino es el que más predomina, su procedencia es rural, su residencia en una colonia, con estudios universitarios y mayormente son personas solteras.
2. En relación a los hábitos alimentarios la mayoría del personal que labora en el CIS Las Crucitas sostiene una alimentación saludable, comiendo los 3 tiempos al día, se consumen frutas y verduras con frecuencia, aunque en lo que respecta al consumo de agua al día está un poco por debajo de lo que se debería de consumir.
3. En relación al ejercicio físico en el personal que labora en el CIS Las Crucitas la mayoría realiza ejercicio, aunque un tercio de ellos afirmó no realizar ejercicios o actividades físicas lo que puede llegar a resultar en un estilo de vida sedentario que podrían traer varias enfermedades como presión alta, problemas cardiacos, obesidad, diabetes, etc.

X. RECOMENDACIONES

Al personal de salud que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

1. Crear un club para promover e implementar un programa orientado a mejorar los estilos de vida y salud a todo el personal.
2. Implementar ejercicios ya que son saludables y fundamentales para ayudar a mantener una buena salud estable, realizar ejercicios 3 veces por lo menos a la semana de mínimo 20 o 30 minutos para mantener un peso equilibrado que le ayuda a no desarrollar enfermedades graves y a mantener energía en las horas laborales.
3. Cuidar la alimentación ya que si se lleva una alimentación balanceada podemos tener una vida activa con salud mental, que es la que le da equilibrio al cuerpo humano.

XI. BIBLIOGRAFÍA

- Amador Galo, Marlen Lizeth (2020) Estilos de vida en pacientes diagnosticados con diabetes mellitus e hipertensión arterial que acuden al “Centro Médico el Porvenir”, Municipio de El Porvenir, Francisco Morazán, Honduras. 2018-2020. Obtenido de: <https://repositorio.unan.edu.ni/12748/1/t1114.pdf>
- Báez Juleisy. (septiembre de 2019) Factores presentes en diabéticos tipo ii que asisten al programa de dispensarizados del puesto de salud Antenor Sandino Hernández, León-Nicaragua. Obtenido de: <https://repositorio.unan.edu.ni/11079/1/t1064.pdf>
- Cabrera, J. S. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. Obtenido de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/download/8019/9048>
- Cockerhan, w, e (2007). Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Recuperado el 28 de noviembre de 2020, de: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Corbin Juan Armando. (2020) Los 9 estilos de vida de las personas felices. Obtenido de: <https://psicologiymente.com/vida/estilos-de-vida-personas-felices>.
- Díaz Joaquín Fidalgo. (marzo de 2009) Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas, Obtenido de: <https://www.efdeportes.com/efd130/actividad-fisica-saludable-15-recomendaciones-practicas.html>
- García Carolina. (octubre 2020) 9 hábitos para vivir más. Obtenido de: <https://www.saltillo360.com/9-habitos-para-vivir-mas>
- Goldberg Erika. (agosto de 2020) 10 Hábitos para una vida saludable: Mejora tu estilo de vida. Obtenido: <https://www.tinyrockets.app/blog/habitos-para-una-vida-saludable>
- Moreno Pamela. (febrero de 2020) Estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de gracias, lempira, Honduras. Obtenido de: <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>

Narciso Rosa. (2020) Estilo de vida saludable. Obtenido de:
<https://www.asefasalud.es/servicios/consejos-saludables/102-estilo-de-vida-saludable>

Organización mundial de la Salud. (agosto de 2020) Alimentación sana. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Osorio A Giraldo., Toro Rosero M. Y., Macías Ladino A. M., Valencia Garcés C. A., & Palacio Rodríguez S. (2015). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128 - 143. Recuperado a partir de <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1976>

Palao Bibiana. (2019) Estilos de vida saludables: cómo conseguir la mejor versión de ti mismo. Obtenido de: <https://www.veritasint.com/blog/estilos-de-vida-saludable/>

Rodríguez Eva María. (abril de 2020) ¿Qué es actividad física saludable?, Obtenido de: <https://www.cimformacion.com/blog/deportiva/que-es-actividad-fisica-saludable/>

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo 1: Caracterizar socio demográficamente al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

VARIABLES	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	% por grupo etario	Años cumplidos	De 18 – 35 años De 36 a 50 años De 50 a 70 años De 71 años o más	Numérica
Género	% según género	Género al que se pertenece	Masculino Femenino	Nominal
Procedencia	% según procedencia	Lugar de donde se procede	Urbana Rural	Nominal
Residencia	% según residencia	Lugar en donde se vive	Colonia Barrio Residencial Asentamiento	Nominal
Nivel académico	% según nivel académico	Nivel académico actual	Primaria Media Bachiller Universitario	Ordinal
Estado civil	% según estado civil	Estado civil en el que se encuentra	Soltero(a) Casado(a) Viudo(a) Divorciado(a) Unión libre(a)	Nominal

Objetivo 2: Conocer los hábitos alimentarios del personal que labora en el CIES
Las Crucitas.

Variables	Indicadores	Definición operacional	Valores	Escala de medición
Tiempos de comida que se realizan al día	% por tiempos de comida que se realizan al día	Tiempos de comida al día	1 tiempo 2 tiempos 3 tiempos 4 tiempos o más	Ordinal
Tiempo de comida en el que se alimenta más	% según tiempo en el que se ingieren más alimentos	Tiempo en el que se alimenta más	Desayuno Almuerzo Cena	Nominal
Grupo de alimentos en los que se basa el desayuno	% según el grupo de alimentos en los que basa el desayuno	Grupo alimenticio en el que se basa el desayuno	Leche y derivados Carnes, pescados y huevos Patatas, legumbres, frutos secos Verduras y Hortalizas Frutas Cereales y derivados, azúcar y dulces Grasas, aceite y mantequilla	Nominal
Grupo de alimentos en los que se basa el almuerzo	% según el tipo de alimentos que se consumen en el almuerzo	Grupo alimenticio en el que se basa el almuerzo	Leche y derivados Carnes, pescados y huevos Patatas, legumbres, frutos secos Verduras y Hortalizas Frutas	Nominal

			Cereales y derivados, azúcar y dulces Grasas, aceite y mantequilla	
Grupo de alimentos en los que se basa la cena	% según el tipo de alimentos que se basa la cena	Grupo alimentos en el que se basa la cena	Leche y derivados Carnes, pescados y huevos Patatas, legumbres, frutos secos Verduras y Hortalizas Frutas Cereales y derivados, azúcar y dulces Grasas, aceite y mantequilla	Nominal
Frecuencia de consumo de cada alimento	% según la frecuencia en la que se consume cierto alimento	Frecuencia de consumo	No consume De 1 – 2 días a la semana De 3- 5 días a la semana Diario	Nominal
Frecuencia a la que se toma agua diaria	% Según cantidad de vasos de agua al día	Cantidad de agua al día	De 1 a 3 vasos de agua De 4 a 6 vasos de agua al día De 7 a 9 vasos de agua al día De 10 o más vasos de agua al día	Nominal

Objetivo 3: Identificar ejercicios físicos que practica el personal que labora en el CIS Las Crucitas.

Variables	Indicadores	Definición Operacional	Valores	Escala De Medición
Realización de ejercicios físicos	% Si se realiza ejercicios físicos o no	Se realizan ejercicios físicos	Si No	Nominal
Ejercicios físicos que se realizan	% Según qué ejercicios físicos se realice	Ejercicios físicos que se realizan	Deporte Trote Ejercicio Nadar Otro	Nominal
Días a la semana en los que se realizan ejercicios físicos	% por días a la semana que se realizan ejercicios físicos	Días en los que se realizan ejercicios físicos	1 a 3 días a la semana 4 a 6 días a la semana 7 días a la semana	Ordinal
Tiempo que se lleva al realizar ejercicios físicos al día	%según el tiempo que se realicen ejercicios físicos en el día	Tiempo en el que se realizan ejercicios físicos en el día	De 15 minutos a media hora De media hora a 1 hora De 1 hora a 2 horas 2 horas o más	Ordinal
Intensidad de los ejercicios físicos	% según intensidad de los ejercicios físicos	Intensidad de los ejercicios físicos	Leve Moderada Intensa	Ordinal

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

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



CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA DEL PERSONAL QUE LABORA EN CIS LAS CRUCITAS, TEGUCIGALPA, HONDURAS, JUNIO - JULIO 2021.

A continuación, se encontrará una serie de preguntas relacionadas con las características de los estilos de vida del personal que labora en CIS Las Crucitas, se le agradece de antemano por colaborar con esta investigación.

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor le describa. No existe ninguna respuesta correcta o incorrecta. La encuesta es totalmente anónima y confidencial.

I. Características sociodemográficas

1. Edad: ____

2. Género: Masculino____ Femenino____

3. Procedencia: Urbana____ Rural____

4. Residencia: Colonia____ Barrio____ Residencial____
Asentamiento____

5. Nivel académico: Primaria____ Media____ Bachiller____
Universitaria____

6. Estado civil: Soltero(a)____ Casado(a)____ Viudo(a)____ Divorciado(a)____ Unión
Libre____

II. Hábitos Alimenticios

7. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

1___ 2___ 3___ 4 o más___

8. ¿En qué tiempos de comida es cuando se alimenta más?

Desayuno___ Almuerzo___ Cena___

9. ¿Consume frutas y/o verduras durante el día?

Solo consumo frutas___ Solo consumo verduras___ Consumo
ambas___ No consumo ninguna___

10. Si las consume ¿Con que frecuencia a la semana lo hace?

De 1 a 3 días___ De 4 a 6 días___ 7 días a la semana___

11. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?

De 1 a 3 vasos de agua al día___ De 4 a 6 vasos de agua al día___

De 7 a 9 vasos de agua al día___ De 10 o más vasos de agua al día___

A continuación, en la siguiente cuadro tendrás tipos de alimentos a la izquierda y seleccionarás que es lo que consumes en cada tiempo con una "X".

¿Qué grupos de alimentos añades a tus tiempos de comida?

Alimentos	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena	1-2 veces por semana	3-5 veces por semana	Diario
Leche y derivados: El yogur, El queso, los batidos, Cuajada, natilla, Flanes, cremas, etc.								
Carnes, pescados y huevos: Jamón salado, jamón cocido, embutidos, fiambres, tocinos, pescado, huevos, pollo, etc.								

<p>Legumbres y frutos secos: garbanzos, lentejas, habas, soja, almendras, avellanas, nueces, cacahuates, castañas, pistachos, pipas de girasol, etc.</p>								
<p>Hortalizas y verduras: Espinacas, lechuga, zanahorias, tomate, pimiento, pepino, calabaza, acelga, apio, hinojo, etc.</p>								
<p>Pan, pasta, azúcar y dulces: Cereales, arroz, maíz, trigo, avena, caña de azúcar, etc.</p>								
<p>Frutas: Arándano, frambuesa, fresa, zarzamora, limón, mandarina, naranja, pomelo, melón, sandía, piña, aguacate, kiwi, mango, papaya, manzana, pera, mínimo, uva, melocotón, ciruela, cereza, etc.</p>								

III. Ejercicio físico

12. ¿Realiza ejercicio físico en su día?

Si___ No___

13. ¿Cuáles son los ejercicios físicos que realiza?

Deporte___ Trote___ Ejercicios de fuerza___ Nadar___

Otros_

En caso de otro especificar: _____

14. ¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio físico?

De 1 a 2 días a la semana___ De 3 a 6 días a la semana ___ 7 días a la semana___

15. ¿Cuánto tiempo le lleva realizar ejercicio físico?

De 15 minutos a 30 minutos___ De 30 minutos a 1 hora___ De 1 hora a 1 hora y media___ 2 horas o más___

15. ¿Con que intensidad realiza los ejercicios físicos?

Moderada___ Intensa___

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



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

Dra. Ana Lilliam Guillen
Directora CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras

Su despacho:

Estimada, reciba cordiales saludos.
Por este medio estamos solicitando su valioso apoyo para autorizar el desarrollo del estudio titulado:

"Características de los estilos de vida del personal que labora en CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras, mayo-junio 2021."

Dicho estudio será realizado por: *María Silvia Chicas*, con número de identidad: 0301-1964-01232. La compañera *Chicas*, es estudiante de la Maestría en Salud Pública del CIES-UNAN Managua, ha propuesto el desarrollo de este estudio como tesis final para obtener título de Máster en Salud Pública.

Los objetivos que busca esta investigación son los siguientes:

1. Describir las características sociodemográficas del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.
2. Conocer los hábitos alimentarios del personal que labora en el CIS Las Crucitas.
3. Identificar las actividades físicas que practica el personal que labora en el CIS Las Crucitas.

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 Tercero Rivera
Subdirector
CIES UNAN-Managua



Cc: Archivo

Cc: MSc: Sheila Valdivia/ Coordinadora Maestría en Salud Pública 2019-2021.



¡A la libertad por la Universidad!

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

ANEXO 4: HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

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



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

Por medio de este presente hago constar que se me ha brindado información acerca del objetivo del estudio a realizarse, así como la importancia de mi participación en la resolución en el siguiente cuestionario, que consiste en seleccionar la respuesta que a mi criterio sea la correcta.

Mi participación en este estudio es voluntaria, no representa ningún riesgo ya que el formato no incluye ningún dato personal, la información obtenida será confidencial para el investigador. Al presentar los resultados de esta investigación no habrá ninguna información que me identifique.

Por lo anterior acepto voluntariamente la investigación y participar en ella.

Firma del Participante

ANEXO 5: TABLAS

Tabla 1. Edad del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Edad	Frecuencia	Porcentajes
De 51 años o más	5	13%
Entre 20 a 30 años	16	41%
Entre 31 a 40 años	10	26%
Entre 41 a 50 años	8	21%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 2. Género del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Género	Frecuencia	Porcentajes
Masculino	13	33%
Femenino	26	67%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 3. Procedencia del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Procedencia	Frecuencia	Porcentajes
Urbana	32	82%
Rural	7	18%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 4. Residencia del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Procedencia	Frecuencia	Porcentajes
Colonia	22	56%
Residencial	11	28%
Barrio	6	15%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 5. Nivel académico del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Nivel académico	Frecuencia	Porcentajes
Universitaria	30	77%
Bachiller	6	15%
Media	2	5%
Primaria	1	3%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 6. Estado Civil del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Estado Civil	Frecuencia	Porcentajes
Soltero(a)	20	51%
Casado(a)	12	31%
Unión Libre	6	15%
Divorciado(a)	1	3%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 7. Tiempos de comida que realiza al día el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tiempos de comida al día	Frecuencia	Porcentajes
Tres	23	59%

Cuatro o más	9	23%
Dos	7	18%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 8. Tiempo de comida en el que más se alimenta el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tiempos en los que se alimenta más	Frecuencia	Porcentajes
Almuerzo	34	87%
Cena	4	10%
Desayuno	1	3%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 9. Consumo de frutas y verduras que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Consumo de frutas y verduras	Frecuencia	Porcentajes
Consumo de ambas	36	92%
Solo consumo frutas	1	3%
Solo consumo verduras	1	3%
No consumo ninguna	1	3%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 10. Frecuencia de Consumo de frutas y verduras que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Frecuencia de consumo de frutas y verduras	Frecuencia	Porcentajes
De 1 a 3 días	22	58%
De 4 a 6 días	11	29%
7 días a la semana	5	13%
Total	38	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 11. Vasos de agua al día que consume el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Vasos de agua al día	Frecuencia	Porcentajes
De 4 a 6 vasos de agua al día	14	36%
De 7 a 9 vasos de agua al día	14	36%
De 1 a 3 vasos de agua al día	7	18%
De 10 o más vasos de agua al día	4	10%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 12. Consumo de Leche y derivados que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Leche y derivados	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	26	67%
Media Mañana	5	13%
Almuerzo	9	23%
Media Tarde	2	5%
Cena	12	31%
1-2 veces por semana	8	21%
3-5 veces por semana	8	21%
Diario	3	8%
Total	70	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 13. Consumo de Carnes, Pescados y Huevos que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Carnes, pescados y huevos	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	11	28%
Media Mañana	6	15%
Almuerzo	30	77%
Media Tarde	2	5%
Cena	13	33%
1-2 veces por semana	2	5%
3-5 veces por semana	13	33%

Diario	7	18%
Total	77	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 14. Consumo de Legumbres y frutos secos que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Legumbres y frutos secos	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	7	18%
Media Mañana	12	31%
Almuerzo	12	31%
Media Tarde	8	21%
Cena	4	10%
1-2 veces por semana	11	28%
3-5 veces por semana	8	21%
Diario	2	5%
Total	62	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 15. Consumo de Hortalizas y verduras que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Hortalizas y verduras	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	5	13%
Media Mañana	10	26%
Almuerzo	24	62%
Media Tarde	3	8%
Cena	4	10%
1-2 veces por semana	6	15%
3-5 veces por semana	7	18%
Diario	7	18%
Total	59	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 16. Consumo de Pan, pasta, azúcar y dulces que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Pan, pasta, azúcar y dulces	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	18	46%
Media Mañana	10	26%
Almuerzo	11	28%
Media Tarde	5	13%
Cena	6	15%
1-2 veces por semana	8	21%
3-5 veces por semana	5	13%
Diario	5	13%
Total	63	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 17. Consumo de Cereales, arroz, maíz, trigo y avena que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Cereales, arroz, maíz, trigo, avena, etc.	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	23	59%
Media Mañana	4	10%
Almuerzo	13	33%
Media Tarde	5	13%
Cena	7	18%
1-2 veces por semana	7	18%
3-5 veces por semana	3	8%
Diario	10	26%
Total	62	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 18. Consumo de frutas que tiene el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Consumo de frutas	Frecuencia	Porcentajes
Desayuno	14	36%
Media Mañana	14	36%
Almuerzo	12	31%
Media Tarde	10	26%

Cena	5	13%
1-2 veces por semana	5	13%
3-5 veces por semana	7	18%
Diario	9	23%
Total	67	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 19. Realización de ejercicio físico del personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Realización de ejercicios	Frecuencia	Porcentajes
Sí	29	74%
No	10	26%
Total	39	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 20. Ejercicios físicos que realiza el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Ejercicios físicos que se realizan	Frecuencia	Porcentajes
Ejercicios de fuerza	8	28%
Deporte	4	14%
Trote	6	21%
Nadar	2	7%
Caminatas	5	17%
Aeróbicos	2	7%
Cardio	1	3%
Correr	1	3%
Total	29	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 21. Días a la semana en los que hace ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Días a la semana en los que se realiza ejercicio físico	Frecuencia	Porcentajes
De 3 a 6 días a la semana	16	55%
De 1 a 2 días a la semana	7	24%
7 días a la semana	6	21%
Total	29	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 22. Tiempo en que realiza ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tiempo en el que se realiza el ejercicio	Frecuencia	Porcentajes
De 15 minutos a 30 minutos	10	34%
De 30 minutos a 1 hora	13	45%
De 1 hora a 1 hora y media	5	17%
2 horas o más	1	3%
Total	29	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Tabla 23. Intensidad con la que realiza ejercicio físico el personal que labora en el CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

Intensidad con la que se realizan los ejercicios	Frecuencia	Porcentajes
Moderada	28	97%
Intensa	1	3%
Total	29	

Fuente: Encuesta realizada al personal del CIS Las Crucitas, Tegucigalpa, Honduras.

ANEXO 6: LOCALIZACIÓN DEL LUGAR DONDE SE REALIZÓ EL ESTUDIO

