

ARTICULO CIENTÍFICO ORIGINAL

1.- TEMA: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON LOS FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA. NOVIEMBRE 2009- AGOSTO 2010.

2.- RESUMEN

La situación epidemiológica y nutricional de la Provincia de Imbabura, caracterizada por la prevalencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y la Obesidad ha determinado que la OMS y las Políticas Nacionales de Salud, orienten su acción a metas para reducir los factores de riesgo asociados y fomentar los estilos y hábitos de vida saludables como factores protectores para la población. En este sentido el trabajo de investigación “Hábitos Alimentarios y su relación con los factores sociales y Estilos de Vida de los Profesionales del Volante de la Cooperativa 28 de Septiembre de la Ciudad de Ibarra”, tuvo como objetivo analizar la relación entre dichos factores y los hábitos alimentarios en la población en estudio.

Se utilizó un tipo de estudio descriptivo, propositivo de corte transversal con un diseño cuali – cuantitativo no experimental, la población en estudio fue de 160 profesionales del volante, el instrumento utilizado fue la encuesta y su cuestionario estructurado con preguntas abiertas y cerradas que constó de 25 ítems, misma que fue validada mediante prueba piloto. Los resultados de este estudio muestra que los profesionales del volant³ tienen hábitos inadecuados en cuanto a la alimentación y actividad física. Con un predominio del Sedentarismo, ingesta baja en vitaminas y minerales, lo que incide en un mayor riesgo de sufrir Enfermedades Crónico Degenerativas no Trasmisibles como Obesidad, Osteoporosis, Cardiovasculares y Gástricas, el factor social que más incide en la predisposición de hábitos nocivos so la falta de conocimientos, los horarios de la actividad laboral, los intervalos de descanso propios de la actividad.

ANTECEDENTES

La alimentación y la nutrición humana: principios y evolución

El hombre, como todos los seres vivos, necesita alimentarse para vivir. Asimismo, el ser humano ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimentarios que contribuyeron a que pudiera persistir ante las adversidades que el medio le presentaba. El hecho consiste en que él con la aplicación de la inteligencia, comenzó ya desde épocas remotas, a hacer de la necesidad de comer un verdadero arte, eligiendo sus ingredientes y creando sus comidas más allá de su primitivo acto de supervivencia.

El cazador tosco dio paso a un hombre más refinado, que empezó a distinguir sabores, colores y aromas. Los antropólogos revelan ahora que este proceso fue complejo y estuvo matizado por infinidad de otras historias.

El hombre lleva sobre la tierra más de cinco millones de años. Durante más del 99% de este período ha vivido como cazador y recolector de alimentos que la naturaleza puso a su disposición. Pero hubo un antes; hace más de cinco millones de años, el *Australopithecus* (primer homínido asentado sobre el planeta), merodeaba la sabana africana en busca de bayas, raíces, hojas y ocasionales brevas.

Con un poco de suerte podía procurarse algún alimento y llegar a salvo a su cueva. Evidencias arqueológicas dictaminan que lejos de ser un gran cazador de bestias, el hombre antiguo se agolpaba sobre los restos abandonados de grandes predadores para sorber el tuétano de los huesos. Hasta que no aprendió a manipular las piedras, palos y los huesos como armas haciéndose competitivo y eficaz no era cazador, era el cazado.

Al descubrir con qué instrumentos -que no requerían elaboración previa, podía matar, la carne se convirtió en su alimento preferido y base fundamental de su dieta. La pesca y la recolección de alimentos acuáticos tuvo una aparición tardía (hace 35 mil años), si nos referimos a ella en forma intensiva y organizada. No obstante, el mar y los ríos le dieron de comer desde hace

mucho tiempo más. Así salmónes, truchas, carpas, mariscos, cangrejos, moluscos, etc., formaron una parte importante en la dieta prehistórica.

“El descubrimiento del fuego marcó el comienzo de otra etapa en la evolución humana. No sólo trajo aparejada la tecnología, sino que le permitiría asar, calentar su comida, y darse calor a sí mismo. Seguramente la primera sustancia caliente que probó fue un pedazo de carne chamuscada. Tendrían que pasar muchísimos años hasta que hirviera y horneara. Antes de eso, el aumento poblacional y las variaciones climáticas obligarían al hombre a dar un paso fundamental.

Ante la escasez de carne y la necesidad de compartir sus alimentos preferidos con cada vez más individuos, se percató que podía almacenar cereales como el trigo silvestre, la cebada, el sorgo, el mijo y algunas legumbres como porotos y garbanzos, y que si los guardaba secos podía utilizarlos meses después. También descubrió que podía arrojar semillas y esperar sus frutos. La domesticación de las plantas, cambiaría para siempre su vida e influiría directamente en su evolución social, pasando de ser un nómada a un ser prácticamente sedentario alojándose en casas rústicas ya no sólo sino con personas ligadas a él, su familia.

La necesidad obligó al hombre prehistórico a variar paulatinamente sus hábitos alimentarios, pasando hacia dietas menos sabrosas, pero más abundantes. Y que se podrían guardar para épocas de escasez, dada su capacidad de aportar calorías almacenables en las cercanías de los asentamientos tribales, que pronto se convertirían en grandes ciudades. Los seres humanos constituyen la única especie animal que ha elaborado reglas precisas alrededor de su alimentación, acerca de las maneras de realizar operaciones sobre la naturaleza para producir y preparar sus alimentos y sobre los modos y las personas con quienes compartir su consumo”.¹

3.- ABSTRACT

4.- INTRODUCCIÓN

La importancia de la alimentación en la salud va más allá de lo puramente biofísico. El comportamiento alimenticio constituye un hecho social en el que pueden influir todas las esferas de actividad de una sociedad. Los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de un pueblo, y en éstos, influyen factores tan ajenos a los alimentos en sí y a las recomendaciones nutricionales como el poder adquisitivo, la producción, la accesibilidad de los productos, el clima, las fiestas populares, la publicidad, etc.

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a nuestra salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral.

Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos.

Muchas veces, la comodidad, la falta de tiempo o las propias condiciones sustituyen a la calidad a la hora de comer durante la jornada de trabajo. Cada vez más, aquéllos que pueden permitirse adquirir alimentos nutritivos optan por los que no lo son, mientras que quienes no pueden permitirse la compra de alimentos frecuentemente pasan sin ellos.

Los malos hábitos alimenticios, inician con aspectos sencillos, que van desde el hecho de que no contar con un horario específico para comer, la ignorancia al momento de escoger los alimentos que no nos permiten hacer llegar de los nutrientes necesarios para contar con una buena salud y consumir una enorme cantidad de alimentos chatarra.

El ritmo desordenado en los hábitos alimenticios se agudiza cuando analizamos con más detalle la llamada “sociedad de consumo”, en la que el estilo de consumo dominante (comida rápida) está plagada de alimentos que poco o nada nos nutren.

Es difícil deslindarnos de los tiempos reducidos que tenemos para alimentarnos, por lo que es indispensable que pensemos cómo modificar nuestros hábitos alimenticios; y a pesar de que para algunos (principalmente las autoridades del sector salud) basta con suplir nuestra dieta con alimentos sanos y ejercicio diario para asegurar una buena calidad de vida.

Por lo que se realizó el presente estudio, que permitió conocer la realidad de 160 trabajadores de la Cooperativa “28 de Septiembre” que labora en la provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, en el cual se evaluó mediante la encuesta aplicada, método que permitió obtener una línea basal de información nutricional y alimentaria para la elaboración de una Guía de Alimentación Saludable, para los profesionales del volante. En esta guía se ha contemplado aspectos básicos de alimentación y nutrición como recomendaciones nutricionales según la actividad física, hábito y valor calórico y nutricional.

En esta investigación proporciona además información concreta sobre el tipo de alimentación que necesita este grupo de personas, para conservar un buen estado de salud, físico, intelectual y psicoafectivo a favor de mejorar su desempeño, disminuir la morbilidad y sedentarismo.

5.- MATERIALES Y MÉTODOS

5.1. LUGAR DE ESTUDIO

El lugar de estudio fue en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, en especial en las rutas y paradas de buses de la cooperativa 28 de septiembre.

5.2 CARACTERIZACIÓN

Las personas en estudio fueron los profesionales del volante de la cooperativa 28 de septiembre de la ciudad de Ibarra

5.3 MATERIALES Y EQUIPOS

Para la presente investigación fue necesario la utilización de materiales de oficina, tales como: hojas de papel bond, esferos, lápices. También fue necesario la utilización de equipos como: computadora, impresora, infocus, memory flash, cds, copiadora, cámara fotográfica. Para la ubicación de las rutas de los buses fue indispensable un mapa de la ciudad de Ibarra.

5.4 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio es descriptivo, correlacional de corte transversal.

En este estudio descriptivo se buscó especificar las propiedades importantes del consumo de alimentos de los profesionales del volante mediante la medición, evaluación de los estilos de vida, y los factores sociales en los que ellos viven.

Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en este estudio descriptivo elaboramos una serie de interrogantes y cada una de ellas se fue descubriendo y describiendo a lo largo de la investigación

Fue un estudio transversal, observacional y descriptivo, ya que se midió a la vez la prevalencia de los problemas, sus efectos en una muestra poblacional en un solo período temporal.

5.4.1 Diseño de la investigación

Es un diseño cualitativo, ya que se aplicó conceptos tratando de entender el "porqué" del fenómeno social influye en hábitos y salud de un conjunto de personas.

Además no es un diseño experimental ya que realizó sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de investigación donde no

hacemos variar intencionadamente las variables independientes. Lo que se realizó en la investigación no experimental es observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural y después se procedió a analizarlos.

5.5.1 Métodos

En cuanto al método de investigación, se aplicó el inductivo – deductivo ya que este método se utilizó en la medida que se estudiaron los casos particulares de los conductores como sus costumbres, hábitos, horarios de comida y estilo de vida que luego de ingresar a los procesos de tabulación, análisis y comprobación se llegó a conclusiones de carácter general.

5.5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO:

Se ha considerado para la presente investigación no uso una muestra sino trabajar con toda la población que son 160 Profesionales del volante pertenecientes a la Cooperativa 28 de septiembre de la ciudad de Ibarra con relación y no de dependencia.

5.5.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El estudio constara con la revisión bibliográfica la misma que permitirá sustentar científicamente la investigación a ser desarrollada

En el estudio se aplicará una encuesta alimentaria con su respectivo cuestionario el mismo que servirá para INDAGAR las variables en estudio.

El instrumento será aplicado previo proceso de validación durante el periodo del segundo semestre del 2010.

5.5.4 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Para su validación, el test fue aplicado en un grupo profesional de iguales características a las del ambiente laboral en el que se está llevando a cabo el proceso de investigación.

En un plan piloto se contó en total con la participación de 30 personas las cuales fueron seleccionadas por muestreo intencional, de acuerdo con los criterios o atributos previamente establecidos, por medio de este muestreo se seleccionan casos que resultan ser típicos y aportan a los objetivos del estudio, luego se hizo correcciones en las encuestas para aplicar a la población total.

5.5.5 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS

Se levantó la información de las encuestas, luego se procedió a depurarlas, codificarlas para posteriormente procesarlas. Se utilizó el SOFTWARE EXCEL y el PAQUETE ELECTRÓNICO EPI INFO 2008, para proceder al análisis.

5.5.6 ASPECTOS ÉTICOS

En este proceso investigativo se consideraron los diferentes conceptos éticos, morales y legales planteados en el Código de Núremberg -Tribunal Internacional de Núremberg -1946-, de acuerdo con lo anterior, una vez identificadas los informantes del proceso de investigación, se hizo el contacto de forma oral y escrita para obtener su consentimiento informado.

6.- RESULTADOS

En la investigación realizada se encontró que los profesionales del volante de la Cooperativa “28 de Septiembre de la Ciudad de Ibarra, tienen diversos problemas en su alimentación y mucho tiene que ver su trabajo, ya que siempre comen fuera de casa, no existe horarios permanentes para su alimentación y cuando lo hacen el tiempo es muy corto, no todos los días

encuentran dónde comer y a más de esto sumamos el sedentarismo porque comen muy rápido y enseguida siguen conduciendo, sin que ellos realicen ningún descanso, ni mucho menos actividad física. De vez en cuando realizan actividades físicas, es decir cuando tienen descanso, esto se debe a que todo el día laboran en las unidades de transporte urbano.

7.- DISCUSIÓN

- Las características de la población estudiada es de 160 Profesionales del volante el 100% de sexo masculino, mas de la mitad (64.4%) tiene entre 36 y 56 años de edad, el 35.6 % se halla entre las edades superiores a los 51 años de edad.

Cerca de dos terceras partes (70.6%) poseen una instrucción, y un 26.3 % tienen escolaridad baja (primaria completa e incompleta).

De acuerdo al estado civil el 82.6% tienen una relación de pareja estable (casado y unión libre) solo el 9.4% es soltero.

- Respecto a la evaluación de los estilos de vida de la población estudiada se puede notar que mas del 81.1% no realiza ninguna actividad física, lo que incide en padecer enfermedades cardiovasculares. Esto se corrobora cuando el 73.1% realiza actividad física a veces 20.6% nunca.
- Evidenciándose que esta población tienen mayor riesgo de sufrir patologías como: Diabetes, Hipertensión Arterial y Obesidad, se ha demostrado de acuerdo a diferentes estudios que la actividad física en la población adulta mejora sustancialmente los riesgos de enfermar y se constituye como factor protector para poder promover ,recuperar y mantener la salud .
- Según la OMS (2000) se ha demostrado que el riesgo de ACV y de accidentes que afectan al sistema musculo esquelético. Es menor en adultos activos que en adultos sedentarios por la mejoría en la agilidad flexibilidad de bienes sicológicos entre otros.

➤ Otro aspecto que recomienda OMS guarda relación con el tiempo y tipo de actividad física que debe realizar una persona según la edad, recomendándose para los niños y jóvenes (60min por día) con intensidad moderada y vigorosa mientras que la recomendación en poblaciones que oscilan entre 18 y 64 años es de(150min de acción física ,aérobica de moderada intensidad o 75 min de ejercicio físico, aeróbico intensa semana) sin embargo en la población encuestada la actividad recreativa es ocasional en el (81,3%) esta unido la situación que se agravo por hábitos nocivos en el 76,9% de la población que forma un 81.9% que consume alcohol, incrementan el riesgo de enfermar.

➤ La alimentación es un proceso necesario para la vida y muchas enfermedades están relacionadas con la situación nutricional y el estilo de vida de los Individuos. En los estudios se pudo comprobar existe un desenlace en el consumo de alimentos con una frecuencia y preferencia por carbohidratos y grasas saturadas; con una ingesta baja en frutas y vegetales a pesar que las recomendaciones nutricionales es de 400g diarios según (OMS).

La baja fuente de consumo esta condicionado por la actividad laboral, horarios inadecuados y faltos de conocimiento de alimentación y nutrición.

➤ Las dietas en diferentes edades de ciclo vital según la OMS debe basarse en los criterios de moderación balance y variedad si comparamos estas características en la población no ingiere el desayuno en horas de la mañana .Gran parte de esto individuos ingiere mas calorías superior a los 30000 y bajos niveles de actividad, esto se agrava por la ingestión de alimentos con fuentes saturadas de grasa, carbohidratos y bajos en proteínas; basta citar el consumo de alimentos (pizza , salchipapas, entre otros).

➤ Al hacer un balance de la ingesta alimenticia se puede notar que las

porciones son excesivas en horarios discontinuos lo que afecta su riesgo de sufrir problemáticas como la obesidad que en los momentos actuales según OMS es un problema de salud publica a nivel mundial

- Se puede concluir que los casos de obesidad están motivados como los señalaron otros, es por ingestión exagerada de alimentos, factores estrechamente vinculados con los estilos de vida.

8.- CONCLUSIONES

- La población predominante de los profesionales del volante oscilan entre 36 y 56 años de edad con instrucción secundaria y estado civil casado y unión libre.
- Las cifras indican una prevalencia de sedentarismo (actividad física menor a 30 minutos, 3 veces por semana) lo que incide en un mayor riesgo cardio - vascular y musculo esquelético.
- Los requerimientos nutricionales de la población en estudio no se ajusta a las recomendaciones de la OMS en cuanto al consumo de vitaminas y minerales.
Notándose por el contrario que existe un bajo consumo de vitaminas y minerales y un predominio de una dieta hipercarbonada e hipergrasa con un excesivo consumo de carnes rojas harinas, grasa saturada y consumo de gaseosas.
- Es notable además el predominio de hábitos nocivos para la salud que también predispone a enfermedades crónicas degenerativas como es: Diabetes, hipertensión, obesidad, osteoporosis. Con la alimentación inadecuada actividad sedentaria y hábitos nocivos como el consumo de alcohol y cigarrillo.

9.- AGRADECIMIENTO

Agradecemos a la Universidad Técnica del Norte por darnos la oportunidad de superarnos y alcanzar nuestras metas más anheladas como son nuestra formación humana y profesional, contribuyendo con ello al bienestar personal, de nuestras familias y de nuestro país.

A nuestros maestros y maestras que han contribuido significativamente a mejorar la calidad de nuestras ideas les estamos inmensamente agradecidas.

Carla y Johanna

10.- BIBLIOGRAFÍA

Brian A. Fox y Allang. (1.997). Ciencia de los alimentos, nutrición y salud. G.Editorial Limusa S.A. Editores Cameron Balderas. México D.F.

Brian, Fox. Ciencia de todos los alimentos. Nutrición y Salud. (1992). Limusa. España

Chávez, A. (2002). Nutrición y desarrollo infatil. Editorial Interamericana

Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J y Serra-Majem LI. (2004). Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Díaz de Santos. (2007). Claves para una alimentación sana.

FAO. (1984). Guía de los alimentos básicos del mundo FAO

Gibney, Michael J. (2005). Nutrición, Dieta y Salud. Editorial Acribia, S.A
Combrigge University Zaragoza España.

Gutierrez, Bello. (2005). Calidad de Vida, Alimentos y Salud Humana
Fundamentos Científicos. Ediciones Díaz de Santos. España.

Gutiérrez, B. (2006). Calidad de vida, alimentos y salud humana.

Gybney, Michael. (2007). Nutrición, dieta y salud

Lezaeta, Cotapas. (2006). Manual de alimentación sana. México.Oliveira,
Gabriel.(2007). Manual de Nutrición Clínica y Dietética. Ediciones

Díaz de Santos. 2da Edición. España.

Orellana, R. (2006). Dietas normales y terapéuticas. .

Pellaro, M. (1997). Alimentación. Grupo editorial SRL.

Portilla, S. (2005). La alimentación esencial humana2005. Ed. Marisol

Sasson Albat. La alimentación del hombre. (1993). Limusa. Madrid España

Sasson, Albert. (1993). La Alimentación del Hombre del Mañana. Editorial
Reverté, S.A. Barcelona. España.

Vásquez, C. (2005). Alimentación y nutrición.

Wetaner A. (2007). El camino hacia la recuperación de la anorexia y bulimia.
México

ABSTRACT

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. LUGAR DE ESTUDIO

El lugar de estudio fue en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, en especial en las rutas y paradas de buses de la Cooperativa 28 de Septiembre.

3.2 CARACTERIZACIÓN

Las personas en estudio fueron los profesionales del volante de la Cooperativa 28 de Septiembre de la ciudad de Ibarra

3.3 MATERIALES Y EQUIPOS

CONCLUSIONES:

Se puede concluir Proceso de Capacitación encaminado a su mejor salud y estilo de vida, siendo necesario establecer procesos educativos que modifiquen las conductas de riesgo en la población investigada.

RECOMENDACIONES:

Recomendar a los directivos de la Cooperativa 228 de Septiembre”, la realización de un Programa de Capacitación sobre Alimentación, Nutrición, Actividad Física y de Enfermedades Crónico Degenerativas para sus asociados, con el fin de disminuir los riesgos de padecer enfermedades.

Se recomienda a la Escuela de Enfermería realizar actividades de prevención y promoción de la Salud en grupos poblacionales vulnerables, como son la población adulta de la Cooperativa de Transporte Terrestre.

Difundir la Guía de Alimentación desarrollada en esta investigación a otros grupos poblacionales que lo necesiten.
