



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA.

**NIVEL DE ESTRÉS E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS
TRABAJADORES MUNICIPALES DEL GOBIERNO ÁUTOMO
DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO. CARCHI, 2022**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado
En Nutrición y Salud Comunitaria.

AUTORA: Nahomi Anahí Flores Herrera.

DOCENTE: Msc. Amparito Barahona

IBARRA-ECUADOR- 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS

En calidad de Directora de la tesis de grado titulada “NIVEL DE ESTRÉS E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS TRABAJADORES MUNICIPALES DEL GOBIERNO AÚTOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO. CARCHI, 2022” de autoría de NAHOMI FLORES HERRERA, para obtener el título de Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los días 22 del mes de febrero del 2022

Lo certifico:

(Firma) 

MSc. Amparito Barahona

C.C: 1002011946

DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo en disposición la siguiente información.

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401965488		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Flores Herrera Nahomi Anahí		
DIRECCIÓN:	Calle Salinas Y Segunda Trasversal		
EMAIL:	nafloresh@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0980110785

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULOS	“NIVEL DE ESTRÉS E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS TRABAJADORES MUNICIPALES DEL GOBIERNO AÚTOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO. CARCHI, 2022”
AUTOR (ES):	Flores Herrera Nahomi Anahí
FECHA:	22 de febrero del 2022
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria
ASESOR/DIRECTOR:	MSc. Amparito Barahona

CONSTANCIA

2. CONSTANCIA

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la Obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 14 días del mes de noviembre del 2022

LA AUTORA:


Flores Herrera Nahomi

C.I: 0401965488

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCS – UTN

Fecha: 12/09/2022

Nahomi Anahí Flores Herrera. “NIVEL DE ESTRÉS E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO, CARCHI 2022”

DIRECTORA: MSc. Amparito Barahona.

Esta investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y la ingesta alimentaria de los trabajadores municipales del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo de la provincia del Carchi 2022. Describir las características sociodemográficas de la población en estudio. Evaluar el nivel de estrés de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo. Identificar la ingesta alimentaria de esta población a través de indicadores de consumo

Fecha: Ibarra, 12 de Septiembre del 2022



MSc. Amparito Barahona

C.C: 1002011946



Nahomi Flores

C.C 0401965488

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el alentador y darme fuerza para continuar con este proceso de obtener uno de mis sueños.

A mi madre y padre por su trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A mis hermanos Luis y Michael por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral. Es un orgullo y un privilegio ser su hermana, son los mejores hermanos.

A mis primos hermanos por llenarme de alegría día tras día, por compartir horas y horas de conversaciones satisfactorias las cuales me han servido a lo largo de este camino.

A mi prima hermana Brenda, quien me enseñó que el mejor conocimiento que se puede tener es el que se aprende por sí mismo, a pesar de la distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque las dos hubiéramos deseado estar juntas en este momento, sé que este logro es tan especial para ti como para mí.

Finalmente, este trabajo está dedicado a mi familia en general por haber sido un apoyo a lo largo de mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida. Aportando a mi formación tanto profesional como ser humano.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Gracias a mi madre y padre por confiar y creer en mis expectativas y por los valores y principios que me han inculcado.

Agradezco infinitamente a mis hermanos que con sus palabras me hacen sentir orgullosa de lo que soy y de lo que les puedo enseñar, gracias a ustedes estoy convirtiéndome en una mejor persona.

Asimismo, agradezco de todo corazón a mis primos hermanos y el resto de mi familia que gracias a su apoyo moral me permitieron seguir con empeño, dedicación y cariño para culminar con éxito esta meta.

Gracias a la Universidad Técnica del Norte por permitirme pertenecer a tan prestigiosa institución. Gracias a la Facultad Ciencias de la Salud, en especial a la carrera de Nutrición por encaminarme de la mejor manera como profesional en el área y por reforzar mis valores ya aprendidos.

Un agradecimiento inmenso y de todo corazón a mi directora de tesis MSc. Amparito Barahona Meneses por compartir sus conocimientos conmigo, por creer y confiar en mí y mi capacidad, gracias por la paciencia, amistad, esfuerzo, tiempo y dedicación durante este proceso.

Finalmente, un agradecimiento también a todas las personas que se involucraron en esta investigación, principalmente a las autoridades del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Espejo, quienes con todos sus medios apoyaron de la mejor manera a este proyecto y su desarrollo.

ÍNDICE DE CONTENIDO GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS	II
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	III
CONSTANCIA.....	IV
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTOS.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDO GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT.....	XII
CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del Problema.....	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Justificación	3
1.4. Objetivos.....	4
1.4.1 General.....	4
1.4.2 Específicos.....	4
1.5. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	4
CAPÍTULO II.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Marco Referencial.....	5
2.2. Marco contextual.....	8
2.3. Marco Conceptual.....	10
2.3.1. Definición de estrés.....	10
2.2.3. Tipos de estrés.....	12
2.2.4. Puntos de corte para medir el nivel de estrés.....	14
2.2.5. Requerimientos nutricionales en adultos.....	15
2.2.6. Evaluación del consumo de alimentos.....	16
2.2.7. Frecuencia del consumo alimentario (FCA).....	17
2.2.8. Comportamiento alimentario.....	18

2.2.9. Alteración de la ingesta alimentaria frente al estrés.....	19
2.2.10. Afrontamiento del estrés.....	21
2.3. Marco Legal.....	22
2.3.1. Constitución de la República del Ecuador.....	22
2.3.2. SECCIÓN SÉPTIMA.....	23
2.3.3. Salud.....	23
2.3.4. Normativa vigente relacionada a la titulación.....	23
2.4. Marco Ético.....	24
2.4.1. Consentimiento informado.....	24
2.4.2. Confidencialidad.....	24
CAPÍTULO III.....	25
3. METODOLOGÍA.....	25
3.1. Tipo y diseño de estudio.....	25
3.2. Localización y ubicación del estudio.....	25
3.3. Población.....	25
3.4. Definición de variables.....	26
3.5. Operacionalización de variables.....	26
3.6. Métodos de recolección de la información.....	27
3.7. Procesamiento y análisis de datos.....	28
CAPÍTULO IV.....	29
4.1. Análisis y discusión de resultados.....	29
CAPÍTULO V.....	40
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	40
5.1 Conclusiones.....	40
5.2 Recomendaciones.....	41
Anexos.....	46
Anexo 1. Hoja de consentimiento informado.....	46
Anexo 2. Encuesta.....	47
Anexo 3. Análisis Urkund.....	56
Anexo 4. Certificado del Abstract.....	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022.....	39
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Nivel de estrés de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022.....	41
Gráfico 2. Frecuencia de consumo de huevos, lácteos, carnes, pescados y mariscos...	42
Gráfico 3. Frecuencia de consumo de embutidos y enlatados.....	44
Gráfico 4. Frecuencia de consumo de leguminosas secas, cereales enteros y refinados	45
Gráfico 5. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales.....	46
Gráfico 6. Frecuencia de consumo de grasas de fuente animal y vegetal.....	47
Gráfico 7. Frecuencia de consumo de dulces, golosinas, bebidas azucaradas, snacks de sal y comida rápida.....	48

RESUMEN

**NIVEL DE ESTRÉS E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS
TRABAJADORES MUNICIPALES DEL GOBIERNO
AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO.
CARCHI, 2022**

Autora: Flores Herrera Nahomi

Correo: nafloresh@utn.edu.ec

La alimentación, así como otros factores exógenos o ambientales inciden sobre la salud y la calidad de vida de las personas. Esta investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y la ingesta alimentaria de los trabajadores municipales del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo de la provincia del Carchi. Es un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte trasversal. La población de estudio se conformó por 80 adultos, en edades entre 20 a 64 años. Se investigaron las variables sociodemográficas, ingesta alimentaria y nivel de estrés. Entre los principales resultados, se encontró un que el porcentaje de individuos de etnia mestiza es del 100% y del sexo femenino en su mayoría (56,3%), los cuales residen en la zona urbana del cantón en un 75%, en cuanto al estado civil, muchos son solteros (38,8%) y viven con sus familias. Al evaluar el nivel de estrés, se encontró que el 62,5% de los trabajadores de esta institución presentan un nivel de estrés leve. Al valorar la ingesta alimentaria, a través de la metodología de frecuencia de consumo, se identificó que el huevo es uno de los alimentos de consumo diario con 57,5%; mientras que alimentos como los lácteos, carnes, cereales enteros, frutas y verduras los consumen de 3 a 4 veces a la semana. Existe un consumo bajo y ocasional de alimentos como: pescados, mariscos, embutidos, enlatados, leguminosas secas, cereales refinados, grasa animal, grasa vegetal, golosinas, bebidas azucaradas y comida rápida. Según estos resultados, esta población parece tener una alimentación saludable, sin embargo, el consumo semanal de frutas y vegetales podría no ser favorable para la salud de esta población adulta.

Palabras clave: Ingesta alimentaria, nivel de estrés, adultos, Ecuador.

ABSTRACT

**STRESS LEVEL AND DIETARY INTAKE IN MUNICIPAL
WORKERS OF THE DECENTRALIZED AUTONOMOUS
GOVERNMENT OF THE CANTON ESPEJO. CARCHI, 2022**

Author: Flores Herrera Nahomi

Correo: nafloresh@utn.edu.ec

Food, as well as other exogenous or environmental factors, affect the health and quality of life of people. The objective of this research was to determine the level of stress and dietary intake of municipal workers of the Decentralized Autonomous Government of Espejo Canton in the Province of Carchi. It is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study. The study population consisted of 80 adults between 20 and 64 years of age. Sociodemographic variables, dietary intake, and stress level were investigated. Among the main results, the percentage of individuals of mestizo ethnicity is 100% and that the majority are female (56.3%), 75% of whom live in the urban area of the canton; as for marital status, many are single (38.8%) and live with their families. When evaluating the level of stress, it was found that 62.5% of the workers in this institution have a mild level of stress. When assessing food intake through the frequency of consumption methodology, it was identified that eggs are one of the foods consumed daily at 57.5%; while foods such as dairy products, meats, whole grains, fruits, and vegetables are consumed 3 to 4 times a week. There is low and occasional consumption of foods such as fish, seafood, sausages, canned foods, dried legumes, refined cereals, animal fat, vegetable fat, sweets, sugary drinks, and fast food. According to these results, this population seems to have a healthy diet; however, the weekly consumption of fruits and vegetables may not be favourable for the health of this adult population.

Keywords: dietary intake, stress level, adults, Ecuador.

Tema:

**NIVEL DE ESTRÉS E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS
TRABAJADORES MUNICIPALES DEL GOBIERNO
AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO.
CARCHI, 2022**

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

El estrés es la enfermedad de salud mental del siglo XXI y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio, según los expertos. Las enfermedades mentales, que son las que más se extienden en el tiempo de vida del ser humano, generan altos costos económicos. Personas enfermas y sus familiares, o quienes cuidan de ellos, a menudo reducen su productividad tanto en el hogar como en el trabajo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental. (1)

Los trastornos mentales comprenden una gama amplia de enfermedades tales como estrés, ansiedad y depresión y cada una de ellas tiene diferentes síntomas. No obstante, una señal común de estas enfermedades es que afectan las emociones, sentimientos y el comportamiento de las personas. En la última década la depresión se ha posicionado como una enfermedad mental común que también afecta ciudadanos en Latinoamérica. En 2017, la WHO reportó estimaciones del número de casos de desórdenes depresivos en países de América Latina. Así, en el Brasil se reportaron 11 548 577 casos, equivalente a 5.8% del total de su población. En Paraguay se reportaron 332 628 casos, equivalente a 5.2% de su población. En Chile fueron reportados 844 253 casos, equivalente a 5.0% de su población, seguido por Uruguay que reportó 158 005 casos, equivalente a 5.0% de su población. (2)

En el medio ecuatoriano se ha detectado un incremento de dicha alteración, donde el 30% de las enfermedades ocupacionales son causadas por el estrés, debido al incremento de las exigencias del entorno cambiante y los mayores niveles de competitividad del mercado. Los funcionarios públicos ecuatorianos no están lejos de esta realidad. Los mismos suelen estar sometidos a altos niveles de estrés laboral, ya que se espera un alto desempeño de las instituciones donde laboran, pues las mismas se enmarcan en prestar servicios a la comunidad teniendo por ello un universo bastante amplio de personas que asistir. Esto a su vez repercute negativamente en el desempeño

laboral de dichas entidades públicas, considerando que “los síntomas fisiológicos del estrés si repercuten en el desempeño laboral de los trabajadores”. (3)

Por otro lado, la ingesta alimentaria en la población ecuatoriana según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012 explica que análisis realizados a partir de las hojas de balance de alimentos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) muestran que la disponibilidad de calorías totales y calorías provenientes de grasas, grasas saturadas y azúcares se ha incrementado en las últimas tres décadas. Mientras el consumo de grasas y azúcares ha aumentado, el consumo de frutas, verduras y tubérculos ha disminuido a escala mundial entre 1963 y 2003. En el mismo período el incremento en el consumo de calorías provenientes de carnes, azúcares y aceites vegetales ha sido de 119%, 127% y 199%, respectivamente. (4)

A escala nacional, el incremento del porcentaje de energía total proveniente de las grasas, en el país pasó de 23.5% a 30.3%, en un período de 11 años. Por otro lado, mientras que la compra de frutas y verduras se redujo en aproximadamente 29%, la compra de hidratos de carbono refinados y gaseosas aumentó un 6.3% y 37.2%, respectivamente.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de estrés y la ingesta alimentaria en los trabajadores municipales del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo en la provincia del Carchi?

1.3. Justificación

Hoy en día el estrés es un trastorno que afecta a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige individuos cada día más aptos y capacitados para enfrentar y resolver los problemas tanto laborales, sociales y emocionales. El estrés es uno de los factores que tienen mayor repercusión sobre la salud de las personas y que afecta en todos los aspectos de la vida; en el ámbito laboral disminuye la eficacia y productividad de los trabajadores.

Por otro lado, este trastorno emocional facilita la aparición de determinadas patologías y aumenta la probabilidad de que aparezcan conductas alimentarias no adecuadas, como obsesión por la comida, comer impulsivamente, continuar comiendo a pesar de sentirse lleno, desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad, ingerir más rápido que lo normal, entre otros. Algunas personas que padecen de estrés, tienden a ingerir alimentos con alto contenido en grasas, azúcares, sal y calorías, y el consumir en exceso estos productos, puede llevar al sobrepeso y obesidad y a patologías asociadas a estos estados de malnutrición derivados del estrés.

Dentro del contexto laboral, los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo, desempeñan funciones que demandan de un alto grado responsabilidad, tiempo y dedicación para cumplir con las metas de la institución. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo, determinar el nivel de estrés y la ingesta alimentaria de estos trabajadores. Además, que en esta institución no se han realizado estudios semejantes, por lo que los resultados de esta investigación les serán de gran utilidad, para que en base a ellos se formulen intervenciones tendientes a mejorar el nivel de estrés y la ingesta alimentaria de sus trabajadores, dando lugar a un mejor desempeño no solo en el campo laboral sino también a nivel personal.

1.4. Objetivos.

1.4.1 General.

Determinar el nivel de estrés y la ingesta alimentaria de los trabajadores municipales del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo de la provincia del Carchi 2022.

1.4.2 Específicos

- Describir las características sociodemográficas de la población en estudio
- Evaluar el nivel de estrés de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo
- Identificar la ingesta alimentaria de esta población a través de indicadores de consumo

1.5. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población en estudio?
- ¿Cuál es el nivel de estrés de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo?
- ¿Cuál es la ingesta alimentaria de esta población a través de los indicadores de consumo?

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Marco Referencial.

- Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica

Un estudio realizado en Lima, Perú en el 2020 por Christian R Mejía, Jhosselyn I Chacón, considerando que el estrés es uno de los problemas más frecuentes entre la población laboral en los países de Latinoamérica, tuvo como objetivo determinar los factores socio-laborales asociados al estrés entre los trabajadores de Latinoamérica. Realizaron una investigación observacional multicéntrica que usó una escala validada para la medición del estrés (Alpha de Cronbach=0,73), donde se consideró estresados a los que estuvieron en el tercil superior de las respuestas totales. Se usó la estadística bivariada y multivariada para encontrar asociaciones versus otras variables sociales y laborales; a través de los modelos lineales generalizados. Los resultados mostraron que; el país con más nivel de estrés fue Venezuela (63%). En el análisis multivariado, estuvo asociado a una mayor frecuencia de estrés el sexo femenino (RPa: 1,21; IC95%: 1,10-1,33; valor $p < 0,001$); usando como comparación al país de Venezuela, todos los otros países tuvieron una menor frecuencia de estrés: Perú ($p < 0,001$), Colombia ($p < 0,001$), Ecuador ($p = 0,016$), Honduras ($p < 0,001$) y Panamá ($p = 0,001$), todas estas variables se ajustaron por la edad, los años de trabajo previo y el tipo de trabajador. Finalmente se tuvo como conclusión que los encuestados muy a menudo han tenido la sensación de estar nerviosos/estresados y el enfadarse por que las cosas estuvieron fuera de control. El sexo femenino tuvo una mayor frecuencia de estrés, y el país de Venezuela fue la sede en que se tuvo mayor estrés entre los encuestados. (5)

-Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios

En el 2020 en Madrid España, Enrique Ramón Arbués, Blanca Martínez Abadía y colaboradores, realizaron una investigación con el objetivo de evaluar la calidad de la dieta en una población universitaria y cuantificar su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. Este estudio fue descriptivo transversal sobre una muestra de 1055 estudiantes universitarios, se utilizaron tres cuestionarios validados el Índice de Alimentación Saludable (IAS), la escala breve de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Severidad del Insomnio. Los resultados obtenidos fueron la puntuación media del IAS fue de $68,57 \pm 12,17$. La prevalencia de la alimentación no saludable fue del 82,3%, mayor en las mujeres (84,8% vs. 76,4%). La alimentación no saludable se relacionó de forma significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés. El consumo excesivo de dulces y el bajo de lácteos se asociaron a una mayor prevalencia de alteraciones psicológicas y del sueño. Y se obtuvo como conclusión que los patrones alimentarios no saludables son comunes en la población universitaria y se relacionan con la presencia de ansiedad, estrés y depresión. Las intervenciones educativas dirigidas a disminuir el consumo de alimentos no saludables en estudiantes universitarios pueden conllevar una mejora de la salud psicológica y/o viceversa. (6)

-Estrés laboral como factor asociado a riesgo de trastorno de conducta alimentaria en trabajadores de la empresa Agroindustrias AIB S.A. de Motupe

Una investigación realizada en Trujillo, Perú por Acosta Puicón Diana Jasmín en el 2021, tuvo como objetivo demostrar que el estrés laboral es un factor asociado al riesgo de trastorno de conducta alimentaria en trabajadores de la empresa Agroindustrias AIB S.A. fue un estudio retrospectivo seccional transversal en el que se incluyeron a 116 fichas de registro de trabajadores de una empresa, según criterios de selección los cuales se dividieron en 2 grupos: pacientes con riesgo de trastorno de conducta alimentaria y sin él; aplicándose el odds ratio, y la prueba estadística chi cuadrado. Se obtuvieron los siguientes resultados, la frecuencia de obesidad y la frecuencia de

paternidad fueron significativamente mayores en el grupo de pacientes con riesgo de trastorno de conducta alimentaria ($p < 0.05$). La frecuencia de estrés laboral en trabajadores con riesgo de trastorno de conducta alimentaria fue 56%. La frecuencia de estrés laboral en trabajadores con riesgo de trastorno de conducta alimentaria fue 25%. El estrés laboral es factor asociado a riesgo de trastorno de conducta alimentaria con un odds ratio de 3.85 el cual fue significativo ($p < 0.05$). Se concluye que el estrés laboral es un factor de riesgo asociado a trastornos de conducta alimentaria en trabajadores de la empresa Agroindustrias AIB S.A. (7)

-Estrés laboral y trastornos de la conducta alimentaria en el adulto

Un estudio realizado en Riobamba en el 2021, por Cristina Alessandra Procel Niama y Christian Javier Guato Pilataxi, cuyo objetivo fue analizar el estrés laboral y los trastornos de la conducta alimentaria en el adulto. Realizaron una revisión bibliográfica con un enfoque mixto, conformada por una población de 500 manuscritos divulgados entre el 2010 y 2020 en Google Scholar, Scopus, Elsevier, Scielo, Redalyc, y se recolectó una muestra de 30 documentos. Se encontró que el estrés laboral en Latinoamérica afecta entre el 12% y 15% de la población adulta provocando escasas relaciones sociales, desorganización personal, depresión, baja autoestima, accidentes en el trabajo, desordenes de hábitos alimenticios y preocupaciones, causas que ocasionan que se desarrolle un tipo de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia nerviosa. Se concluye que el estrés laboral influye en la población adulta para desarrollar algún trastorno de la conducta alimentaria, puesto que si existe un elevado nivel de estrés se asocia a un descontrol en la ingesta alimentaria es decir un 4.6% de personas, mientras que en su lado opuesto las personas comen menos como respuesta a un estrés de menor intensidad siendo un 11.5%. (8)

-Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018

En el 2018 en Perú, Manzano Huaracallo Juan Luis realizó una investigación sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional antropométrico en trabajadores

administrativos, con el objetivo de determinar la relación entre el estrés laboral y hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico en los trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima. En esta investigación se evaluaron a 150 personas adultas de ambos sexos seleccionados mediante muestreo no probabilístico a conveniencia del investigador, los cuales se dividieron entre personal administrativo y personal operativo, aplicándose la encuesta de estrés laboral de la OIT; la de hábitos alimentarios elaborado por el investigador y la evaluación nutricional antropométrica. En donde se obtuvieron los siguientes resultados; se observó que para el grupo de personal operativo no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés, hábitos alimentarios y estado nutricional ($p > .05$), mientras que en el administrativo existe correlación estadísticamente significativa entre estrés laboral con hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico (IMC), según la prueba estadística Rho Spearman ($p < .05$). Se tuvo como conclusión que existió una relación significativa entre el estrés laboral y hábitos alimentarios para el personal administrativo, como también entre estrés laboral y estado nutricional antropométrico. Más no se encontró correlación entre las variables para el personal operativo. (9)

2.2. Marco contextual

El presente estudio se realizó en el Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) del cantón Espejo, en la provincia del Carchi, en las calles Esmeraldas y Salinas, frente al parque central de la ciudad.

-Misión del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo.

Construir el desarrollo social, económico, productivo, vial, en un ambiente sano, fomentado el empleo, vivienda, seguridad y participación ciudadana, mediante una planificación estratégica integral que garantice el progreso, riqueza sustentable de la

2.3. Marco Conceptual.

2.3.1. Definición de estrés.

Regueiro (10) indica que el estrés es la respuesta fisiológica del organismo ante situaciones que provocan ciertas sensaciones como la tristeza, la ansiedad o el miedo. Es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, cuando esta respuesta natural se da en exceso provoca una sobre carga de tensión que repercute en el organismo y se manifiesta en forma de diversas patologías que impiden el desarrollo normal y el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

Las fases de respuesta que tiene es estrés son las siguientes:

Fase de reacción de alarma: “Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc”. (10)

Fase de resistencia: “Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés”. (10)

Fase de agotamiento: “Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas”. (10)

2.3.2. Fisiología del estrés.

El proceso de estrés se puede clasificar en tres partes, recepción del estresor, movilización hacia el sistema nervioso y la activación del sistema límbico que, a su vez, implica una acción en los órganos blancos.

Biológicamente el estrés provoca una señal neurológica en respuesta a la situación a la que se enfrenta o al estresor. Frente a esto el sistema nervioso, específicamente en el hipotálamo activa el eje hipófisis-suprarrenal y el sistema nervioso autónomo, el primer mecanismo segrega hormonas como factor liberador de corticotrofina, CTR y la hormona adenocorticotropa, ACTH, iniciando a su vez la producción de cortisol y hormonas andrógenas, mientras que el segundo mecanismo se encarga de segregar adrenalina que participa en casos de estrés psíquico y noradrenalina que actúa en situaciones de estrés físico. (11)

Específicamente estos ejes son: simpático, neuroendocrino e inmunológico. El primer eje es el de acción más rápida y consiste en preservar la supervivencia mediada por las catecolaminas entre ellas la adrenalina y noradrenalina que genera taquicardia, vasoconstricción periférica, dilatación de los bronquios y de las pupilas. Por su lado el sistema neuroendocrino de lenta acción activa el cortisol aldosterona y vasopresina. El cortisol provee de energía al cuerpo al movilizar las reservas de glucosa. La aldosterona trabaja para retener sodio y agua generando mayor volumen sanguíneo, dirigido a las funciones cognitivas. La vasopresina o antidiurética producida por la hipófisis acentúa las funciones de las catecolaminas y aldosterona. (11)

Por último, el sistema inmunológico incrementa las defensas del organismo, mediado por linfocitos y macrófagos.

2.2.3. Tipos de estrés.

-Estrés Laboral

El síndrome de estrés laboral ("Burnout") es un deterioro o agotamiento producido por la demanda excesiva a los recursos físicos y emocionales. En el personal cuya capacidad de reacción se encuentra desbordada y agotada, se produce una intensa repercusión en su medio familiar y social; se llega en algunos casos a situaciones de alto riesgo. En esta problemática se han identificado tres dimensiones del síndrome: el cansancio o agotamiento emocional (CE), la despersonalización en el trato (DP) y el nivel de realización personal (RP). (12) Con frecuencia, el estrés laboral se ha considerado una experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de que existen demandas excesivas o amenazantes difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas para ella. Estas consecuencias negativas para la persona se denominan tensión (strain), y las fuentes de las experiencias de estrés, anteriormente mencionadas, se denominan estresores. El análisis de los estresores es muy importante en el proceso de la prevención y control del estrés laboral. Son los estímulos que desencadenan las experiencias de estrés-tensión. (13)

El estrés laboral se experimenta "cuando las demandas del entorno de trabajo superan la capacidad de los trabajadores de lidiar con ellas (o controlarlas)", es decir, el estrés se identifica con un estado de tensión física y psicológica que surge cuando existe un desequilibrio entre las altas exigencias del ambiente de trabajo y las posibilidades del trabajador de responder adecuadamente a las mismas. En un primer momento, los factores desencadenantes del estrés, es decir las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés, se denominaban estresores. Posteriormente, el concepto de estresores ha ido evolucionado y han pasado a denominarse factores de riesgo psicosocial. (14)

Las consecuencias del estrés laboral repercuten no solo en el individuo que lo padece sino también para la empresa que trabaja. Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar:

- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales.
- Trastornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar al suicidio.

Desde el punto de vista de las empresas, el estrés laboral es un elemento a tener muy en cuenta, ya que sus efectos también pueden ser graves:

- Descenso acentuado de la productividad.
- Absentismo.
- Alta rotación de empleados, lo que impide que se genere una cultura organizativa favorable.
- Disminución en la calidad del servicio/producto. (15)

Algunas alternativas para tratar el estrés laboral son las siguientes:

Gestión del tiempo: Es necesario entender que existe un tiempo para cada cosa y una cosa para cada tiempo. Hay que calcular el tiempo necesario para la tarea, dividirla en subtareas y aplicarse en orden a su ejecución: “lo previo es primero y lo posterior, después”. Si es posible formar parte de un equipo es conveniente distribuir y aceptar las tareas que correspondan, saber delegar y aceptar. (16)

Agrupar las tareas por herramientas necesarias nos permite ahorrar tiempo. Juntar las llamadas telefónicas, la lectura y la respuesta del correo electrónico, las tareas de lectura de documentos y la concentración. No permitir distracciones no deseadas nos ayuda a mantenernos en la tarea y ser más eficaces. La tecnología permite ahorrar tiempo, pero si no la sabemos utilizar adecuadamente se convierte en un elemento de distracción. (16)

Priorizar las tareas: Así como establecer unos objetivos realistas y alcanzables, ayuda a disminuir el estrés laboral. No empeñarse en deseos irrealizables permite mantenerse en la realidad. Cuando los objetivos son concretos, específicos y mensurables, podemos establecer planes de actuación, decir si nos acercamos o nos alejamos de ellos y secuenciarlos de forma adecuada en el tiempo. (16)

Las técnicas de relajación: Permiten disminuir la vivencia de estrés y sus efectos nocivos. Existen distintas formas, técnicas y terapias de relajación que habrá que elegir en función del paciente y del momento en el que se encuentre. Desde la técnica clásica de Jacobson de relajación progresiva y sus variantes, las técnicas de respiración, de visualización, el entrenamiento autógeno, el bio-feedback, la meditación y los estados de concentración plena o mindfulness permiten mejorar la sensación de malestar e incomodidad. (16)

-Estrés Académico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés académico como «reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos». El estrés académico es un malestar general que viven las personas estudiantes (de diferentes etapas académicas) ante sus estudios. Ese malestar se manifiesta con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones, infravalorarse, y conductas diversas. (17). Hay estudiantes que muestran reacciones y síntomas físicos ante situaciones de estrés por los estudios. Muchas de ellas terminan siendo limitantes para el día a día, incluso para asistir a clase o a los propios exámenes. Algunos ejemplos de estas reacciones son: dolor de cabeza, dolor de estómago, vómitos, diarreas, agotamiento físico, fatiga, insomnio, dolores musculares (cuello y espalda), bruxismo (rechinar los dientes), taquicardias, aumento o disminución del apetito. Como se puede ver, son reacciones y manifestaciones que se pueden percibir desde el hogar y en el centro escolar, observando al estudiante. (17)

2.2.4. Puntos de corte para medir el nivel de estrés.

Para medir el nivel de estrés en el que se encuentra una persona, se tomará como guía el cuestionario de problemas psicómicos adaptado de los autores Martín y Bilbao, el cual dependiendo de la sintomatología deriva los siguientes puntos de corte (18)

Sin estrés (12): No tiene síntoma alguno de estrés. Tiene un buen equilibrio de sus emociones, debe mantener sus buenas estrategias de afrontamiento del estrés.

Sin estrés (24): Se encuentra en fase de alarma, se debe tratar de identificar el factor o factores que causan estrés para poder trabajar en ellos de manera preventiva.

Estrés Leve (36) – Estrés Medio (48): Se debe hacer conciencia de la situación en la que se encuentra, tratar de buscar y ubicar qué se puede modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, se puede romper el equilibrio entre lo laboral y lo personal.

Estrés Alto (60): Se encuentra en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para la salud.

Estrés Grave (72): Se debe buscar ayuda. (18)

2.2.5. Requerimientos nutricionales en adultos

Se debe entender que dentro de este estudio se va a trabajar con una población de adultos jóvenes o adultez madura, es decir individuos que rodean los 20 a 64 años. Durante este ciclo de vida cada persona desarrolla un modelo heterogéneo que se crea a partir de factores fisiológicos, madurativos, genéticos, ambientales y sociales.

Con respecto a los **requerimientos calóricos** Brown indica que van desde 1800 a 2000 Kcal, diarias ya que debe cumplir con el 100% del gasto que se genera debido al metabolismo basal, el efecto térmico de los alimentos y la termogénesis de la actividad física. Pero puede cambiar de acuerdo con la cantidad de ejercicio que se realice y puede llegar a 2400 Kcal. Para tener un cálculo más exacto sobre las necesidades calóricas se deben tomar en cuenta los siguientes factores: edad, sexo, peso, talla y actividad física. Acerca de los macronutrientes:

Las proteínas además de aportar energía constituyen las células y tejidos corporales, específicamente enzimas, hormonas, anticuerpos e intervienen en el proceso de

coagulación y modulación génica. Los mismos se encuentran en carnes y productos animales y en vegetales, leguminosas y cereales. La recomendación es de 0,8 a 1g/kg/día en hombres y mujeres, equivalente a un 10 a 20% del valor calórico total. (19)

Los carbohidratos cubren el 45 – 65% de las calorías totales, entre sus funciones principales se encuentran: proporcionar energía para las funciones más obvias de nuestro cuerpo, como moverse o pensar, también juegan un papel importante en la estructura y funcionamiento de las células. (20)

Los lípidos o grasas La recomendación es de 20-35% de las calorías totales con un $\leq 10\%$ de grasas saturadas o trans, $\leq 300\text{mg/día}$ de colesterol, 10-20% de las calorías totales ácidos grasos monoinsaturados, encontrados en aceites vegetales como oliva, frutos secos y frutas y 5-10% de las calorías totales de ácidos grasos poliinsaturados presentes en aceite vegetales como girasol, maíz, soja y frutos secos. Pueden utilizarse como reserva energética, debido a que aportan más del doble de energía que la producida por los glúcidos, reduce la sensación de frío y regula la función que desempeñan las vitaminas. (21)

Finalmente, los micronutrientes tienen diversas funciones en el cuerpo humano entre las cuales están: mantener la presión osmótica, conformar tejidos, hormonas, huesos, transporte de oxígeno, actúan en funciones metabólicas, funciones musculares, nerviosas, enzimáticas y hormonales. (19)

2.2.6. Evaluación del consumo de alimentos.

Evaluación del consumo de alimentos es la mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está disponible y es de fácil acceso. La evaluación del consumo proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición. Acceso global y libre a las informaciones sobre la dieta y la nutrición a

nivel nacional, e información para los tomadores de decisiones con el objetivo alcanzar una mejor alimentación para todos. (22)

Las encuestas de consumo de alimentos son instrumentos diseñados para conocer y evaluar la alimentación de grupos de población y para determinar algunos factores que la condicionan; además permiten medir las relaciones que existen entre el consumo de alimentos y factores socioeconómicos, demográficos, culturales y ambientales, las encuestas dietéticas se podrían definir como métodos de recolección de información sobre la ingestión de alimentos de grupos o de individuos, a través de autorregistro o de entrevista. (23)

2.2.7. Frecuencia del consumo alimentario (FCA)

Los cuestionarios de frecuencia de consumo son herramientas ampliamente utilizadas en los estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo desde comienzos de la década de los 90. Los tres componentes principales de estos cuestionarios son la lista de alimentos, la frecuencia de consumo y el tamaño de la ración consumida. La lista de alimentos debe reflejar los hábitos de consumo de la población de estudio en el momento en que se recogen los datos. La frecuencia de consumo puede preguntarse de forma abierta u ofreciendo categorías de frecuencia de consumo. Los cuestionarios cualitativos no preguntan por la ración consumida; los semi-cuantitativos presentan raciones estándar y los cuestionarios cuantitativos solicitan al encuestado que estime el tamaño de la ración consumida en medidas caseras o en gramos. Esta última opción supone un esfuerzo importante para el participante. Existen versiones exclusivamente cerradas en un formato estandarizado y otras que incorporan preguntas abiertas sobre algunos hábitos y prácticas alimentarias específicas y permiten añadir alimentos y bebidas consumidos que no están incluidos en la lista. Pueden ser auto-administrados, en papel o en soporte web, o bien mediante entrevista personal o telefónica. Por su formato estandarizado, especialmente los cerrados, y por la forma de administración, son un método con un alto rendimiento en términos de coste-efectividad que ha favorecido su extendido uso en grandes estudios epidemiológicos de cohortes y también con otros diseños. También el coste de codificación y proceso de la información recogida resulta menos

costoso y requiere menos experiencia en temas nutricionales que otros métodos de evaluación de la ingesta. Sin embargo, presenta el inconveniente de incorporar errores sistemáticos y sesgos importantes, por lo que en la actualidad se buscan procedimientos para mejorar la calidad de la información y se recomienda utilizarlos junto a otros métodos que permitan realizar los ajustes necesarios. (24)

2.2.8. Comportamiento alimentario.

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En general, el niño incorpora la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de una comunidad antes de esa edad. La madre tiene un rol fundamental en la educación y transmisión de pautas alimentarias al hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos, que permitan enfrentar precozmente las enfermedades relacionadas con conductas alimentarias alteradas (rechazos alimentarios, obesidad, diabetes, dislipidemias, anorexia nerviosa). (25)

Para un correcto desarrollo de la conducta alimentaria se debe tomar en cuenta los siguientes componentes:

Fisiología del apetito y la ansiedad: Dado que uno de los objetivos principales de la regulación de la ingesta alimentaria es el control del peso corporal, también hay señales que integran la regulación de la ingestión de alimentos, con señales provenientes de las reservas corporales, especialmente de energía (grasa y leptina), traduciéndose en la mantención del peso corporal. En la modulación del apetito y de la saciedad, el sentido del gusto tiene una participación significativa. Los gustos básicos en el ser humano son el dulce (asociado filogenéticamente a alimentos comestibles y

placenteros) y el amargo (asociado a alimentos no comestibles), posteriormente se desarrollan los gustos ácido y salado, con la participación del contexto social. (25)

Contexto Sociocultural: Los trastornos de la conducta alimentaria se establecen habitualmente en etapas muy precoces de la infancia, sin que sean percibidos como tales por los padres o por el equipo de salud; generalmente comienzan a considerarlo como un trastorno, cuando se asocian a un retraso del crecimiento. Otro componente importante de incorporación de nuevas prácticas alimentarias es la industria de alimentos, a través de la publicidad han ido participando en forma creciente en el establecimiento de formas de alimentación infantiles, las que persistirán a través de toda la vida. En todos los factores mencionados, participa en forma significativa el estrato socioeconómico al que pertenece el individuo. (25)

Contexto Familiar: Las experiencias tempranas del individuo con la comida, y en especial las prácticas alimentarias de los familiares tiene fundamental importancia en los hábitos de alimentación desarrollados por los individuos. En los primeros años de vida la madre es la responsable de incorporar a las prácticas alimentarias y al contexto social de la familia. Este rol lo ejerce con la participación de un entorno familiar variable. Por ejemplo, en ambientes pobres, es frecuente que la familia sea de tipo extendida, donde la madre vive de allegada en el hogar de los abuelos, junto a su(s) hijo(s) y al padre de su(s) hijo(s). En esta situación el desarrollo del individuo, incluyendo su alimentación, es compartida con la abuela o asumida directamente por ésta. (25)

2.2.9. Alteración de la ingesta alimentaria frente al estrés.

Actualmente existen diversas situaciones de estrés tanto en el ámbito laboral, educacional, personal como social y esto puede afectar los hábitos alimentarios. Ante situaciones estresantes, se pueden tomar diversas actitudes frente a la comida, como desinterés, falta real de apetito o incluso la compulsividad en la manera de comer, lo que altera los patrones de conducta alimentaria y puede verse afectada la calidad de la alimentación.

Es común tender a consumir alimentos y cantidades no saludables de comida con el fin de esconder pensamientos y sentimientos pesimistas sin sentir hambre realmente; esto puede ser en respuesta al estrés. La alteración más frecuente en la alimentación en respuesta al estrés es en torno a la rapidez en cual se vive, lo que lleva a comer muy rápido, a no desayunar y a cenar más abundantemente. Estos malos hábitos, además de ser generados por el estrés, están culturalmente inculcados en la sociedad. Otros aspectos más patológicos y relacionados con trastornos de la conducta alimentaria son: la obsesión por las comidas, usar la comida como premios, ingerir impulsivamente alimentos, consumir fuera de control, no poder parar de comer o continuar comiendo a pesar de sentirnos satisfechos, sentimientos de culpa o remordimiento después de comer, desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad, fluctuaciones del peso, no poder reconocer la razón por la que come y comer más rápido de lo normal. (26)

La búsqueda de alimento y su consumo son conductas dirigidas a satisfacer la obtención de los sustratos energéticos necesarios para sostener las diferentes funciones orgánicas que un individuo requiere para garantizar su supervivencia. La conducta alimentaria cuenta con dos sistemas reguladores, uno homeostático ubicado en hipotálamo y otro de tipo hedónico, representado por el sistema de recompensa cerebral. Dichos sistemas están modulados por señales estimuladoras (orexigénicas) e inhibitoras (anorexigénicas) del apetito. En condiciones de estrés crónico, la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, que regula la concentración de cortisol plasmático, dará lugar al establecimiento de diferentes mecanismos que promuevan la ingesta de alimento de elevada densidad energética, los cuales son considerados como poderosos disruptores de los procesos de regulación del apetito, condición potencialmente capaz de favorecer el desarrollo de una conducta compulsiva en la búsqueda de alimento, una disrupción en el balance energético y obesidad. El consumo repetido de alimentos apetitosos representa para los individuos vulnerados una oportunidad de automedicación dirigida al alivio del estrés, brindando una condición u oportunidad de confort. La relación entre estrés crónico, cortisol e ingesta elevada de alimento tienen a la adiposidad visceral y a la resistencia a la insulina como factores

predisponentes de una disrupción metabólica con consecuencias importantes al estado de salud de los seres humanos. (27)

2.2.10. Afrontamiento del estrés.

Cada persona tiene patrón habitual de enfrentarse a los problemas, lo que llamamos un estilo de afrontamiento. El estilo activo y pasivo que se explicarán a continuación, son complementarios, es decir, ninguno es mejor que el otro por definición, sino que dependiendo del problema puede ser más útil utilizar uno de ellos. (28)

- **En el afrontamiento activo o centrado en el problema:** La persona emplea acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas por estas personas pueden ser: buscar información sobre el problema, visualizar las diferentes opciones de solución que existen evaluando cuál puede ser la más efectiva, planificar la estrategia de acción, organizar cómo llevar a cabo los distintos pasos que conducen a la solución, buscar apoyo en otras personas para que le den información, lo aconsejen, le presten ayuda económica, etc. (28)
- **El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción:** Pretende regular las consecuencias emocionales negativas del problema, intentando aminorar su impacto. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas en este estilo de afrontamiento son buscar apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión), desahogarse, rezar, buscar el lado positivo del problema (¿Qué puedo aprender?), aceptación del problema, etc. (28)
- **El afrontamiento de Evitación:** Se refiere a evitar el problema no pensando en él, esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema, etc., Las estrategias psicológicas específicas de este tipo de afrontamiento son la negación (no ha sucedido nada), evitación de actividades que les recuerde al problema, poner excusas, consumo de sustancias, utilizar el humor para

intentar quitarle importancia a la situación. Es en la mayoría de los casos un estilo de afrontamiento desadaptativo pues impide poner en marcha estrategias (activas y/o pasivas) para hacer frente al problema. (28)

2.3. Marco Legal.

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador.

La Constitución es la norma suprema y prevalece sobre cualquier otra del ordenamiento jurídico, es decir que toda la legislación ecuatoriana deberá mantener y acatar con las disposiciones constitucionales, de esta manera se establece amparar los derechos, libertades y obligaciones de todos los ciudadanos.

La Constitución de la República del Ecuador de 2008, de acuerdo con los derechos del Buen Vivir, integra el Derecho a la Alimentación en el art. 13 mencionando: todas las personas y colectividades tendrán derecho al acceso permanente y seguro de alimentos sanos, suficientes y nutritivos, de preferencia que los alimentos sean producidos a nivel local de acorde a la diversidad de identidades y tradiciones culturales.

-Artículo 14 de la Ley Orgánica De Salud

Quienes forman parte del Sistema Nacional de Salud, implementarán planes y programas de salud mental, con base en la atención integral, privilegiando los grupos vulnerables, con enfoque familiar y comunitario, promoviendo la reinserción social de las personas con enfermedad mental.

-El Art. 66 de la Constitución De La República Del Ecuador

Determina aspectos íntimamente relacionados con la salud mental. El derecho a la integridad personal, que incluye: a) La integridad física, psíquica, moral y sexual. b) Una vida libre de violencia en el ámbito público y privado. c) La prohibición de la

tortura, la desaparición forzada y los tratos y penas crueles, inhumanas o degradantes.

2.3.2. SECCIÓN SÉPTIMA

2.3.3. Salud.

Art.32.- “La salud es un derecho que garantiza al Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional”.

2.3.4. Normativa vigente relacionada a la titulación.

La República del Ecuador de acuerdo al Consejo de Educación Superior, en el artículo 350 de la Constitución, establece: "El sistema de educación superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo".

2.4. Marco Ético.

Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos.

El Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) juntamente con la Organización Mundial de la Salud (OMS), declara la justificación ética para la realización de investigaciones que se relacionan con la salud de los seres humanos, puesto que radica el valor social y científico con la finalidad de generar nuevos conocimientos, sin dejar de lado la protección y promoción de la salud de las personas. De tal modo que durante la investigación el investigador deberá preservar los derechos humanos, respetando y protegiendo a los participantes del estudio o comunidades donde se realice la investigación, sobre todo que sean libres de maltratos o de alguna injusticia.

2.4.1. Consentimiento informado.

El Consentimiento Informado (CI), se denomina al proceso médico formal como una exigencia ética y reconocimiento por la legislación de todos los países, cuyo objetivo se trata de respetar la autonomía del paciente, es decir que el paciente con plena facultad física y mental autoriza a los profesionales de la salud a la ejecución de los procedimientos médicos que lo requieran.

2.4.2. Confidencialidad

El investigador deberá tomar las medidas de protección ante los datos de la investigación de los sujetos, por ejemplo, omitiendo la identidad de individuos, limitar el acceso a los datos a terceros, haciéndolos anónimos, entre otros. Dar a conocer las limitaciones, legales o de otra índole y posibles consecuencias de su quebrantamiento.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de estudio

El presente estudio tuvo un diseño no experimental con enfoque cuantitativo y fue de tipo descriptivo y de corte transversal; por que describió de forma estadística y numérica el comportamiento y las características de las variables de estudio como son el nivel de estrés, y el consumo de alimentos, que fueron recolectadas en un punto específico de tiempo y en un solo momento.

3.2. Localización y ubicación del estudio

Esta investigación se realizó en Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo de la ciudad de El Ángel, provincia del Carchi.

3.3. Población

Universo y muestra

El universo de estudio estuvo conformado por 90 trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo. De este universo se seleccionó a 80 individuos a través de un muestreo no probabilístico, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Adultos hombres y mujeres entre 20 a 64 años

Criterios de exclusión

- Personas que en el momento de la investigación se encuentren con tratamiento médico
- Mujeres embarazadas y en etapa de lactancia
- Personas que no firmaron el consentimiento informado

3.4. Definición de variables

- Características sociodemográficas.
- Nivel de estrés
- Consumo de alimentos

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Características Sociodemográficas	Sexo	Hombre Mujer Otro
	Edad	Adulto joven: 20 a 39 años Adulto maduro: 40 a 64 años
	Auto identificación Étnica	Blanca Mestiza Indígena Afrodescendiente Otro
	Estado civil	Soltero/a Casado/a Unión libre Divorciado/a Viudo/a
	Lugar de residencia	Rural Urbano
Niveles de estrés	Nivel de estrés	-Sin estrés: 24 Puntos -Estrés Leve: 36 Puntos -Estrés Medio: 48 Puntos -Estrés Alto: 60 Puntos -Estrés Grave: 72 Puntos
Ingesta de alimentos	Frecuencia de ingesta de alimentos: -Huevos -Leche, queso, yogurt -Carnes rojas -Carnes blancas	-Consumo diario -Consumo medio (de 3 a 4 veces a la semana)

	<ul style="list-style-type: none"> -Pescados y mariscos -Embutidos y enlatados (sardina, atún, paté, salchicha, chorizo, mortadela, jamón, salami) -granos secos (chochos, fréjol, lenteja, garbanzo, arvejas, habas) -Cereales refinados: harina, maicena, fideos, pastas, pan. - Cereales enteros: arroz, trigo, avena, centeno, maíz (tostado, canguil) -Frutas -Verduras y hortalizas -Grasas de origen animal: mantequilla, manteca -Grasas de origen vegetal: margarina y aceites -Dulces y golosinas -Bebidas azucaradas (gaseosas y jugos industrializados) -Snacks de sal -Comida rápida 	<ul style="list-style-type: none"> -Consumo bajo (de 1 a 2 veces a la semana) -Consumo ocasional (1 a 3 veces al mes) -No consume.
--	--	---

3.6. Métodos de recolección de la información.

Previa recolección de la información se elaboró un oficio dirigido al alcalde del cantón Espejo para que permita realizar la presente investigación, además se firmó el consentimiento informado por parte de la población en estudio. La información fue recolectada a través de la aplicación de una encuesta en la plataforma de Google Forms con la asistencia de manera presencial a todos los participantes en la institución.

Se obtuvo información sobre las características sociodemográficas, la ingesta dietética, y el nivel de estrés de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo.

-Encuesta sociodemográfica: se averiguaron datos de los trabajadores como: sexo, edad, etnia, estado civil y lugar de residencia.

Nivel de estrés: Se aplicó el Test de estrés laboral adaptado del cuestionario de problemas psicosomáticos, el cual consta de 12 ítems utilizando la escala de Likert. Este test permitió evaluar los síntomas físicos que los funcionarios públicos del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo pudieron llegar a presentar a causa del estrés. Adicional a los ítems de este test se vio la necesidad de incluir 5 preguntas de la evaluación del estrés percibido en la vida cotidiana según Cohen & Williamson, con la finalidad de que el trabajo de investigación revele resultados más exactos.

La manera de calificación del test se resumió en la siguiente escala:

- Sin estrés: 24 Puntos
- Estrés Leve: 36 Puntos
- Estrés Medio: 48 Puntos
- Estrés Alto: 60 Puntos
- Estrés Grave: 72 Puntos

Ingesta alimentaria: Para valorar la ingesta de alimentos, se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). Los resultados del CFCA se estratificaron de acuerdo con el número de veces que se mencionaba un alimento: consumo diario, consumo medio (de 3 a 4 veces a la semana), consumo bajo (de 1 a 2 veces a la semana), consumo ocasional (1 a 3 veces al mes), y no consume.

3.7. Procesamiento y análisis de datos

La información obtenida fue ingresada en una base de datos en el programa de cálculo Microsoft Office Excel ® 2016; los datos fueron procesados en el Software EPIINFO versión 3.5. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos, lo cual facilitó su análisis e interpretación

CAPÍTULO IV

4.1. Análisis y discusión de resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

N= 80

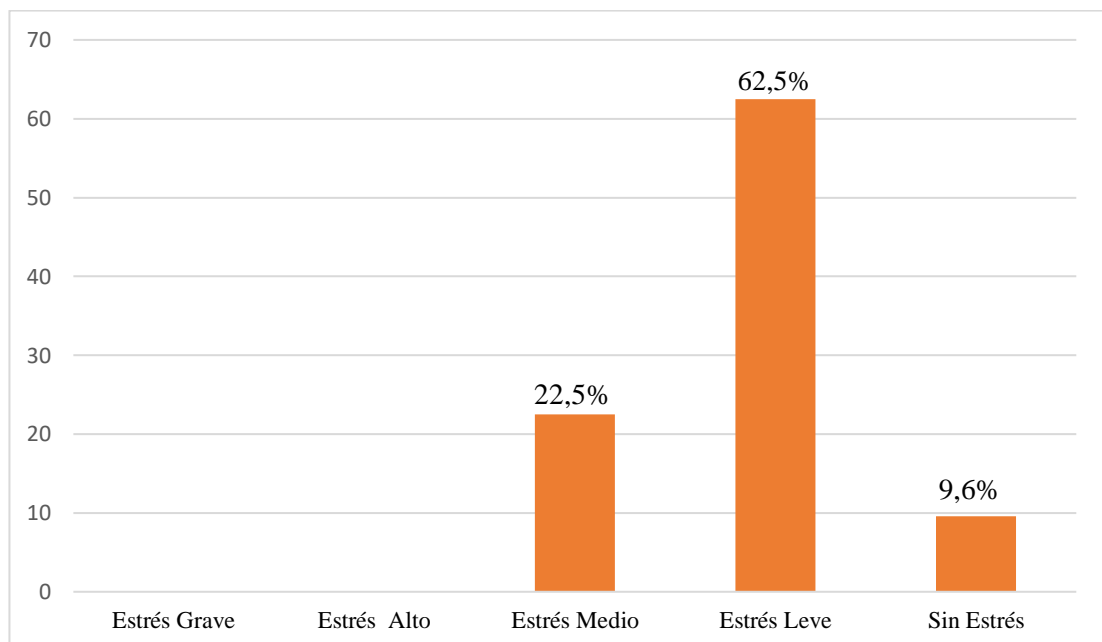
Sexo	Nº	%
Femenino	45	56,3
Masculino	35	43,8
Edad	Nº	%
20 a 39 años	47	58,8
40 a 64 años	33	41,3
Autoidentificación Étnica	Nº	%
Mestiza	80	100
Indígena	0	0
Afrodescendiente	0	0
Blanca	0	0
Otro	0	0
Estado civil	Nº	%
Soltero/a	31	38,8
Casado/a	28	35
Unión libre	10	12,5
Divorciado/a	3	3,8
Viudo/a	8	10
Lugar de Residencia	Nº	%
Urbano	60	75
Rural	20	25
Con quien vive	Nº	%
Solo/a	12	15
Padres	25	31,3
Familia (esposa/o e hijos/as)	43	53,8
Amigos/as	0	0

Según los datos de la tabla 1, que muestran las características sociodemográficas de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, se pudo

observar que se trata de una población mixta entre hombres y mujeres, siendo el sexo femenino el grupo mayoritario (56.3%), más de la mitad de esta población tienen edades entre 20 a 39 años (58,7%), el 100% se autoidentificó de etnia mestiza, de estado civil solteros y casados (38,8 y 35%), la mayoría reside en zonas urbanas (75%), y viven con sus familias (53,8%)

En el municipio de la ciudad de Cayambe se realizó un estudio con el objetivo de identificar la influencia del estrés en la evaluación del desempeño de esta institución, se encontró resultados diferentes a este estudio, con una población más pequeña (40 personas) en la que la mayoría de la población eran personas del género masculino 55% en edad de adultos maduros 6,4% (29)

Gráfico 1. Nivel de estrés de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022



Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

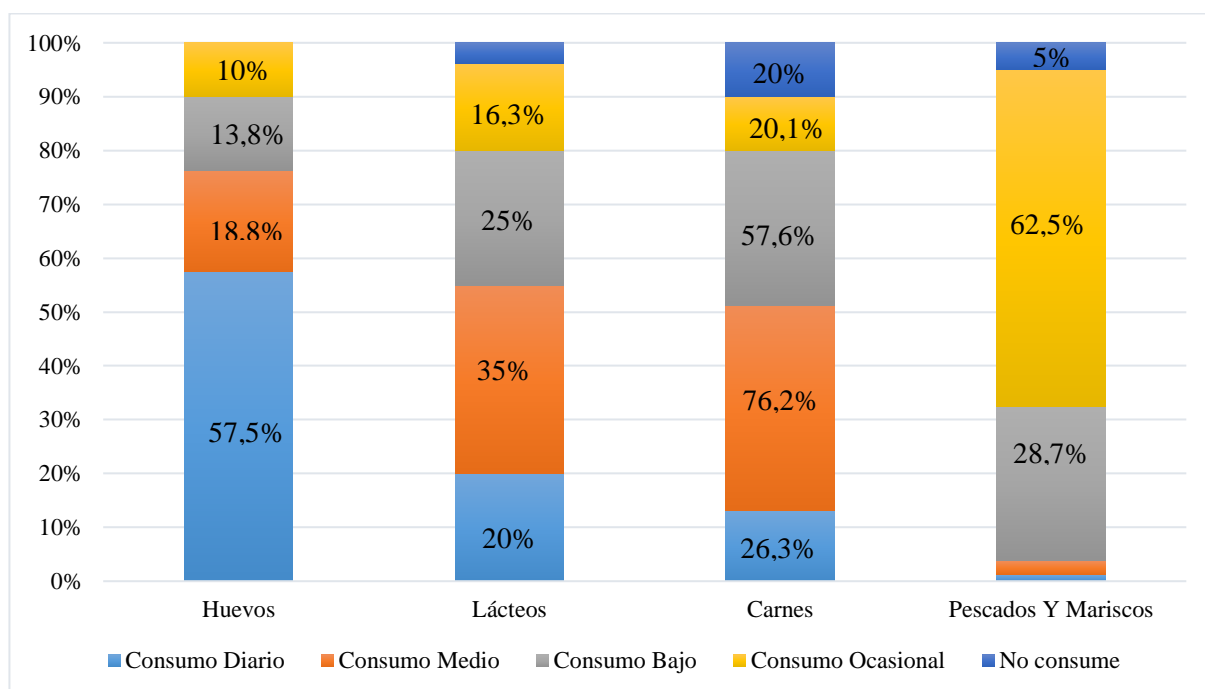
Los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, como se muestra en el gráfico 1 presentaron en su mayoría un nivel de estrés leve (62.5%). En la actualidad el nivel de estrés al que se encuentra expuesta la población es muy alto,

debido al ambiente competitivo que ha generado la dinámica social, conforme pasan los años y aparecen mayores avances tecnológicos, la vida cotidiana se desenvuelve de una manera acelerada y vertiginosa, por lo que la adaptación a este nuevo estilo de vida contemporánea es demandante (30)

Los trabajadores europeos consideran que el estrés es un elemento común en sus lugares de trabajo, y contribuye a cerca de la mitad de todas las jornadas laborales perdidas.

Un estudio realizado en Brasil propuso rastrear los componentes del burnout (estrés laboral, agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional) estratificados de acuerdo con sexo, edad y características laborales en una muestra epidemiológica de profesionales brasileños. Se encontró que 27.5% de los profesionales reunidos en el estudio presentaban evidencias de elevado agotamiento emocional (puntuaciones ≥ 37), 27.9% de elevada despersonalización (puntuaciones ≥ 13), y 29.91% mostraron sentimientos de baja realización profesional (puntuaciones ≤ 41). (31)

Gráfico 2. Frecuencia de consumo de huevos, lácteos, carnes, pescados y mariscos



Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

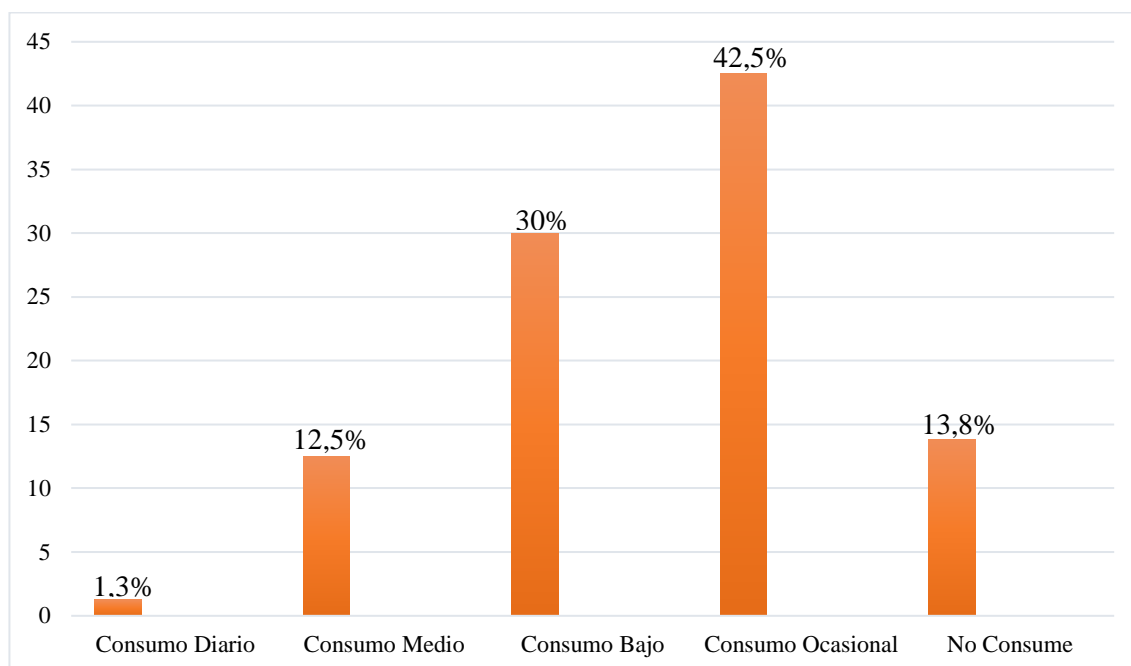
Al analizar la frecuencia de consumo de alimentos como: huevos, lácteos, carnes, pescados y mariscos en los trabajadores Municipales del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo, se observó que el huevo es uno de los alimentos de consumo diario en esta población (57,5%), mientras que los lácteos y las carnes los consumen medianamente (35%) esto es de 3 a 4 veces a la semana, y de forma ocasional consumen pescados y mariscos (62,5%), es decir de 1 a 3 veces al mes.

Los alimentos de origen animal como los mencionados en este estudio son la principal fuente de proteína para el organismo, por lo tanto, son indispensables en la dieta de todos los individuos, por su importante papel fisiológico en el mantenimiento, reparación y crecimiento de los tejidos, producción de las proteínas plasmáticas, de enzimas, hormonas, y algunos neurotransmisores (32)

Un estudio realizado en España refiere que el consumo de 100 g de huevo proporciona proteína suficiente para cubrir más de un 30% de las ingestas recomendadas de proteínas para un adulto. La proteína del huevo contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo que ha sido considerada la proteína de mejor calidad con la que se comparaban otros alimentos. (33)

En cuanto al consumo de carnes, La Organización Mundial de la Salud recomienda fijar un límite de 500g de carne a la semana, lo que equivale a un consumo de 2-3 veces por semana. Como se puede observar, los individuos de este estudio tienen ingestas de carne acorde a las recomendaciones de la OMS.

Gráfico 3. Frecuencia de consumo de embutidos y enlatados



Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

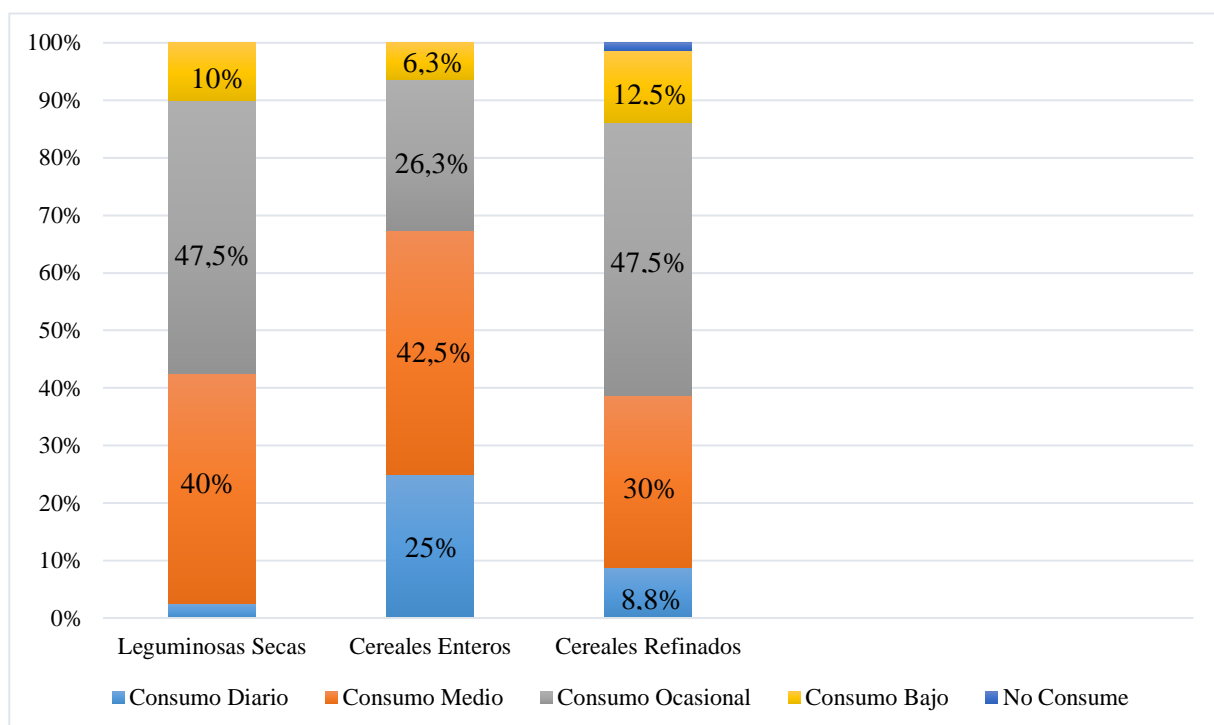
Como se observó en el gráfico 3, los trabajadores de esta institución tuvieron un consumo bajo (1 a 2 veces a la semana), y ocasional (1 a 3 veces al mes) de embutidos y enlatados.

En la mayoría de los países del mundo, los alimentos cárnicos procesados, conocidos como embutidos, son uno de los más consumidos, por ser un alimento versátil y agradable al paladar. Este tipo de conservas cárnicas contienen aditivos químicos que son los que hacen que su vida útil aumente y siempre luzcan frescos. No obstante, estos compuestos están alertando a los expertos en salud. Según varias investigaciones, pueden tener un efecto negativo en el organismo cuando se incluyen de forma habitual en la dieta (34). Por lo que aconseja consumir estos alimentos de forma moderada, una o dos veces a la semana.

Un estudio realizado en Ambato cuyo objetivo fue analizar la incidencia del consumo de nitritos y nitratos en una población ecuatoriana donde participaron 202 personas, se encontró, que un 93.07% consume productos como embutidos, quesos madurados y

cereales procesados, y sólo un 6.93% dice no consumirlos. De esta manera se puede evidenciar que, el consumo tanto de nitritos como de nitratos fue masiva en la mayoría de esta población. (35)

Gráfico 4. Frecuencia de consumo de leguminosas secas, cereales enteros y



refinados

Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

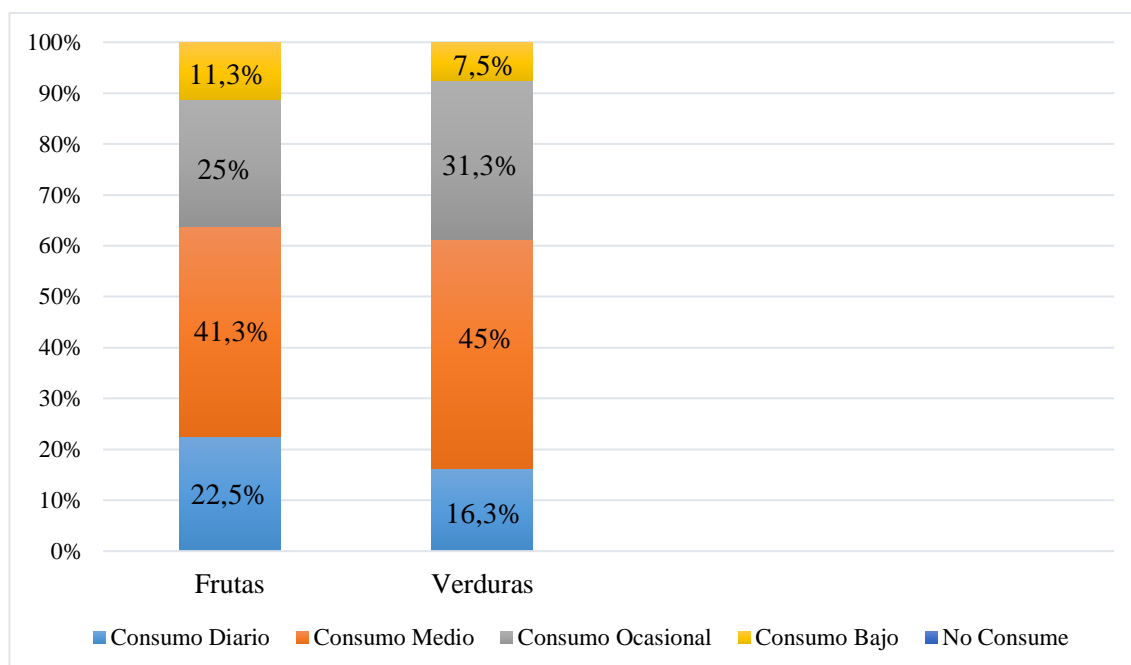
De acuerdo a los resultados presentados del gráfico 4, la mayoría de esta población tuvo un consumo ocasional de leguminosas secas (47,5%), y cereales refinados (47,5%), es decir, que lo consumen de 1 a 3 veces al mes. En cuanto a los cereales enteros, esta población lo consume medianamente, esto es de 3 a 4 veces a la semana (42,5%).

Durante milenios, las legumbres, en conjunto con las frutas y los cereales, han sido la base fundamental de la alimentación humana y siguen siendo hasta nuestros días un cultivo esencial, sobre todo para los pequeños agricultores familiares. El alto aporte de proteínas, junto con su perfil de composición de aminoácidos, es complementaria a la

de los cereales, recomendándose su consumo de forma combinada, para aumentar la calidad de la proteína total. Esta complementariedad obedece a que la lisina es el aminoácido limitante en los cereales mientras que la metionina lo es en las leguminosas. (36)

Un estudio realizado en Ibarra, Ecuador a 105 personas cuyo objetivo fue determinar las porciones de alimentos de consumo habitual en los adultos de 20 a 64 años de la parroquia rural San Antonio, cantón Ibarra en el 2019. La frecuencia de consumo de panes y cereales en los adultos jóvenes muestra un incremento en el patrón de ingesta diaria con un 54,3% el pan blanco, 86,9% el arroz y un 19,5% de fideos, que son los más comercializados y adquiridos en la mayoría de los hogares. En cuanto a las harinas, galletas y otros cereales, su ingesta es nada frecuente (1 v/s). (37)

Gráfico 5. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales



Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

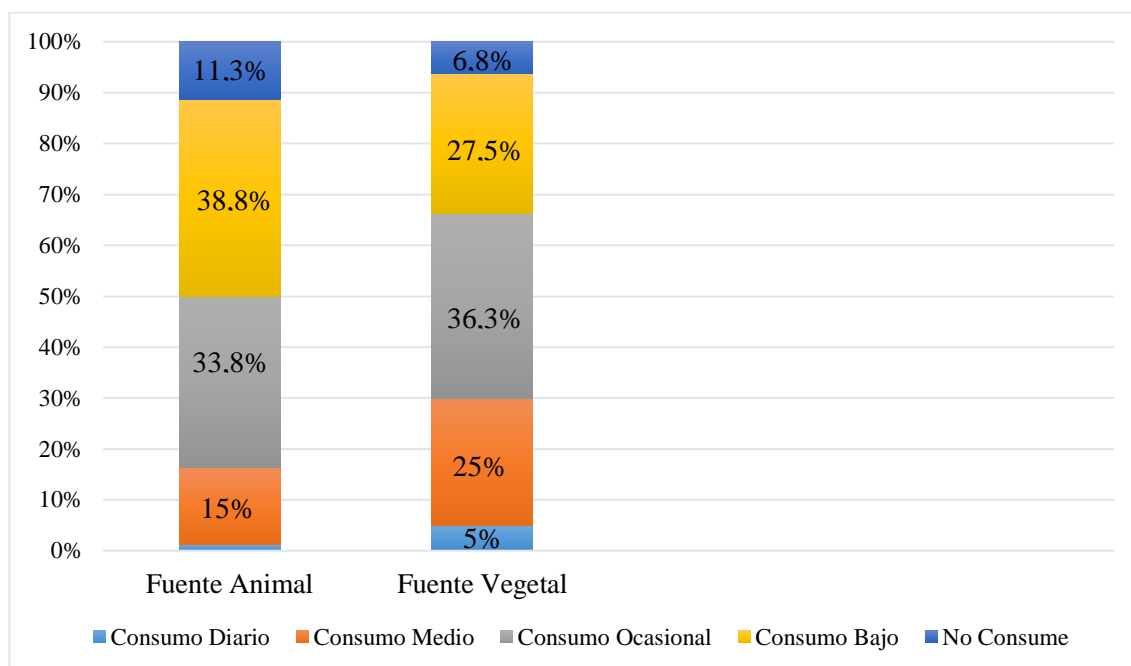
Según los resultados del gráfico 5, el consumo de frutas y verduras dentro de la población de estudio representó en su mayoría un consumo medio (3 a 4 veces por semana).

Las frutas y verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, su consumo diario podría contribuir a la prevención de enfermedades como, las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En general, se calcula que cada año se podrían salvar 1,7 millones de vidas en el mundo, si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y, la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO), publicado recientemente recomienda la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados. (38)

En un estudio realizado en la ciudad de Ibarra a 70 personas, cuyo objetivo fue identificar el patrón alimentario y su relación con el estado nutricional en los trabajadores del Ministerio de Agricultura y Ganadería, en el 2018. En referencia al consumo de frutas se encontró que un 40 % consumen de 2 a 3 veces en el día, y el resto de la población disminuye su consumo a semanal en un 21,4%. El consumo de verduras fue mediano (57,1%) de 2-3 veces al día. (39)

Gráfico 6. Frecuencia de consumo de grasas de fuente animal y vegetal



Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

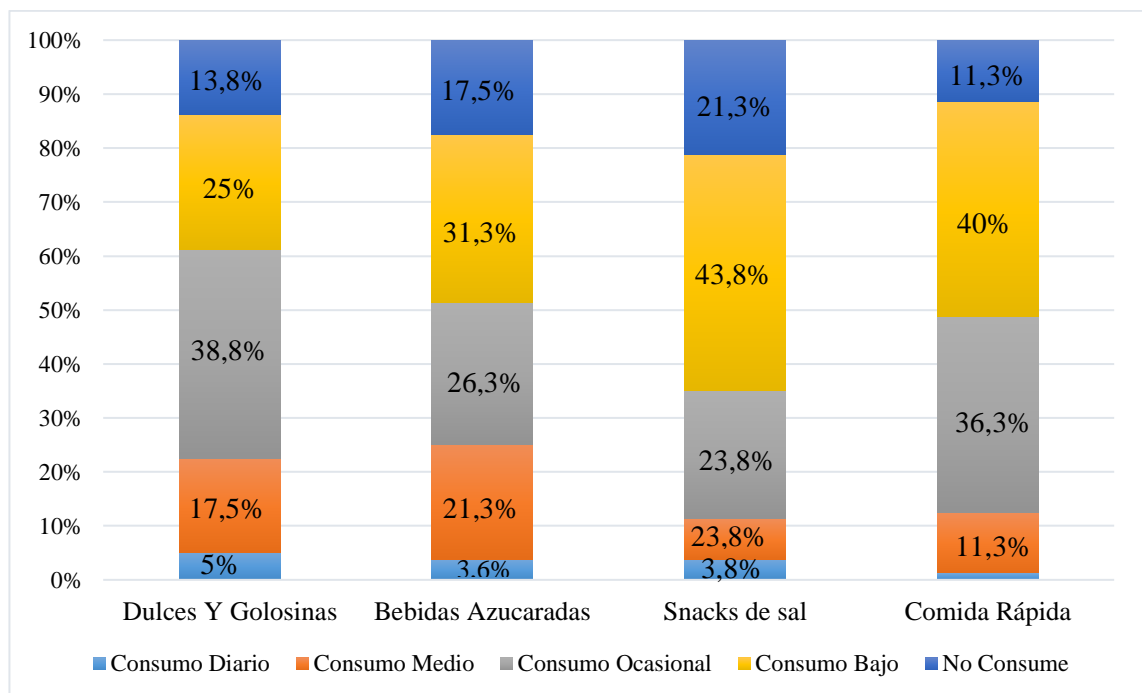
Los resultados del gráfico 6, mostraron que el consumo de grasa animal es bajo en su mayoría (38,8%) de 1 a 3 veces a la semana, y ocasional en cuanto al consumo de grasa vegetal (36,3%), es decir, que lo consumen de 1 a 3 veces al mes.

Es bien sabido por todos, que el consumo de alimentos altos en grasas es perjudicial para la salud, un exceso en el consumo de grasa saturada puede causar la acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos). Las grasas saturadas elevan el colesterol LDL (malo), el cual incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Muchos alimentos altos en grasas como: productos de panadería, alimentos fritos y procesados tienen muchas grasas saturadas, y comer en demasía estos alimentos puede agregar calorías adicionales a la dieta y provocar sobrepeso y obesidad.

Un estudio realizado en Colombia con el objetivo de identificar los efectos en la salud y regulación mundial de los aceites y grasas, refieren que el 95.2% de los colombianos consume alimentos fritos, de los cuales el 32% lo hacen a diario y 58.8% cada semana;

en un día se encuentra que el 20.8% los consume una vez, 9.1% dos veces y 2.8% tres o más veces. El consumo diario es mayor a mayor edad hasta los 30 años: el 31.4% de los niños de 5 a 8 años y el 38.5% de los adultos de 19 a 30 años los consume. El 66% de la población consume mezclas de aceites vegetales, 21% aceite de girasol y 13% otro tipo de aceites y grasas; el consumo de aceite de canola, oliva y maíz para este periodo es bajo (0.17%, 0.04% y 0.08% respectivamente). (40)

Gráfico 7. Frecuencia de consumo de dulces, golosinas, bebidas azucaradas, snacks de sal y comida rápida



Fuente: Encuesta Nivel de estrés e ingesta alimentaria de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de cantón Espejo, provincia del Carchi. 2022

Según los resultados del gráfico, la frecuencia de consumo de dulces y golosinas en la población de estudio en su mayoría fue ocasional (38,8%); en cuanto a las bebidas azucaradas se observa que su consumo fue bajo (31,3%); los productos como snacks de sal (43,6%) y comida rápida (40%), la mayoría refiere que su consumo fue bajo.

En la actualidad, los bocadillos o comida rápida se han convertido en un reemplazo esencial de las comidas, lo cual se refleja en los cambios de patrones de alimentación de los consumidores. La industria mundial de bocadillos está segmentada por diferentes tipos de snacks y confitería, siendo los más populares los bocadillos salados, los horneados, los productos de confitería y los bocadillos especiales y congelados. (41)

Un estudio realizado en Ibarra a 68 adulto cuyo objetivo fue determinar factores de riesgo de ECNT en adultos que acuden al Centro de Salud El Priorato. El 48,5% de los adultos de este estudio consume ocasionalmente snack de sal y comida rápida con el 51,5%. El 42,6% de la población consumen dulces y golosinas ocasionalmente y el 51,5% consumen bebidas azucaradas ocasionalmente. (42)

Los alimentos ultra procesados como dulces, golosinas, bebidas azucaradas, snacks de sal, así como la comida rápida, son alimentos desequilibrados desde el punto de vista nutricional, su consumo excesivo está asociado a las ECNT, por ejemplo: enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, cáncer. (43)

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones.

- La mayoría de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Espejo son de sexo femenino, tienen edades entre los 20 a 39 años, de etnia mestiza en su totalidad, residen en zonas urbanas, de estado civil solteros y casados y un gran porcentaje vive con sus familias.
- El nivel de estrés de los trabajadores de esta institución es leve, pues al tratarse de una población conformada en su mayoría por adultos jóvenes manejan de mejor manera la sobrecarga laboral y las tensiones del entorno.
- Los trabajadores de esta institución tienen un consumo diario y semanal de alimentos fuente de proteínas como huevo, lácteos y carnes, los cuales son de fácil acceso en esta localidad, sin embargo, llama la atención el consumo medio de frutas y vegetales, es decir 3 a 4 veces a la semana, cuando su consumo debería ser diario, y más aún al tratarse de una zona donde el cultivo de estos productos es alto. Por otro lado, estos trabajadores presentaron un bajo consumo de comida rápida y alimentos procesados.

5.2 Recomendaciones

- Es necesario que las autoridades de esta institución incluyan en su plan estratégico programas que ayuden a mejorar el nivel de estrés en sus trabajadores, y evitar que pasen de un nivel bajo a un nivel medio de estrés, lo cual pondría en riesgo la salud, y el rendimiento de los trabajadores.
- Esta institución debería incluir dentro de las actividades de atención en salud, un programa de educación y evaluación nutricional, tendientes a mejorar sus hábitos alimentarios y estilos de vida, para prevenir el riesgo de enfermedades y evitar el ausentismo laboral.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hermoza D. Banco Mundial. [Online]; 2015. Acceso 14 de Octubre de 2021. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20enfermedad,humano%2C%20generan%20altos%20costos%20econ%C3%B3micos.>
2. Alvarado IMM. Universidad Autónoma DEICA. [Online].; 2020. Acceso 19 de Octubre de 2021. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/909/1/Ismena%20M%C3%B3nica%20Monroy%20Alvarado.pdf>.
3. RAMOS V, PANTOJA O, TEJERA E, GONZALEZ MS. Revista Espacios. [Online]; 2019. Acceso 19 de Octubre de 2021. Disponible en: <http://www.revistaespacios.com/a19v40n07/a19v40n07p08.pdf>.
4. Ulcuango A. Repositorio UTN. [Online].; 2022. Acceso 22 de Agosto de 2022. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12220/2/06%20NUT%20417%20TRABAJO%20GRADO.pdf>.
5. Christian R Mejia JICOMELLRGSACPYAGE. Scielo. [Online]; 2020. Acceso 10 de Septiembre de 2021. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552019000300004&script=sci_arttext&tlng=pt
6. Enrique Ramón Arbués BMAJMGLEESBPGRJVS GPMMSG. Scielo. [Online]; 2020. Acceso 10 de Septiembre de 2021. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
7. Acosta Puicón DJ. UPAO. [Online]; 2021. Acceso 10 de Septiembre de 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12759/7112>.
8. Cristina Alessandra PN. UNACH. [Online]; 2021. Acceso 10 de Septiembre de 2021. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7588>
9. Huaracallo JM. Revista Científica de Ciencias de la Salud. [Online]; 2019. Acceso 10 de Septiembre de 2021. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1217.
10. Ragueiro A. UMA. [Online]; 2018. Acceso 28 de Abril de 2022. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>.
11. MD FDMFGMyHR. Scielo. [Online]; 2010. Acceso 28 de Abril de 2022. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006

12. Ramíre DSC. Scielo. [Online] Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004.
13. Peiro JM, Rodríguez I. Papeles del psicólogo. [Online] Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829109.pdf>.
14. Observatorio de riesgos psicosociales. [Online]; 2020. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://observatorioriesgospsicosociales.com/el-estres-laboral-cronico-y-sus-consecuencias-para-la-salud-de-los-trabajadores/>.
15. Prevecon. [Online]; 2018. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>.
16. Solano I. Scribd. [Online]; 2018. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/508810135/Manejo-Del-Estres>.
17. Osa MJC. Psicología, educación y valores. [Online]; 2021. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: [https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,etapas%20oacad%C3%A9micas\)%20ante%20sus%20estudios](https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,etapas%20oacad%C3%A9micas)%20ante%20sus%20estudios).
18. Blogceta. [Online] Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://blogceta.zaragoza.unam.mx/eftdhuralo/test-de-estres-laboral-adaptado-del-cuestionario-de-problemas-psicosomaticos-o-cpp/>.
19. E. BJ. Nutrición en el ciclo de vida. Sexta ed. Mastroianni K, editor. Estados Unidos de América: Cengage Learning; 2013.
20. EUFIC. [Online]; 2020. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/las-funciones-de-los-carbohidratos-en-el-cuerpo/>.
21. Webconsultas. [Online] Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/funcion-de-los-lipidos>.
22. FAO. FAO. [Online]; 2022. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/#:~:text=Evaluaci%C3%B3n%20nutricional%20es%20la%20mejor,y%20es%20de%20f%C3%A1cil%20acceso>.
23. Velazco Y. Tribuna del investigador. [Online] Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://www.tribunadelinvestigador.com/ediciones/2009/1-2/art-4/>.
24. Carmen Perez JAGSGV. Revista española de nutrición comunitaria. [Online] Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>.
25. Jessica Osorio E.Gerardo Weisstaub N CCD. Scielo. [Online]; 2022. Acceso 28 de Abrilde 2022. Disponible en:

- https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002.
26. Universidad católica de Chile. [Online]; 2018. Acceso 2022 de Abril de 2022. Disponible en: <https://nutricion.uc.cl/noticias/alimentacion-y-estres/#:~:text=Es%20com%C3%BAAn%20tender%20a%20consumir,ser%20en%20respuesta%20al%20estr%C3%A9s>.
 27. Celso Cortés AEJCGSTBMV. Revista cubana de investigaciones biomédicas. [Online]; 2018. Acceso 28 de Abril de 2022. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n3/ibi13318.pdf>.
 28. Río MD. PsicoAbreu. [Online]; 2021. Acceso 28 de Abril de 2022. Disponible en: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>.
 29. Mercedes VCS. [Online]; 2018. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16650/1/T-UCE-0007-CPS-035.pdf>.
 30. Lacosta VV. Scielo. [Online]; 2019. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000400004.
 31. Pinto Guedes D, Gaspar EJ. Revista psicológica del deporte. [Online]; 2016. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235146515006.pdf>.
 32. CONAVE. [Online]; 2019. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <https://conave.org/importancia-de-las-proteinas-en-la-alimentacion/>.
 33. Ana M. López-Sobaler AAVRMO. Scielo. [Online]; 2017. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000007.
 34. Matos CH, Proença RPDCSPD. Scielo. [Online]; 2018. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100008.
 35. Ortega D. Universidad Técnica de Ambato. [Online]; 2021. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33640/1/AL%20799.pdf>
 36. Israel Ríos EAESAHAAG. Scielo. [Online]; 2018. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000200008.
 37. Maldonado A. UTN. [Online]; 2019. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9470>.

38. OPS. OPS. [Online] Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-7-2011-consumir-mas-frutas-verduras-salvatoria-17-millones-vidas-al-año>.
39. Rosales C. UTN. [Online]; 2019. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9444>.
40. Claudia Cabezas BTMV. Scielo. [Online]; 2016. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>.
41. Saladplate. Conexión Abtour. [Online]; 2021. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <https://www.conexiones365.com/nota/abastur/restaurantes/snack-saludables-tendencias>.
42. Escobar L. UTN. [Online]; 2021. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11074?mode=full>.
43. OPS. OPS. [Online]; 2015. Acceso 23 de Mayo de 2022. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0.

Anexos

Anexo 1. Hoja de consentimiento informado

El siguiente documento permitirá levantar información para el estudio titulado:
“NIVELES DE ESTRÉS Y SU RELACION CON LA INGESTA ALIMENTARIA EN LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN ESPEJO, CARCHI 2021

Yo (nombre y apellido) Acepto libre y voluntariamente a participar de esta investigación, la misma no requiere de ningún tipo de intervención de la persona que se encuentra leyendo esta información, pues únicamente se realizará una toma de datos a partir de la aplicación de una encuesta; motivo por el cual, se solicita muy comedidamente al trabajador, responder de manera fidedigna a cada una de las preguntas que son propuestas. Comprendo que podré ser informado si lo deseo de los análisis y medidas que se me practiquen y ser informado sobre los resultados de este estudio.

Acepto que los datos registrados pueden ser objeto de un tratamiento informático. Solamente autorizo su consulta a las personas que colaboran en el estudio sujeto al secreto profesional o a los representantes de las autoridades sanitarias, mi nombre no aparecerá en ningún resultado y se mantendrá anónimo y solo podrá acceder a esa información la investigadora principal (Nahomi Flores) Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.

Expreso libremente mi conformidad a participar en el estudio.

Firma del participante.

Anexo 2. Encuesta

Sexo:

Femenino

Masculino

Edad:

Autoidentificación Étnica:

- Mestiza
- Indígena
- Blanca
- Afrodescendiente
- Otra

Estado Civil:

- Soltero/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Viudo/a
- Unión Libre

Lugar de residencia

- Urbano
- Rural

¿Con quién vive?

- Solo/a
- Padres
- Familia (esposo/a e hijos/as)
- Amigos/as

Estrés

1._ ¿Durante el último mes con qué frecuencia ha estado afectado por algo que le ha ocurrido inesperadamente?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

2._ ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

3._ ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

4._ ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

5._ ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6._ ¿Presenta imposibilidad para conciliar el sueño?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

7._ ¿Presenta jaquecas y dolores de cabeza?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

8._ ¿Presenta indigestiones o molestias gastrointestinales?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

9._ ¿Presenta sensación de cansancio extremo o agotamiento?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces

- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

10._ ¿Presenta tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

11._ ¿Presenta disminución del interés sexual?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

12._ ¿Presenta respiración entrecortada o sensación de ahogo?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

13._ ¿Presenta disminución del apetito?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente

- Muy frecuente

14._ ¿Presenta temblores musculares? (Por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

15._ ¿Presenta pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

16._ ¿Presenta tentaciones fuertes de NO levantarse por la mañana?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

17._ ¿Presenta tendencias a sudar o palpitaciones?

- Nunca
- Casi nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Relativamente frecuente
- Muy frecuente

Alimentación

1._ ¿Con qué frecuencia consume huevos?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

2._ ¿Con qué frecuencia consume leche, queso, yogurt?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

3._ ¿Con qué frecuencia consume carnes rojas?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

4._ ¿Con qué frecuencia consume carnes blancas?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

5._ ¿Con qué frecuencia consume pescados y mariscos?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)

- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

6._ ¿Con qué frecuencia consume Embutidos y enlatados? (Sardina, atún, paté, salchicha, chorizo, mortadela, jamón, salami)

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

7._ ¿Con qué frecuencia consume granos secos? (Chochos, fréjol, lenteja, garbanzo, arvejas, habas)

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

8._ ¿Con qué frecuencia consume cereales refinados? (Harina, maicena, fideos, pastas, pan.

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

9._ ¿Con qué frecuencia consume cereales enteros? (Arroz, trigo, avena, centeno, maíz (tostado, canguil)

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)

- No consume

10._ ¿Con qué frecuencia consume frutas?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

11._ ¿Con qué frecuencia consume verduras y hortalizas?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

12._ ¿Con qué frecuencia consume grasas de origen animal? (Mantequilla, manteca)

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

13._ ¿Con qué frecuencia consume grasas de origen vegetal? (Margarina y aceites)

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

14._ ¿Con qué frecuencia consume dulces y golosinas?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)

- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

15._ ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas? (Gaseosas y jugos industrializados)

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

16._ ¿Con qué frecuencia consume snacks de sal?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume

17._ ¿Con qué frecuencia consume comida rápida?

- Consumo diario
- Consumo medio (3 – 4 veces por semana)
- Consumo bajo (1 – 2 veces por semana)
- Consumo ocasional (1 – 3 veces por mes)
- No consume



ABSTRACT

STRESS LEVEL AND DIETARY INTAKE IN MUNICIPAL WORKERS OF THE
DECENTRALIZED AUTONOMOUS GOVERNMENT OF ESPEJO CANTON.
CARCHI, 2022

Author: Flores Herrera Nahomi

Email: nafloresh@utn.edu.ec

Food, as well as other exogenous or environmental factors, affect the health and quality of life of people. The objective of this research was to determine the level of stress and dietary intake of municipal workers of the Decentralized Autonomous Government of Espejo Canton in the Province of Carchi. It is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study. The study population consisted of 80 adults between 20 and 64 years of age. Sociodemographic variables, dietary intake, and stress level were investigated. Among the main results, the percentage of individuals of mestizo ethnicity is 100% and that the majority are female (56.3%), 75% of whom live in the urban area of the canton; as for marital status, many are single (38.8%) and live with their families. When evaluating the level of stress, it was found that 62.5% of the workers in this institution have a mild level of stress. When assessing food intake through the frequency of consumption methodology, it was identified that eggs are one of the foods consumed daily at 57.5%; while foods such as dairy products, meats, whole grains, fruits, and vegetables are consumed 3 to 4 times a week. There is low and occasional consumption of foods such as fish, seafood, sausages, canned foods, dried legumes, refined cereals, animal fat, vegetable fat, sweets, sugary drinks, and fast food. According to these results, this population seems to have a healthy diet; however, the weekly consumption of fruits and vegetables may not be favourable for the health of this adult population.

Keywords: dietary intake, stress level, adults, Ecuador.

Reviewed by Victor Raúl Rodríguez Viteri