

## 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 volante 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 Crónicas Degenerativas no Trasmisibles como Obesidad, Osteoporosis, Cardiovasculares y Gástricas, el factor social que más incide en la predisposición de hábitos nocivos son la falta de conocimientos, los horarios de la actividad laboral, los intervalos de descanso propios de la actividad.

## SUMMARY

The epidemiological and nutritional situation of the province of Imbabura, characterized by the prevalence of Chronic Diseases and Obesity has found that the who and national health policies, direct their actions to targets to reduce risk factors and promote styles and healthy lifestyles as protective factors for the population. In this sense the research project "Food Habits and their relation to the social and Lifestyles of Professional Cooperative Flyer "September 28 Ibarra City", aimed at analyzing the relationship between these factors and eating habits in the study population.

We used a descriptive type of study, purposeful cross-sectional qualitative design - quantitative non-experimental, the study population was 160 professionals steering wheel, the instrument used was a survey and structured questionnaire with open and closed questions, which consisted of 25 items, it was validated through pilot testing. The results of this study shows that professionals have habits volant inadequate in terms of nutrition and physical activity. With a prevalence of sedentary life, low intake of vitamins and minerals, which affects a higher risk of non-communicable chronic degenerative diseases such as Obesity, Osteoporosis, Cardiovascular and Stomach, the social factor that most affects the willingness of the bad habits so lack of expertise, hours of work activity, rest intervals specific to the activity.

## 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, para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga.

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.

Además, es importante recordar que, independientemente de la actividad profesional, las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su edad, sexo y otras condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socio culturales, climáticos, etc.) que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

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.

## CAPITULO I

### 1 EL PROBLEMA

#### 1.1 Planteamiento del problema

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Pero el entorno social y cultural hoy en día ha afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte.

“Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas”.<sup>1</sup>

En la mayor parte de las ocasiones, los domicilios están alejados de los lugares de trabajo y las obligaciones laborales mantienen horarios que no permiten desplazarse hasta los mismos por lo tanto la comida pasa a ser una ocupación más a lo largo del día.

---

<sup>1</sup><http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm>

“La mayoría resolvemos este tema ligeramente sin tener en cuenta que la alimentación es la elección más importante que hacemos a diario, porque nuestro organismo necesita tener el aporte variado y equilibrado de los alimentos todos los días para llevar a cabo la vital tarea de mantenernos con energía durante las largas jornadas laborales”.<sup>2</sup>

Son conductores profesionales, aquellas personas que hacen de la conducción su medio de vida, con lo que recorren día a día miles de kilómetros. Es una profesión, no exenta de riesgo y no precisamente por impericia sino por la existencia de otros factores que inciden directamente en su comportamiento.

Conducir es una actividad agradable y llena de sensaciones, pero se puede convertir en una actividad estresante, con las consecuencias tan nefastas que ello puede acarrear. No sólo el cansancio producido por la permanente atención a la conducción, la presión de cumplir con los horarios establecidos, tener que hacer frente a imprevistos que alteran el normal desarrollo del viaje, los cambios climáticos, son algunos de los factores que pueden producir una situación de estrés en el conductor y a su vez provocar el temido accidente.

Los conductores profesionales realizan jornadas semanales de hasta 80 horas, muchas de ellas en horario nocturno, sin descansar lo suficiente, con malos hábitos alimenticios condicionados por su actividad y situaciones de estrés por cumplir horarios de carga y descarga.

La nutrición es un factor clave en nuestras vidas. Sin embargo, no ha sido hasta las últimas décadas cuando ha obtenido la notoriedad que se merecía, sobre todo a raíz de la generalización de ciertos problemas de salud derivados de una mala alimentación. De hecho, cada día se pone en duda algún elemento de nuestra dieta como potencial riesgo para la salud (grasas, azúcar, proteínas).<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup><http://www.prensa.com/Actualidad/Psicologia/2005/08/10/index.htm>

<sup>3</sup><http://www.seguridad-vial.net/home.asp>

“En realidad, no existen alimentos más o menos sanos, sino hábitos más o menos saludables. Nuestro estilo de vida, en este sentido, es fundamental para inclinar la balanza de un lado o de otro. Éstas son algunas de las conclusiones que se desprenden del estudio”.<sup>4</sup>

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores sociales y estilo de vida relacionados con los hábitos alimentarios de los profesionales del volante de la Cooperativa “28 de Septiembre” de la ciudad de Ibarra, durante el periodo de noviembre 2009 hasta septiembre del año 2010?

---

<sup>4</sup><http://www.cocinayhogar.com/dietasana/salud/>

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

En nuestro medio se sigue pensando que la malnutrición es el mayor problemas de salud, sin considerar que los patrones de consumo y hábitos alimentarios cada vez se van modificando y orientando al consumo excesivo de varios nutrientes, como también el bajo consumo de otros y que esto generalmente con el pasar del tiempo y sin un adecuado control traerá como resultado sobrepeso u obesidad que representa un riesgo para la salud debido a su asociación con numerosas complicaciones metabólicas, tales como dislipidemia, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Es por esto que se debe tomar medidas adecuadas para garantizar el estado de salud y nutricional de la población en general.

Esta investigación es fundamental para identificar los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Cooperativa “28 de Septiembre” de la ciudad de Ibarra, donde realizaremos nuestro trabajo.

El acto de alimentarnos saludablemente se está convirtiendo cada día en una acción bastante compleja; por tanto, adquirir la conciencia para lograr una mejor alimentación con cambios hacia hábitos nutricionales sanos demanda la adquisición de información y conocimientos que nos permitan introducir o no las modificaciones necesarias en la vida diaria. En ello las organizaciones responsables de salud pública de los diferentes países, las organizaciones internacionales, las universidades y centros de investigación pueden contribuir de manera efectiva.

No todos los hábitos alimentarios se ajustan a una dieta equilibrada en que se consuman alimentos diversos en las cantidades y proporciones adecuadas que aporten los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.



Las actitudes en las formas de alimentarnos dependen de decisiones propias. Qué y cómo comer son responsabilidad y determinaciones de cada individuo; pero es indiscutible la importancia de este acto diario que parece sencillo, natural, intrascendente y supuestamente inconsciente, y que puede tener enormes repercusiones en la salud a corto y más aún a largo plazo.

Es conveniente realizar este estudio para obtener resultados y conclusiones que orienten en mejor forma la implementación de recomendaciones que permitirán mejorar el estado de salud, alimentación y nutricional de los profesionales del volante de la Cooperativa “28 de Septiembre”, se espera que podamos motivar a estas personas para que realicen algún tipo de actividad física y en consecuencia apoyar a mejorar y aumentar el rendimiento en su espacio laboral.

Con los resultados obtenidos se procederá a elaborar una guía alimentaria ajustada a la realidad de los profesionales del volante, misma que será implementada a través de eventos de capacitación a los trabajadores de las unidades de la Cooperativa “28 de Septiembre”.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo general**

- Analizar los factores sociales y estilo de vida relacionados con los hábitos alimentarios de los profesionales del volante de la Cooperativa “28 de Septiembre” de la ciudad de Ibarra, periodo noviembre 2009- septiembre 2010.

### **1.4.2 Objetivos específicos:**

- Examinar frecuencia, consumo habitual y calidad de los alimentos de los profesionales del volante.
- Definir los factores sociales, edad, carga laboral, nivel educativo de la población en estudio.
- Identificar el estilo de vida, actividad física, hábitos nocivos, descanso, recreación de los conductores.
- Diseñar un plan de capacitación en base a los hallazgos de la investigación.

### **1.4.3 Preguntas de investigación**

- ¿Cómo la actividad física, hábitos nocivos, descanso, recreación modifican los hábitos alimentarios?
- ¿La edad, carga laboral y nivel educativo determinan los hábitos alimentarios de la población estudiada?
- ¿Cómo la ingesta, frecuencia, y calidad de los alimentos incide en el estado nutricional de los conductores?
- ¿Qué necesita saber la mayoría de las personas para practicar una dieta sana que coincida con las recomendaciones de científicos y expertos en nutrición y salud, así como autoridades nacionales e internacionales?
- ¿Cuáles serían algunos de los malos hábitos alimentarios que pudiéramos modificar?

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Hábitos alimenticios**

Un consumo adecuado de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios es vital para ayudar al crecimiento y desarrollo óptimo de los lactantes y niños a fin de que llegue hacer adolescentes y adultos sanos. Con ellos es posible evitar enfermedades crónico-degenerativas, por ejemplo diabetes mellitus, presión arterial, obesidad y cáncer debido tanto a carencias nutricionales como a exceso de consumo de alimentos que conocemos como chatarra, por ejemplo, refrescos, papas fritas, pizza, hamburguesas.

Por otra parte, la influencia del ámbito familiar, social, cultural o económico es decisiva para lograr buenos hábitos de alimentación, ya que desde temprana edad se proporcionan determinados tipos de alimentos, en horarios que a veces se repiten de dos o tres veces al día.

Cuando se alimenta al infante de manera excesiva y sin ningún control lo está sobreprotegiendo. Cuando se le proporcionan productos como dulces, pastelillos, papas fritas o chocolates como estímulo, premio o recompensa por alguna gracia del niño, es fácil olvidar que la salud va de la mano con la conservación de un peso acorde con la edad y estatura, aunque también se debe tomar en cuenta otra factor social y psicológico: la moda, que representa una fuerte influencia tanto en las relaciones sociales como en lo emocional, y que se ven reflejadas en la preferencias y en los hábitos alimentarios.

Algunos hábitos alimenticios solo se van modificando cuando se presenta alguna enfermedad relacionada con la alimentación, y entonces temporalmente se transforma mientras se recupera la salud, para volver a caer en dichos hábitos.

Por desgracia, la información pertinente en torno a la nutrición tiene escasa o muy poca influencia en los buenos hábitos alimentarios, pues algunos individuos recurren a las dietas sólo cuando están enfermos o cuando la auto imagen afecta la personalidad o apariencia, como en el caso de la obesidad.

En cambio, no se llega a comprender que una ¿dieta? es un plan balanceado para la correcta alimentación del individuo, física, ambiental, cultural y familiar.

Cierto es que cuando se divulga la información correcta acerca de una alimentación adecuada, debería dar como resultado hábitos alimentarios correctos y, por consiguiente, tendría que disminuir la frecuencia de algunas enfermedades. Sin embargo, para lograr una buena alimentación se deberá tomar en cuenta factores como edad, sexo, tipo de actividad física, disponibilidad de alimentos, nivel económico, usos y costumbres culturales del lugar donde se viven, así como los balance de los nutrientes necesarios como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que deben conformar una dieta.

La importancia de una alimentación adecuada en nuestra vida y en la de nuestros hijos, desde que están en el vientre materno, donde se inicia tanto su formación gestacional, como su desarrollo físico e intelectual es que da como resultado un crecimiento normal, niños sanos, adolescente fuertes y adultos satisfechos, capaces de crear y desarrollar una nueva cultura de la alimentación con base en una dieta equilibrada.

La educación nutricional que se les brinda a los hijos en la infancia, les proporcionara en un futuro hábitos correctos que deberían seguir a lo largo de su

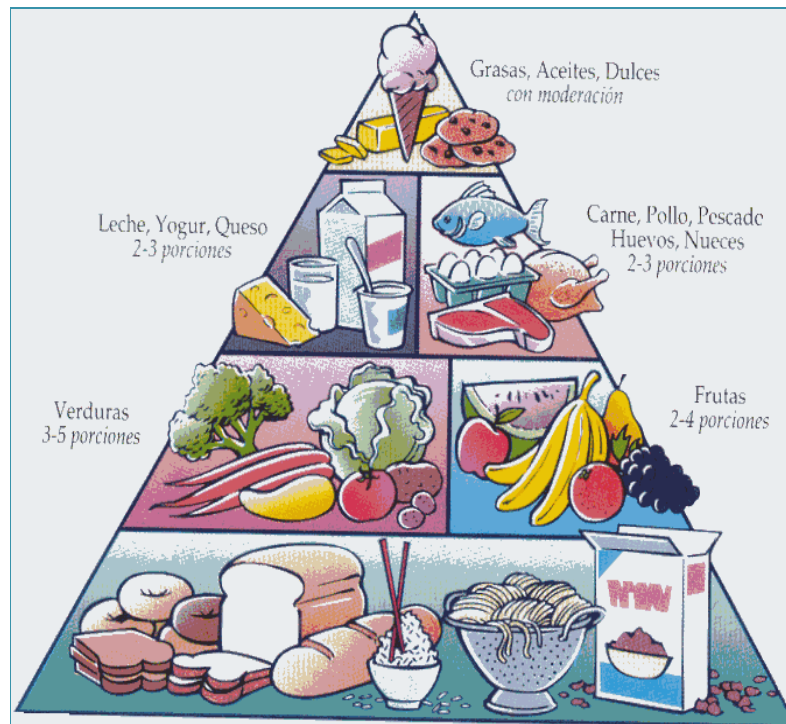
vida, partiendo de un adecuado crecimiento y desarrollo que permita un aprendizaje eficaz en el niño fuerte, sano y feliz, porque un niño bien alimentado es un niño inteligente y capaz de realizar las tareas que se le asignen.

Además, se requiere una alimentación que solo incluya lo que realmente es necesario, sin exceso, pero tampoco sin carencias a fin de obtener equilibrio, es decir, se trata de ingerir alimentos de todos los grupos, como cereales, frutas, verduras, leguminosas y productos de origen animal, pero teniendo sumo cuidado con los alimentos refinados (grasas, sal de mesa, azúcares y harinas). Lo importante es asegurarse de obtener vitaminas, nutrimentos inorgánicos, proteínas, grasas, antioxidantes, fibras y lograr un consumo adecuado de calorías.

La alimentación idónea no es una dieta basada en restricciones, sino más bien se trata de comer adecuadamente para prevenir problemas de salud. Por tanto, lo idóneo se entiende como una buena disposición en cantidad suficiente para proporcionar una nutrición buena y debe tener una disposición para la salud.

## **2.2 Pirámide alimenticia**

La pirámide alimentaria es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan.



“La alimentación es un conjunto de acciones por medio de los cuales se le proporcionan alimentos al organismo. Los alimentos proveen sustancias que denominamos nutrientes los cuales necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Cuando hablamos de hábitos alimenticios, nos referimos a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente”.<sup>5</sup>

### 2.2.1 Necesidades Nutritivas

La nutrición comprende el conjunto de las relaciones entre el hombre y los alimentos, es decir, tanto su utilización y asimilación por el hombre como las actitudes, los comportamientos y las costumbres alimentarias.

<sup>5</sup> <http://www.zonadiet.com/nutricion/necesidad.htm>

Las necesidades nutritivas del hombre deben satisfacer un cierto número de exigencias, como la resistencia a las enfermedades, unas condiciones físicas y una actividad intelectual satisfactorias, buena salud durante la vejez, etc. Se puede estimar la necesidad mínima de un nutriente midiendo el aporte necesario para compensar la cantidad perdida diariamente por el organismo, así se determinan los requerimientos en nitrógeno, calcio, zinc y magnesio, pero cuando se trata de alimentos que son oxidados y en los que el carbono se elimina por el aire espirado, el requerimiento mínimo corresponde a la cantidad que impide la aparición de los primeros síntomas de carencia, no obstante, esta estimación presenta dificultades de naturaleza metodológica y ética.

La variabilidad que caracteriza las necesidades nutritivas puede atribuirse a diferencias de naturaleza genética o a la influencia del medio de vida, lo que confiere un valor especial a los estudios comparados sobre las necesidades alimentarias y el metabolismo de poblaciones que viven en medios geográficos y culturales diferentes y tienen la misma constitución genética. Los factores ambientales pueden ser de naturaleza física (por ejemplo temperatura ambiente), biológica (enfermedades infecciosas y parasitarias), social (ejercicio físico, vestimenta, condiciones sanitarias e higiene corporal). Estos factores del medio pueden influir directamente sobre el estado nutritivo, modificando las necesidades, o bien, indirectamente, sobre la producción, disponibilidad y consumo de alimentos. Las diferencias que presentan los individuos de la misma edad, igual sexo y estado fisiológico parecido, se atribuyen a factores genéticos y ambientales, una variación importante es la que se manifiesta en relación con la expresión real de los genes de cada individuo.

Los factores de orden alimentario que influyen sobre las necesidades nutritivas dependen en primer lugar, del estado en el que el nutriente se encuentre en los alimentos ingeridos, lo que condiciona su absorción y su asimilación.



“Las necesidades nutritivas dependen, en segundo lugar, de las relaciones entre los nutrientes, muchas veces, la presencia o ausencia de un nutriente influye sobre la acción de otro.

Y en tercer lugar, las necesidades nutritivas dependen también de la presencia de bacterias en el intestino grueso que utilicen moléculas orgánicas no absorbidas en el intestino delgado, estas bacterias sintetizan vitaminas, especialmente vitamina K y B, que son asimiladas en el organismo.

Las infecciones agudas o crónicas, u otras enfermedades que inhiben la asimilación gastrointestinal, aumentan las necesidades en proteínas, ya que se absorben menos. También aumentan la necesidad los traumatismos, la ansiedad, el miedo y otras formas de alteración que provocan la degradación de las proteínas musculares, cuyos aminoácidos son conducidos al hígado, donde se transforman en glucosa, se produce, pues, un déficit proteico que se compensará con una retención creciente de proteínas durante el período de convalecencia”.<sup>6</sup>

### **2.3 Comida y Estilo de vida**

La comida cotidiana refleja la evolución de nuestra sociedad, del desarrollo tecnológico, de las influencias culturales y su globalización. El paso del tiempo hace que llamemos ahora ¿alimentos ecológicos? a aquellos que se cultivaban en las huertas hace más de medio siglo, cuando no se utilizaban de forma generalizada abonos químicos ni pesticidas. Entonces, nuestros abuelos consumían productos de temporada a los que no era necesario añadir apelativos como ¿artesano? o ¿sin aditivos ni conservantes?

Su alimentación era la tan ensalzada dieta mediterránea, una sabia combinación de

---

<sup>6</sup>Brian A. Fox y Allang G. Ciencia de los alimentos, nutrición y salud. (1.997). Editorial Limusa S.A Editores Cameron Balderas. México D.F. pág. 121

alimentos en la que el aceite de oliva, las frutas, verduras y legumbres tenían un lugar preferente, junto con un consumo moderado de vino de la tierra.

Las prisas de hoy apenas nos dejan tiempo para disfrutar de la buena mesa del ayer y mucho menos para preparar una comida rica y equilibrada. El ritmo que llevamos debe de ser muy acelerado si nos fijamos en la espectacular proliferación de los establecimientos de comida rápida, lo que nos da una idea de la fuerte demanda existente de comida rápida.

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales (componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos). Es evidente que la disponibilidad, el coste y la caducidad de los alimentos han contribuido sobre los hábitos dietéticos de la población, y la elección final determinará el perfil de cada dieta.

“Los cambios sociales que se han producido en nuestro país también han modificado las costumbres alimenticias. Entre éstos, podemos destacar el flujo migratorio del campo a la ciudad y una amplia difusión de las nuevas técnicas de producción y conservación de los alimentos, que amplían las posibilidades de consumo a zonas en las que antes no era posible”.<sup>7</sup>

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas

---

<sup>7</sup>Duran, Cinthya. Los hábitos alimenticios de las familias. [www.revistascientificas.com](http://www.revistascientificas.com)

a los trastornos alimenticios. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud.

Estos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, etc. relacionados muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas.

El consumo de alimentos en Occidente se caracteriza, cuantitativamente, por una ingesta excesiva de alimentos, superior, en términos generales, a aquella recomendada en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal.

Una gran parte de la población mundial sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentos.

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, como por ejemplo:

- El paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado
- El trabajo de la mujer fuera del hogar
- Los nuevos sistemas de organización familiar, etc.

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día, ya que intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos. Estos factores juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han

condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de nuevas tecnologías en el área agroalimentaria han puesto a disposición de los consumidores los denominados ¿alimentos servicio?, que son aquellos especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades.

#### **2.4 Educación Nutricional.**

Son cada vez más los trabajos de investigación que ponen de manifiesto el decisivo papel que juegan los hábitos de vida, entre ellos los alimentarios, en el nivel de salud de los individuos. De ahí la importancia de las medidas dirigidas a educar a las personas y a las comunidades en este sentido, constituyéndose las mismas en una parte esencial de la planificación sanitaria en materia de nutrición.

La adopción de correctos hábitos alimentarios es crucial para la promoción de la salud individual y colectiva así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, el adquirir conocimientos sobre los alimentos y los nutrientes, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada persona, conforman la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse.

Es necesario proporcionar los conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia de nutrición, ya que los hábitos alimentarios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud.

La educación nutricional se puede definir como "la parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos

hábitos alimentarios saludables, en consonancia con los conocimientos científicos en materia de nutrición, persiguiendo el objetivo último de promoción de la salud del individuo y de la comunidad.

Entre las maneras de fomentar una alimentación saludable se incluyen: Dar un buen ejemplo en casa ofreciendo con regularidad una variedad de alimentos nutritivos.

- Conversar sobre la alimentación saludable y fomentar la actividad física.
- Motivar a los niños para que participen en actividades relacionadas con alimentos, tales como planear comidas, comprar alimentos y cocinar.
- Conversar con los hijos sobre la promoción y publicidad de los alimentos.
- Interesarse en los alimentos que se comen o venden en las escuelas y fomentar que se escojan los saludables.
- Comer juntos en casa, lo cual ayuda a desarrollar hábitos de alimentación más saludables.

Existen dos grupos de problemas nutricionales crónicos susceptibles de evitarse o reducirse con una alimentación apropiada o correcta: los que se deben al consumo insuficiente de alimentos de buena calidad e inocuos, y los que obedecen a la ingesta excesiva o desequilibrada de alimentos o de ciertos tipos de alimentos.

Una instrucción eficaz en nutrición puede motivar a las personas y permitirles adoptar pautas saludables de alimentación y de vida.

“La educación en nutrición supone una combinación de las siguientes actividades: suministro de información, aporte de conocimientos sobre los motivos del beneficio que produce consumir ciertos alimentos y adopción de ciertas conductas, influencia en sus actitudes y opiniones, ayuda a adquirir aptitudes personales y motivación a la hora de adoptar prácticas alimentarias saludables.

La instrucción en nutrición, en su sentido más amplio, también supone influir en la política pública y promover el acceso a una variedad de alimentos nutritivos, ricos en macro y micronutrientes.

Comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo”.<sup>8</sup>

Las personas, necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

## **2.5 La alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual.**

Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente y, en lo que a trabajo físico se refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

Una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos como psíquicos; falta de interés por

---

<sup>8</sup>Duran, Cinthya. Los hábitos alimenticios de las familias. [www.revistascientificas.com](http://www.revistascientificas.com)

las cosas, irritabilidad, situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

A veces no nos damos cuenta de que no sólo el estrés, los problemas personales, la falta de sueño, influyen sobre nuestro bienestar; deberíamos preguntarnos si estamos alimentando adecuadamente a nuestro cuerpo como para que éste funcione correctamente cada día.

### **2.5.1 Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento:**

- “Dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.
- Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.
- Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el de desarrollar otros trastornos más o menos serios de la salud (alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.)
- El número de comidas que se realiza en un día. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas “de fundamento” al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
- Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas frugales o por el contrario muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- La higiene de los alimentos. Si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.

- El consumo de alcohol en cantidades excesivas perjudica seriamente la salud y es causa de accidentabilidad”.<sup>9</sup>

### **2.5.2 Tipos de trabajo y alimentación**

A través de diversos estudios se ha comprobado cómo mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal: de alto valor calórico si se trata de trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste físico, etc.

En este apartado de la guía, se clasifican los distintos tipos de trabajo del siguiente modo:

- Trabajos sedentarios, englobaría aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductores de autobuses.
- Trabajos de gran estrés físico o psíquico, en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, deportistas profesionales, repartidores, etc. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en

---

<sup>9</sup>[http://www.saludenforma.net/sub\\_seccion.php?id=2&ed=1](http://www.saludenforma.net/sub_seccion.php?id=2&ed=1)



el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en cadena ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.

- Trabajos con horarios especiales. Aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública (enfermería, médicos, ATS, celadores...), el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, etc.
- Trabajos que exigen comer fuera de casa. Muchas personas, debido a su actividad laboral, no pueden comer en casa y deben hacerlo en comedores de empresa o en servicios de restauración colectiva (bares, self-service, restaurantes...). En estos casos, conviene tener unos conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable en cada caso.

## **2.6 El Sedentarismo**

Basta con pensar en sólo 30 años atrás, cuando la mayoría de las actividades cotidianas se efectuaban mediante el esfuerzo físico humano. Si requiéramos trasladarnos para comprar, ir al colegio o simplemente conversar con un amigo íbamos caminando. La mayoría de las labores domésticas como limpiar pisos,

lavar ropa, etc. se realizaban manualmente, y era mucho mayor la cantidad de trabajos manuales que en la actualidad.

La vida moderna ha traído muchos beneficios con máquinas que nos facilitan el trabajo, y medios de transporte y comunicación que nos permiten desplazarnos fácilmente, o inclusive eliminar la necesidad de movernos. También se han difundido formas de ocio como la televisión, juegos de computador o el chateo, las que no requieren de mayor esfuerzo físico.

Sin embargo, el cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, por lo que la inactividad nos trae una serie de consecuencias negativas.

En la actualidad se habla de sedentarismo cuando la actividad física realizada no alcanza la cantidad y frecuencia mínima estimada para mantenerse saludable, esto es 30 minutos de actividad física moderada al menos 3 veces por semana.

El sedentarismo es un factor de riesgo para múltiples enfermedades como la enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer como el de colon y de mama.

En la agitada vida moderna, nos resulta difícil reservarnos un tiempo para realizar actividad física.

Sin embargo, destinar tiempo a la práctica de algún ejercicio o actividad recreativa no sólo ayudará prevenir las enfermedades antes mencionadas, sino que además le permitirá sentirse más relajado y feliz, por lo que rendirá mejor en sus labores. Sobre todo las actividades de tipos recreativo son una excelente alternativa como bailar, andar en bicicleta, las caminatas, ya que puedan hacer en compañía, lo que aumenta la motivación y permite compartir con el familia y amigos.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> <http://www.ego-chile.cl/paginas/sedentarismo.htm>

## **2.7 Enfermedades Crónico Degenerativas**

### **2.7.1 Diabetes**

La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia. Es causada por varios trastornos, incluyendo la baja producción de la hormona insulina, secretada por las células  $\beta$  del páncreas, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo, que repercutirá en el metabolismo de los carbohidratos, lípidos y proteínas.

Los síntomas principales de la diabetes mellitus son emisión excesiva de orina (poliuria), aumento anormal de la necesidad de comer (polifagia), incremento de la sed (polidipsia), y pérdida de peso sin razón aparente. La Organización Mundial de la Salud reconoce tres formas de diabetes mellitus: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (ocurre durante el embarazo), cada una con diferentes causas y con distinta incidencia. Varios procesos patológicos están involucrados en el desarrollo de la diabetes, le confieren un carácter autoinmune, característico de la DM tipo 1, hereditario y resistencia del cuerpo a la acción de la insulina, como ocurre en la DM tipo 2.<sup>11</sup>

### **2.7.2 Hipertensión Arterial**

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo con consensos internacionales, una presión sistólica sostenida por encima de 139 mmHg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mmHg, están asociadas con un aumento medible del riesgo de aterosclerosis y por lo tanto, se considera como una hipertensión clínicamente significativa.

---

<sup>11</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes\\_mellitus](http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus)

La hipertensión arterial se asocia a tasas de morbilidad y mortalidad considerablemente elevadas, por lo que se considera uno de los problemas más importantes de salud pública, especialmente en los países desarrollados, afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial. La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo. La hipertensión crónica es el factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebrovascular y renal

La hipertensión arterial, de manera silente, produce cambios en el flujo sanguíneo, a nivel macro y microvascular, causados a su vez por disfunción de la capa interna de los vasos sanguíneos y el remodelado de la pared de las arteriolas de resistencia, que son las responsables de mantener el tono vascular periférico. Muchos de estos cambios anteceden en el tiempo a la elevación de la presión arterial y producen lesiones orgánicas específicas.<sup>12</sup>

### **2.7.3 Obesidad**

La obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 24 kg/m<sup>2</sup>) o por perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. Forma parte del síndrome metabólico. Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre

---

<sup>12</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertensi%C3%B3n\\_arterial](http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertensi%C3%B3n_arterial)

otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias negativas en salud. Actualmente se acepta que la obesidad es factor causal de otras enfermedades como lo son los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteoarticulares, etc.<sup>13</sup>

El primer paso para saber si existe obesidad o no, es conocer el índice de masa corporal (IMC), lo que se obtiene haciendo un cálculo entre la estatura y el peso del individuo y éste elevado al cuadrado.

Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento: se ha visto que el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño y osteoartritis

#### **2.7.4 Osteoporosis**

La osteoporosis es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, lo que los vuelve quebradizos y

---

<sup>13</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad>

susceptibles de fracturas y de microfracturas, así como anemia y ceguera.<sup>[1]</sup> La densidad mineral de los huesos se establece mediante la densitometría ósea.

La OMS la define en mujeres con una densidad mineral ósea de 2,5 de desviación estándar por debajo de la masa ósea (para el promedio de mujeres sanas de 20 años) medida por densitometría ósea; y el concepto "osteoporosis establecida" incluye presencia de fragilidad de fractura.<sup>[2]</sup>

Esta afección se produce sobre todo en mujeres, amenorreicas o postmenopáusicas debido a la disminución del número de estrógenos y otras carencias hormonales. La deficiencia de calcio y vitamina D por malnutrición, así como el consumo de tabaco, alcohol, cafeína y la vida sedentaria incrementan el riesgo de padecer osteoporosis; la posibilidad de aparición en bulimiaréxicas es elevada.

La práctica de ejercicios y un aporte extra de calcio antes de la menopausia favorecen el mantenimiento óseo. En ciertos casos, se pueden administrar parches hormonales, aunque siempre bajo estricto control ginecológico.<sup>14</sup>

## **2.8 Ejercicios Relajantes**

Un sencillo ejercicio para ayudarte a relajarte después del trabajo, algún acontecimiento estresante, etc.

Esto es lo que debe hacer:

- Póngase ropa muy cómoda y descalzase.
- Deshágase de todas las joyas y si lleva el pelo recogido suéltelo.
- Después y muy suave haga unos cuantos movimientos giratorios lentos con los pies, con las manos y con la cabeza.

---

<sup>14</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Osteoporosis>

- Tenga especial cuidado con la cabeza y si tiene problemas cervicales no lo haga. Y a la vez que los hace vaya respirando profundamente.
- Después recuéstese en la cama, el sofá, una tumbona, ... y apague la luz.
- Si desea puede tener una luz blanca encendida y música relajante puesta.
- Tenga todo el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible.
- Respire despacio, pero a gusto.
- Entonces empiece a imaginar un cielo azul maravilloso, sin una nube.
- Durante un ratito recuerde el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Recuerde lo a gusto que se siente ante un día así.
- Después a ese cielo dibújese en la mente un inmenso y profundo océano azul.
- Observe detenidamente que está en calma y que puede oír las suaves olas.
- Sienta la profundidad y serenidad de ese mar durante otro ratito.
- Después a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar añádele un bello sol amaneciendo.
- Inúndese de la sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer todos y cada uno de los días de nuestra vida.
- Y durante un ratito disfrute de él. Por último introdúzcase a si en la imagen encima de una verde hierba. Sienta el frescor y relajación que le transmite y disfrute de ella otro ratito.
- Para finalizar haga con una visualización del conjunto y durante varios minutos disfrute de la serenidad que le aporta hasta que se sienta completamente relajado<sup>15</sup>.

## **2.9 Ejercicios para el corazón**

La práctica de las actividades físicas suelen ser muy beneficiosas para el organismo, el cuerpo y la mente. Pero como todo tiene que hacerse con cuidado y sentido común. En función de la edad y del tiempo que lleva la persona sin hacer

---

<sup>15</sup> [http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios\\_relajacion.htm](http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm)

ejercicio y sobre todo de las enfermedades que padece, será recomendable o no, un deporte dado. Para un persona mayor, con problemas de osteoporosis quizás el más recomendable sea andar o nadar, pero si no sabe nadar quizás el más interesante sea el aquagym. En la mayoría de los casos un deporte aeróbico siempre es el más recomendable. Por nombrar los más típicos de los ejercicios aeróbicos:

### **2.9.1 La Carrera**

Es muy práctico en la relación tiempo / beneficios también por su facilidad técnica, y por no necesitar de una instalación deportiva para su práctica. Pero podemos añadir algunos inconvenientes, no es recomendable para personas maduras o mayores que se inician en el deporte, principalmente por los impactos sobre el suelo que no son del todo bueno para nuestra cadera-rodilla-tobillos, esto no es así si se lleva mucho tiempo corriendo, tenemos la técnica y la musculación adecuada. Tampoco es recomendable para personas obesas, el impacto contra el suelo será nefasto para sus rodillas además de que el tener que transporta un exceso de peso dificultara que puedan mantener la carrera durante los treinta o cuarenta minutos que son lo mínimo necesario para lograr cambios significativos. Mucho aficionados a la carrera que realizan sus buenos kilómetros varias veces a la semana, debido a que no trabajan la musculatura abdominal / lumbar, la flexibilidad de cadera-pierna-tobillos, terminan teniendo molestias persistentes tanto en las rodillas como en las caderas. También muchos casos de un entrenamiento inadecuado que al final no logra los beneficios que podrían lograrse con un poco de planificación. Por ejemplo el típico que corre media hora varias veces a la semana a una alta intensidad, de forma continuada y se va a casa. El organismo se adapta a ese esfuerzo corto y de alta intensidad y desde ese momento ya se produce mejorar a nivel cardio-pulmonar ni muscular en el tren inferior. Siempre tenemos que jugar al despiste con nuestro cuerpo, un día carrera continua, otro día en series, otro días subidas y bajadas, unos días intenso y corto, otros largos y más tranquilos.



### **2.9.2 El Ciclismo**

Es difícil iniciarse en esta actividad física si no se ha realizado cuando uno era más joven. En la mayoría de los casos son hombres que han practicado el ciclismo o el triatlón cuando eran más jóvenes y continúan haciendo salidas los fines de semana con los compañeros. Pero en algunos de estos casos, consiguen una forma física aceptable, pero la falta de constancia, solo los fines de semana si el tiempo lo permite, y que la mayoría no realiza otros ejercicios para fortalecer la espalda, el tren superior y sobre todo las abdominales, termina siendo contraproducente o por lo menos poco eficaz. Si padeces de obesidad olvídate del ciclismo.

El ciclismo es un buen deporte aeróbico, que permite la práctica al aire libre y la socialización del deportista, pero siempre tiene que ir acompañado de otras prácticas deportivas, para el fortalecimiento del tronco y los brazos. No es muy eficaz tampoco realizar deporte solo los fines de semana, aunque este sea numeroso en horas y esfuerzo. Para los que tienen cierta edad y nunca han practicado el ciclismo en carretera es poco aconsejable. El peligro de caídas o de accidente graves es muy alto, hasta en un ciclista experimentado. Si tienes problemas de espalda o de rodillas es totalmente contraproducente. Y siempre es aconsejable ir en compañía.

### **2.9.3 La Natación**

Es realmente el deporte aeróbico por excelencia, aconsejado desde para los bebés hasta para la tercera edad, pasando por embarazadas y personas con problemas de obesidad. Solo es importante saber nadar, como es de lógica. El único problema es la dificultad de encontrar una piscina con cursos que se adecuen a tus horarios de ocio y también el precio, que comparado con otros deportes es bastante alto en muchos casos. Si tiene problemas de espalda, también es el deporte más indicado.

Su beneficio principal es que trabaja todo el cuerpo, tanto todos los grupos musculares, como el sistema cardiovascular, como el sistemas respiratorio.

#### **2.9.4 La Gimnasia Pilates, O El Método Pilates**

Muy de moda últimamente, pero con muchas contradicciones. El método pilates puro no es una gimnasia aeróbica que permita la mejora del sistema cardio-respiratoria, es más una gimnasia aeróbica que busca la mejora de la flexibilidad y la musculación del cuerpo de forma integral. Si lo que busca en mejorar tu condición física no es el deporte adecuado por si solo. En cambio practicado conjuntamente con otros deportes puede ser la combinación ideal. Por ejemplo nadar y pilates o aeróbic y pilates, son combinaciones perfectas, que le pueden ayudar a que tu tiempo de actividad física sea menos rutinaria. Hacer natación tres días a la semana y pilates otros dos, puede ser una buena idea.

#### **2.9.5 El aeróbic, o gimnasia afines.**

Desde el aeróbic al aerofitness, pasando por el boxin-aeróbic o el aeróbic-fanqui y todas estas gimnasias aeróbica con música, son una buena elección si queremos mejorar nuestra condición física. Siempre que estén impartidas por profesiones del deporte. Su mejor beneficio es la práctica de una aeróbico de cierta intensidad que permite trabajar a buen nivel cardio-respiratorio y en la zona de pérdida de grasas acumuladas. Normalmente las clases o sesiones duran entre cuarenta minutos y una hora, por lo que la duración también es la ideal. Pero no es recomendable muchas de ellas para personas con problemas en las caderas, rodillas o espalda. Tampoco son nada recomendables para embarazas o personas con problemas calcio en los huesos.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> <http://www.frecuencia-cardiaca.com/deportes-corazon.php>

## **2.10 Consumir Alcohol**

El alcoholismo está considerado como un tipo de drogodependencia. Según las diferentes investigaciones realizadas se puede decir que esta enfermedad puede tener componentes físicos y psicológicos, o ambos conjuntamente, aunque existen casos en personas que pueden consumir alcohol sin llegar a ser adictas, pero lo normal no es este caso, la mayoría de las personas que consumen alcohol de forma excesiva terminan por crear una adicción. Alguna de las respuestas a esto sería la diferencia genética entre individuos, de este modo hay personas más predispuestas a ello que otras.

La adicción física es algo evidente, podemos verlo a simple vista, es algo obvio ya que lleva asociada a ella determinadas enfermedades causadas por esta ingesta.

En ocasiones una persona puede llegar a alcoholizarse por hábitos sociales o costumbres, hábitos adquiridos...se comienza sin a penas darse cuenta y termina completamente alcoholizado.

Dentro de las características que produce el alcohol en el cuerpo está el efecto directo que recae en el sistema nervioso, produciendo a nivel psicológico consecuencias como un estado depresivo, cambio del comportamiento del individuo haciéndolo más hostil con los demás e incluso llevándolo a una autodestrucción. La concentración y el tiempo de reacción ante un estímulo, disminuyen. Otras consecuencias del alcoholismo en el cuerpo es el deterioro del tracto gastrointestinal ya que debido a las nauseas y vómitos producidos por el alcohol las paredes del estómago se ven erosionadas.

También se ve afectada la asimilación de las vitaminas, que es casi imposible de realizarse produciendo repercusiones a nivel nutricional, al igual que en el hígado. Aparecen afectados también el sistema cardiovascular, la sexualidad, puede

aparecer amenorrea en la mujer y si se encuentra embarazada las secuelas al feto pueden ser irreversibles pudiendo llegar a el síndrome alcohólico fetal.<sup>17</sup>

## **2.11 Consecuencias de fumar**

Es conocido que fumar cigarrillos ocasiona cáncer, pero no sólo existe esta consecuencia. También hay otras que afectan a nuestra salud y a la apariencia física a corto, mediano y largo plazo. Todo depende de la edad de inicio y de la cantidad de cigarrillos que se fume a lo largo de su existencia.

### **2.11.1 El aliento a nicotina**

Al fumar, es frecuente sentir el mal aliento del tabaco en la boca. Hay un exceso de salivación que a veces obliga a escupir continuamente. Este es uno de los aspectos más antiestéticos del hábito.

### **2.11.2 Las manos, dedos y uñas amarillos y con olor a nicotina**

La nicotina empalidece a la piel. La acumulación de tóxicos sobre la piel le da el característico color amarillo.

### **2.11.3 Afecta la salud de todos los que nos rodean**

El hábito de fumar de los padres influye en la salud de sus hijos desde antes que nazcan y a lo largo de toda la infancia.

---

<sup>17</sup> [http://www.oni.escuelas.edu.ar/2002/mendoza/adicciones/causas\\_de\\_consumo.htm](http://www.oni.escuelas.edu.ar/2002/mendoza/adicciones/causas_de_consumo.htm)

Las madres fumadoras tienen un índice más alto de aborto espontáneo y muerte fetal. Sus recién nacidos tienen un peso promedio inferior al de los no expuestos al humo del cigarrillo (200 a 400 gramos menos).

El tabaquismo pasivo es por vía inhaladora y proviene tanto de la madre como del padre. El tabaquismo materno está fuertemente asociado a la bronquitis y neumonía del lactante, persistiendo hasta los 5 años.

El riesgo de cáncer de pulmón en esposas de fumadores es 30% mayor que en esposas de no fumadores.

#### **2.11.4 Altera a nuestra voz**

La laringe, donde se alojan las cuerdas vocales, es uno de los órganos más atacados por el tabaco. El primer síntoma se manifiesta con ronquera y afonía. La tos contribuye a irritar la laringe.

#### **2.11.5 Dificulta o impide la actividad deportiva**

Afecta a nuestra respiración y disminuye nuestra capacidad para hacer deportes. El monóxido de carbono, que ingresa al organismo a través del humo del cigarrillo, ocasiona la falta de oxígeno, alterando al corazón y al aparato respiratorio.

#### **2.11.6 Afecta al sentido del gusto**

Las personas que fuman tienen menos apetito y padecen malestares digestivos de todo tipo.

La nicotina deteriora a los sentidos del gusto y el olfato.

### **2.11.7 Aparición de celulitis**

La causa más importante que determina una mala circulación en la piel es la vida sedentaria de hombres y mujeres.

La nicotina, sumada a este estilo de vida, acentúa la producción de celulitis.<sup>18</sup>

### **2.12 Consejos para una Buena Salud y Alimentación**

**Comer muy rápido.-** Tragar la comida sin masticar puede llevarlo a tener problemas estomacales. Al tomar aire excesivo, puede hacer que uno se hinche. La saliva comienza a procesar la comida, y al estar muy poco tiempo en la boca le deja más trabajo al resto del tracto digestivo. Esto contribuirá a la indigestión. Finalmente, comer muy rápido no le da suficiente tiempo al cerebro para ponerse a tono con el estómago. Este necesita por lo menos 20 minutos para obtener el mensaje de que el estómago está lleno. Y usted puede terminar ganando más peso. Solución: Disminuya la velocidad.

**Saltarse el desayuno.** Probablemente tenga una mañana horrenda, así como también una posibilidad más alta de comer de más si se salta el desayuno. El azúcar en sangre usualmente disminuye durante la noche, así que el cerebro trabaja al vacío hasta que se come en la mañana. Estudios han demostrado que las habilidades cognitivas y la memoria mejoran una vez que uno cargó el nebuloso cerebro matutino. Estudios recientes muestran que el saltarse el desayuno lo lleva a uno a comer más calorías durante el día que las personas que no se saltean esta comida.

Solución: Coma un desayuno moderado y asegúrese de tener las suficientes calorías para un día ocupado de trabajo.

---

<sup>18</sup> <http://www.zonadiet.com/salud/tabaco.htm>

**Atracones de comida a la noche.-** El metabolismo disminuye y quema la comida más lentamente durante la noche. Si comemos mucho a la noche, el cuerpo deberá trabajar más para absorber los nutrientes, los que al final terminan en grasas. Asimismo, el organismo permanece despierto digiriendo la comida, así que incluso aunque usted duerma, parte de su cuerpo no está “durmiendo”, por ende usted no descansará lo suficiente. A la mañana siguiente no se sentirá completamente restablecido porque necesitará más descanso, será más difícil levantarse cuando llegue el momento.

Solución: Comer antes de ir a la cama nunca es una buena idea. Si no puede evitar comer antes de dormir, entonces tome un sencillo aperitivo de frutas frescas y vegetales.

**Deseos de café.-** Científicos de la Escuela Médica Johns Hopkins recientemente informaron que una persona que toma cinco o más tazas de café al día es tres veces más propensa a desarrollar problemas cardíacos que las personas que no toman café. Otro estudio llevado a cabo por investigadores alemanes sugiere que la mujer que bebe mucho café puede desarrollar problemas de fertilidad. Asimismo, algunos estudios han demostrado que el café estimula la producción de gastrina, y la gastrina estimula la hiperplasia pancreática y la neoplasia. Tomar tres tazas de café al día puede incrementar el riesgo de sufrir cáncer pancreático.

Solución: Beba menos café.

**Goloso.-** La diabetes es el peor y el lado más peligroso de comer mucho azúcar. La obesidad es frecuente entre los consumidores voraces de azúcar. La gente no engorda debido al contenido calórico del azúcar, sino porque el azúcar tiene la capacidad de afectar el balance hormonal. Aumenta su apetito y la celulitis, y proliferan los tejidos grasos.

Solución: No es necesario dejar las cosas dulces por completo —sólo reemplácelos con algo bueno (y natural), sustitúyalos ahora y después.

**Fumar después de las comida.-** Fumar cigarrillos es dañino para su salud en cualquier momento. También es cierto para cuando fuma después de las comidas. Experimentos de expertos han comprobado que fumar un cigarrillo después de comer es comparable a fumar diez cigarrillos (entonces las posibilidades de cáncer aumentan).

Solución: No fume después de las comidas.

**Arruinar su bien balanceada dieta los fines de semana.-** Mucha gente tiene éxito en mantener su dieta balanceada durante la semana, pero el fin de semana hay una tendencia a recompensarse en demasía. Como resultado, potencialmente los fines de semana se están agregando calorías a la dieta. Esta no es una buena idea.

Solución: Si quiere mantenerse saludable los fines de semana, manténgase activo.

**Consumir mucho alimento crudo.-** Las dietas con alimentos crudos son muy populares hoy en día. Muchas personas han tenido éxito con ellas. Lo cierto es que al consumir mucha comida cruda, se es más propenso a ser afectado por bacterias.

Solución: Consuma menos comida cruda.

**Comer cuando se está de mal humor.-** Es un hecho que muchas personas tienden a comer más comida cuando están de mal humor. Muchas personas consumen más carbohidratos y calorías extras cuando se ven confrontadas a ciertas circunstancias o están en situaciones depresivas.



Solución: Si usted está en una de estas situaciones, mantenga hábitos de comida saludables y un estilo de vida saludable, lo cual lo ayudará a resolver la depresión y el estrés.

Solución: Lleve siempre una botella de agua y asegúrese de tomar la cantidad recomendada. Estar apropiadamente hidratados es un amplio camino para ayudarlo a controlar su apetito y la pérdida de peso”.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup><http://www.lagranepoca.com/articles/2009/08/26/3556.html>

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3. 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**

Para la presente investigación fue necesario la utilización materiales de útiles 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.

### **3.4 TIPO DE ESTUDIO**

Descriptivo de corte transversal puesto que se efectuó una serie de observaciones sistemáticas para la recopilación de información. Y 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

El estudio fue de tipo propositivo, porque se indagó la realidad sobre el problema investigado.

#### **3.4.1 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. Ya que permitió observar y describir las características de los eventos o situaciones, además se especifica propiedades del objeto de investigación sujeto de análisis

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.

### **3.5 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.

### **3.6 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.

### **3.7 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.

### 3.8 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.

↓ 5 1 10 0 7 9 2 0 4 5 0 10 1 7 3 0 5 0 5 1 2 3 0 4 5 0 3 6 5 10 1 3 0 4 9 0 6 10 8 1 0 5 10 4 0 0 9 6 5 10 1 9 0 0 9 0 6 10 6 9 3 10 0 9 1 0 1 9 5 6 9 4 1 3 5 0 5 3 10 7 9 1 5 0 10 3 6 10 0 5 10 0 9 1 4 5 0 6 10

### 3.9 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS

Se levantó la información de las encuestas con preguntas cerradas y abiertas, 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.

### 3.10 ASPECTOS ÉTICOS

La encuesta fue anónima, para lograr mayor imparcialidad en la emisión de respuestas, y respetar los principios de confidencialidad de la información .

### **3.11 VARIABLES: DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN.**

#### **3.11.1 Variables independientes**

- Factores sociales
  - Fuma cigarrillo.
  - Toma licor.
  - Descansa 7 horas diarias.
- Estilos de vida
  - Ejercicios físicos.
  - Ejercicios para el corazón
  - Ejercicios para relajación
  - Horas de trabajo diario.
  - Actividades recreativas.
  - Prioridad en su vida.

#### **3.11.2 Variable dependiente**

- Hábitos alimenticios
  - Número de comidas al día
  - Tiempo para su comida
  - Desayuna antes de trabajar
  - Consumo de comidas rápidas
  - Horario de comida
  - Valoración de comida

### MATRIZ DE RELACION DE VARIABLES

VARIABLES DEPENDIENTES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	ESCALA	ÍNDICE
Hábitos alimentarios	Serie de conductas y aptitudes que tiene la persona al momento de alimentarse.	Número de comidas al día	1, 2, 3, 4, 5, 6 o más	Porcentaje
		Tiempo para su comida	10-20min, 20-30min, 30 a más	Porcentaje
		Desayuna antes de trabajar	Siempre, a veces, nunca	Porcentaje
		Consumo de comidas rápidas	Siempre, a veces, nunca	Porcentaje
		Horario de comida	07:00horas hasta 21h00	Porcentaje
		Valoración de comida	Buena, Mala, Regular	Porcentaje

<b>VARIABLES INDEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA</b>	<b>ÍNDICE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de vida</li> </ul>	Expresión que se aplica de manera genérica, expresado en todos los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Horas de trabajo diario</li> <li>○ Actividades recreativas</li> <li>○ Prioridad en su vida</li> <li>• Ejercicios físicas</li> <li>• Ejercicios para el corazón</li> <li>• Ejercicios para relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 30 horas, 30-60 horas 60-90h, 90 a más</li> <li>Siempre, a veces, nunca</li> <li>Siempre, a veces, nunca</li> <li>Siempre, a veces, nunca</li> <li>Siempre, a veces, nunca</li> <li>Siempre, a veces, nunca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porcentaje</li> <li>Porcentaje</li> <li>Porcentaje</li> <li>Porcentaje</li> <li>Porcentaje</li> <li>Porcentaje</li> </ul>



<b>VARIABLES INDEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA</b>	<b>ÍNDICE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Factor Social</li> </ul>	Causa determinante o condición necesaria de un acontecimiento social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuma cigarrillo</li> </ul>	Siempre, a veces, nunca	Porcentaje
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma licor</li> </ul>	Siempre, a veces, nunca	Porcentaje
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Descansa 7 horas diarias</li> </ul>	Siempre, a veces, nunca	Porcentaje

**CAPITULO IV.**

# Presentación de Resultados

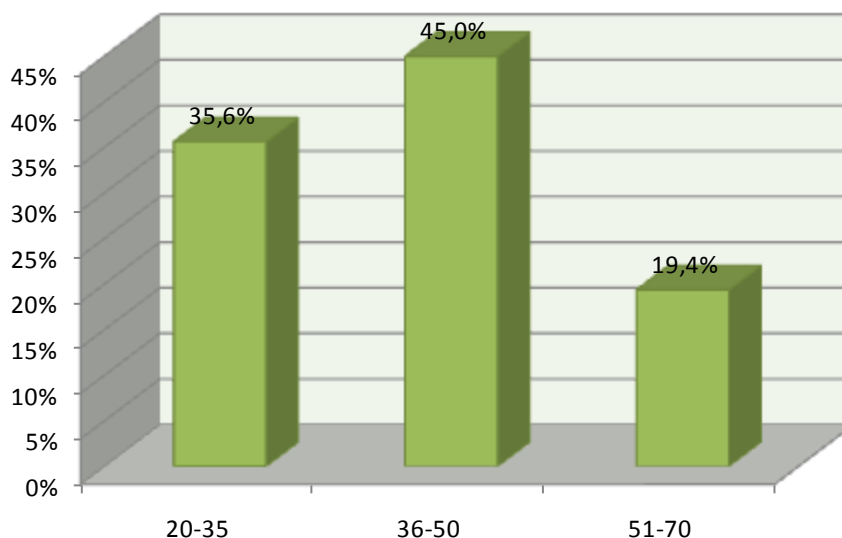
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 1

### EDAD DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA. NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

EDAD (Años cumplidos )	Frec	Porc.
20-35	57	35,6%
36-50	72	45,0%
51-70	31	19,4%
<b>Total general</b>	<b>160</b>	<b>100,0%</b>

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

De las 160 encuestas realizadas a los choferes profesionales de la cooperativa “28 de septiembre” de la ciudad de Ibarra se pudo ver que el mayor porcentaje que es el 45.0% tienen de 36 a 50 años de edad, el 35.6% de 20 a 35 años y un bajo porcentaje del 19.4% de 51 a 70 años.

Podemos decir que en su mayoría está integrada por un grupo joven, por lo que se confirma que son sujetos económicamente activos.

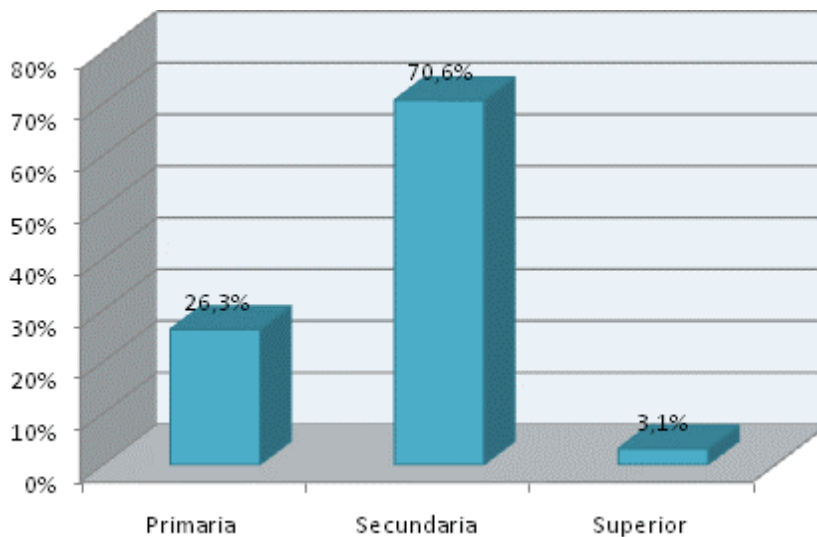
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 2

### NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA. NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Primaria	42	26,3%
Secundaria	113	70,6%
Superior	5	3,1%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Los choferes profesionales de la Cooperativa "28 de Septiembre" de la ciudad de Ibarra el mayor porcentaje del 70.6% tienen instrucción secundaria, el 26.3% tienen un nivel de educación primaria y un 3.1% tienen nivel superior, por lo que en su mayoría tienen alcanzado un nivel educativo medio

### TABLA Y GRÁFICO NRO. 3

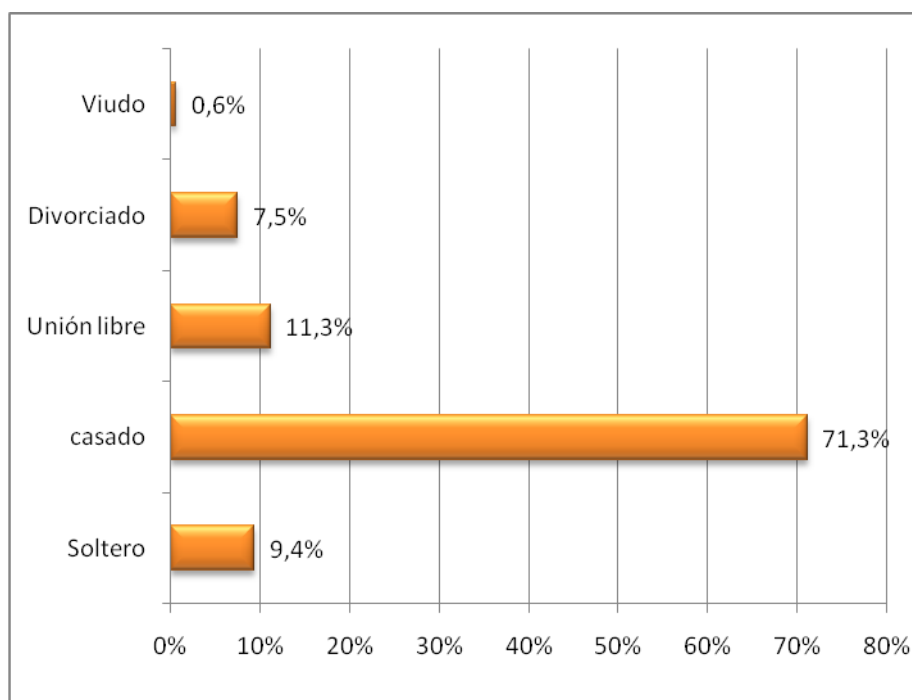
#### ESTADO CIVIL DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Estado civil	Frec	Porc.
Soltero	15	9,4%
casado	114	71,3%
Unión libre	18	11,3%
Divorciado	12	7,5%
Viudo	1	0,6%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El 71.3% de encuestados son casados, el 11.3% viven en unión libre, el 9.4% solteros, divorciados el 7.5% y el 0.6% viudo.

Es decir en su mayoría tiene una relación de pareja estable (casado y unión libre) y en un menor porcentaje son solteros.

## ESTILO DE VIDA

### TABLA Y GRÁFICO NRO. 4

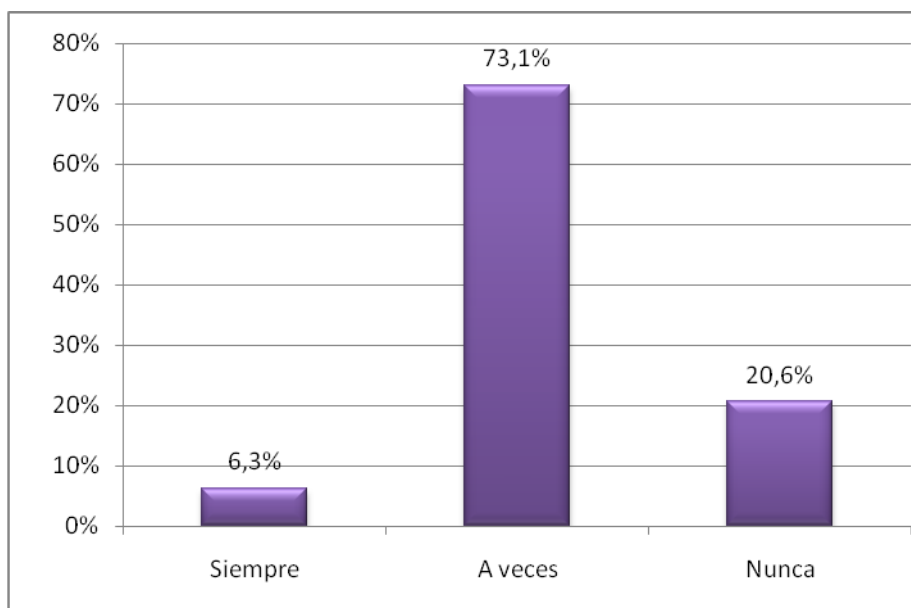
#### ACTIVIDADES FÍSICAS QUE REALIZAN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Realiza actividades física	Frec	Porc.
Siempre	10	6,3%
A veces	117	73,1%
Nunca	33	20,6%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Respecto a la evaluación de los estilos de vida de la población estudiada podemos ver que el 73.1% realiza actividades físicas, el 20.6% no realiza nunca y solo un bajísimo valor del 6.3%. lo que incide en padecer enfermedades cardiovasculares y enfermedades crónico degenerativas.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 5

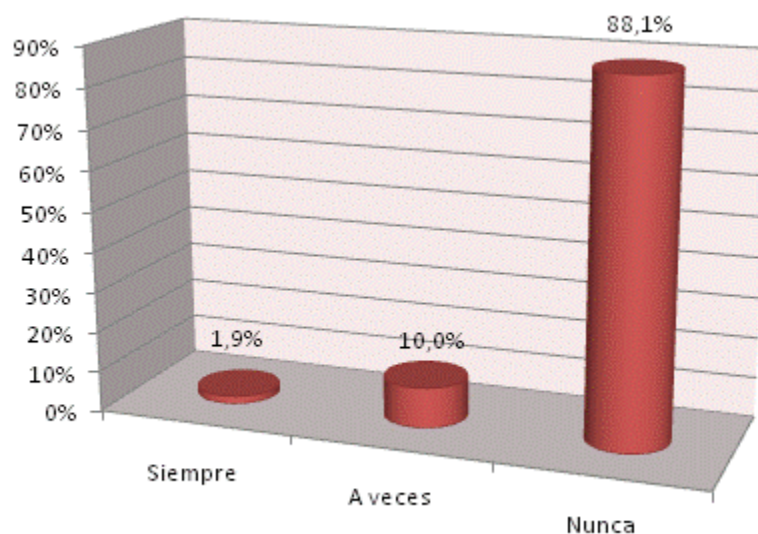
### EJERCICIOS CARDIACOS QUE HACEN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Ejercicios para el corazón	Frec	Porc.
Siempre	3	1,9%
A veces	16	10,0%
Nunca	141	88,1%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



### ANÁLISIS:

El 88.1% de los choferes profesionales no realizan nunca ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco, el 10.0% solo a veces y el 1.9% lo hace siempre. Lamentablemente los profesionales del volante no realizan ejercicios cardíacos como: natación, aerobicos, ciclismo ya que por su carga laboral y desconocimiento de los mismos no realizan estos ejercicios.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 6

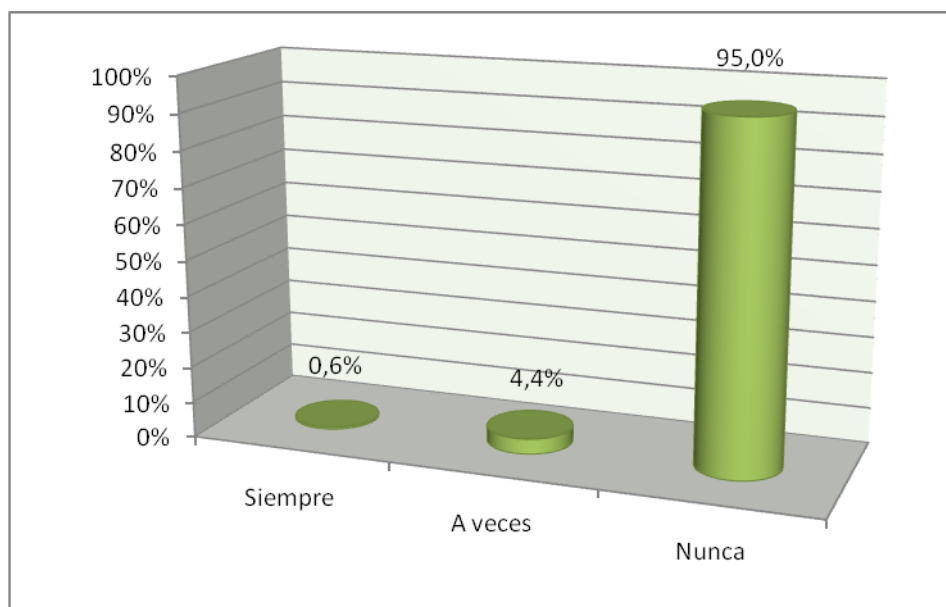
### EJERCICIOS RELAJANTES QUE HACEN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Ejercicios para relajar	Frec	Porc.
Siempre	1	0,6%
A veces	7	4,4%
Nunca	152	95,0%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El 95.0% de los choferes de la Cooperativa "28 de Septiembre" de la ciudad de Ibarra nunca realizan ejercicios que le ayudan a estar tranquilos como el yoga, danza o relajación auto dirigida, el 4.4% solo a veces y el 0.6% siempre lo hacen.



## TABLA Y GRÁFICO NRO. 7

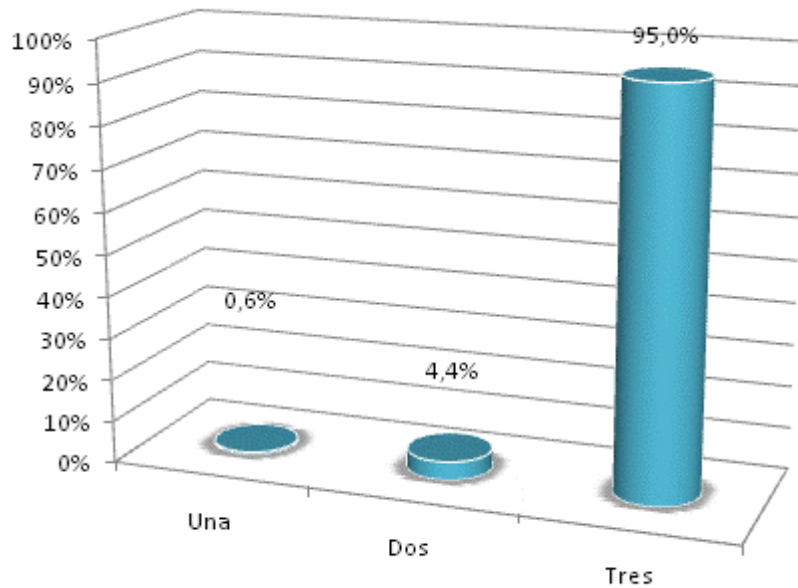
### CUANTAS COMIDAS COMEN LOS PROFESIONALES DELVOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Cantidad de comidas / día	Frec	Porc.
Una	1	0,6%
Dos	7	4,4%
Tres	152	95,0%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

En relación a la evaluación nutricional el 95% los profesionales del volante mantienen un patrón alimentario de tres tiempos de comida pero en horarios discontinuos, lo que aumenta el riesgo de sufrir problemáticas como la obesidad que en los momentos actuales según la OMS es un problema de salud publica mundial.

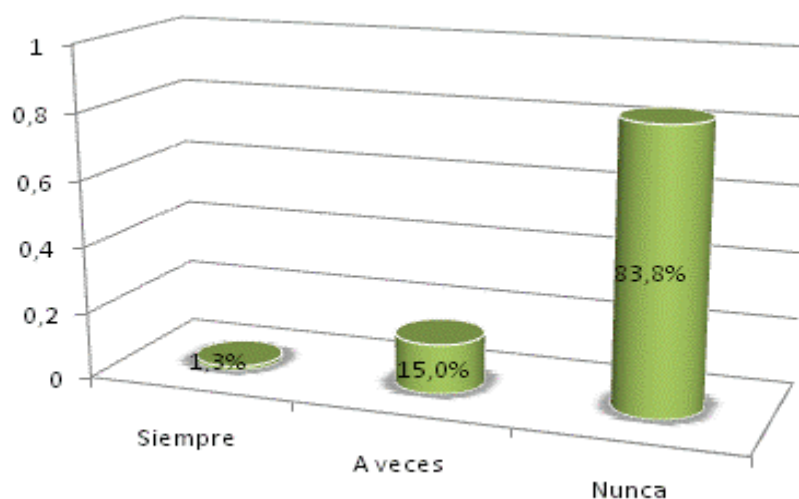
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 8

### HORARIO REGULAR EN COMIDAS

Horario de comidas regular	Frec	Porc.
Siempre	2	1,3%
A veces	24	15,0%
Nunca	134	83,8%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



### ANÁLISIS:

Debido a su trabajo y el tiempo muy reducido que tienen en las paradas el 83.8% de los choferes de la Cooperativa “28 de Septiembre” nunca mantiene un horario regular en las comidas, el 15.0% procura mantener un horario y el 1.3% señala que si tienen un horario regular porque tienen quien les lleve su alimento.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 9

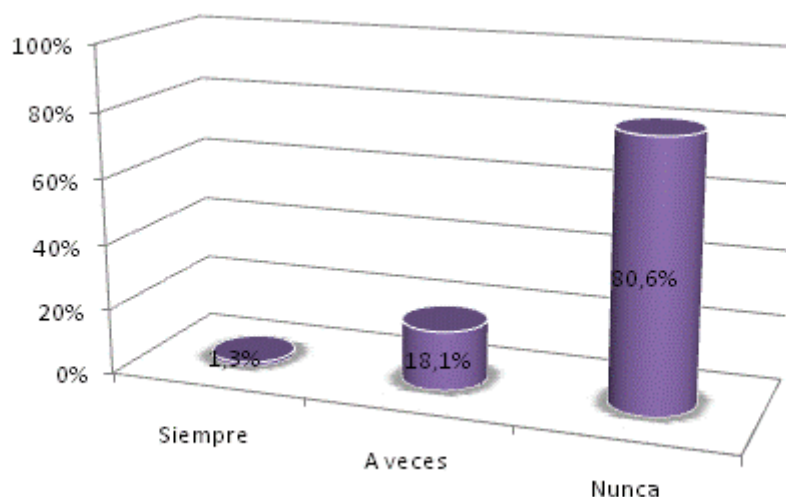
### TOMAN DESAYUNO LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Desayuna antes de trabajar	Frec	Porc.
Siempre	2	1,3%
A veces	29	18,1%
Nunca	129	80,6%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El 80.6% nunca desayuna antes de iniciar el trabajo que lo realizan alrededor de las 5 de la mañana, solo el 18.1% lo hacen a veces y el 1.3% si lo hacen siempre. Debido a que salen muy temprano en la mañana, no desayunan, por lo que esperan dar una o dos vueltas de la ruta para luego ver si hay quien les pueda ayudar con la compra de su desayuno.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 10

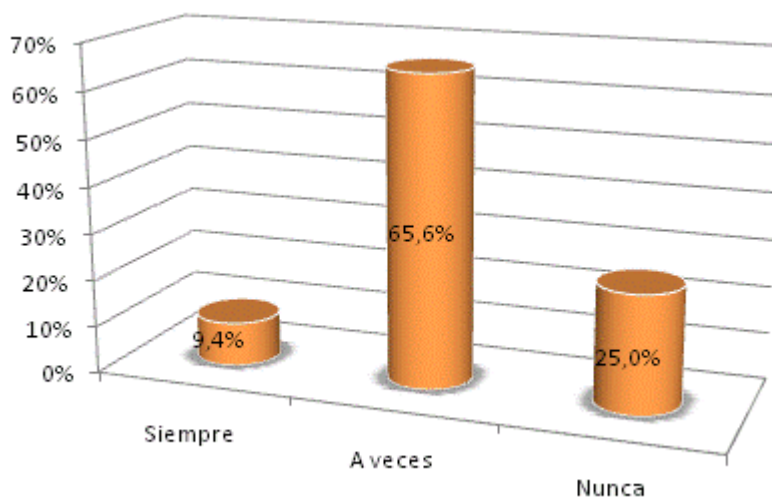
### CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS LOS PROFESIONALES DELVOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Consumo comidas rápidas	Frec	Porc.
Siempre	15	9,4%
A veces	105	65,6%
Nunca	40	25,0%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El 65.6% de los choferes de la Cooperativa “28 de Septiembre” solo “a veces” dicen que ingieren comidas rápidas tales como pizza, hamburguesa o salchipapas, el 25.0% indica que nunca lo hacen y el 9.4% que siempre consumen comida chatarra. Podemos decir que debido a que no siempre hay alimentos adecuados para el consumo, tienen que comer los alimentos que encuentran al paso y en su mayoría estos son de comida rápida o chatarra.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 11

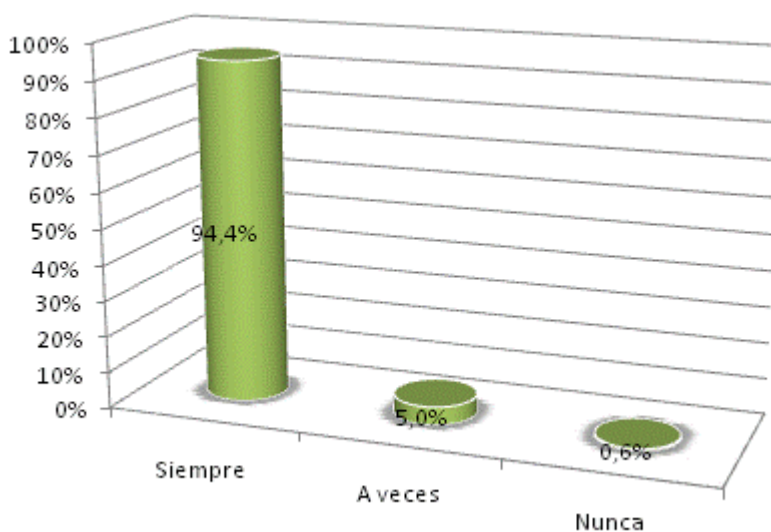
### SEGÚN LAS VECES QUE COMEN FUERA LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Come fuera de casa	Frec	Porc.
Siempre	151	94,4%
A veces	8	5,0%
Nunca	1	0,6%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



### ANÁLISIS:

De las 160 encuestas realizadas a los choferes profesionales de la Cooperativa "28 de Septiembre" de la ciudad de Ibarra se pudo ver que el mayor porcentaje de 94.4% de ellos siempre comen fuera de la casa, es factible que este hábito este provocando incremento de sobrepeso y obesidad lo que desencadena a su vez problemas serios de salud como diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y osteoporosis entre otro. El 5.0% a veces y el 0.6% señala que nunca lo hace.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 12

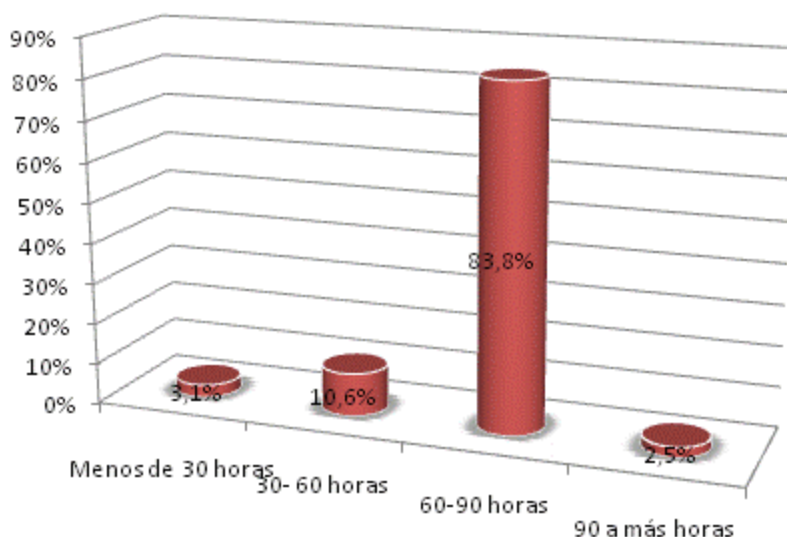
### HORAS DE TRABAJO SEMANAL DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Horas de trabajo	Frec	Porc.
Menos de 30 horas	5	3,1%
30- 60 horas	17	10,6%
60-90 horas	134	83,8%
90 a más horas	4	2,5%
TOTAL ENCUESTAS	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

La mayoría de los choferes de la Cooperativa trabajan de 60 a 90 horas a la semana, el 10.6% solo de 30 a 60 horas, el 3.1% menos de 30 horas y el 2.5% más de 90 horas a la semana. En un tiempo mínimo lo realizan los propietarios de las unidades, ya que la mayoría lo hacen los choferes.

El hecho de una gran carga horaria se debe a que salen muy temprano en la mañana y regresan ya en la noche y a esto se suma los 7 días a la semana, el resto de porcentajes no lo hace los 7 días y quienes cargan menos carga horaria son los propietarios de las unidades porque ellos no laboran en el día.

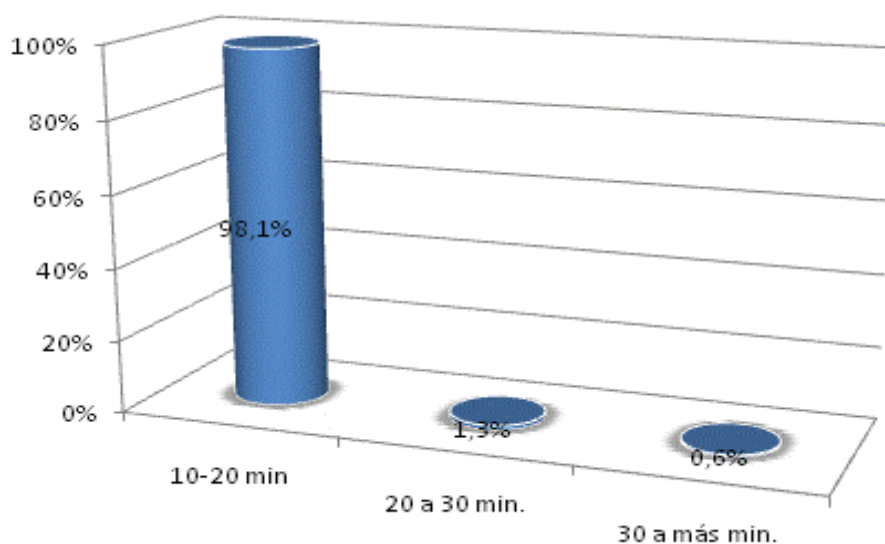
### TABLA Y GRÁFICO NRO. 13

#### TIEMPO QUE OCUPAN PARA ALIMENTARSE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE

Tiempo para alimentarse	Frec	Porc.
10-20 min	157	98,1%
20 a 30 min.	2	1,3%
30 a más min.	1	0,6%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El tiempo que les toman alimentarse los choferes de la Cooperativa “28 de Septiembre” es de 10 a 20 minutos señala la mayoría que es el 98.1%, el 1.3% de 20 a 30 minutos y un 0.6% más de media hora ocupa en alimentarse. Se puede ver que el tiempo que toman para comer es muy corto lo que afecta a su salud y que sin embargo a veces lo hacen en menos de 10 minutos debido al tiempo tan reducido que tienen en las paradas.

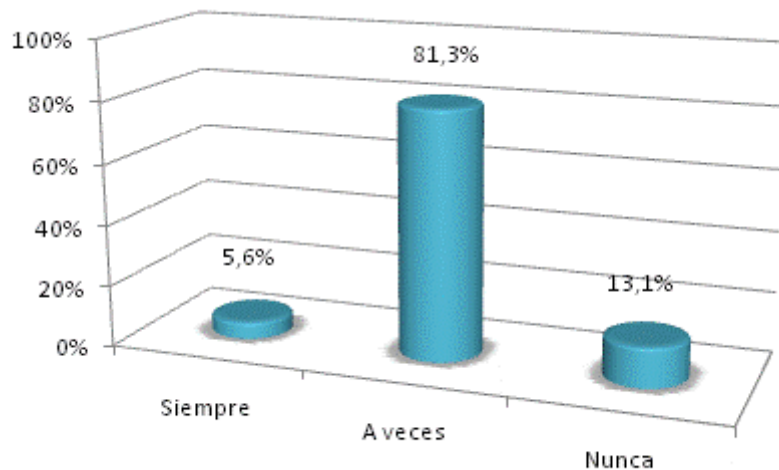
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 14

### ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE COMPARTEN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE CON FAMILIA O AMIGOS.

Actividades recreativas	Frec	Porc.
Siempre	9	5,6%
A veces	130	81,3%
Nunca	21	13,1%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Dentro de las actividades del buen vivir que es necesario para la persona humana, el 81.3% señala que a veces realiza actividades recreativas con su familia o amigos, el 13.1% señala que nunca y el 5.6% siempre lo hace. Se hace esta actividad por lo general dos días al mes que tienen descanso de la Cooperativa.



## TABLA Y GRÁFICO NRO. 15

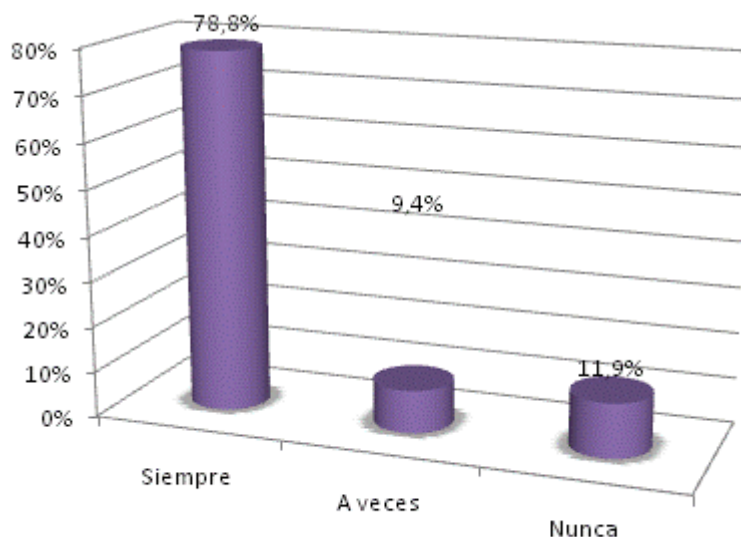
### PRIORIZAN SU TRABAJO LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Prioriza su trabajo	Frec	Porc.
Siempre	126	78,8%
A veces	15	9,4%
Nunca	19	11,9%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El trabajo “siempre” es lo más importante para la vida de los choferes encuestados señalaron el 78.8% debido a que si no trabajan con que comen indicaron, el 11.9% señalaron que “nunca”, y que tienen otra prioridad en su vida como su familia, y el 9.4% señaló que solo a veces es más importante. Debido al que el trabajo es una necesidad para todos, también es indispensable dedicar el tiempo a nuestra familia y también para realizar otras actividades.

## HÁBITOS

### TABLA Y GRÁFICO NRO. 16

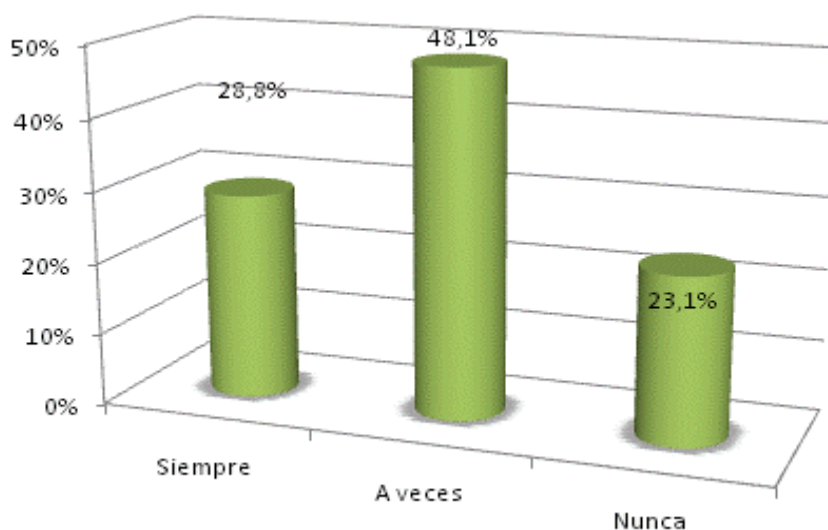
#### FUMAN CIGARRILLOS LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Fuma cigarrillo	Frec	Porc.
Siempre	46	28,8%
A veces	77	48,1%
Nunca	37	23,1%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Se puede ver que la mayoría que es el 48.1% señala que solo a veces si fuma cigarrillo, el 28.8% que siempre fuman y el 23.1% indica que nunca fuman cigarrillos.

Porcentajes que agravan la situación de los choferes ya que ellos una sedentarismo y se ha demostrado según de OMS que se predisponen a sufrir enfermedades ACV.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 17

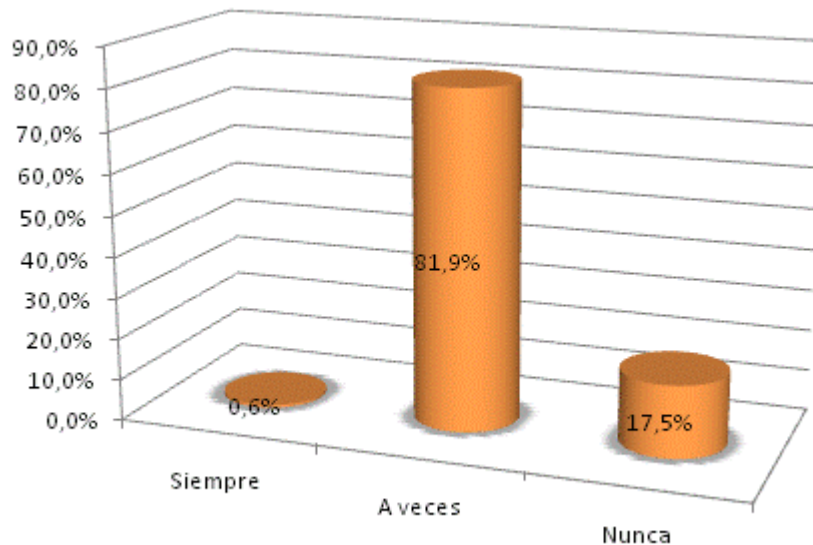
### TOMAN LICOR LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010

Toma licor	Frec	Porc.
Siempre	1	0,6%
A veces	131	81,9%
Nunca	28	17,5%
Total	160	100,0%

Autoras Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

El 81.9% de los choferes indican que a veces toman licor lo que se podría clasificarles en bebedores sociales, lo que se relacionaría con las jornadas de trabajo 17.5% nunca lo hacen y el 0.6% que siempre toma, señalaron.

El consumo de alcohol debe evitarse porque aumenta la presión arterial en el hombre, cuando se consume más 3 bebidas al día y en la mujer más de 2 al día

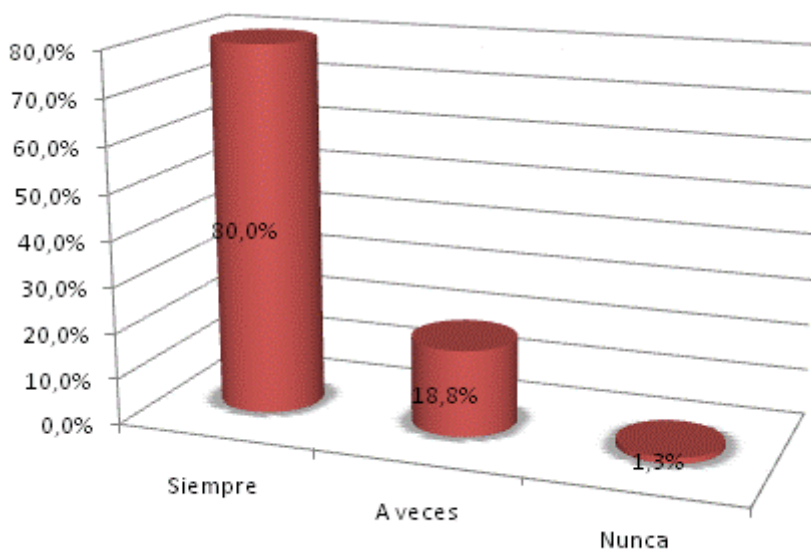
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 18

### DESCANSAN LAS 7 HORAS DIARIAS LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE

Duerme 7 horas diarias	Frec	Porc.
Siempre	128	80,0%
A veces	30	18,8%
Nunca	2	1,3%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

De las 160 encuestas realizadas a los choferes profesionales de la Cooperativa 28 de Septiembre se pudo ver que el mayor porcentaje de ellos siempre descansan las 7 horas diarias, el 18.8% que a veces lo hacen y el 1.3% que nunca descansa las 7 horas diarias. Se llega a la conclusión que la mayoría de los choferes si tiene el descanso adecuado y de esta manera recuperan energías para laborar al siguiente día.

### TABLA Y GRÁFICO NRO. 19

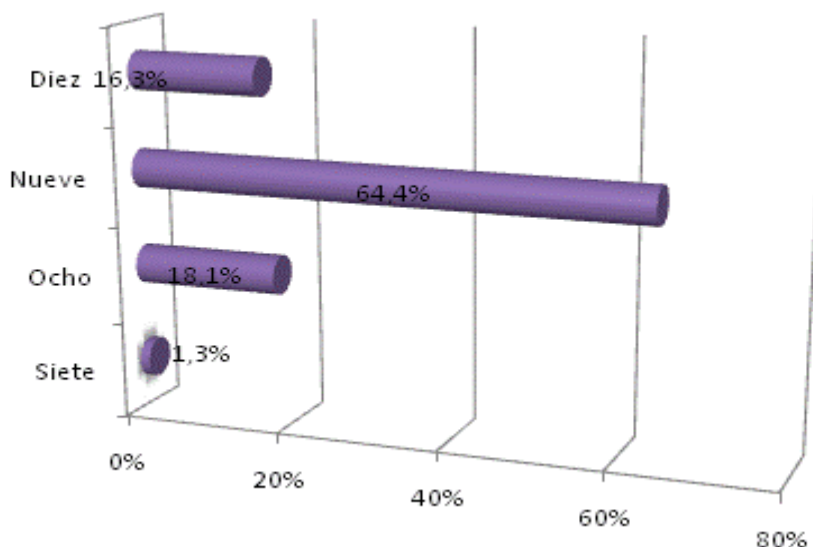
#### HORA QUE DESAYUNAN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Hora desayuno	Frec	Porc.
Siete	2	1,3%
Ocho	29	18,1%
Nueve	103	64,4%
Diez	26	16,3%
TOTAL ENCUESTAS	100	62,5%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Se puede ver claramente en el gráfico que la hora del desayuno que más es usada por el 64.4% de los choferes es a las nueve de la mañana, el 18.1% lo hacen a las 8 de la mañana, el 16.3% a las diez y el 1.3% a las siete.

Este horario se da, debido a que desayunan después de haber dado una o dos vueltas de la ruta diaria.

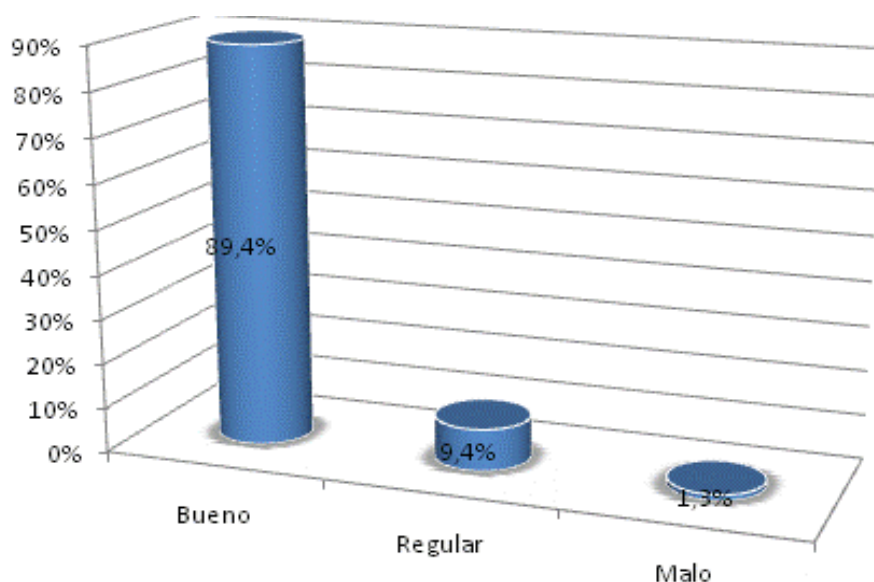
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 20

### VALORACIÓN DEL DESAYUNO QUE TOMAN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE

DESAYUNO	Frec	Porc.
Bueno	143	89,4%
Regular	15	9,4%
Malo	2	1,3%
Total general	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Luego de un análisis minuciosos de lo que ingieren los choferes de la cooperativa 28 de septiembre en la mañana se pudo comprobar que la mayoría que es el 89.4% toman un desayuno "bueno", ya que por lo general consumen arroz y jugo, el 9.4% tienen un desayuno regular ya que consumen agua aromática, café o leche con pan. Y un 1.3% es malo ya que toma cola. Podemos considerar como desayuno bueno, pero es hipercarbonadonado por lo que no está cumpliendo con el desayuno ideal, es una mala costumbre de ellos alimentarse así porque dicen que se mantienen todo el día, otros solo aguas aromáticas o peor aún sólo gaseosas.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 21

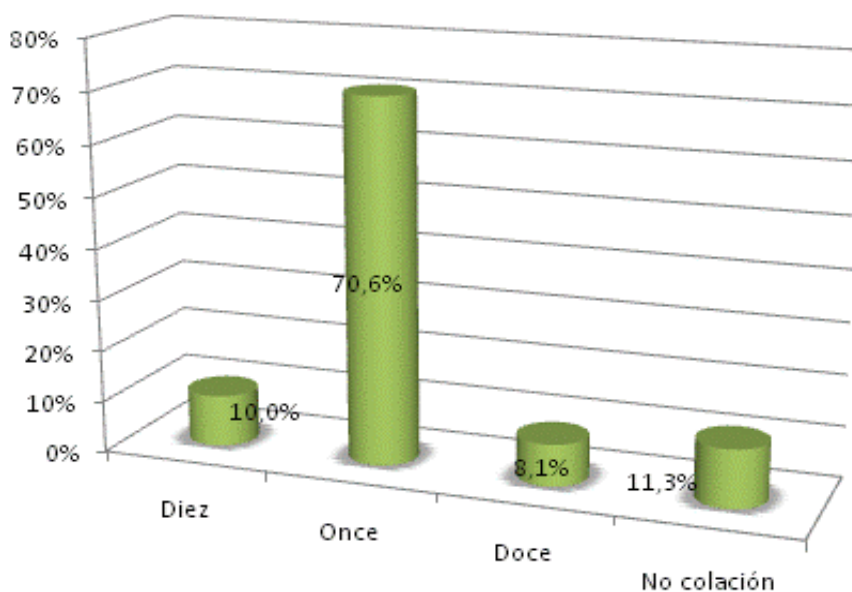
### HORA DE LA COLACIÓN DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Hora colación mañana	Frec	Porc.
Diez	16	10,0%
Once	113	70,6%
Doce	13	8,1%
No colación	18	11,3%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

La hora de la colación como se puede ver a las once de la mañana, así lo señala el 70.6%, el 10.0% lo hacen a las diez, el 8.1% a las doce. Se puede ver que el 11.3% no comen una colación en la mañana. Casi todos coinciden en la hora de colación de media mañana consumiendo gaseosas, pan, galletas y muy pocos frutas o sino nada.

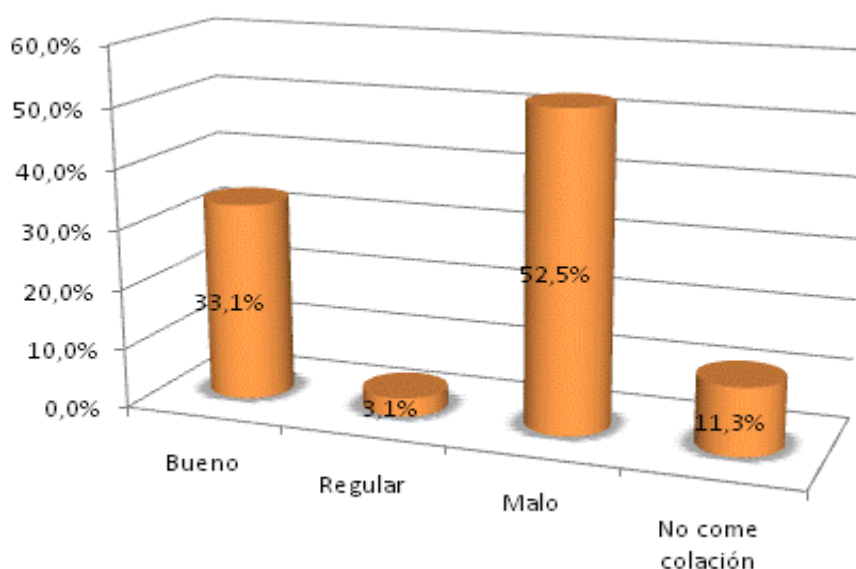
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 22

### VALORACIÓN DE LA COLACIÓN QUE TOMAN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE

COLACIÓN MAÑANA	Frec	Porc.
Bueno	53	33,1%
Regular	5	3,1%
Malo	84	52,5%
No come colación	18	11,3%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Valorando lo que comen los choferes se pudo comprobar que el 52.5% tienen una mala colación ya que consumen cola o solo agua, el 33.1% si comen frutas o cosas finas, el 3.1% es regular. El 11.3% no come colación en la mañana. Casi todos consumen gaseosas, pan, galletas y muy pocos frutas o sino nada.



### TABLA Y GRÁFICO NRO. 23

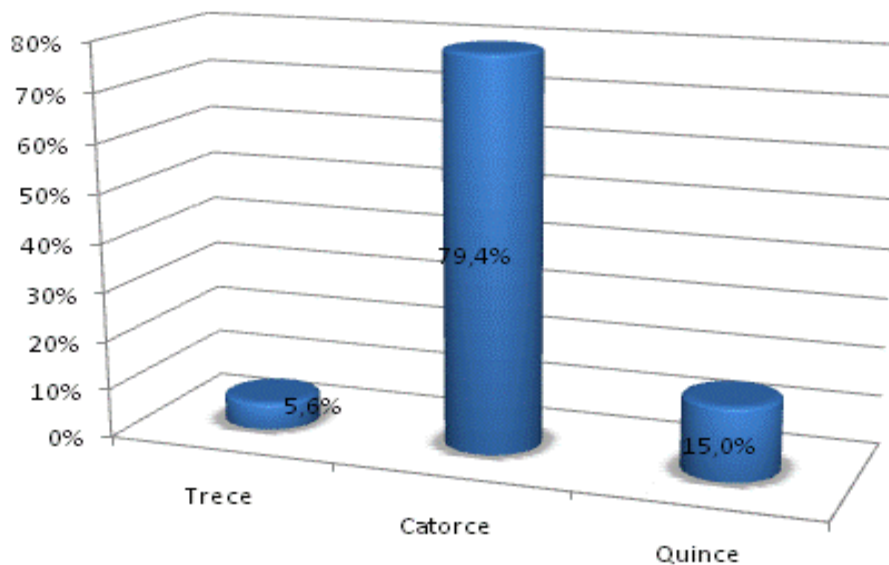
#### HORA DE ALMUERZO DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Hora de almuerzo	Frec	Porc.
Trece	9	5,6%
Catorce	127	79,4%
Quince	24	15,0%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

La hora promedio de almuerzo de los choferes de la cooperativa encuestada es a las catorce horas así lo señalaron el 79.4%, el 15.0% almuerza a las quince horas y el 5.6% a una de la tarde. Cabe indicar que en esta hora de almuerzo lo hacen en forma muy apresurada debido al tiempo de parada.

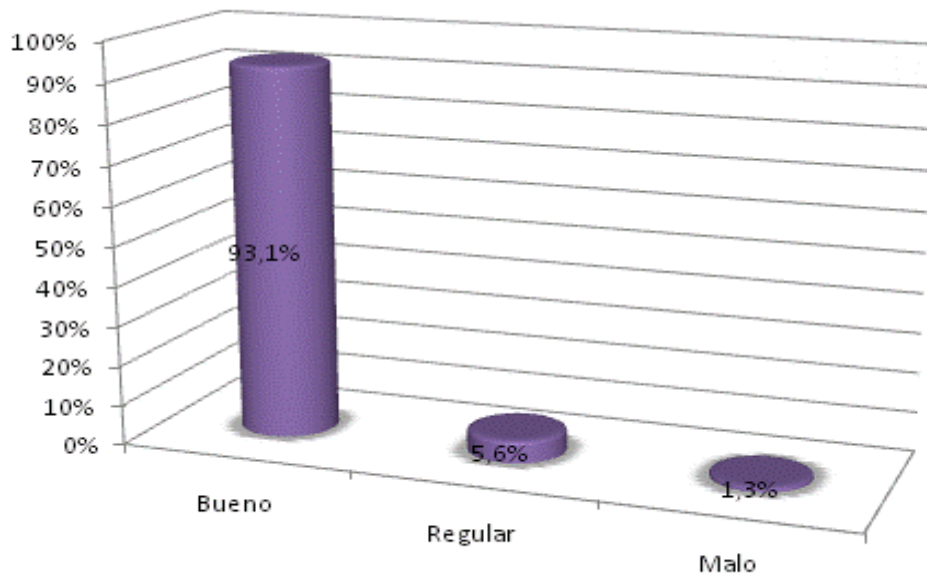
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 24

### VALORACIÓN DEL ALMUERZO QUE TOMAN LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE

ALMUERZO	Frec	Porc.
Bueno	149	93,1%
Regular	9	5,6%
Malo	2	1,3%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

De las 160 encuestas realizadas a los choferes profesionales de la Cooperativa "28 de Septiembre" de la ciudad de Ibarra se pudo ver que el mayor porcentaje que es el 93.1% tienen un buen almuerzo ya que consumen sopa, arroz y jugo, el 5.6% es regular ya que solo consumen seco y jugo y el 1.3% es malo solo toman cola o agua. Cada día hay algo diferente en su alimentación y esto se debe a que no siempre hay donde comer, no hay quién les de comprando o lleve el alimento, por lo tanto a veces es bueno, regular y malo.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 25

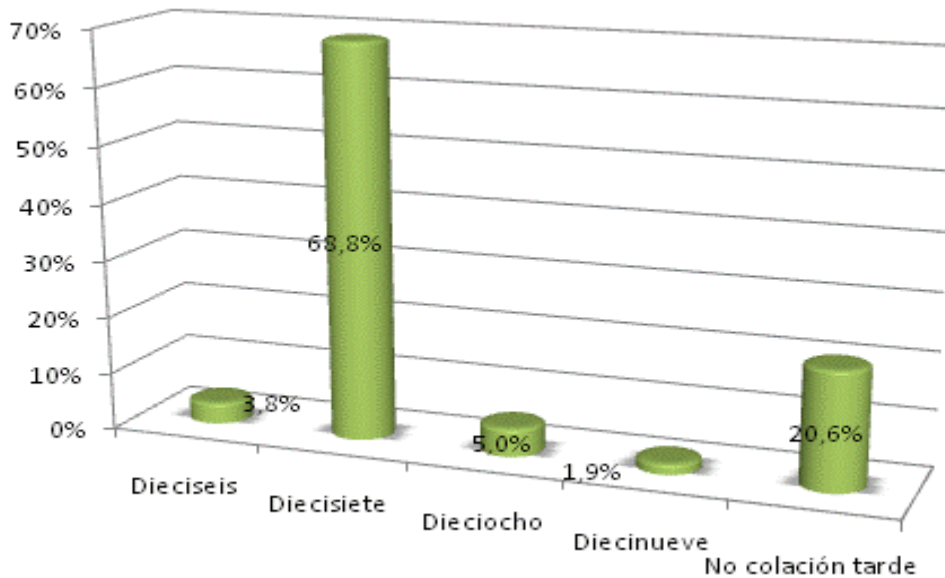
### HORA DE LA COLACIÓN VESPERTINA DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010

Hora colación tarde	Frec	Porc.
Dieciseis	6	3,8%
Diecisiete	110	68,8%
Dieciocho	8	5,0%
Diecinueve	3	1,9%
No colación tarde	33	20,6%
Total	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

Por la tarde alrededor de las 17 horas el 68.8% ingieren una colación, el 5.0% lo hacen a las 18 horas, el 3.8% a las 16 horas y el 1.9% a las siete de la noche. El 20.6% de los encuestados no ingieren colación por la tarde.

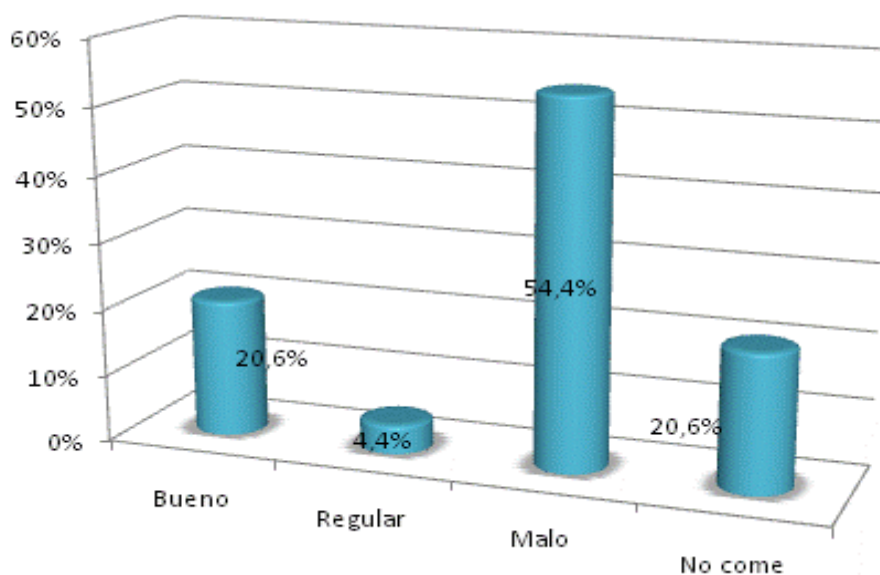
## TABLA Y GRÁFICO NRO. 26

### VALORACIÓN DE LA COLACIÓN DE LA TARDE

COLACION TARDE	Frec	Porc.
Bueno	33	20,6%
Regular	7	4,4%
Malo	87	54,4%
No come	33	20,6%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



### ANÁLISIS:

El 54.4% tienen una mala colación en la tarde ya que toman cola o agua con pan o galletas, el 20.6% si lo hace correctamente ya que consumen frutas, el 4.4% lo hacen regularmente y el 20.6% nunca toman colación en la tarde. . El consumo frecuente de gaseosas es común en los choferes, a esto podemos añadir el consumo de comidas rápidas como lo son salchipapas, hamburguesas snacks, porque no les queda otra opción que comer lo que encuentran al paso

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 27

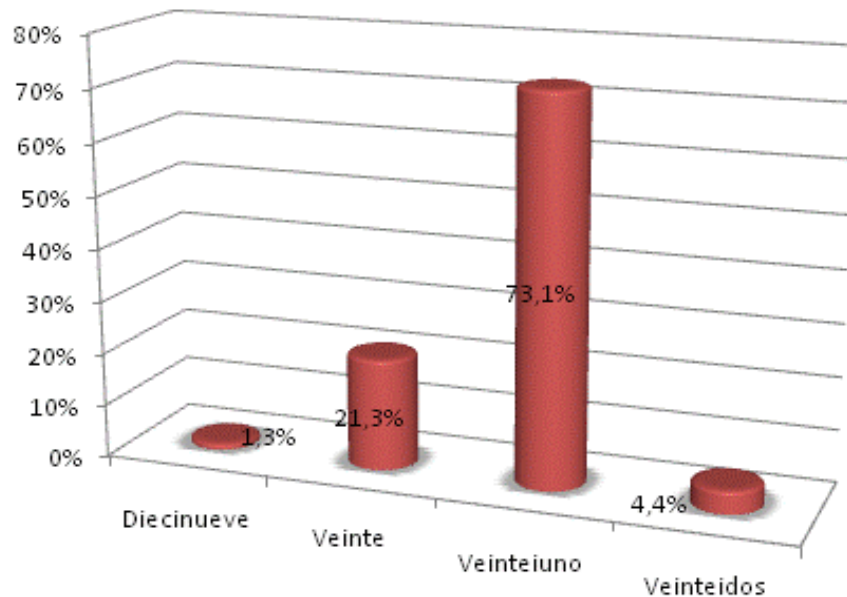
### HORA DE LA MERIENDA DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

Hora merienda	Frec	Porc.
Diecinueve	2	1,3%
Veinte	34	21,3%
Veintiuno	117	73,1%
Veintidós	7	4,4%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

La hora de la merienda por lo general la mayoría que es el 73.1% lo hacen a las 21 horas, luego de acabar el tueno, el 21.3% lo hace a las 20 horas, el 4.4% a las 22 horas y el 1.3% a las 19 horas. Este horario depende de la hora que terminen de trabajar y acudan a sus hogares.

## TABLA Y GRÁFICO NRO. 28

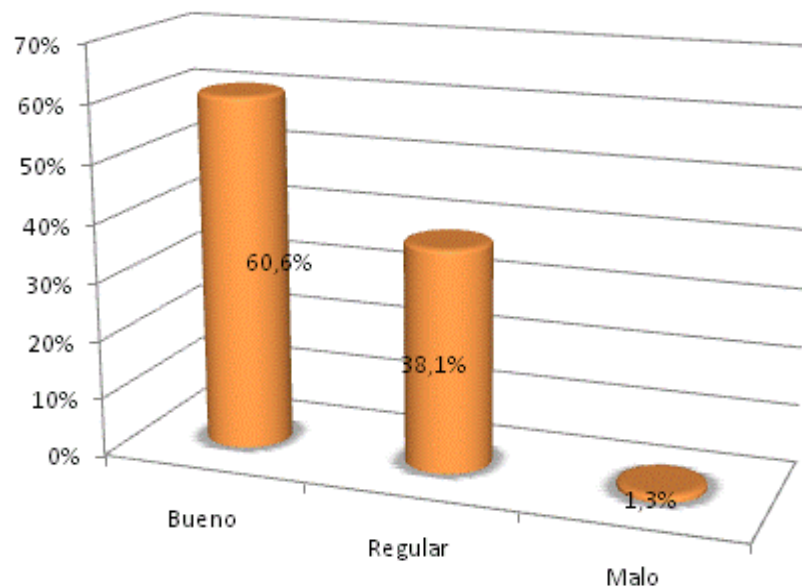
### VALORACIÓN DE LA MERIENDA DE LOS PROFESIONALES DEL VOLANTE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE DE LA CIUDAD DE IBARRA.

NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.

MERIENDA	Frec	Porc.
Bueno	97	60,6%
Regular	61	38,1%
Malo	2	1,3%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



#### ANÁLISIS:

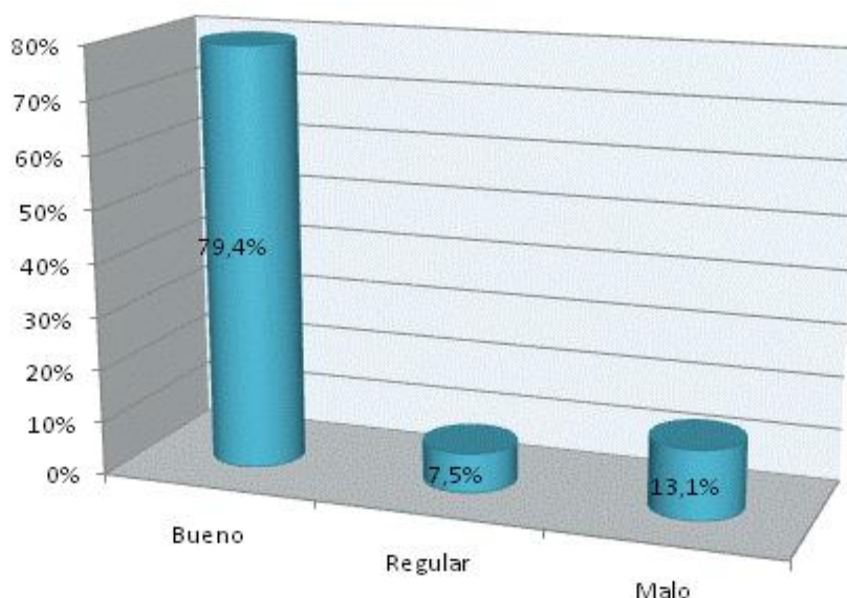
Valorando lo que comen los choferes se puede ver que su merienda es buena en un 60.6% ya que comen por lo general sopa, seco y agua aromática, el 38.1% ingieren solo agua aromática o café con pan, siendo regular su merienda y el 1.3% es mala la ingesta. Podemos considerar como bueno, a pesar que a esta manera debido a que tienen que descansar no se puede comer en exceso por lo que tratan de alimentarse con algo liviano.

**TABLA Y GRÁFICO NRO. 29**  
**VALORACIÓN ALIMENTICIA DIARIA DE LOS**  
**PROFESIONALES DEL VOLANTE**

HABITOS ALIMENTICIO GRAL.	Frec	Porc.
Bueno	127	79,4%
Regular	12	7,5%
Malo	21	13,1%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



**ANÁLISIS:**

Valorando todo lo que consume diariamente los choferes profesionales, desde, el desayuno, colación en la mañana, almuerzo, colación en la tarde y merienda se puede ver que en su mayoría su alimentación es “regular” (60.0%), es bueno el 33.1% y su ingesta alimentaria es mala el 6.1%.

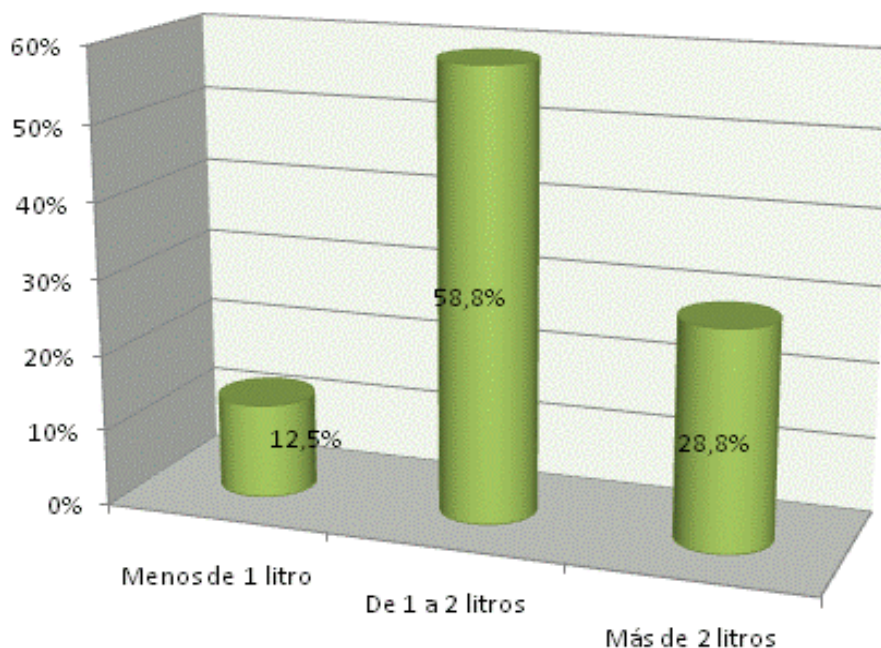
Se pudo ver que en su mayoría su alimentación es regular Ya que se pudo comprobar que existe un consumo de alimentos con una frecuencia y preferencia por los carbohidratos, carnes rojas y grasas saturadas.

**TABLA Y GRÁFICO NRO. 30**  
**CONSUMO DE AGUA DE LOS PROFESIONALES DEL**  
**VOLANTE DE LA COOP. 28 DE SEPTIEMBRE**  
**NOVIEMBRE 2009 - AGOSTO 2010.**

Consumo de agua / día	Frec	Porc.
Menos de 1 litro	20	12,5%
De 1 a 2 litros	94	58,8%
Más de 2 litros	46	28,8%
TOTAL	160	100,0%

Autoras: Srtas. Johanna Paillacho y Carla Solano

Fuente: Encuestas realizadas a los Profesionales del Volante



**ANÁLISIS:**

Se pudo comprobar que el 58.8% de los choferes de la Cooperativa investigada consumen de 1 a 2 litros diarios de agua, el 28.8% más de 2 litros y el 12.5% consumen menos de 1 litro de agua al día. Es muy bueno los resultados que hemos obtenido ya que si hay consumo de líquido importante para nuestro organismo, pero pocos lo hacen en poca cantidad.



## 4.2 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

- 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 psicológicos 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.

### 4.3 GUÍAS ALIMENTARIAS

La elaboración de guías alimentarias se implementó en los Estados Unidos en 1890 por medio de tablas de composición de alimentos. A partir de esta información en 1916 se realizaron las primeras guías alimentarias y a partir de ese momento se ha tratado el tema desde diferentes puntos de vista, se ha realizado diversos estudios y constantemente se han actualizado las guías alimentarias(8).

Por medio de los estudios realizados sobre el consumo de alimentos en el año de 1983, el gobierno Sueco designó un comité que formulará propuestas de nuevas políticas alimentarias nutricionales, y se elabore guías alimentarias para el público, los productores y la industria de alimentos rápidos o listos para llevar, actualmente los países de Latinoamérica se encuentran en diferentes fases de fases del proceso de elaboración de guías alimentarias.

En 1995 el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), hizo la propuesta de ciertos alineamientos básicos multidisciplinarios para el desarrollo de guías alimentarias.(9)

Las guías alimentarias son una herramienta educativa las cuales contienen un conjunto de planteamientos orientados al consumidor a elegir con los recursos disponibles, alimentos saludables producidos localmente, tomando en cuenta la temporada con el fin de proveer un completo estado nutricional.

Constituye una forma práctica de alcanzar las metas alimentarias de un país.

Las guías alimentarias son dinámicas, temporales esto quiere decir adaptables a las necesidades de las personas sanas, de diferentes edades, estado fisiológico tomando en cuenta el patrón habitual e indican los aspectos a ser modificados que ayuden a elegir una alimentación más saludable. El propósito de las guías alimentarias es promover el consumo de alimentos saludables, variables y culturalmente aceptables, corrigiendo los hábitos dañinos y reforzando aquellos deseables para mantener la salud y prevenir deficiencias nutricionales.

Es un instrumento educativo que transforma las recomendaciones de ingesta de nutrientes en recomendaciones de ingesta de alimentos, con la finalidad de facilitar a la población la elección de una dieta nutricionalmente balanceada. (Castillo Cecilia y otros), 1997).

#### **4.3.1 Objetivos de las guías alimentarias**

Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.

Proporcionar criterios técnicos en alimentación y nutrición que fundamente el contenido de mensajes educativos dirigidos a la población.

Promover una dieta saludable y culturalmente aceptable, con las menores modificaciones posibles ala alimentación habitual..

Corregir los malos hábitos alimentarios y reforzar aquellos deseables para el mantenimiento de la salud.

Orientar al consumidor con respecto a la elección de una dieta saludables con los recursos económicos disponibles, con los alimentos producidos localmente y tomando en cuenta la estacionalidad de los mismos.

#### **4.3.2 Pasos para la elaboración de las guías alimentarias.**

- 1.- Planificación
- 2.- Caracterización del grupo objetivo
- 3.- Definición de objetivos
- 4.- Elaboración de guías técnicas
- 5.- Selección y pruebas de recomendaciones factibles
- 6.- Elaboración de guías alimentarias
- 7.- Validación y ensayo
- 8.- Corrección y ajuste
- 9.- Implementación

#### 10.- Validación

Las guías pueden ser utilizadas individualmente según el sexo, actividad física, estado fisiológico, etc. Para así mejorar la calidad alimentaria de los mismos.

#### 4.3.3 Contexto para elabora guías alimentarias

- Las guías alimentarias están dirigidas a individuos y poblaciones sanas, pero se aconseja que incluya recomendaciones para prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, ya sea por déficit, exceso o contaminación.
- Las guía alimentarias deben dar indicaciones prácticas de cómo alcanzar las metas nutricionales de determinada población objetivo.
- Los mensajes de las guías alimentarias deben indicar la importancia de la dieta y estilo de vida apropiado, así como los mecanismos para lograrlos.
- Las guías alimentaríaas deben llenar el requisito de flexibilidad para que sea un instrumento adaptable a las necesidades y condiciones de la sociedad.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> FAO. (1984). Guía de los alimentos básicos del mundo FAO

## CAPITULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. 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 a demás 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.

## 5.2 RECOMENDACIONES:

- Recomendar a los directivos de la Cooperativa “28 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.



# **ANEXOS**

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE ENFERMERIA**

La presente encuesta tiene por objeto evaluar los Hábitos Alimenticios 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. Marque con una x la respuesta correcta. Por favor conteste sinceramente y tenga en cuenta que esta información no se utilizara para otros fines distintos a la de esta investigación.

**Datos generales**

**1.- Fecha:**

**2.- Años cumplidos**

**3.- Nivel de instrucción**

Primaria  Secundaria  Superior

**4.- Estado Civil.**

Soltero  Casado  Unión libre  Divorciado  Viudo

**Estilos de vida**

**¿Realiza actividad física como: jugar fútbol, básquetbol, voleibol, karate o artes marciales, andar en bicicleta, correr, hacer gimnasia, Aerobicos, nadar u otros juegos o deportes?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco ( gimnasia rítmica, cardiobox, aerobicos)**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo como yoga, danza, relajación auto dirigida?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Cuántas comidas come al día?**

1  2  3  o mas

**¿Mantiene un horario regular en las comidas?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Consume comidas rápidas ( pizza, hamburguesa, salchipapas, snacks )**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Cuántas veces come usted fuera de la casa?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Cuántas horas trabaja a la semana?**

Menos de 30 hora  30 a 60 horas  60 a 90 horas

90 a más horas

**¿Que tiempo se toma para su alimentación?**

10 a 20 min  20 a 30 min  30 a más min

**¿Comparte actividades recreativas con su familia y los amigos?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Su trabajo es importante en su vida?**

Siempre  A veces  Nunca

**Hábitos.**

**¿Fuma cigarrillo?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Con que frecuencia consume licor?**

Siempre  A veces  Nunca

**¿Duerme al menos 7 horas diarias?**

Siempre  A veces  Nunca

**Encuesta alimentaria nutricional**  
**Recordatorio de 24 horas**

<b>Hora</b>	<b>Tipo de comida</b>	<b>Preparaciones</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos (ingredientes desglose)</b>	<b>Cantidad (peso)</b>
	<b>Desayuno</b>				
	<b>Colación</b>				
	<b>Almuerzo</b>				
	<b>Colación</b>				

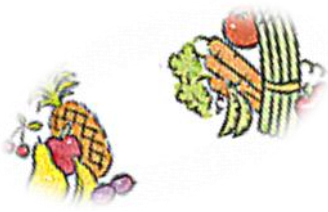
	<b>Merienda</b>				

**Consumo de agua al día:**

**Menos de 1 litro-----**

**De 1 a 2 litros -----**

**Más de 2 litros-----**



# Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludables



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FACULTAD



CIENCIAS DE

LA SALUD



ESCUELA DE ENFERMERIA

GUIA ALIMENTARIA Y ESTILOS DE VIDA

SALUDABLES



## **AUTORAS :**

✓ SOLANO CARLA

✓ PAILLACHO JOHANNA

IBARRA ,ECUADOR

### **INTRODUCCION**

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. esto depende de varios factores, entre ellos:

- Los gustos y los hábitos alimenticios .
- Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- Ciertas creencias individuales y sociales.

No siempre estos factores favorecen una **“buena alimentación”**. A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas.

En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Simplemente, tenemos **“la costumbre”** de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

A veces, es por la suposición de que tal alimento **“hace bien”** o **“hace mal”**, o tal otro **“engorda”**, que los consumimos o dejamos de hacerlo. Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son “modas” que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación.

En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos

para el organismo porque supuestamente dan **“dan más trabajo”** en su preparación.

***En estos casos cada uno de ustedes...***

- ... puede hacer algo para mejorar su alimentación.
- ... puede incluir un estilo de vida saludable.

## **INDICE**

¿Qué son los hábitos alimentarios?

Importancia de los hábitos alimentarios saludables.

¿Cómo es una dieta sana?

Pirámide de los alimentos

Dieta Mediterránea

Los cereales y las féculas: la base de nuestra alimentación

Frutas y verduras: llena de color tu vida, con 5 al día

Carnes, lácteos, pescado y huevo: los formadores

Grasas o lípidos: mejor con moderación

El Agua: indispensable para la vida

Comida rápida, refrescos, golosinas y chuches

El Sedentarismo

Pirámide de la actividad física

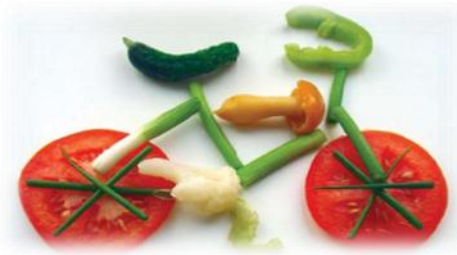
Importancia de la actividad física

## ***¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?***

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.



**DE LOS**



**IMPORTANCIA  
HÁBITOS**

### **ALIMENTARIOS SALUDABLES**

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

### **¿CÓMO ES UNA DIETA SANA?**

La comida que del día debe estar tomas:



comemos a lo largo distribuida en cinco

- **Desayuno**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

- **Media mañana**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogurt

- **Comida**

La comida es la segunda toma mas importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

- **Merienda**

Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

- **Cena**

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.



## ***PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS***

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



## ***LOS CEREALES Y FÉCULAS:***

### ***LA BASE DE NUESTRA ALIMENTACIÓN***

Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los simples como el azúcar<sup>5</sup>. En nuestra dieta deben existir un predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra.

#### **Tome nota...**

- Los carbohidratos son saludables en todas sus formas y variedades.
- Pueden ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se combinan con ejercicio.



- Son fundamentales para un buen funcionamiento intestinal.

## ***¿QUÉ ES LA FIBRA?***

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. La fibra alimentaria se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multicereales, etc).

### ***EFFECTOS SALUDABLES DE LA FIBRA:***

- Regula la función intestinal.
- Retarda la digestión y absorción de los carbohidratos, retrasando así, los niveles de glucosa en sangre.
- Mejora los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad o LDL (conocido como colesterol malo).
- La fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías y tiene un efecto saciante que ayuda a controlar el peso.

### ***FRUTAS Y VERDURAS:***

Generalmente llamamos “frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas.

Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Así se tienen, por ejemplo:

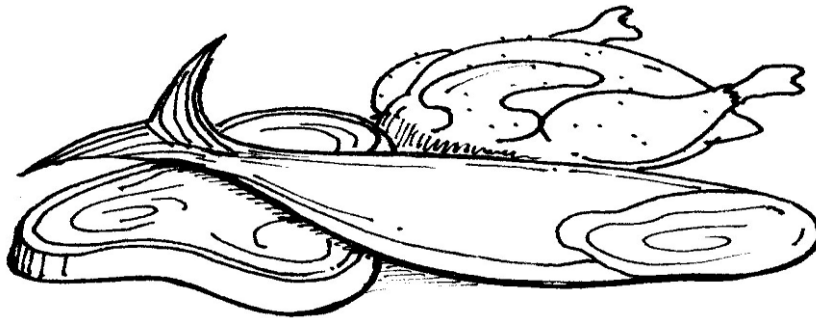
Dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres verdes, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas. No obstante, a nivel popular, el término verduras se utiliza indistintamente para todas las hortalizas.

- Hojas: espinacas, acelgas, lechuga o escarola.

- Raíces: zanahoria, remolacha, rábano o nabo.
- Flores: alcachofa, coliflor, brécol.
- Tallos: apio y espárrago.
- Tubérculos: patatas



### ***CARNES, LÁCTEOS, PESCADO Y HUEVOS***



Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un micronutriente imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos

### ***GRASAS O LÍPIDOS:***

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:





- Son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.
- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

Recuerda priorizar el consumo de aceites de origen vegetal, preferiblemente de aceite de oliva virgen y reducir el consumo de grasas de origen animal porque aportan una mayor cantidad de grasas saturadas.

## ***EL AGUA:***

### ***INDISPENSABLE PARA LA VIDA***



El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día

## **El Sedentarismo**

Basta con pensar en sólo 30 años atrás, cuando la mayoría de las actividades cotidianas se efectuaban mediante el esfuerzo físico humano. Si requiéramos trasladarnos para comprar, ir al colegio o simplemente conversar con un amigo íbamos caminando. La mayoría de las labores domésticas como limpiar pisos, lavar ropa, etc. se realizaban manualmente, y era mucho mayor la cantidad de trabajos manuales que en la actualidad. La vida moderna ha traído muchos beneficios con máquinas que nos facilitan el trabajo, y medios de transporte y comunicación que nos permiten desplazarnos fácilmente, o inclusive eliminar la necesidad de movernos. También se han difundido formas de ocio como la televisión, juegos de computador o el chateo, las que no requieren de mayor esfuerzo físico.

Sin embargo, el cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento, por lo que la inactividad nos trae una serie de consecuencias negativas. En la actualidad se habla de sedentarismo cuando la actividad física realizada no alcanza la cantidad y frecuencia mínima estimada para mantenerse saludable, esto es 30 minutos de actividad física moderada al menos 3 veces por semana. El sedentarismo es un factor de riesgo para múltiples enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer como el de colon y de mama.

Sin embargo, destinar tiempo a la práctica de algún ejercicio o actividad recreativa no sólo ayudará prevenir las enfermedades antes mencionadas, sino que además le permitirá sentirse más relajado y feliz, por lo que rendirá mejor en sus labores. Sobre todo las actividades de tipos recreativo son una excelente alternativa como bailar, andar en bicicleta, las caminatas, ya que puedan hacer en compañía, lo que aumenta la motivación y permite compartir con al familia y amigos

# PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



## ***IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA***

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud<sup>10</sup>, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.



## EJERCICIOS RELAJANTES

Un sencillo ejercicio para ayudarte a relajarte después del trabajo, algún acontecimiento estresante, etc.

Esto es lo que debes hacer:

- Póngase ropa muy cómoda y descálcese.
- Deshágase de todas las joyas y si llevas el pelo recogido suéltalo.
- Después y muy suave haga unos cuantos movimientos giratorios lentos con los pies, con las manos y con la cabeza.
- Tenga especial cuidado con la cabeza y si tiene problemas cervicales no lo haga. Y a la vez que los haces ve respirando profundamente.
- Después tumbese en la cama, el sofá, una tumbona y apaga la luz.
- Si quiere puede tener una luz blanca encendida y música relajante puesta.
- Tenga todo el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible.
- Respire despacio, pero a gusto.
- Entonces empiece a imaginar un cielo azul maravilloso, sin una nube.
- Durante un ratito recuerda el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Recuerde lo a gusto que te sientes ante un día así.
- Después a ese cielo dibújale en la mente un inmenso y profundo océano azul.
- Observe detenidamente que está en calma y que puedes oír las suaves olas.
- Sienta la profundidad y serenidad de ese mar durante otro ratito.
- Después a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar añádele un bello sol amaneciendo.
- Inúndese de la sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer todos y cada uno de los días de nuestra vida.
- Y durante un ratito disfrute de él.
- Por último introdúzcase en sí en la imagen encima de una verde hierba. Sienta el frescor y relajación que le transmite y disfrute de ella otro ratito.

- Para finalizar haga con una visualización del conjunto y durante varios minutos disfrute de la serenidad que le aporta hasta que se sienta completamente relajado.

## **EJERCICIOS PARA EL CORAZON**

La práctica de las actividades físicas suelen ser muy beneficiosas para el organismo, el cuerpo y la mente. Pero como todo tiene que hacerse con cuidado y sentido común. En función de la edad y del tiempo que lleva la persona sin hacer ejercicio y sobre todo de las enfermedades que padece, será recomendable o no, un deporte dado. Para un persona mayor, con problemas de osteoporosis quizás el más recomendable sea andar o nadar, pero si no sabe nadar quizás el más interesante sea el aquagym. En la mayoría de los casos un deporte aeróbico siempre es el mas recomendable. Por nombrar los más típicos de los ejercicios aeróbicos:

### ✓ **LA CARRERA**

Es muy practico en la relación tiempo / beneficios también por su facilidad técnica, y por no necesitar de una instalación deportiva para su practica.

### ✓ **EL CICLISMO**

El ciclismo es un buen deporte aeróbico, que permite la practica al aire libre y la socialización del deportista, pero siempre tiene que ir acompañado de otras practicas deportivas, para el fortalecimiento del tronco y los brazos. No es muy eficaz tampoco realizar deporte solo los fines de semana, aunque este sea numeroso en horas y esfuerzo.

### ✓ **LA NATACIÓN**

Su beneficio principal es que trabajas todo el cuerpo, tanto todos los grupos musculares, como el sistema cardiovascular, como el sistemas respiratorio.

### ✓ **LA GIMNASIA PILATES, O EL MÉTODO PILATES**

Muy de moda últimamente, pero con muchas contradicciones. El método Pilates puro no es una gimnasia aeróbica que permita la mejora del sistema cardio-respiratoria, es mas una gimnasia aeróbica que busca la mejora de la flexibilidad y la musculación del cuerpo de forma integral.

### ✓ **EL AERÓBIC, O GIMNASIA AFINES.**

Su mejor beneficio es la práctica de una aeróbico de cierta intensidad que permite trabajar a buen nivel cardio-respiratorio y en la zona de perdida de grasas acumuladas.



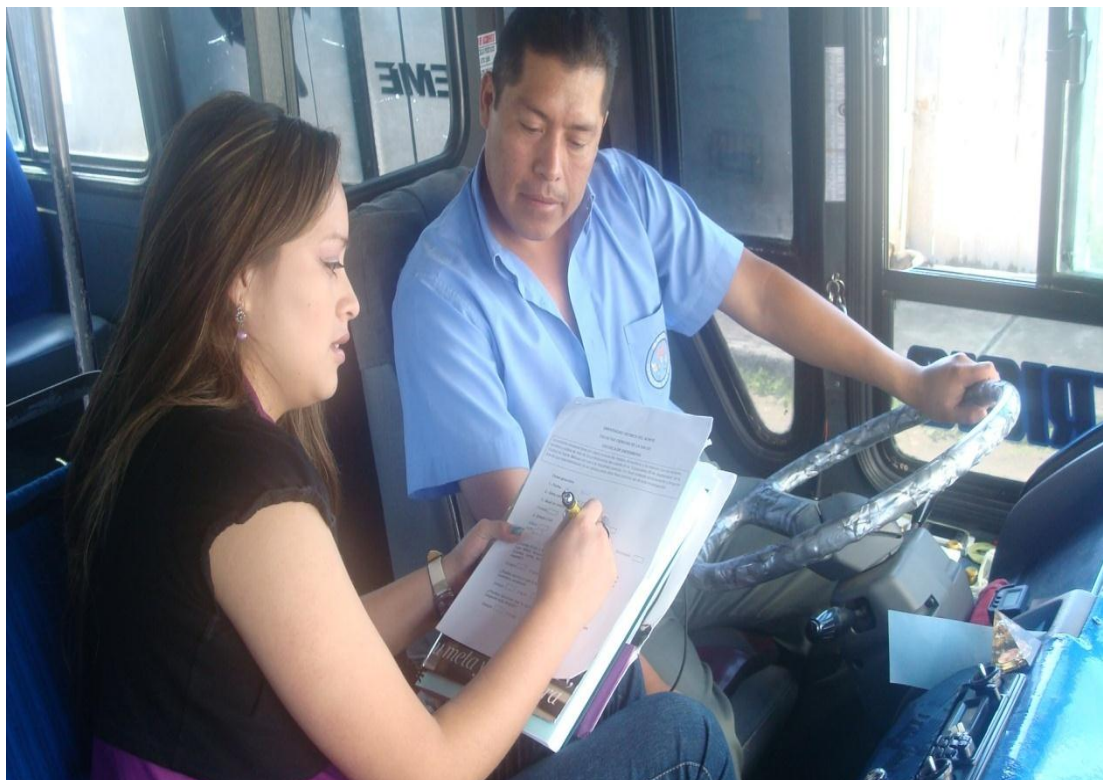
**ALIMENTACION DE LOS PROFESIONALES DE VOLANTE DE LA  
COOPERATIVA “28 DE SEPTIEMBRE” DE LA CIUDAD DE IBARRA**







**RECOLECCION PARA LA BASE DE DATOS DE LA COOPERATIVA” 28 DE SEPTIEMBRE” DE CIUDAD DE IBARRA**









## 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 Ll. (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.

## **LINCOGRAFÍA:**

[www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm](http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm)

[www.alimentacionsana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad](http://www.alimentacionsana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad).

[bodybuildinglatino.com/modules/news/index.php?start=20&storytopic=4](http://bodybuildinglatino.com/modules/news/index.php?start=20&storytopic=4)

[www.e-stadistica.bio.ucm.es/web\\_spss/analisis\\_descriptivo.html](http://www.e-stadistica.bio.ucm.es/web_spss/analisis_descriptivo.html)

[www.kidshealth.org/kid/en\\_espanol/adultos/heart\\_disease\\_esp.html](http://www.kidshealth.org/kid/en_espanol/adultos/heart_disease_esp.html)

[www.lagranepoca.com/articles/2009/08/26/3556.html](http://www.lagranepoca.com/articles/2009/08/26/3556.html)

[www.nutricion.pro/21-05-2010/fitness-y-ejercicio/ejercicios-relajantes-para-cuello](http://www.nutricion.pro/21-05-2010/fitness-y-ejercicio/ejercicios-relajantes-para-cuello)

[www.perso.wanadoo.es/aniorte\\_nic/apunt\\_metod\\_investigac4\\_6.htm](http://www.perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_6.htm)

[www.prensa.com/Actualidad/Psicologia/2005/08/10/index.htm](http://www.prensa.com/Actualidad/Psicologia/2005/08/10/index.htm)

[www.prensa.com/Actualidad/Psicologia/2005/08/10/index.htm](http://www.prensa.com/Actualidad/Psicologia/2005/08/10/index.htm)

[www.saludenforma.net/sub\\_seccion.php?id=2&ed=1](http://www.saludenforma.net/sub_seccion.php?id=2&ed=1)

[www.saludyalimentacion.consumer.es/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades](http://www.saludyalimentacion.consumer.es/la-dieta-como-prevencion-de-enfermedades)

[www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf)

[www.youngwomenshealth.org/speating\\_disorders.html](http://www.youngwomenshealth.org/speating_disorders.html)