



**Casa abierta al tiempo**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA**  
**METROPOLITANA**

**Universidad Autónoma Metropolitana**  
**División de Ciencias Biológicas y de la Salud**  
**Nutrición Humana**

Relación entre el consumo habitual de frutas y verduras y  
el estado nutricional en un grupo de trabajadores de la  
Secretaría de Bienestar durante el periodo de enero a  
junio del 2019

**Nutrición Humana**

Andrea Fragoso Villavicencio

## **1. Planteamiento del problema**

El sobrepeso y la obesidad es un problema de Salud Pública en todo el mundo debido a su magnitud e impacto negativo sobre la salud de la población que la padece. En México, las encuestas nacionales muestran un incremento constante de la prevalencia a lo largo del tiempo. Entre el año 2006 y 2012, la tendencia de obesidad en mujeres incrementó 8.3% y en hombres la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó 14.3%.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha aumentado el consumo de alimentos hipercalóricos ricos en grasas, sodio y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Esto se refleja en una disminución en la adquisición de alimentos recomendables como frutas, verduras, lácteos y carnes.

Como respuesta al problema del sobrepeso y obesidad, desde el 2010 el Estado ha implementado diversas acciones que se enfocan en generar hábitos de consumo alimenticio saludable (aumentar la disponibilidad y el consumo de agua, disminuir el consumo de azúcar y grasas, incrementar el consumo diario de frutas y verduras) y la realización de actividad física en la población, involucrando a los sectores público y privado, así como la sociedad civil.

De acuerdo con el documento “Actualización de indicadores considerados en el Sistema de Indicadores para la monitorear la Estrategia Nacional para la prevención y el control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes” publicado en mayo del 2018 se puede observar que las acciones de promoción de la salud y estilos de vida saludables han sido deficientes, esto puede atribuirse a que los hábitos alimenticios y de actividad física de cada persona corresponden a un ámbito de la vida privada en el que el gobierno y sus instituciones tienen un campo de intervención limitado.

Datos de encuestas previas en México muestran bajos porcentajes de consumo cotidiano de frutas y verduras en adultos mayores de 20 años; sin embargo, no se ha reportado la frecuencia de consumo de alimentos recomendables en la población de trabajadores.

## **2. Justificación**

En el entorno laboral la alimentación y los estilos de vida han ganado relevancia debido a su correlación con la calidad de vida de los trabajadores y sus índices de productividad. Se ha considerado que el área de trabajo es un espacio propicio para la promoción de hábitos

saludables dentro de los que se encuentran el consumo de frutas y verduras, esenciales por su bajo aporte calórico y alto aporte de micronutrientes y fibra. El presente trabajo tiene como objetivo conocer la relación entre el consumo habitual de frutas y verduras y el estado nutricional en un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar con el fin de establecer estrategias eficaces en la consulta nutricional de los trabajadores.

### **3. Fundamento Teórico**

#### **3.1 SALUD EN EL CONTEXTO LABORAL**

La salud laboral se refiere al estado o circunstancias de seguridad física, mental y social en que se encuentran los trabajadores en sus puestos de trabajo. El interés por el estudio de las enfermedades de los trabajadores es antiguo; en la actualidad un gran número de obras y autores analizan y estudian el tema de la salud en el trabajo (Secretaría del Trabajo y Previsión Social; 2017).

Según estimaciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2.78 millones de trabajadores mueren cada año, de los cuales 2,4 millones se relacionan con enfermedades (Organización Internacional del Trabajo; 2019). Estudios previos demuestran que factores que influyen en el bienestar físico (como la obesidad, el alcoholismo y la actividad física) se relacionan con deseos de una jubilación anticipada, presentismo, competitividad y productividad con consecuencias para la economía y la sociedad en general (Winona, S. & Hansen, V; 2016).

Las exigencias del mercado laboral actual demandan la promoción de ambientes laborales innovadores, diversos y flexibles donde se aborden programas para la promoción de salud, ya que estas estrategias generarían personas más motivadas, productivas y con un alto sentido de pertenencia, repercutiendo en la salud pública y en las ganancias de las empresas (Bejarano, J.J. & Díaz, M.; 2012).

#### **3.2 CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS**

La ingesta de frutas y verduras están asociadas a la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer; además es posible que se asocie con una menor incidencia de mortalidad por otras causas de origen respiratorio, infeccioso, digestivo y enfermedades inflamatorias. Esto se puede deber a que las frutas y vegetales contienen una gran cantidad de nutrientes y fitoquímicos incluyendo fibra, vitaminas antioxidantes, potasio, cobre, flúor, fósforo, magnesio y zinc que actúan sinérgicamente a través de

diversos mecanismos biológicos para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas y mortalidad prematura (Aune, D., et *al.*; 2017).

### 3.2.1 RECOMENDACIÓN DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Las recomendaciones de consumo de frutas y verduras difieren de un país a otro y, en particular, según los tipos de problemas relacionados con la nutrición que los programas de promoción de frutas y verduras tienen por objeto abordar. Sin embargo; se recomienda llevar el consumo de frutas y verduras a un mínimo de 400 gramos por día para disminuir la prevalencia y la incidencia de enfermedades crónicas y reducir las carencias de micronutrientes (OMS & FAO; 2005)

El consumo de verduras y frutas crudas se recomienda en trozos y con cáscara cuando sea posible, ya que así contiene mayor cantidad de fibra. Si estas se consumen en forma de jugos (naturales o industrializados) se asocian a la aparición de diabetes, sobrepeso y obesidad debido a su alto índice glucémico. Se recomienda el aprovechamiento de verduras y frutas de temporada, ya que son más accesibles, hay más variedad, tienen menor costo, mejor sabor y aporte nutrimental (Fernández, A.C. et *al.*; 2015).

De acuerdo con encuestas nacionales en México, el consumo diario de frutas y verduras está presente en un porcentaje bajo de la población (<30% de la población), especialmente en la región norte del país y en niveles socioeconómicos bajos. Esto coincide con reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (Gaona et *al.*;2017).

### 3.2.2 ENTORNO LABORAL Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Se ha observado que en aquellas empresas que cuentan con programas para promover y proteger la salud y bienestar de los trabajadores mediante asesorías nutricionales por parte de un nutriólogo y la implementación de espacios como gimnasios o comedores, el consumo de verduras y frutas era mayor en comparación con aquellas empresas que no contaban con dichos programas (Paredes, F., et *al.*; 2018).

## 3.3 ESTADO NUTRICIONAL

Las prevalencias de obesidad y sobrepeso en México se encuentran entre las más altas a nivel mundial. De 1988 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años de edad incrementó de 25 a 35.3% y la obesidad de 9.5 a 35.2%, mientras que en hombres, en el periodo de 2000 a 2012 la prevalencia de sobrepeso aumentó 3.1% y la de obesidad 38.1% (ENSANUT;2012).

### 3.3.1 ESTADO NUTRICIONAL Y ENTORNO LABORAL

Estudios previos en trabajadores han arrojado que existe una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso, sedentarismo, tabaquismo, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y diabetes, con una subestimación en la percepción de su estado nutricional (Salinas, J.; et *al.*; 2014).

Se ha observado que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con mayores índices de ausentismo probablemente debido a las diversas complicaciones asociadas a esta condición, como trastornos osteomusculares e infecciones agudas (Velásquez, et *al.*; 2017).

El estado de salud y nutrición de los trabajadores es relevante, ya que afecta su calidad de vida y la de sus familias, además de impactar en los costos en salud y productividad, comprometiendo el desarrollo del país.

### 3.3.2 CONDICIONES LABORALES Y ESTADO NUTRICIONAL

Existen condiciones laborales que pueden dificultar la adopción de estilos de vida saludables para los trabajadores, por ejemplo: 1) la inactividad física puede ser el resultado de largas horas de trabajo, el costo de instalaciones y equipos de acondicionamiento físico y la poca flexibilidad de horarios; 2) Una dieta pobre puede deberse a la falta de acceso a refrigerios o comidas saludables en el área de trabajo, falta de tiempo para tomar descansos, falta de refrigeración para almacenar alimentos recomendables. (Stoewen, D.L.; 2016)

Algunos factores que inciden de manera negativa sobre la salud de los trabajadores son la omisión de al menos una comida (desayuno, o comida, o cena), tiempos reducidos destinados para la comida y escasa oferta de alimentos saludables. (Suárez, C., et *al.*; 2011).

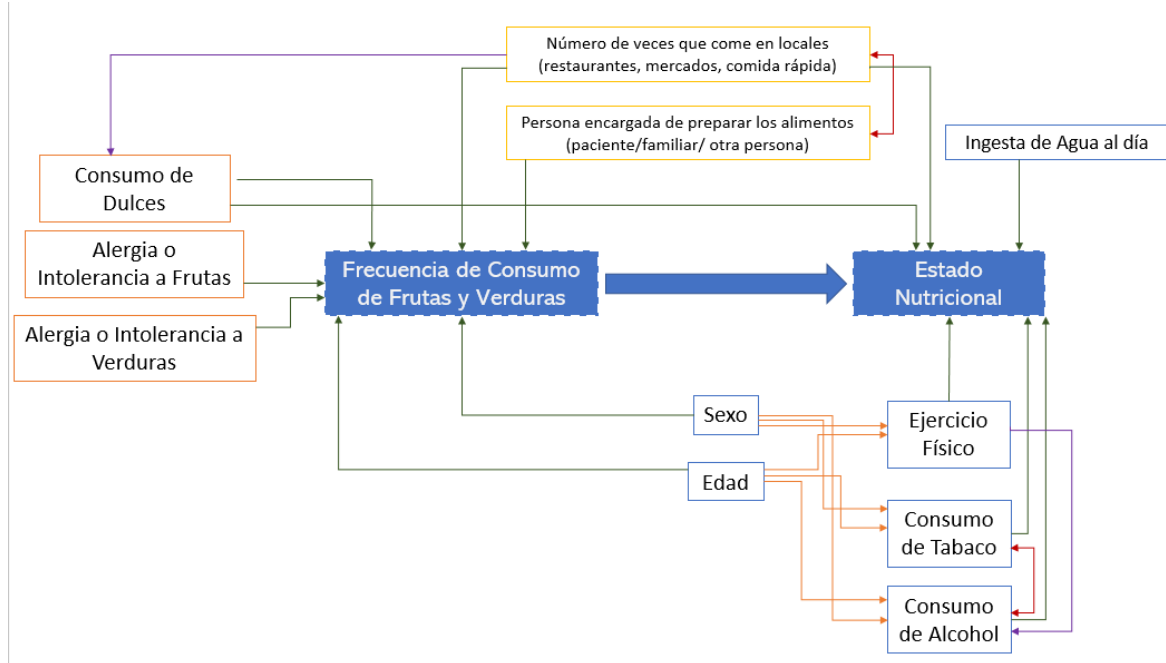
## 3.4 CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS Y ESTADO NUTRICIONAL

La obesidad y el sobrepeso (y las enfermedades no transmisibles relacionadas), se pueden prevenir limitando la ingesta de grasas y azúcares y aumentando el consumo de frutas, verduras, leguminosas, cereales y oleaginosas, junto con la actividad física regular (OMS; 2015).

Se ha observado que no existe relación entre el aumento en el consumo de frutas y verduras y el sobrepeso y obesidad. Sugiriendo que el efecto de la ingesta de frutas y verduras sobre el exceso o pérdida de peso podría ser mínimo (Arribas et *al.*; 2015; Kaiser, K.A. et *al.*; 2014).

Sin embargo; se ha encontrado mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en grupos que nunca o casi nunca consumen frutas y verduras (Vega, S.; 2019).

## 4. Red de Causalidad



## 5. Objetivos

### 5.1 GENERAL

Conocer la relación entre el consumo habitual de frutas y verduras y el estado nutricional en un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar.

### 5.2 ESPECÍFICOS

- Identificar las características generales de un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar (edad, sexo, IMC)
- Examinar el consumo habitual de frutas y verduras en un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar.
- Realizar una intervención nutricional personalizada a un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar.
- Analizar la relación entre el consumo habitual de frutas y verduras y el estado nutricional en un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar.

## **6. Metodología**

### **6.1 DISEÑO DEL ESTUDIO**

**Temporalidad del estudio:** Transversal.

**Análisis de datos:** Analítico.

### **6.2 POBLACIÓN DEL ESTUDIO**

Se realizó un estudio cuantitativo transversal en un grupo de trabajadores de la Secretaría de Bienestar, quienes estaban inscritos al Servicio de Nutrición durante el periodo de enero a junio del 2019.

### **6.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN**

#### 6.3.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Trabajadores de la Secretaría de Bienestar inscritos al servicio de nutrición que la institución ofrece a sus empleados. Se incluyeron trabajadores mayores de 20 años, sexo femenino y masculino.

#### 6.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron aquellas personas menores de 20 años y mayores de 65 años.

#### 6.3.3 CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Se eliminaron aquellos participantes que no cumplieran con los criterios de inclusión.

Participantes que no completaron los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos.

Participantes que no contaban con medidas antropométricas iniciales (peso, estatura, circunferencia de cintura).

### **6.4 RECOPIACIÓN DE DATOS**

#### 6.4.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Para conocer la frecuencia de consumo de frutas y verduras se aplicó un cuestionario como parte de la historia clínica, en el que los pacientes reportaban el número de días a la semana que consumía frutas, verduras y otros alimentos. Dicho cuestionario fue elaborado por la Secretaría de Bienestar.

## 6.4.2 ESTADO NUTRICIONAL

El estado Nutricional fue evaluado mediante: peso, estatura, Índice de Masa Corporal (IMC) y circunferencia de cintura.

### 6.4.2.1 Peso

La medición de peso en trabajadores se realizó con una báscula digital Omron HBF-514C®.

### 6.4.2.2 Estatura

La recopilación de los datos de estatura se hizo por auto reporte.

### 6.4.2.3 Índice de Masa Corporal

Una vez obtenidos los datos de peso y estatura se calculó el IMC a través de la fórmula:  $\text{peso}/\text{estatura}(\text{metros})^2$ , se tomaron los puntos de corte propuestos para la población mexicana establecidos por la Secretaría de Salud. Dónde:

TABLA 1. CLASIFICACIÓN DEL IMC

Clasificación	IMC
Delgadez Severa	<16.00
Delgadez moderada	16.00-16.99
Delgadez leve	17.00-18.49
Normopeso	18.50-24.99
Sobrepeso	25.00-29.99
Obesidad grado I	30.00-34.99
Obesidad grado II	35.00-39.99
Obesidad grado III	≥40.00

### 6.4.2.4 Circunferencia de cintura

La medición de circunferencia se realizó de pie, con abdomen descubierto y brazos levemente en abducción, tomando la medición se tomó al final de una expiración normal. La medida se tomó en el punto medio entre el borde lateral costal inferior (10ª costilla) y la cresta ilíaca. Para su evaluación se utilizaron los puntos de corte propuestos por la Secretaría de Salud para la población mexicana:

Hombres: Circunferencia de cintura >90 cm= Riesgo cardiovascular.

Mujeres: Circunferencia de cintura >80 cm= Riesgo cardiovascular.



#### 6.4.2.5. Grasa corporal

El porcentaje de grasa corporal fue evaluado con una báscula digital Omron HBF-514C®, para su interpretación se tomó como referencia los puntos de corte propuestos en el manual de la báscula. la distribución de la grasa corporal es diferente en hombres y mujeres, por lo que las bases para la clasificación del porcentaje de grasa corporal son diferentes para ambos sexos.

TABLA 2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Femenino	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Masculino	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Fuente: Omron. (s/a).

#### 6.4.2.6. Grasa visceral

La grasa visceral fue evaluada con una báscula digital Omron HBF-514C®, para su interpretación se tomó como referencia los puntos de corte propuestos en el manual de la báscula.

TABLA 3. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL NIVEL DE GRASA VISCERAL

Nivel de grasas Visceral	≤9	10-14	≥15
Interpretación	Normal (0)	Alto (+)	Muy alto (++)

Fuente: Omron. (s/a).

#### 6.4.2.7. Músculo esquelético

El porcentaje de músculo esquelético fue evaluado con una báscula digital Omron HBF-514C®, para su interpretación se tomó como referencia los puntos de corte propuestos en el manual de la báscula.

TABLA 4. INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO DE PORCENTAJE DE MÚSCULO ESQUELÉTICO

Sexo	Edad	Bajo (-)	Normal (0)	Elevado (+)	Muy elevado (++)
Femenino	18-39	< 24.3	24.3 - 30.3	30.4 - 35.3	≥35.4
	40-59	< 24.1	24.1 - 30.1	30.2 - 35.1	≥35.2
	60-80	< 23.9	23.9 - 29.9	30.0 - 34.9	≥35.0
Masculino	18-39	< 33.3	33.3 - 39.3	39.4 - 44.0	≥44.1
	40-59	< 33.1	33.1 - 39.1	39.2 - 43.8	≥43.9
	60-80	< 32.9	32.9 - 38.9	39.0 - 43.6	≥43.7

Fuente: Omron. (s/a).

## 6.5 ESPECIFICACIONES DE LAS VARIABLES

### 6.5.1 VARIABLES INDEPENDIENTES

#### 6.5.1.1 Frecuencia de consumo de Frutas y Verduras

Definición conceptual: Número de días a la semana en que una persona incluye frutas o verduras dentro de su dieta.

Definición operacional: Cuestionario de Frecuencia de consumo de Alimentos.

Instrumento: Cuestionario.

Tipo de variable: Cuantitativa.

Unidad de medición: Días.

### 6.5.2 VARIABLES DEPENDIENTES

#### 6.5.2.1 Estado Nutricional

Definición conceptual: Resultado de la relación entre la ingesta y utilización de nutrientes en el cuerpo.

Definición operacional: IMC y puntos de corte para circunferencia de cintura.

Instrumento: Peso, estatura, circunferencia de cintura.

Tipo de variables: Cualitativas categóricas.

Unidad de medición: Puntaje.

### 6.5.3 VARIABLES CONFUSORAS

#### 6.5.3.1 Sexo

Definición conceptual: Condición orgánica que distingue entre el organismo masculino y femenino.

Definición operacional: Por interrogatorio.

Instrumento: Cuestionario.

Tipo de variable: Cualitativa nominal.

#### 6.5.3.2 Edad

Definición conceptual: Tiempo vivido desde el nacimiento hasta la actualidad.

Definición operacional: Tiempo vivido desde el nacimiento hasta la fecha del estudio.

Instrumento: Cuestionario.

Tipo de variable: Cuantitativa continua.

Unidad de medición: Años.

## 6.6 ASPECTOS ÉTICOS

Los participantes expresaron su intención de participar en la investigación a través de consentimiento informado oral y escrito, mediante el cual se les dio a conocer los procedimientos, riesgos y beneficios del estudio.

Los participantes recibieron asesoría nutricional en la que se informó sobre su estado nutricional y se implementaron acciones e indicaciones de alimentación de acuerdo con las necesidades específicas de los sujetos.

## 6.7 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

### 6.7.1 PROGRAMAS A UTILIZAR PARA EL ANÁLISIS DE DATOS

Los datos obtenidos serán analizados con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics® versión 20.0 para Windows y Excel®.

## 7. Duración y etapas

14 de enero de 2019 a 15 de julio de 2019.

- Etapa 1: Captación de empleados participantes.
- Etapa 2: Evaluación nutricional inicial y recolección de datos sobre consumo habitual de frutas y verduras.
- Etapa 3: Intervención nutricional.
- Etapa 4: Análisis de la información recolectada.
- Etapa 5: Elaboración de recomendaciones para la consulta nutricional de los trabajadores.

TABLA 5. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma de Actividades							
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Etapa 1							
Etapa 2							
Etapa 3							
Etapa 4							
Etapa 5							

## 8. Resultados

Se obtuvo una muestra de 35 trabajadores, correspondiendo un 71.4% al género femenino y el 28.6% restante al masculino. Se incluyeron al estudio aquellos trabajadores que tuvieran entre 23 a 60 años, con una edad promedio de  $39.14 \pm 71$  años. Se encontró que el 37.1% de los trabajadores presentaba obesidad, el 34.3% sobrepeso y sólo el 28.6% se presentaba un estado de nutrición normal. Al analizar el consumo diario de frutas y verduras se encontró que el 37.1% y el 37.1% nunca consume frutas y verduras, respectivamente.

TABLA 6. FRECUENCIA SEMANAL DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Frecuencia semanal de consumo	Frutas		Verduras	
	n	%	n	%
Nunca	13	37.1	13	37.1
1 día	2	5.7	2	5.7
2 días	2	5.7	3	8.6
3 días	3	8.6	8	22.9
5 días	3	8.6	5	14.3
Siempre	12	34.3	4	11.4

En la tabla 7 se muestran los datos antropométricos de los trabajadores, observándose que el 60% de los trabajadores presenta un porcentaje de músculo esquelético bajo, el 60%, el 11.4% y el 22.9% presenta un porcentaje de grasa corporal muy elevado, grasa visceral muy alta y riesgo metabólico por ICC, respectivamente.

TABLA 7. DATOS ANTROPOMÉTRICOS DE LOS TRABAJADORES

	n	%
<b>Peso</b>		
Normal	10	28.6
Sobrepeso	12	34.3
Obesidad	13	37.1
<b>Porcentaje de músculo esquelético</b>		
Bajo (-)	21	60.0
Normal (0)	12	34.3
Elevado (+)	2	5.7
<b>Porcentaje de grasa</b>		
Normal (0)	6	17.1
Elevado (+)	8	22.9
Muy elevado (++)	21	60.0
<b>Grasa visceral</b>		
Normal (0)	24	68.6
Alto (+)	7	20.0
Muy alto (++)	4	11.4
<b>Riesgo metabólico por ICC</b>		
Sin riesgo	27	77.1
Con Riesgo	8	22.9

Al correlacionar el estado nutricional con el consumo de frutas y verduras se encontró que los trabajadores que consumen siempre verduras presentan menor prevalencia de obesidad (0.0%) en comparación con los trabajadores que nunca las consumen (23.1%). Sin embargo, no se encontró diferencia estadística significativa ( $p > 0.05$ ). No se encontró relación en el consumo de frutas con el estado nutricional (Tabla 8).

TABLA 8. ASOCIACIÓN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CON EL ESTADO NUTRICIO

		Estado nutricional						p
		Normal		Sobrepeso		Obesidad		
		n	%	n	%	n	%	
<b>Frutas</b>								
	Nunca	5	38.5	5	38.5	3	23.1	0.752
	1 día	0	0.0	1	50.0	1	50.0	
	2 días	1	50.0	0	0.0	1	50.0	
	3 días	0	0.0	1	33.3	2	66.7	
	5 días	1	33.3	0	0.0	2	66.7	
	Siempre	3	25.0	5	41.7	4	33.3	
<b>Verduras</b>								
	Nunca	5	38.5	5	38.5	3	23.1	0.139
	1 día	0	0.0	0	0.0	2	100.0	
	2 días	2	66.7	0	0.0	1	33.3	
	3 días	0	0.0	3	37.5	5	62.5	
	5 días	2	40.0	1	20.0	2	40.0	
	Siempre	1	25.0	3	75.0	0	0.0	

No se encontró asociación entre el consumo de frutas y verduras con el porcentaje de músculo esquelético (Tabla 9), con el porcentaje de grasa corporal (Tabla 10), con la grasa visceral (Tabla 11) ni el con riesgo metabólico por ICC (Tabla 12).

TABLA 9. ASOCIACIÓN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CON EL PORCENTAJE DE MÚSCULO ESQUELÉTICO

		Músculo esquelético						p
		Bajo (-)		Normal (0)		Elevado (+)		
		n	%	n	%	n	%	
<b>Frutas</b>								
	Nunca	6	46.2	6	46.2	1	7.7	0.230
	1 día	2	100.0	0	0.0	0	0.0	
	2 días	0	0.0	2	100.0	0	0.0	
	3 días	2	66.7	0	0.0	1	33.3	
	5 días	2	66.7	1	33.3	0	0.0	
	Siempre	9	75.0	3	25.0	0	0.0	
<b>Verduras</b>								
	Nunca	6	46.2	6	46.2	1	7.7	0.755
	1 día	2	100.0	0	0.0	0	0.0	
	2 días	1	33.3	2	66.7	0	0.0	
	3 días	6	75.0	1	12.5	1	12.5	
	5 días	3	60.0	2	40.0	0	0.0	
	Siempre	3	75.0	1	25.0	0	0.0	

TABLA 10. ASOCIACIÓN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CON EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

	Porcentaje de grasa						p
	Normal (0)		Elevado (+)		Muy elevado (++)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Frutas</b>							
Nunca	3	23.1	4	30.8	6	46.2	0.782
1 día	0	0.0	0	0.0	2	100.0	
2 días	0	0.0	1	50.0	1	50.0	
3 días	1	33.3	0	0.0	2	66.7	
5 días	1	33.3	0	0.0	2	66.7	
Siempre	1	8.3	3	25.0	8	66.7	
<b>Verduras</b>							
Nunca	3	23.1	4	30.8	6	46.2	0.605
1 día	0	0.0	1	50.0	1	50.0	
2 días	1	33.3	0	0.0	2	66.7	
3 días	1	12.5	0	0.0	7	87.5	
5 días	1	20.0	1	20.0	3	60.0	
Siempre	0	0.0	2	50.0	2	50.0	

TABLA 11. ASOCIACIÓN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CON LA GRASA VISCERAL

	Grasa visceral						p
	Normal (0)		Alto (+)		Muy alto (++)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Frutas</b>							
Nunca	10	76.9	2	15.4	1	7.7	0.660
1 día	1	50.0	1	50.0	0	0.0	
2 días	1	50.0	0	0.0	1	50.0	
3 días	1	33.3	1	33.3	1	33.3	
5 días	2	66.7	1	33.3	0	0.0	
Siempre	9	75.0	2	16.7	1	8.3	
<b>Verduras</b>							
Nunca	10	76.9	2	15.4	1	7.7	0.579
1 día	0	0.0	1	50.0	1	50.0	
2 días	2	66.7	0	0.0	1	33.3	
3 días	5	62.5	2	25.0	1	12.5	
5 días	4	80.0	1	20.0	0	0.0	
Siempre	3	75.0	1	25.0	0	0.0	

TABLA 12. ASOCIACIÓN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CON EL RIESGO METABÓLICO

		Riesgo metabólico por ICC				p
		Sin riesgo		Con riesgo		
		n	%	n	%	
<b>Frutas</b>						
	Nunca	11	84.6	2	15.4	0.261
	1 día	1	50.0	1	50.0	
	2 días	1	50.0	1	50.0	
	3 días	1	33.3	2	66.7	
	5 días	3	100.0	0	0.0	
	Siempre	10	83.3	2	16.7	
<b>Verduras</b>						
	Nunca	11	84.6	2	15.4	0.564
	1 día	1	50.0	1	50.0	
	2 días	2	66.7	1	33.3	
	3 días	5	62.5	3	37.5	
	5 días	5	100.0	0	0.0	
	Siempre	3	75.0	1	25.0	

Después de la intervención alimentaria se mostraron cambios importantes en peso y en los demás indicadores antropométricos, no se observó cambios en el riesgo metabólico por ICC (Tabla 13).

TABLA 13. CAMBIOS ANTROPOMÉTRICOS EN LOS TRABAJADORES

		n	%	n	%
<b>Peso</b>					
	Normal	10	28.6	11	31.4
	Sobrepeso	12	34.3	14	40.0
	Obesidad	13	37.1	10	28.6
<b>Músculo Esquelético</b>					
	Bajo (-)	21	60.0	18	51.4
	Normal (0)	12	34.3	16	45.7
	Elevado (+)	2	5.7	1	2.9
<b>Porcentaje de Grasa</b>					
	Bajo (-)	0	0.0	1	2.9
	Normal (0)	6	17.1	5	14.3
	Elevado (+)	8	22.9	9	25.7
	Muy elevado (++)	21	60.0	20	57.1
<b>Grasa Visceral</b>					
	Normal (0)	24	68.6	23	65.7



	Alto (+)	7	20.0	9	25.7
	Muy Alto (++)	4	11.4	3	8.6
<b>Riesgo Metabólico por ICC</b>					
	Sin riesgo	27	77.1	27	77.1
	Con Riesgo	8	22.9	8	22.9

## 9. Discusión

Los resultados de este estudio muestran que el consumo diario de frutas y verduras se presentan en un porcentaje bajo de la población (<35%), estos valores distan de lo reportado por Gaona *et al.* quienes encontraron que en la población adulta aproximadamente el 51.4% consumían frutas y el 42.3% consumían verduras 3 o más días a la semana. Sin embargo; el consumo de frutas y verduras presentada en este estudio es congruente con la ENSANUT 2006, donde se estableció que el consumo de frutas y verduras entre la población mexicana era menor a las recomendaciones internacionales (Ramírez-Silva, Rivera, Ponce, & Hernández-Ávila, 2009).

De acuerdo a la ENSANUT 2016, la prevalencia a nivel nacional de sobrepeso es de 39.2% (ENSANUT, 2017), en la población de trabajadores de la Secretaría de Bienestar la prevalencia de sobrepeso fue similar (34.3%) y se han presentado prevalencias semejantes en diversos países de América Latina, como Ecuador ( $\approx$ 45%) (ENSANUT-ECU; 2013), Colombia ( $\approx$ 37%) (ENSIN; 2015) y Chile ( $\approx$ 39%) (ENS, 2016-2017).

Dentro de la población estudiada se encontró que el 22.9% presentaba riesgo metabólico. En un estudio realizado en trabajadores de un hospital de segundo nivel localizado en Monterrey, se observó que la prevalencia de riesgo metabólico fue de 38.1%, en este protocolo se midieron datos antropométricos (peso, talla y circunferencia abdominal), datos bioquímicos (glucemia en ayunas, triglicéridos y colesterol HDL) y datos clínicos (presión arterial). Probablemente, la diferencia entre las prevalencias encontradas se debe a los diferentes criterios utilizados en el diagnóstico de presencia de riesgo metabólico.

En este estudio no hubo relación entre el consumo de frutas con el estado nutricional de los trabajadores, este resultado difiere de lo reportado por Durán S. *et al.* donde se observó que aquellos sujetos que consumían 2 o más frutas al día presentaban menor IMC ( $p=0.052$ ) y menor peso corporal ( $p<0.05$ ). En Bucaramanga, Colombia se halló que existe una asociación positiva entre la presencia de sobrepeso y el consumo de frutas en una población de trabajadores de la industria avícola.

Al igual que en el presente trabajo, Vega *et al.* observaron que la correlacionar la frecuencia de consumo de verduras con el estado ponderal, se encontró mayor prevalencia de obesidad en aquellos sujetos que nunca consumen verduras en comparación con los sujetos que consumen verduras todos los días; y, al igual que en este estudio no se encontró una diferencia significativa.

Los resultados de este estudio no muestran una asociación entre el consumo de frutas y verduras con el porcentaje de grasa corporal total; sin embargo, en un estudio realizado en el Este de Canadá se encontró una asociación inversa entre el consumo de frutas y el porcentaje de grasa corporal total (-0.30%, 95% CI -0.44 a 0.17), en dicho estudio tampoco se encontró correlación entre el consumo de verduras y el porcentaje de grasa corporal total (Yu, Z. *et al.*; 2018).

Aunque en el presente trabajo no se encontró correlación entre el consumo de frutas y verduras con el riesgo metabólico (diagnosticado por ICC), en Korea se encontró que una dieta rica en frutas se asociaba a un bajo riesgo de síndrome metabólico (Hong, S.; 2011); además, Jenkins, D.J.A *et al.* Notaron que el consumo de 2-3 porciones de fruta/día con un Índice Glucémico bajo era un factor para reducir HbAc1 ( $r=-0.206$ ,  $p=0.011$ ), presión arterial sistólica ( $r=-0.183$ ,  $p=0.024$ ) y riesgo cardiovascular ( $r=-0.213$ ,  $p=0.008$ ) (Jenkins, D.J.A., *et al.*; 2011).

Después de la intervención alimentaria, la población de trabajadores incluidos en este estudio mostró cambios en: peso, porcentaje de grasa corporal total, grasa visceral y porcentaje de músculo esquelético, pero no hubo cambio en el riesgo metabólico por ICC. Por el contrario, en una intervención educativa nutricional en trabajadores chilenos no se presentaron cambios en peso promedio, IMC, pero sí se observó una tendencia a disminuir la circunferencia de cintura ( $p<0.08$ ) (Salinas, J., *et al.*; 2016). Después de implementar un programa de consejería nutricional en trabajadores de Paraguay se observó una disminución significativa del peso ( $p<0.001$ ) IMC ( $p<0.001$ ) y de la circunferencia de cintura ( $p<0.001$ ), también se notó un incremento significativo en el consumo de frutas ( $p<0.001$ ) y verduras ( $p=0.001$ ) en la evaluación final (Ríos, N., *et al.*; 2017).

## 9.1 LIMITACIONES

Algunos obstáculos que dificultaron la asistencia a consulta nutricional y el apego al plan alimenticio de los trabajadores fueron los horarios de trabajo, las bajas laborales y la carga de trabajo, razón por la cual el tamaño de muestra fue reducido.

El formato para recabar la frecuencia de consumo de alimentos no contemplaba la cantidad de porciones que se consumían al día, esto impidió que se conociera con exactitud la cantidad de gramos de frutas y verduras consumidos al día, así que se desconoce si los sujetos que reportaban consumir frutas y verduras diariamente cumplían con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras (400g.).

Al no contar con equipos adecuados para la evaluación antropométrica, los valores de estatura pueden estar sesgados, ya que al ser autorreferidos por los trabajadores, estos pueden haber sido subestimados o sobrestimado, afectando a los valores de IMC.

Además la misma idiosincrasia de la institución dificultó el desarrollo de actividades enfocadas a la educación en temas de salud y nutrición de los empleados por lo que se puede suponer que el impacto alcanzado fue escaso.

## **9.2 FORTALEZAS**

Un aspecto importante sobre este estudio es que fue dirigido en oficinistas de una institución gubernamental, cuando la mayoría de los estudios previos se han realizado en operarios de diversas industrias.

La intervención nutricional tuvo resultados favorables en el estado nutricional de los trabajadores, que se traduce en una mejor calidad de vida laboral y beneficios para la Secretaría de Bienestar.

Durante la etapa de la intervención nutricional se buscó mejorar los formatos implementados por la Secretaría de bienestar, con el fin de: 1) contar con un formato de Historia clínica que fuera eficiente en recabar datos de los trabajadores (Anexo 1); 2) establecer un formato de plan de alimentación que fuera atractivo y comprensible para los trabajadores (Anexo 2).

A pesar de los procesos administrativos, la Secretaría de Bienestar se mostró abierta a que se impartieran talleres enfocados a temas de nutrición y salud (Anexo 3, Anexo 4) y se estableció una estrategia llamada "Nutritips" (Anexo 5) en la que dos días a la semana se enviaba un consejos o información sobre nutrición al correo electrónico institucional de todos los trabajadores de la Secretaría de Bienestar.

### **9.3 PERSPECTIVAS**

Los espacios laborales son el entorno ideal para propiciar y fomentar hábitos alimenticios y estilos de vida que permitan que los trabajadores su bienestar, enfocándose no solo al cambio individual sino también a las condiciones y a los mismos espacios de trabajo.

En este estudio se notaron diferencias en el estado nutricional de los trabajadores después de una intervención nutricional, además los mismos empleados referían sentirse satisfechos con las asesorías nutricionales y talleres; por lo tanto, se debe promover un entorno favorable en que se tomen en cuenta tanto a salud del trabajador como factores psicosociales presentes dentro de la institución.

Un entorno laboral saludable debe comenzar con monitoreos periódicos en los que los empleados puedan conocer su estado nutricional tomando en consideración indicadores antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos, con el fin de tener una valoración más profunda y acertada.

Si bien la educación nutricional de los trabajadores es un factor fundamental en la búsqueda del bienestar, también se deben atacar factores ambientales que promueven un medio obeso génico. Por ejemplo, se debe poner al alcance de la mano alimentos recomendados probablemente a través de máquinas expendedoras o áreas de cafetería, donde los encargados estén capacitados sobre técnicas culinarias que cumplan con las recomendaciones de expertos. También se debe habilitar espacios para el almacenamiento y manejo de alimentos que los mismos empleados preparan en sus hogares.

Se debe evitar que los trabajadores pasen varias horas sentados mediante clases o talleres que fomenten el ejercicio dentro de las mismas instituciones. También, se puede promover el uso de escaleras en lugar de ascensores, así como pedir a los empleados que realicen pequeños ejercicios en sus áreas de trabajo.

Por último, se debe considerar que cualquier intervención debe ser integral y contar con la participación de psicólogos y médicos, con el fin de favorecer el apego a los tratamientos y de asegurar el bienestar del individuo.

## **10. Conclusiones**

En este estudio no se encontró relación entre el consumo de frutas y verduras con el porcentaje de músculo esquelético, el porcentaje de grasa corporal, con la grasa visceral, ni con el riesgo metabólico por ICC; pero, sí se encontró que los trabajadores que consumen

siempre verduras presentan menor prevalencia de obesidad respecto a los que nunca las consumen.

Después de la intervención nutricional los trabajadores de la Secretaría de Bienestar mostraron cambios importantes en peso, porcentaje de músculo esquelético, porcentaje de grasa corporal y grasa visceral. Dado que un estado nutricional saludable favorece la productividad, se sugiere llevar a cabo programas y estrategias que favorezcan un entorno laboral que propicie la buena alimentación y hábitos saludables entre sus trabajadores.

## 11. Bibliografía

- 1) Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Seguridad y Salud en el Trabajo en México: Avances, retos y desafíos. México: Secretaría del Trabajo y Previsión Social;2017.
- 2) Organización Internacional del Trabajo. Seguridad y salud en el centro de trabajo: Aprovechar 100 años de experiencia. 1ª. Edición. Suiza: Organización Internacional del Trabajo; 2019.
- 3) Winona, S., Hansen, V. The relationship between lifestyle, occupational health, and work-related factors with presenteeism amongst general practitioners. Archives of Environmental & Occupational Health. 2016; 71 (1): 49-56.
- 4) Bejarano, J.J., Díaz, M. Food power: a strategy for promoting workers' health. Rev Fac Med. 2012;60: 87-97.
- 5) Aune, D., et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality- a systematic review and dose response meta-analysis of prospective studies. International Journal of Epidemiology. 2017; 46(3): 1029-1056.
- 6) Documento institucional: Organización Mundial de la Salud; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional. 2005. Disponible en: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2019\\_1\\_02\\_CC\\_Radilla\\_Incremento\\_en\\_el\\_consumo\\_de\\_verduras\\_y\\_frutas.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_1_02_CC_Radilla_Incremento_en_el_consumo_de_verduras_y_frutas.pdf)
- 7) Fernández, A.C., Bonvecchio, a., Rivera, J. Aumentar el consumo de verduras, frutas, cereales, leguminosas y agua simple. En: Academia Nacional de Medicina. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana.
- 8) Gaona, E.B., Martínez, B., Arango, A., Valenzuela, D., Gómez, L.M., Shamah, T., Rodríguez, S. Consumo de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. Salud Pública Mex. 2017; 60(3): 272-282.

- 9) Paredes, F., Ruíz, L., González, N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Rev Chil Nutr.* 2018; 45(2): 119-127.
- 10) Documento institucional: Instituto Nacional de Salud Pública. INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012). 2012. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales2Ed.pdf>
- 11) Salinas, J., Lera, L., González, C.G., Villalobos, E., Vio, F. Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile. *Rev Med Chile.* 2014; 142: 833-840.
- 12) Velásquez, CF., Palomino, J.C., Ticse, R. Relación entre el estado nutricional y los grados de ausentismo laboral en trabajadores de dos empresas peruanas. *Acta Med Peru.* 2017; 34(1): 6-15.
- 13) Stoewen, D.L. Wellness at work: Building healthy workplaces. *Can Vet J.* 2016; 57(11): 1188-1190.
- 14) Suárez, C., Echegoyen, A., Cerdeña, M., Perrone, V., Petronio, I. Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. *Rev Chil Nutr.* 2011; 38(1): 60-69.
- 15) Organización Mundial de la Salud. Obesity and overweight: Fact sheet Geneva, Switzerland. 2015 [Actualizado 2018; citado agosto 2019]; Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 16) Arribas, C., Battsitini, T., Rodríguez, M.G., Bernabé, A. Asociación entre obesidad y consumo de frutas y verduras: un estudio de base poblacional en Perú. *Rev Chil Nutr.* 2015; 42(3): 241-247.
- 17) Kaiser, K.A., Brown, A.W., Bohan M.M., Shikany, J.M., Mattes, R.D., Allison, D.B. Increased fruit and vegetable intake has no discernible effect on weight loss: a systematic review and meta- analysis. *Am J Clin Nutr.* 2014; 100(2): 567-576.
- 18) Vega, S., Radilla, C.C., Gutiérrez, T., Radilla, M. Intervención para la incentivación del consumo de verduras y frutas como estrategia para la disminución del exceso de peso en adolescentes de la ciudad de México. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 2019; 25(1).
- 19) Omron. (s/a). Manual de instrucciones. Balanza de control corporal. Modelo HBF-514C.
- 20) Ramírez-Silva, I., Rivera, J. A., Ponce, X., & Hernández-Ávila, M. (2009). Fruit and vegetable intake in the mexican population: Results from the mexican national health and nutrition survey 2006. *Salud Publica de Mexico*, 51(4). Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S0036-36342009001000012>

- 21) Documento Institucional: Instituto Nacional de Salud Pública. INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT 2016). 2016 Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/doctos/informes/ENSANUT2016ResultadosNacionales.pdf>
- 22) Documento Institucional: Ministerios de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Censo. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador (ENSANUT-ECU 2011-2013). 2013. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013-2bis.pdf>
- 23) Documento Institucional: Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Nacional de Salud; Departamento para las Prosperidad Social. Primeros resultados de la Encuesta Nacional de la situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2015). 2015. Disponible en: <http://www.ensin.gov.co/Documents/Resumen-ejecutivo-ENSIN-2015.pdf>
- 24) Documento Institucional: Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Primeros Resultados (ENS 2016-2017). 2017. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
- 25) Mathiew, A., Salinas, A.M., Hernández, R.J., Gallardo, J.A. Síndrome metabólico en trabajadores de un hospital de segundo nivel. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2014; 52(5): 580-587.
- 26) Durán, S., Valdes, P., Godoy, A., Herrera, T. Consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de educación física. Nutr Hosp. 2015; 31(5): 2247-2252.
- 27) Gamboa, E.M., Villareal, A., Quintero, C. Prevalencia de exceso de peso y su asociación con el consumo de frutas en trabajadores de la industria avícola en Bucaramanga, Colombia. Nutr Clín Diet Hosp. 2017; 37(3): 23-28.
- 28) Yu, Z., DeClercq, V., Cui, Y., Forbes, C., Grandy, S., Keats, M., Parker, L., Sweeney, E. Dummer, T.J.B. Fruit and vegetable intake and body adiposity among population in Eastern Canada: the Atlantic Partnership for Tomorrow's Health Study. BMJ Open. 2018; 8(4): e018060. Doi: 10.1136/bmjopen-2017-018060
- 29) Hong, S., Song, Y., Lee, K.H., Lee, H.S., Lee, M., Jee, S.H., Joung, H. A fruit and dairy dietary pattern is associated with a reduced risk of metabolic syndrome. Metabolism. 2011; 61(6): 883-890.
- 30) Jenkis, D.J.A., Srichaikul, K., Kendall, C.W.C., Sievenpiper, J.L., Abdulnour, S., Mirrahimi, A., Meneses, C., Nishi, S., He, X., Lee, S., So, Y.T., Esfahani, A., Mitchell, S., Parker, T.L., Vidgen, E., Josse, R.G., Leiter, L.A. The relation of low glycaemic index

fruit consumption to glycaemic control and risk factor for coronary heart disease in type 2 diabetes. *Diabetología*. 2011; 54(2): 271-279.

- 31) Salinas, J., Lera, L., González, C.G., Vio, F. Evaluación de una intervención educativa nutricional en trabajadores de la construcción para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Chile. *Rev. Med Chile*. 2016; 144(2):194-201.
- 32) Ríos, N., Samudio, M., Paredes, F., Vio, F. Efecto de una intervención educativa nutricional en un entorno laboral. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 2017; 67(2): 138-145.



## 12. Anexos

### 12.1 ANEXO 1. FORMATO PROPUESTO PARA LA HISTORIA CLÍNICA

#### Historia Clínica y Hábitos Alimenticios

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Sexo:	Edad:	Fecha de Nacimiento:
Edificio:	UR:	Extensión:
Tipo de Nombramiento:		Correo institucional:
Nutriólogo:		

Motivo de Consulta: \_\_\_\_\_

Antecedentes Heredofamiliares						
	Px	Padre	Madre	Ab. Paternos	Ab. Maternos	Hermanos
DM						
HTA						
Cáncer						
ECV						
IRC						
Osteoporosis/ Artritis						
Enfermedades Hepáticas						
Asma						
Hospitalización en el último año						
Otros						

Síntomas Actuales			
Colitis:	Estrés:	Gastritis:	Falta de apetito:
Estreñimiento:	Fatiga:	Náuseas/Vómito:	Ansiedad:
Diarrea:	Insomnio:	Reflujo:	Dificultad para tragar:

Horas de Sueño: \_\_\_\_ Calidad de sueño: buena ( ) regular ( ) mala ( )

Signos clínicos: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Medicamentos actuales (dosis y horario): \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Alergia a medicamentos: \_\_\_\_\_

Consumo de suplemento/complemento alimenticio: Sí ( ) No ( )

¿Cuál? (dosis y horario): \_\_\_\_\_

Aspectos Ginecológicos

Embarazo actual/previos:
Uso de Anticonceptivos: Sí ( ) No ( )
Inicio de Menopausia:
Terapia de reemplazo hormonal: Sí ( ) No ( ) ¿Cuál? (Dosis):

Actividad Física y Ejercicio

Nivel de Actividad Física			
Sedentario	Ligeramente activo	Activo	Muy Activo

¿Realiza Ejercicio? Sí ( ) No ( )			
Tipo	Frecuencia (días/semana)	Duración (minutos)	Intensidad/velocidad...

Hábitos Alimenticios

¿Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses? Sí ( ) No ( )

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Cómo considera su apetito? Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )

¿En qué momento del día presenta más hambre? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quién prepara sus alimentos regularmente? \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces consume alimentos en la calle (restaurantes/fondas/ puestos)? \_\_\_\_\_

Frecuencia de consumo de Alimentos (días a la semana)								
Alimento	7	6	5	4	3	2	1	0/ ocasional
Verduras								
Frutas								
Cereales								
Leguminosas								
Cerdo								
Res								
Pollo								
Pescado/Mariscos								
Huevo								
Embutidos								
Quesos								
Lácteos								
Fritos/ capeados/ empanizados								
Comida rápida								
Dulces/refrescos/ "chatarra"								
Bebidas alcohólicas								
Tabaco								

ALIMENTOS PREFERIDOS:	ALIMENTOS QUE CAUSAN DESAGRADO:	ALERGIA A ALIMENTOS:

<i>Recordatorio de 24 horas</i>			
	<b>Alimento</b>	<b>Ingredientes y cantidades</b>	<b>Dónde los consumió</b>
<i>Desayuno:</i>			
<i>Colación:</i>			
<i>Comida:</i>			
<i>Colación:</i>			
<i>Cena:</i>			

<i>Análisis de Recordatorio de 24 horas</i>			
<b>Kcal Totales</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lípidos</b>

<i>Requerimientos energéticos</i>	
<i>Harris Benedict (Peso Actual)</i>	
<i>Harris Benedict (Peso Ideal)</i>	
<i>Harris Benedict (Peso Ajustado)</i>	
<i>Mifflin – St. Jeor</i>	
<i>Cunningham</i>	

## 12.2 ANEXO 2. FORMATO PROPUESTO DE PLAN DE ALIMENTACIÓN

Grasas sin Proteína	
Aceites (ajonjolí, coco, girasol, maíz, oliva, palma)	1 cucharadita
Acahuates sin hueso	8 piezas
Aderazo	1 cucharadita
Aguacate Hass	1/3 de pieza
Coco rallado	1 1/2 cucharadas
Crema	1 cucharada
Crema para café	1 cucharada
Guacamole	2 cucharadas
Mantequilla/margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Queso crema	1 cucharada
Tocino	1 rebanada delgada

Grasas con Proteína	
Ajonjolí	4 cucharaditas
Almendras	10 piezas
Cacahuates	14 piezas
Chía	7 cucharadas
Nueces	3 piezas
Nuez de la India	7 piezas
Pecitas	12 gramos
piñón	1 cucharada
Pistache	18 piezas
semilla de girasol	4 cucharaditas

Alimentos libres de energía	
Achiote	Jengibre
Café	Limón
Canela	Manzanilla
Cebollín	Mostaza
Cocao sin azúcar	Pimienta
Gelatina light	Sal
Hierbas de olor	Vainilla
Jamaica	Vinagre

### RECOMENDACIONES

1. Toma de 1.5 a 2 litros de agua simple al día.
2. Consume frutas y verduras frescas y con cáscara.
3. Practica ejercicio (caminar, correr, nadar, bailar, etc) mínimo 30 minutos al día, 5 veces a la semana.
4. Mide tus alimentos con taza medidora, cuchara sopera y cafetera:

#### Equivalentes

1 taza	¼ L = 250mL
Cuchara Sopera	15 mL
Cuchara cafetera (cucharadita)	5mL

5. Evita ayunos de más de 4 horas.
6. Come sentado, relajado y en compañía de amigos o familiares.
7. Consume caldos y sopas desgrasadas.
8. Evita los endulzantes como azúcar, miel, jarabes, almibar.
9. Evita alimentos fritos, capeados, empanizados, embutidos, chicharrón, chorizo, tuétano, manteca.
10. Disminuye el consumo de sal.

### OBSERVACIONES:



## BIENESTAR

SECRETARÍA DE BIENESTAR

### Plan de Alimentación

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Edad del paciente: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Peso Actual: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

IMC: \_\_\_\_\_

PRESCRIPCIÓN NUTRIMENTAL Kcal: \_\_\_\_\_

	Verduras	Frutas	Cereales sin grasa	Cereales con grasa	Carnes	Alimentos de origen animal de bajo aporte de grasa	Alimentos de origen animal de moderado aporte de grasa	Alimentos de origen animal de alto aporte de grasa
Verduras								
Frutas								
Cereales sin grasa								
Cereales con grasa								
Leguminosas								
AGA bajo								
AGA moderado								
AGA alto								
Lácteos								
Grasas saturadas								
Grasas insaturadas								
Alcohol								

Verduras			
Consumir mínimo 1 taza de:			
Apio	Calabacita	Nopal cocido	Pepino rebanado
Flor de calabaza	Lchuga	Pimiento	Verdolagas
Consumir 1/2 taza de:			
Betabel	Brócoli	Ejotes cocidos	Mutacocha cocido
Cebolla	Champiñón cocido	Espinaca	Mezcla de verduras
Chayote	Jicama picada	Salsa de Chile	
Chile poblano	Chicharo cocido	Zanahoria picada o rallada	

Cereales sin grasa			
Amaranto tostado	1/4 taza	Galletas saladas (habaneras)	4 piezas
Arroz	1/4 taza	Palomitas naturales	2 1/2 tazas
Avena cocida	1/4 taza	Pan de caja	1 pieza
Avena integral	1/3 taza	Pape cocida	1/2 pieza
Bollo sin migajón	1/2 pieza	Tapioca	2 cucharadas
Carajal sin azúcar	1/2 taza	Tortilla de maíz	1 pieza
Elote	1/2 taza	Tortilla de nopal	3 piezas
Galletas María	5 piezas	Tostada horneada	1 pieza

Frutas			
Ajónjino fresco	1 1/2 taza	Manzana	1 pieza
Cereza	20 piezas	Melón	1 taza
Ciruela	1/2 pieza	Naranja	2 piezas
Durazno	2 piezas	Papaya	1 taza
Frambuesa	1 taza	Pera	1/2 pieza
Fresa	17 piezas medianas	Piña picada	1/4 taza
Gusano	1 pieza chica	Plátano	1/2 pieza
Higo	2 piezas	Plátano dominicano	1/2 pieza
Kiwi	1 1/2 piezas	Sandía picada	1 taza
Lichis	12 piezas	Tuna	2 piezas
Mamey	1/3 piezas	Uvas	18 piezas
Mango atadillo	1/2 pieza	Mandarina	2 piezas

Leguminosas	
Consumir 1/2 taza de:	
Alubias	Chicharo seco
Frijol	Edamames
Habas	Gerbenzos
Lentejas	Hummus
Soye texturizada	30 gramos

Alimentos de Origen Animal de Bajo aporte de grasa			
Atún en agua	1/3 lata	Pechuga de pollo sin piel	30 gramos
Atún fresco	30 gramos	Punta de res	30 gramos
Clara de huevo	2 piezas	Queso fresco, panela u Queso	30 gramos
Filete de pescado	40 gramos	Queso cottage	3 cucharadas
Milanesa de pollo	30 gramos	Requesón	3 cucharadas
Milanesa de res	30 gramos	Salmón	30 gramos

Alimentos de Origen Animal de Moderado aporte de grasa			
Huevo	1 pieza	Queso Manchego	30 gramos
Muzzo de pollo	1/3 pieza	Salchichas	1 pieza
Pierna de pollo	1/3 pieza		

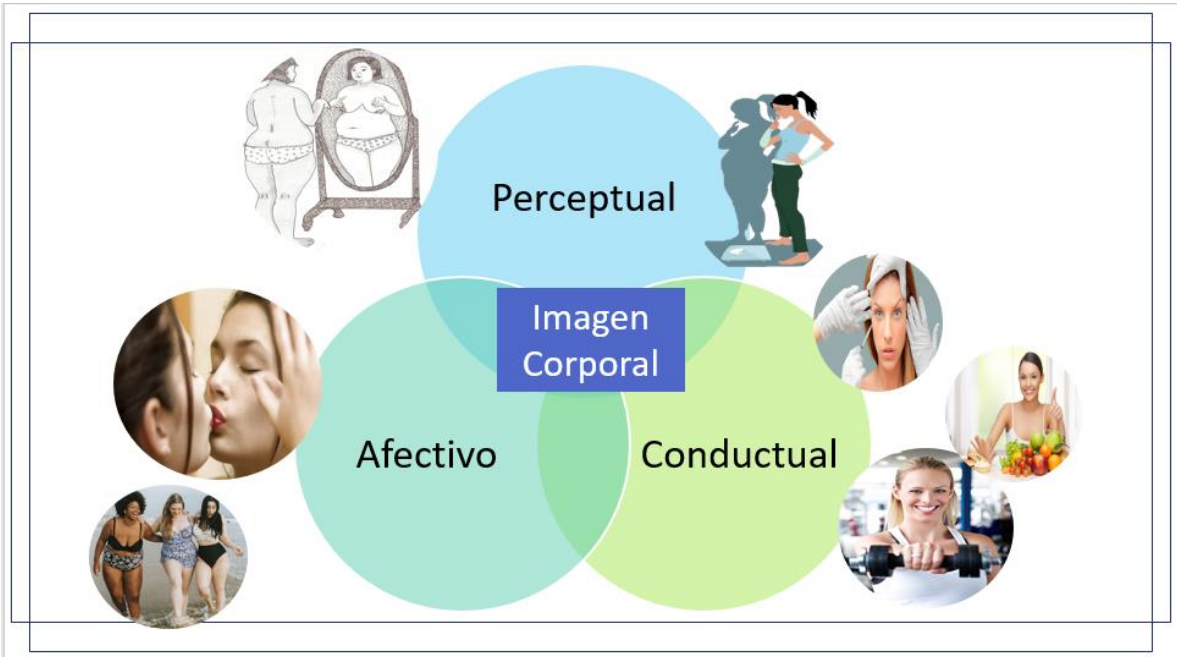
Lácteos	
Leche	1 taza
Yogurt natural	1/2 taza
Jacquire	1/2 taza



## 12.3. ANEXO 3. TALLER DEL DÍA DE LA MUJER SOBRE ACEPTACIÓN CORPORAL

### 12.3.1 PRESENTACIÓN DEL TALLER “¿CÓMO ME VEO?”





## PERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL

CHECATE.  
EL PRIMER PASO  
ES IR A TU CLINICA.

CHECATE MUCHO MUYO



### 12.3.2 Actividades Propuestas para el Taller

Actividad	Tema correspondiente	Duración	Objetivo	Descripción	Material
La mujer perfecta <b>Actividad de sensibilización</b>		10 minutos	Que las participantes se integren al grupo y generen confianza para realizar las actividades subsecuentes	Se dividirán las participantes en tres equipos y deberán dibujar a "la mujer perfecta". Después describirán a esta mujer enfrente del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumones</li> <li>• Cartulina</li> </ul>
Lluvia de ideas <b>Actividad para reafirmar conocimientos y saberes sobre la imagen corporal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es imagen corporal?</li> <li>2. ¿Qué es percepción de la imagen corporal?</li> </ol>	5 a 10 minutos	Las participantes conocerán los conceptos de "imagen corporal" y "percepción corporal" y reconocerán que factores y cuáles de estos pueden ser modificado y cuáles no.	Se preguntará de manera grupal sobre los conceptos y factores relacionados con "percepción corporal". Posteriormente el facilitador realizará una retroalimentación sobre los conceptos mencionados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón o rotafolio.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Imágenes.</li> <li>• Facilitador.</li> </ul>
Historia <b>Actividad para promover que las participantes cuenten sus experiencia y anécdotas.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Experiencia e historias que nos han marcado.</li> <li>4. Identificar conductas negativas hacia el cuerpo</li> </ol>	20 minutos	Las participantes expresarán sus vivencias e identificarán sentimientos y acciones para que desde su perspectiva lo puedan catalogar como "benéfico" o no.	Se proyectará un video que relate una historia ficticia con la que puedan compenetrar las participantes. Y con base en la información proporcionada se reconocerán y catalogarán sentimientos y acciones. Después se le pedirá a cada participante que aporte alguna vivencia o experiencia y que de manera individual reconozca y catalogue los sentimientos y acciones relatados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector.</li> <li>• Facilitador.</li> </ul>
Carta de perdón	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Experiencia e historias que nos han marcado.</li> <li>4. Identificar conductas</li> </ol>	20 minutos	Que las participantes identifiquen las partes corporales que les causan insatisfacción y escriban una carta conciliadora, trayendo	Se entregará a cada participante una hoja tamaño carta y pluma. En la hoja deberán escribir una carta de perdón que: 1. Será personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Plumones</li> <li>• Facilitador.</li> </ul>

Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social



<b>Actividad de conciliación con el cuerpo</b>	negativas hacia el cuerpo		a colación porque esa parte es importante y deberían apreciarla.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dirigida a una parte que les cause insatisfacción.</li> <li>3. Será escrita en tono conciliador (de perdón).</li> <li>4. Deberán hacer referencia a lo que pueden hacer con esa parte.</li> <li>5. Imaginar cómo sería la vida sin esa parte del cuerpo.</li> </ol>	
¿Qué ven en mi los demás?  <b>Actividad para evidenciar cualidades de la participantes desde un punto de vista externo</b>	5. Técnicas para mejorar la percepción corporal	30-40 minutos	Las participantes reconocerán atributos que los demás ven en ellas y reflexionarán sobre estos.	Una por una se les pedirá a las participantes que se venden los ojos, mientras tanto las demás asistentes escribirán en post its atributos físico o cualidades emocionales que ven en la participante y deberán colocarlos. Una vez finalizado, la participante en turno se quitará la venda y podrá observar las anotaciones, se le pedirá que reflexione sobre los comentarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post its</li> <li>• Plumones</li> <li>• Venda, mascada o paliacate.</li> <li>• Espejo de pie.</li> <li>• Facilitador.</li> </ul>
Dinámica del regalo <b>Actividad para reafirmar lo valiosas que es cada participante.</b>	5. Técnicas para mejorar la percepción corporal	15- 20 minutos	Aprender lo valiosa que es cada persona y la concepción que tienen de ellas mismas.	Se entregará una caja con un espejo adentro, el facilitador abrirá la caja y dirá que el regalo es muy valioso porque es muy bonito, importante, e.t.c pasará la caja a las participantes y se les pedirá que la abran y que digan porque su regalo es muy valioso.  Al final de la actividad se manifestaran todas las cosas positivas que han dicho, se les reafirmará y confirmará que ellas son muy valiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caja</li> <li>• Espejo</li> <li>• Facilitador</li> </ul>

Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social

## 12.4 ANEXO 4. PROPUESTA DEL TALLER DE LECTURA DE ETIQUETADO PARA UNA COMPRA SALUDABLE



### TALLER DE LECTURA DE ETIQUETADO PARA UNA COMPRA SALUDABLE

Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio social  
Enero del 2019



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos



### JUSTIFICACIÓN

El etiquetado es una herramienta que permite mostrar información de los alimentos que han sido procesados o empacados.

**40.6%** de la población lee el etiquetado nutricional.  
**26%** de la población lee la lista de ingredientes.

**30.5%** de la población, mencionó que la información es *algo comprensible*.

Este taller tiene como fin orientar a la población para facilitar la selección de alimentos empaquetados e industrializados.

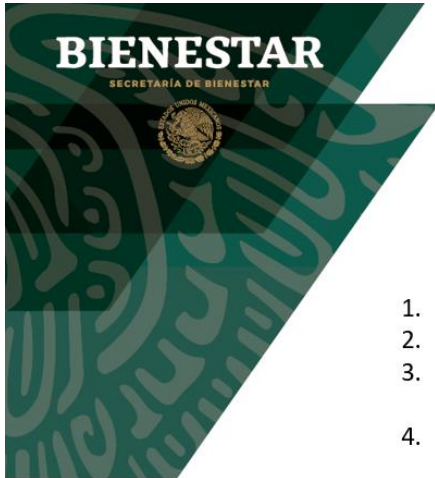
Información obtenida de:  
Tolentino, L., Rincón, S., Bahena, L., Carriedo, A., Rivera, J., Barquera, S. 2016. Etiquetado Nutricional de Alimentos empacados y Bebidas Embotelladas. En: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino: Informe final de Resultados.

Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos





## OBJETIVOS DEL TALLER

1. Conocer sobre qué es etiquetado.
2. Identificar los tipos de etiquetados en México.
3. Aprender a interpretar el etiquetado a través de resolución de problemas.
4. Resolver dudas entre los participantes a través de experiencias e información.



Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social

Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos



## CONTENIDOS DEL TALLER

### I. ¿Qué es Etiquetado?

- Importancia del etiquetado nutricional.

### II. Tipos de Etiquetado

- Etiquetado frontal.
- Etiqueta de información nutrimental.
- Etiquetado frontal con declaraciones de propiedades nutrimentales.
- Sello Nutrimental de la Secretaría de Salud.

### III. ¿Cómo se interpreta el etiquetado?

- Interpretación del contenido nutrimental.
- Interpretación del orden y contenido de ingredientes.

### IV. ¿Qué cuidar cuando se revisa el etiquetado?

- Alimentos registrados por porciones.
- Azúcares totales, añadidas y tipos de azúcar.
- Grasas.
- Ingredientes y aditivos.



Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social

Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos





## TÉCNICAS EDUCATIVAS

Se emplearán diversas **técnicas de aprendizaje asistido** como:

- La exposición didáctica.
- El redescubrimiento.
- La resolución de problemas.



Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos



## ACTIVIDADES



### 1. Vamos de Compras

Los participantes se dividirán en dos grupos y de les dará una lista, deberán seleccionar sus "compras" de una variedad de opciones. Las selecciones se guardarán para posteriormente analizarlas.



### 2. Rompecabezas

Los participantes deberán ubicar y colocar los diferentes etiquetados en un empaque de alimentos. Al finalizar se unificarán los resultados y se evaluarán los conocimientos mediante un breve cuestionario.



### 3. Análisis de las Compras

Los participantes se dividirán en dos grupos y analizarán las "compras" realizadas con base en una ficha entregada previamente.

Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos





# MATERIALES



**1. Vamos de Compras**  
Empaques de alimentos vacíos y limpios.



**2. Rompecabezas**  
Modelos de alimentos empacados sin etiquetas.



**3. Análisis de compras**  
Formato de ficha con requisitos que deberán cumplir los etiquetados de las compras.



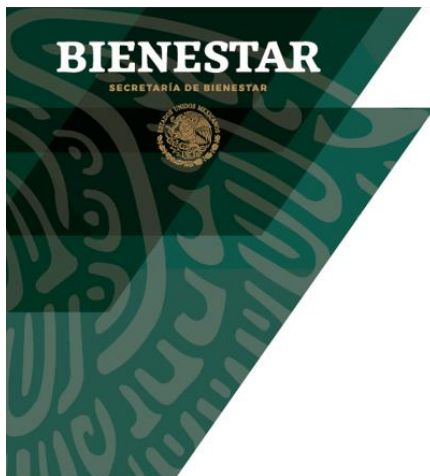
**Material extra**

- Proyector y computadora.
- Formato de "mapa conceptual" que el participante deberá completar a lo largo del taller.
- Pizarrón y marcadores.

Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos



# DURACIÓN

Con el fin de no interferir con las actividades laborales de los participantes se ha proyectado que el taller tenga una duración de **una hora**.







Andrea Fragoso Villavicencio  
Prestadora de Servicio Social







Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos




## 12.5 ANEXO 5. CALENDARIO PROPUESTO PARA “NUTRITIPS”

Fecha de envío	Número de Imagen	Imagen
Viernes 5 de julio de 2019	Anahí-1	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Cambia la preparación de tus alimentos con el siguiente:</p> <p><b>Nutrición</b></p> <p>Lava y desinfecta frutas y verduras. Usa agua potable, sobre todo si se consumen crudas y con cáscara.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícate a <a href="mailto:nutricion@bienestar.gob.mx">nutricion@bienestar.gob.mx</a>   5533</p>
Lunes 8 de julio de 2019	Andrea-1	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>¿Qué dijo el nutriologo?</b></p> <p>A veces, cuando vamos a consulta o hablamos de nutrición, escuchamos palabras inusuales y que podría causar confusión. Por eso te invitamos a conocer el significado de algunas palabras y términos empleados por nutricionistas y médicos.</p> <p><b>Apetito:</b></p> <p>Antajo o deseo de comer o elección de comer cierto alimento. Puede estar influenciado por sentimientos, pensamientos y vivencias pasadas.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícate a <a href="mailto:nutricion@bienestar.gob.mx">nutricion@bienestar.gob.mx</a>   5533</p>
Viernes 12 de julio de 2019	Angel-1	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Mejora tu salud con el siguiente consejo:</p> <p><b>Actividad física para oficina.</b></p> <p>Sérvete con la espalda recta, haciendo que tus piernas se sientan pesadas. Y estando una de tus piernas hacia arriba, dejando la otra en el suelo. Levántate así por aproximadamente 1 minuto y medio, o la mitad de tu canción favorita. Baja el pie y cambia de posición con la otra pierna.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícate a <a href="mailto:nutricion@bienestar.gob.mx">nutricion@bienestar.gob.mx</a>   5533</p>
Lunes 15 de julio de 2019	Ricardo-1	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>5 TIPS para elegir la mejor colación</b></p> <p>Las colaciones pueden ser un aliado muy útil a la hora de alimentarnos de manera correcta, se toma como un tiempo de comida relativamente "pequeño" sin embargo es de gran ayuda ya que nos mantiene satisfechos por más tiempo y mantiene a nuestro estómago ocupado hasta nuestra próxima comida fuerte.</p> <p>Elige alimentos como frutas y verduras, además de ser ricos en vitaminas y minerales contienen fibra (soluble / insoluble), la fibra de este grupo de alimentos nos ayuda a mantener un tránsito intestinal adecuado y nos mantiene satisfechos por más tiempo.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícate a <a href="mailto:nutricion@bienestar.gob.mx">nutricion@bienestar.gob.mx</a>   5533</p>

Fecha de envío	Número de Imagen	Imagen
Viernes 19 de julio de 2019	Arantxa-1	<p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>¿QUÉ PUEDO COMER EN UNA FONDA?</b></p> <p>Los alimentos saludables que encontramos en la calle, no tienen altos contenidos de grasa y azúcar añadidos. Lo que nos proporciona calidad de vida, es decir, no nos brinda nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo.</p> <p>Si no podemos comer en casa o prepararnos alimentos en casa, podemos acudir a Fondas, las cuales son ideales para ir a la comida casera, pero sabiendo escoger los alimentos adecuados.</p> <p><b>¿Qué alimentos puedo escoger?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sopas:</b> Diferen según se sirvan o calientes o refrigeradas con vegetales.</li> <li><b>Caldo:</b> Citar por separado de otros platos.</li> <li><b>Verduras:</b> Suficiente y evitar aderezar las ensaladas, puede utilizar sésame o vinagre balsámico.</li> <li><b>Escoger arroz al vapor o verduras al vapor de manera a la vez.</b></li> <li><b>Líquidos:</b> Suficiente y preferir agua natural. También puede consumir jugos de Sencitas, hielos, café y té sin azúcar.</li> <li><b>Postre:</b> Dulce por fruta.</li> <li><b>Evitar:</b> Alimentos que en su preparación llevan alto contenido de grasa (fritas, empanizados, caponatas), Champiñones, Camote, piloncillo, miel, chiles, caponatas, mermelada, etc.</li> <li><b>Carbohidratos:</b> Los carbohidratos más presentes en la fonda son arroz, papa de papa, tortilla y pan. Intenta no excederte en ellos. Si tu cuerpo quiere cambiar a pan, cambia el arroz por verduras.</li> </ul> <p><b>¿Antojitos?</b></p> <p>Si, pero con algunas restricciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Chilaquiles:</b> Escoger tortitas horvadas y evitar crema.</li> <li><b>Sopas y tiempos de respuesta:</b> A la comida, sin grasas y evitar el azúcar.</li> <li><b>Quesadillas:</b> A la parmesa y preferir con champiñones, hortalizas, flor de calabaza o verduras.</li> <li><b>Cakes de frutas:</b> Tamaño pequeño, sin azúcar y grasas.</li> </ul> <p><b>Servicio Nutrición</b></p>
Lunes 22 de julio de 2019	Anahí-2	<p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Cambia la preparación de los alimentos con el siguiente:</p> <p><b>Nutricionsejo</b></p> <p>Preferir usar hierbas de olor, pimienta, ajo, orégano, limón o vinagre. Útil para sal y de preferencia yodada.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informaciones comunicarse a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gub.uy">nutricion@bienestar.gub.uy</a> (1022)</p> <p><b>Servicio Nutrición</b></p>
Viernes 26 de julio de 2019	Andrea-2	<p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>¿Qué dijo el nutriólogo?</b></p> <p>A veces cuando vamos a consulta o hablamos de nutrición, escuchamos palabras nuevas y es posible que nos confundamos. Por eso te invitamos a conocer el significado de algunas palabras y términos empleados por nutriólogos y médicos.</p> <p><b>Bulimia:</b></p> <p>Abarrota de la conducta alimentaria. La persona presenta episodios de picaje de comida o excesivos, seguidos de náuseas, vómito inducido por sí misma, laxantes, etc.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informaciones comunicarse a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gub.uy">nutricion@bienestar.gub.uy</a> (1022)</p> <p><b>Servicio Nutrición</b></p>
Lunes 29 de julio de 2019	Ángel-2	<p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Mantén tu salud con el siguiente consejo:</p> <p><b>Tonifica tus abs, con El Giro en la silla</b></p> <p>Si te sientas cansado en una silla giratoria, este ejercicio de 10 a 15 minutos fortalece la espalda baja y tus abs. Presiona a fondo el asiento del asiento. Girar el respaldo lentamente, ignorando el dolor del asiento con tus brazos, y cuando tu espalda haga clic. Con este ejercicio vas a fortalecer tus abs que se sientan más fuertes.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informaciones comunicarse a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gub.uy">nutricion@bienestar.gub.uy</a> (1022)</p> <p><b>Servicio Nutrición</b></p>

Fecha de envío	Número de Imagen	Imagen																				
Viernes 2 de agosto de 2019	Ricardo-2	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>5 TIPS para elegir la mejor colación</b></p> <p>Las colaciones pueden ser un aliado muy útil a la hora de alimentarnos de manera correcta, se trata como un tiempo de comida relativamente "pequeño" sin embargo es de gran ayuda ya que nos mantiene saciados por más tiempo y mantiene a nuestro estómago ocupado hasta nuestra próxima comida fuerte.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Carbohidrato</th> <th>Proteína</th> <th>Grasa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Pan de molde</td> <td>Alto</td> <td>Bajo</td> <td>Bajo</td> </tr> <tr> <td>2. Yogurt natural</td> <td>Bajo</td> <td>Alto</td> <td>Bajo</td> </tr> <tr> <td>3. Frutas deshidratadas</td> <td>Bajo</td> <td>Bajo</td> <td>Alto</td> </tr> <tr> <td>4. Nueces</td> <td>Bajo</td> <td>Bajo</td> <td>Alto</td> </tr> </tbody> </table> <p>Si la colación combina varios grupos de alimentos (verduras, frutas, cereales, grasas y alimentos de origen animal).</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ec">nutricion@bienestar.gov.ec</a>   0033</p> <p>Servicio de Nutrición</p>	Alimento	Carbohidrato	Proteína	Grasa	1. Pan de molde	Alto	Bajo	Bajo	2. Yogurt natural	Bajo	Alto	Bajo	3. Frutas deshidratadas	Bajo	Bajo	Alto	4. Nueces	Bajo	Bajo	Alto
Alimento	Carbohidrato	Proteína	Grasa																			
1. Pan de molde	Alto	Bajo	Bajo																			
2. Yogurt natural	Bajo	Alto	Bajo																			
3. Frutas deshidratadas	Bajo	Bajo	Alto																			
4. Nueces	Bajo	Bajo	Alto																			
Lunes 5 de agosto de 2019	Anahí-3	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Cambia la preparación de tus alimentos.</p> <p><b>Nutriconsejo</b></p> <p>Utiliza una cucharera para dosificar la cantidad de aceite que vas utilizar. Da preferencia a los aceites de origen vegetal (aceite de oliva, sésame, girasol, canola, etc.) y evita de todo margarina, margaritas y manteacas.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ec">nutricion@bienestar.gov.ec</a>   0033</p> <p>Servicio de Nutrición</p>																				
Viernes 9 de agosto de 2019	Andrea-3	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>¿Qué dijo el nutriólogo?</b></p> <p>A veces cuando vamos a consulta a hablar de nutrición, escuchamos palabras nuevas y que podría causar confusión. Por eso te invitamos a conocer el significado de algunas palabras y términos empleados por nutriólogos y médicos.</p> <p><b>Colación:</b></p> <p>Porción de alimento preparada en una porción más pequeña que las comidas (comida principal, comida fuerte).</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ec">nutricion@bienestar.gov.ec</a>   0033</p> <p>Servicio de Nutrición</p>																				
Lunes 12 de agosto de 2019	Ángel-3	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Mejora tu salud con el siguiente consejo:</p> <p><b>Alivia la tensión del cuello, con Brazos Cruzados</b></p> <p>Lleva tu brazo izquierdo por detrás de la espalda desde la cadera, y tu brazo derecho desde tu espalda para estar arriba por detrás de la cabeza. Junta lo más que puedas, cobra los dedos de tus manos, y mantén la posición. Siempre profundamente y respira controlando la dirección de tus brazos.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i></p> <p>Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ec">nutricion@bienestar.gov.ec</a>   0033</p> <p>Servicio de Nutrición</p>																				



Fecha de envío	Número de Imagen	Imagen
Viernes 16 de agosto de 2019	Ricardo-3	 <p><b>BIENESTAR</b> Departamento de Salud</p> <p><b>5 TIPS para elegir la mejor colación</b></p> <p>Las colaciones pueden ser un aliado muy útil a la hora de alimentarnos de manera correcta, si tomas como un tiempo de comida relativamente "pequeño" que embargo te da gran ayuda ya que nos mantiene satisfechos por más tiempo y mantiene a nuestro estómago ocupado hasta nuestra próxima comida fuerte.</p> <p>Elegir alimentos fáciles de consumir y transportar.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i> Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ar">nutricion@bienestar.gov.ar</a>   0533</p> <p>Departamento de Salud <b>Servicio de Nutrición</b></p>
Lunes 19 de agosto de 2019	Anahí-4	 <p><b>BIENESTAR</b> Departamento de Salud</p> <p>Cambia la preparación de tus alimentos con el siguiente:</p> <p><b>Nutriconsejo</b> Utiliza recipientes antiadherentes para disminuir el consumo de grasas.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i> Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ar">nutricion@bienestar.gov.ar</a>   0533</p> <p>Departamento de Salud <b>Servicio de Nutrición</b></p>
Viernes 23 de agosto de 2019	Andrea-4	 <p><b>BIENESTAR</b> Departamento de Salud</p> <p><b>¿Qué dijo el nutriólogo?</b></p> <p>A veces cuando vamos a consulta o hablamos de nutrición, escuchamos palabras nuevas y que podría causar confusión. Por eso te invitamos a conocer el significado de algunas palabras y términos empleados por nutriólogos y médicos.</p> <p><b>Dieta:</b> Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consumen. Depende de la disponibilidad de alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i> Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ar">nutricion@bienestar.gov.ar</a>   0533</p> <p>Departamento de Salud <b>Servicio de Nutrición</b></p>
Lunes 26 de agosto de 2019	Ángel-4	 <p><b>BIENESTAR</b> Departamento de Salud</p> <p>Mejora tu salud con el siguiente consejo:</p> <p><b>Subir y bajar escaleras</b></p> <p>Puedes encontrar escaleras en muchos lugares, incluso en tu trabajo. Hay una. Dale el uso cuando subas a tu oficina y vuelvas rápidamente de ahí en otro es un excelente ejercicio tanto cardiovascular como de resistencia.</p> <p><i>Al cuidado de tu salud</i> Para mayores informes comunícale a: <a href="mailto:nutricion@bienestar.gov.ar">nutricion@bienestar.gov.ar</a>   0533</p> <p>Departamento de Salud <b>Servicio de Nutrición</b></p>

Fecha de envío	Número de Imagen	Imagen
Viernes 30 de agosto de 2019	Ricardo-4	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>5 TIPS para elegir la mejor colación</b></p> <p>Las colaciones pueden ser un aliado muy útil a la hora de alimentarnos de manera correcta, se como como un desayuno de comida relativamente "pequeño" sin embargo es de gran ayuda ya que nos ayudan a satisfacer por más tiempo y mantener a nuestro organismo en estado alerta hasta nuestra próxima comida fuerte.</p> <p>Recuerda que las colaciones son bebidas de energía para que tus niveles de energía aumenten durante tu actividad.</p> <p><i>Al estado de tu salud</i></p> <p>Para más información comunícate al nutrición@bienestar.gubmx   5523</p> <p>Servicio de Nutrición</p>
Lunes 2 de septiembre de 2019	Anahí-5	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Cambia la preparación de tus alimentos con el siguiente:</p> <p><b>Nutriconsejo</b></p> <p>Da vida los alimentos empastados, sofríalos los alimentos secos, hacen mejor sabor. Cocina al vapor, al horno o a la plancha.</p> <p><i>Al estado de tu salud</i></p> <p>Para más información comunícate al nutrición@bienestar.gubmx   5523</p> <p>Servicio de Nutrición</p>
Viernes 6 de septiembre de 2019	Andrea-5	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>¿Qué dijo el nutriólogo?</b></p> <p>A veces cuando vemos a nosotros o hablamos de nutrición escuchamos palabras nuevas y que podría causar confusión. Por eso te invitamos a conocer un significado de algunas palabras y términos relacionados por nutriólogos y médicos.</p> <p><b>Edulcorante:</b></p> <p>Sustancia que se añade a los alimentos para producir sensación dulce sin tener poder de energía, azúcar, hidratos, grasa, sal, ni colesterol. (sacarina de mesa, aspartame, sacarina).</p> <p><i>Al estado de tu salud</i></p> <p>Para más información comunícate al nutrición@bienestar.gubmx   5523</p> <p>Servicio de Nutrición</p>
Lunes 9 de septiembre de 2019	Ángel-5	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p>Métele la salud con el siguiente consejo:</p> <p><b>Desplantes para piernas y glúteos</b></p> <p>Considera en dar un gran paso hacia adelante respecto al running y dar la vuelta las actividades al fútbol, te recomendamos hacer estos ejercicios de calentamiento, comienza con la pierna derecha y luego con la izquierda, trata de hacer 10 de 3 series de 20 repeticiones que puedes hacer en cualquier parte de tu apartamento.</p> <p><i>Al estado de tu salud</i></p> <p>Para más información comunícate al nutrición@bienestar.gubmx   5523</p> <p>Servicio de Nutrición</p>
Viernes 13 de septiembre de 2019	Ricardo-5	 <p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>5 TIPS para elegir la mejor colación</b></p> <p>Las colaciones pueden ser un aliado muy útil a la hora de alimentarnos de manera correcta, se como como un desayuno de comida relativamente "pequeño" sin embargo es de gran ayuda ya que nos ayudan a satisfacer por más tiempo y mantener a nuestro organismo en estado alerta hasta nuestra próxima comida fuerte.</p> <p>Evita las colaciones chatarra (Haras, Dátiles, edulcorada, bebidas gasificadas, cacao en polvo).</p> <p><i>Al estado de tu salud</i></p> <p>Para más información comunícate al nutrición@bienestar.gubmx   5523</p> <p>Servicio de Nutrición</p>