LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO ESTRATEGIA EMPRESARIAL: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA CROMASOFT SAS

Ingrid Katherine Solorzano Caro y Consuelo del Rocío Mesías Ochoa

Fundación Universitaria Compensar, Bogotá, Colombia
Proyecto fin de grado Para Facultad de negocios
Director y asesor:
Claudia Cristina Seguanes Diaz

Noviembre de 2024

Resumen

El Programa de Intervención Nutricional (PIN) fue implementado en la empresa CROMASOFT SAS, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los empleados a través de hábitos alimentarios saludables. Este estudio tiene como objetivo promover hábitos de alimentación entre los empleados, con el fin de mejorar su bienestar integral.

Se logró una participación del 95% de los empleados en el PIN, en donde las encuestas y las evaluaciones indicaron que el 60% de la población padece sobrepeso debido a un desorden en su alimentación; entre las principales causas se encuentran: consumo de comidas con alto índice calórico y azúcares simples, sedentarismo, comidas a deshoras.

A partir de los resultados obtenidos, se diseñará un plan de intervención nutricional personalizado que incluirá estrategias de educación nutricional, promoción de hábitos saludables y adecuación de los menús ofrecidos en la empresa.

Del estudio se concluyó que un entorno que no fomenta la actividad física y la alimentación saludable contribuye al sedentarismo y la obesidad, así como las costumbres alimentarias y la presión social pueden influir en las elecciones de las personas, es momento de cambiar la percepción sobre la alimentación y promover hábitos saludables como un valor comunitario puede ser un motor de cambio.

Para ello se recomienda que través de la educación nutricional y el acceso a opciones saludables, se puede combatir el sobrepeso y la obesidad. Fomentar un entorno que valore la

alimentación equilibrada y la actividad física puede tener un impacto significativo en la salud de la población.

Palabras clave: alimentación saludable 1, nutrición 2 programa 3, sobrepeso 4 estrategias 5.

Introducción

Un enfoque en la salud muestra a los empleados que la empresa se preocupa por su bienestar, lo que puede aumentar la satisfacción y el compromiso laboral, por tal motivo se considera la importancia de cuidar la salud y el bienestar de los empleados en base a la promoción de buenos hábitos de alimentación, ya que una dieta adecuada no solo mejora la salud física, sino que también puede influir en la productividad, el rendimiento y la satisfacción laboral.

Este trabajo propone el diseño y la implementación de un programa de intervención nutricional como una estrategia efectiva para fomentar hábitos alimentarios saludables en los empleados, adaptado a las necesidades específicas de cada uno; a través de una encuesta inicial de los hábitos alimentarios y un análisis mediante bioimpedancia, que mide peso, porcentaje de masa grasa, masa muscular, tejido óseo y agua donde se identifica el diagnostico de cada funcionario y se emite unas recomendaciones específicas en cada caso.

Dentro de este programa se desarrollan estrategias que incluyen acciones educativas, asesorías personalizadas, y la oferta de opciones saludables en los espacios de alimentación de la empresa, así mismo se propone un enfoque integral que involucra tanto a los empleados como a la alta dirección de la empresa fomentando un entorno laboral saludable.

Una vez analizado los datos obtenidos en las evaluaciones nutricionales, se emite un informe global, donde se relaciona el resultado e impacto del programa en los empleados y se proponen recomendaciones de estilo de vida saludable para su sostenibilidad a largo plazo.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar e implementar un programa de intervención nutricional en la empresa que promueva hábitos de alimentación saludable entre los empleados, con el fin de mejorar su bienestar integral, aumentar la productividad y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación

Objetivos específicos

Realizar un diagnóstico nutricional inicial de los empleados para identificar las necesidades y hábitos alimentarios prevalentes en la empresa.

Fomentar una cultura de buenos hábitos alimentarios en la comunidad mediante la implementación de programas educativos y actividades interactivas, logrando que al menos el 50% de los participantes adopten prácticas saludables en su alimentación diaria.

MARCO REFERENCIAL

Desde 2015, Colombia enfrenta una notable falta de datos oficiales y actualizados sobre seguridad alimentaria, obesidad y sobrepeso, lo que limita la capacidad de evaluar y abordar de manera eficaz las problemáticas relacionadas con la nutrición en la población. Este vacío en la información técnica tiene un impacto directo en la formulación de políticas públicas orientadas a la mejora de la salud y el bienestar nutricional de los colombianos.

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) fue una herramienta clave para la recopilación de datos representativos sobre el estado nutricional de la población colombiana. A través de esta encuesta, que se realizaba cada cierto tiempo (por ejemplo, cada 5 años), se obtenían estadísticas cruciales sobre prevalencia de malnutrición, sobrepeso, obesidad, y deficiencias nutricionales en diferentes grupos de edad y regiones del país. La ENSIN proporcionaba datos sobre el acceso y la disponibilidad de alimentos, los hábitos alimentarios, y las condiciones sociales y económicas que influencian la seguridad alimentaria de los hogares. Rodríguez (ENSIN) 2015

En el año 2024 la revista The Lancet3 publicó una investigación de análisis de tendencias mundiales en sobrepeso y obesidad entre 1990 y 2022 en 200 países, en la que Colombia ocupó el puesto 63, la prevalencia de la obesidad en adultos es abrumadora: las mujeres ocupan el puesto 80, con un 30% de prevalencia y los hombres el puesto 114 con una prevalencia del 19%. teniendo en cuenta lo anterior, este estudio nos puede dar una deducción inicial del estado nutricional de la población colombiana en general, considerando que este problema afecta tanto a hombre como mujeres y las medidas de prevención son muy

desalentadoras, por ende, la población es más propensa a padecer otro tipo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes, HTA, depresión, enfermedades cardiovasculares, osteomusculares, entre otras, ahora bien, las empresas pueden ser un aliado estratégico para mejorar este problema de salud Nacional con medidas de intervención en sus funcionarios, incentivando a mejorar su calidad de vida, a través de programas nutricionales aplicables y sostenibles a largo plazo. *(2024).* The Lancet, *(15).*

MARCO CONCEPTUAL

Alimentación Saludable

Según Martínez & Rodríguez (2020), una alimentación saludable es “aquella que incluye una variedad de alimentos en las proporciones adecuadas, proporcionando todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo, y que ayuda en la prevención de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer”.

Así mismo lo menciona Rosales en su artículo publicado en el 2018, que algunas características de la alimentación saludable está relacionada con la variedad de elementos, frutas, verduras, granos proteínas entre otros, el control de las porciones, los horarios de consumo y la hidratación adecuada. Es importante lo que la autora resalta aspectos clave que son fundamentales para mantener una buena salud. Es importante reconocer que una dieta equilibrada no solo se centra en la cantidad de alimentos, sino también en la calidad y variedad. Rosales et.al (2018)

Nutrición

Como lo definen los autores Gropper, S. S., & Smith, la nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen, asimilan y utilizan los nutrientes necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de sus tejidos, así como para la producción de energía. La nutrición abarca no solo la ingestión de alimentos, sino también la digestión, absorción y metabolismo de estos nutrientes. Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental, y desempeña un papel clave en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud general. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2013)

Beatriz et.al (2023), también hace la afirmación sobre la nutrición como el proceso que permite a los organismos utilizar los alimentos para obtener energía y nutrientes es fundamental para comprender la vida misma. Dicho esto, se concluye que la nutrición no solo se centra en la ingesta de alimentos, sino en cómo estos se convierten en la base para el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento de funciones vitales. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2013)

Programa

Los autores Serrato & García, describe al programa como un conjunto articulado de actividades aplicadas a un proceso para el logro o mejoramiento de una práctica conceptual o técnica, así como también las características claves para el desarrollo de un programa efectivo se encuentran encaminadas o relacionadas con los objetivos (claros y específicos), un diagnóstico de necesidades previo a la realización, una duración predeterminada y una evaluación y seguimiento. Serrato & García (2018)

Estrategia

Las estrategias empresariales son acciones que ayudan a las organizaciones al cumplimiento de sus objetivos las mismas deben ser planteadas en función de un análisis previo tanto del contexto interno como del contexto externo. Lalaleo & Martínez (2022) estas pueden ir encaminadas a la visión, la misión, el análisis del entorno, los objetivos estratégicos, la asignación de recursos, los seguimientos o ajustes, de igual manera, existen diferentes tipos de estrategias como por ejemplo de crecimiento, de liderazgo, de enfoque, de innovación de diferenciación de bienestar. Lalaleo & Martínez (2022)

MARCO TEORICO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según la publicación realizada en el 2019, en la revista Chilena, donde menciona que una alimentación saludable implica no solo la elección de alimentos nutritivos, sino también la moderación en el consumo de alimentos ultra procesados, que a menudo contienen niveles elevados de grasas trans, azúcares y sal, lo que puede contribuir a problemas de salud como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Álvarez, J. R. M. (Ed.). (2019), así mismo los autores Mariño, Núñez y Gámez, refieren que una dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina, lo cual tiene mucha relación con lo expuesto por los autores. Mariño, Núñez, Gámez (2015), Álvarez, J. R. M. (Ed.). (2019).

Características fundamentales de una alimentación saludable

En el 2020, la doctora nutricionista, habla de que una alimentación saludable debe incluir una amplia variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios: frutas, verduras, proteínas (de origen animal y vegetal), cereales integrales, lácteos, y grasas saludables. Fernández, A. S. (2020).

Así como también buena alimentación solo se puede lograr a través de la llamada dieta balanceada, la cual permite satisfacer nuestras necesidades reales de energía y nutrientes o nutrimentos. Etimológicamente la palabra dieta significa "higiene de la vida", pero en su

concepto más amplio es sinónimo de régimen, método o modelo alimenticio. Nñez, Gámez (2015).

Una dieta no es más que un conjunto de alimentos que, además de llenar los requisitos del paladar y la satisfacción, deben contribuir con los nutrimentos requeridos por el hombre para que este pueda cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo. Esta debe ser:

Suficiente: Los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y de nutrientes o nutrimentos.

Variada: Incluye diferentes alimentos en cada comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas de preparación y conservación.

Completa: Es aquella que contiene nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Armónica (equilibrada): Los nutrientes responsables del aporte de energía deben mantener el equilibrio. Debe corresponderse con el recomendado: - Proteínas 10-15 % de la energía diaria total. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g. - Grasas 15-30 %. Su equivalente energético es alrededor de 9 kcal/g.

Adecuada: debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

Inocua: es la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos). Mariño, Núñez, Gámez (2015).

VALORACIÓN NUTRICIONAL, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS

La evaluación del estado nutricional en los adultos incluye:

1. Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida.
2. Historia dietética.
3. Parámetros antropométricos y composición corporal.

1. Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida la historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos (medicamentos que modifican el apetito y/o el sabor de los alimentos; medicamentos que interaccionan con componentes de los alimentos), el estilo de vida, la situación económica y la cultura. La exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración (piel, labios u ojos) puede alertar sobre posibles deficiencias nutricionales. (Obando & Pérez 2019).

2. Historia dietética, la historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas, etc.). Permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso. La elaboración de la historia dietética no es tarea sencilla. Se han propuesto distintos métodos, lo que significa que ninguno de ellos es totalmente adecuado. La elección del método dependerá en gran parte del objetivo que se desee alcanzar. (Obando & Pérez 2019).

3. Parámetros antropométricos y composición corporal

El peso es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con una balanza digital calibrada, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies, con el mínimo de ropa posible o con bata clínica, después de evacuar la vejiga y el recto. (Obando & Pérez 2019).

Tabla 1.
Interpretación del IMC

Clasificación del IMC	
Bajo peso	IMC < 18.5
Peso normal	IMC 18.5 - 24.9
Sobrepeso	IMC 25 - 29.9
Obesidad	IMC ≥ 30

Nota: Esta tabla muestra la interpretación de los rangos del índice de masa corporal, obtenido de la ecuación peso por talla al cuadrado.

La circunferencia de la cintura o perímetro abdominal es útil para conocer la distribución de la grasa corporal y determinar el tipo de obesidad (abdominal o central). Se mide con el sujeto de pie, al final de una espiración normal, en el punto medio entre las crestas ilíacas y el reborde costal. El valor de la circunferencia de la cintura se incluye en la definición del síndrome metabólico. Rovira, R. F. (2022). Et al

Tabla 2.
Referencia de circunferencia abdominal

VALORES DE REFERENCIA	
Hombres	**Mujeres**
Riesgo bajo: < 94 cm	Riesgo bajo: < 80 cm
Riesgo alto: ≥ 94 cm	Riesgo alto: ≥ 80 cm

Nota: En esta tabla se muestran los valores de referencia de la circunferencia abdominal que es una de las determinantes para comprobar si existe o no riesgo metabólico.
Rovira, R. F. (2022). Et al

Instrumentos Antropométricos

- **Estadiómetro:** Se utiliza para medir la altura de una persona. Puede ser de pared o portátil.
- **Cinta métrica:** para medir circunferencias (cintura, cadera, brazos, etc.). Debe ser flexible y no extensible.
- **Báscula de bioimpedancia:** mide la composición corporal, incluyendo porcentajes de grasa y masa muscular, usando corrientes eléctricas. Nuttall, F. Q. (2018).

SOBREPESO

Según los autores Dehghan, M., & Malik, el sobrepeso se define como una condición en la que una persona tiene un exceso de peso corporal en relación con su altura, generalmente medido a través del índice de masa corporal (IMC). Se considera que un IMC entre 25 y 29.9 kg/m^2 indica sobrepeso. Esta condición puede resultar de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, y está asociada a una serie de riesgos para la salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Dehghan, M., & Malik, V. S. (2016)

ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL SOBREPESO

Tanto a nivel nacional como internacional, existen diferentes estrategias establecidas para la atención del sobrepeso y obesidad, a continuación, se mencionarán las más importantes para el proyecto:

Salud pública su objetivo es el desarrollo de mecanismos sociales que aseguren a cada individuo un nivel de vida adecuado que permita la conservación de la salud, permitiendo informar y educar a la población para la prevención de enfermedades, a través de diversas iniciativas como por ejemplo el monitoreo y análisis de la situación de la salud de la población la investigación, control de riesgos y daños en la salud pública. entre otros. Ramírez & et al. (2021).

Políticas y estrategias generadas a nivel internacional: El "Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia" (2014-2019) se generó durante el 53° Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud y la 66a. sesión del Comité Regional de la Organización Mundial de la Salud para las América, se enfoca en la niñez debido a que se identificó que en cuanto más temprana es la edad en la que adquiere la obesidad es más probable que la adquiera en la adultez, tiene 5 líneas de acción relacionadas con la atención en la lactancia, nutrición en establecimientos escolares, investigación entre otros. Ramírez & et al. (2021).

Etiquetado, publicidad y medidas fiscales: Se considera importante las regulaciones de los etiquetados y publicidad frente a los alimentos pocos saludables o que su consumo excesivo puede producir enfermedades relacionadas con la obesidad, el etiquetado de estos alimentos debe ser claro, rápido y simplificado. Ramírez & et al. (2021).

Programas corporativos para el bienestar del colaborador: El decreto 1072 del 2015 establece que las empresas deben realizar programas de vigilancia epidemiológica de la salud

en el trabajo y aunque claramente estas van enfocadas a nivel general del bienestar del empleado, es importante mencionar, que dichos programas pueden ir enfocadas a temas nutricionales u actividad física con el fin de generar un ambiente de conciencia en los trabajadores fomentando hábitos saludables. Ramírez & et al. (2021).

METODOLOGÍA

Este trabajo está basado en una metodología cuantitativa de diseño no experimental, mediante el cual su alcance es de tipo descriptivo con una metodología de recolección de datos mixta entre cuestionarios y observación, para ello el día 26 de septiembre del 2024 en el transcurso del día e citaron en las oficinas de Cromasoft (compañía a la que se realizó el programa) 25 empleados que tenían en los exámenes periódicos la recomendación de control de peso, de los cuales asistieron 23 con el fin de realizar un tamizaje nutricional ABCD e identificar y conocer el tipo de obesidad y de esta manera emitir recomendaciones de hábitos saludables para cada caso. Ramírez & et al. (2021).

RESULTADOS

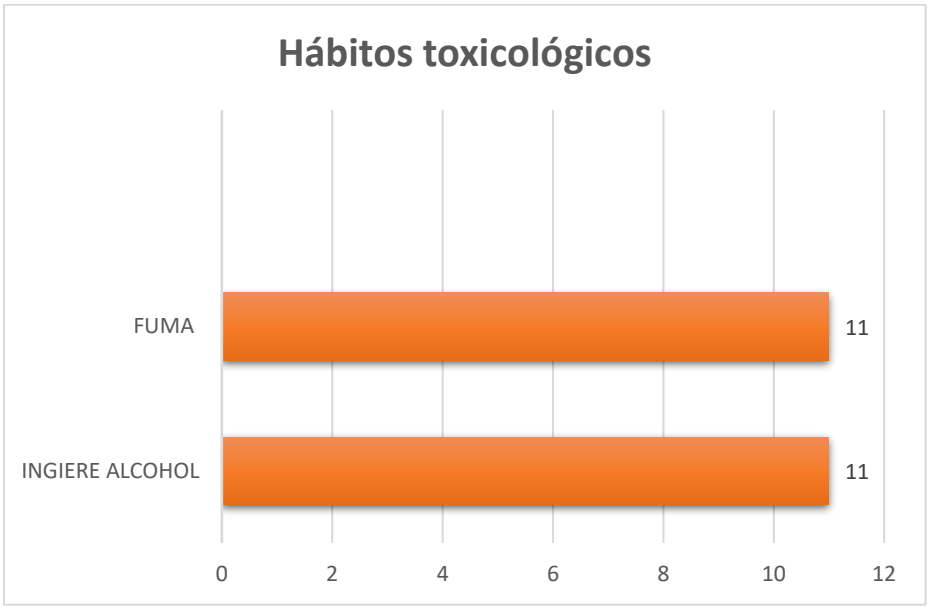
En este tamizaje se le aplicó una encuesta con preguntas básicas (nombres, apellidos, edad, prescripciones médicas), y otro mucho más específicas sobre sus hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, y finalmente el tamizaje nutricional con los instrumentos Antropométricos, el cual consta de:

- **Estadiómetro:** Se utiliza para medir la altura de una persona. Puede ser de pared o portátil.

- **Cinta métrica:** para medir circunferencias (cintura, cadera, brazos, etc.). Debe ser flexible y no extensible.
- **Calibrador de pliegues cutáneos:** utilizado para medir el grosor de los pliegues de la piel en diferentes puntos del cuerpo, lo que ayuda a estimar la grasa corporal.
- **Báscula de bioimpedancia:** mide la composición corporal, incluyendo porcentajes de grasa y masa muscular, usando corrientes eléctricas.

La edad promedio que participó en el tamizaje fue de 44 años, de los cuales 22 manifiestan ingerir alcohol o tabaco tal como se muestra en la Fig.1. si bien como tal no son factores directos que causen sobrepeso, pero pueden influir en el peso corporal de formas indirectas como en el caso del alcohol que es una fuente significativa de calorías vacías.

Figura 1.
Resultados Hábitos toxicológicos



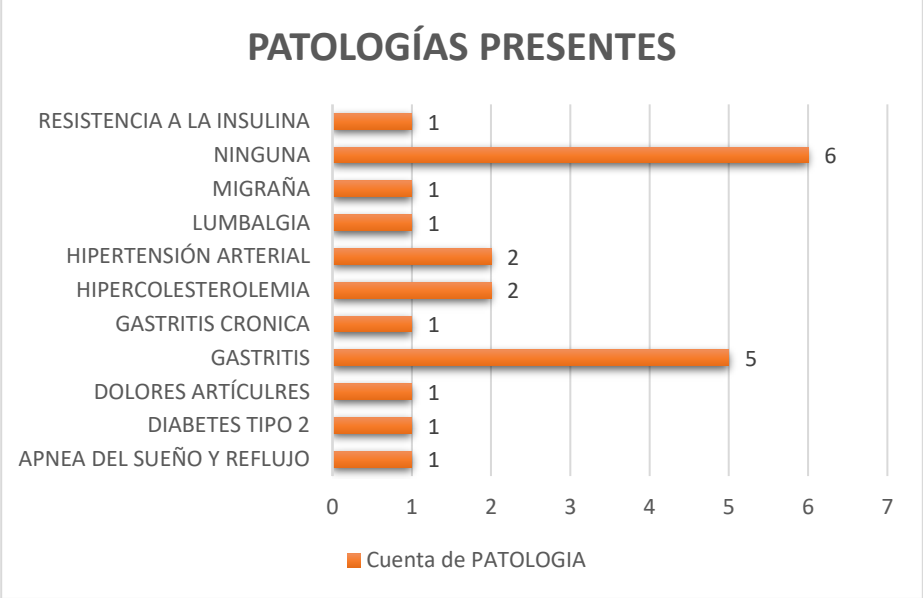
Nota: Elaboración Propia

Como se muestra en la Fig.2. el sobrepeso está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar una serie de patologías y problemas de salud, debido a la sobrecarga que el exceso de peso ejerce sobre el cuerpo, aquí encontramos que sólo 6 personas no presentan ningún tipo de patología diagnosticada, sin embargo 5 de ellos presentan gastritis, 2 Hta, 2 Hipercolesterolemia, 1 resistencia a la insulina, 1 lumbalgia, 1 migraña, 1 gastritis crónica, 1 dolores articulares, 1 diabetes tipo II, 1 apnea del sueño y reflujo.

Si bien es cierto todas son enfermedades no crónicas no transmisibles pero que se agravan más con el Sobrepeso.

Figura 2.

Resultados personas con Patologías asociadas



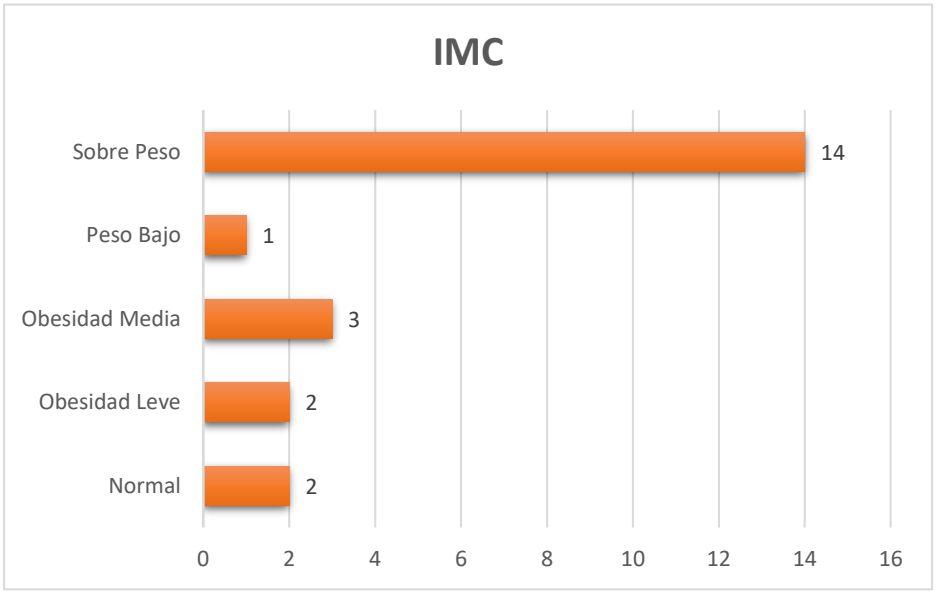
Nota: Elaboración Propia

En la Fig.3 se muestra el análisis de las personas que fueron analizadas mediante la evaluación antropométrica Fig.6, de acuerdo a ello se encontró que de los 23 colaboradores, 3 de ellos presentan Obesidad media, 2 Obesidad Leve, 14 de ellos presentan Sobrepeso, 2 se

encuentran dentro del rango Normal de IMC, y 1 de ellos presenta Bajo peso, ante una empresa enfrenta una situación en la que la mayoría de sus empleados tiene sobrepeso u obesidad, esto puede tener una serie de implicaciones, tanto para la salud de los trabajadores como para la productividad y el rendimiento general de la organización.

Figura 3.

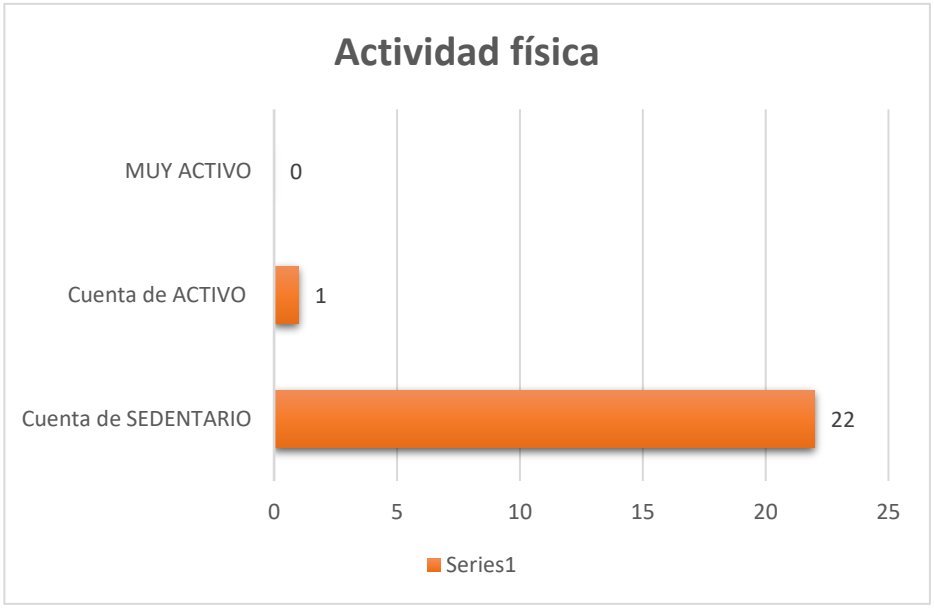
Resultados de IMC



Nota: Elaboración Propia

Como se muestra en la Fig.4 las personas que realizan actividad física es 1, y Sedentarios 22, una clara evidencia de la razón del incremento de Sobrepeso y Obesidad.

Figura 4.
Resultados de IMC



Nota: Elaboración Propia

Figura 5.
Circunferencias antropométricas



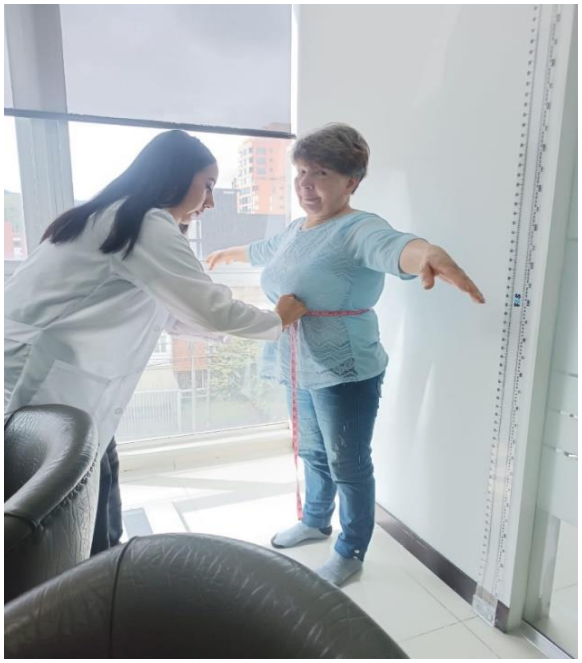
Nota: Toma de circunferencia braquial mediante el instrumento antropométrico (cinta métrica) para valorar el porcentaje de grasa. Elaboración Propia.

Figura 6.
Báscula de bioimpedancia



Nota: Registro y toma de peso con sus respectivos compartimentos, porcentaje de masa grasa, masa muscular, tejido óseo, agua. Elaboración Propia.

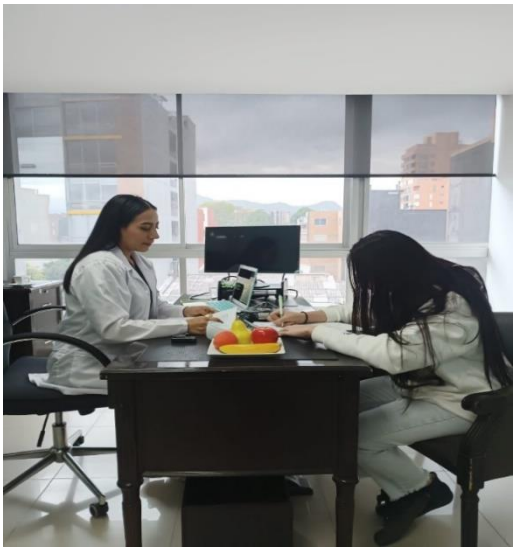
Figura 7..
Evaluación cinta métrica



Nota: Toma de circunferencia cintura mediante el instrumento antropométrico (cinta antropométrica) para evaluar la índice cintura/cadera. Elaboración Propia.

Figura 8.

Anamnesis Nutricional



Nota: Entrevista con el paciente para recolección de datos y aplicación de la encuesta de frecuencia de consumo para determinar hábitos alimenticios. Elaboración Propia

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones deben ser adaptadas a las necesidades de la empresa y su personal, con el objetivo de promover una cultura de bienestar, mejorar la salud de los empleados y aumentar la productividad. Para ello se propone abordar actividades como:

1. Evaluación y Ajustes Periódicos

- Realizar encuestas de satisfacción para conocer la percepción de los empleados sobre el programa.
- Evaluar resultados en términos de salud, productividad y bienestar mediante indicadores como reducción del ausentismo o mejoras en niveles de energía.
- Adaptar actividades con base en los comentarios y necesidades identificadas.

2. Comunicación y Sensibilización

- Campañas de concienciación: Diseñar boletines informativos, posters o correos electrónicos para destacar los beneficios del programa.
- Charlas educativas: Invitar a expertos en nutrición para abordar temas específicos como alimentación balanceada, hidratación o lectura de etiquetas.
- Historias de éxito: Compartir testimonios de empleados que hayan experimentado mejoras gracias al programa.

3*. Inclusión de Actividades Atractivas*

- Talleres prácticos: Sesiones de cocina saludable o preparación de snacks nutritivos.
- Días temáticos: Implementar “Días de fruta” o menús especiales en la cafetería.
- Desafíos de equipo: Como consumir cinco porciones de frutas y verduras al día.

4. *Facilidades para una Alimentación Saludable*

- Opciones saludables en la cafetería: Asegurarse de que haya disponibilidad de comidas balanceadas y snacks saludables.
- Áreas de descanso adecuadas: Espacios para comer cómodamente o almacenar alimentos saludables.
- Agua accesible: Asegurarse de que existan dispensadores de agua gratuitos.

CONCLUSIONES

El sobrepeso es una enfermedad preocupante que afecta tanto a hombres como mujeres, la cual puede generar enfermedades como la diabetes, cáncer, hipertensión entre otros, no obstante, se puede prevenir a través de la adopción de buenos hábitos alimenticios y actividad física, sin embargo, se considera necesario que la promoción para la adquisición de dichos hábitos se deben empezar a generar desde los ambientes laborales, a través de la implementación de programas nutricionales que cuenten con capacitaciones, tamizajes y sensibilización de hábitos saludables, es por tal motivo que se decidió diseñar y aplicar la primera fase de un programa nutricional para los colaboradores de la empresa Cromasoft S.A.S, en dónde 23 de 69 empleados participaron, y en dichos resultados encontramos que el 60% se encuentran en sobrepeso, por malos hábitos alimenticios, consumo de azucares añadidos y desorden en los horarios de comida.

La implementación de este programa ha mostrado la importancia de un enfoque integral que involucra a la dirección de la empresa, quienes han mostrado compromiso en fomentar la salud de sus empleados.

REFERENCIAS

American Heart Association. (2019). Diet and lifestyle recommendations. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating

Álvarez, J. R. M. (Ed.). (2019). Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria (Vol. 2, Número Nutr. clín. diet. hosp). REVISTA CHILENA DE NUTRICION.

Barrera-Sanabria, G. (2021). *Acta 002 Comité de investigaciones Fundación Universitaria Compensar* [Archivo PDF]

Bennedsen, M., Tsoutsoura, M., y Wolfenzon, D., Drivers of Effort: Evidence from Employee Absenteeism, https://doi.org/10.1016/j.jfineco.2018.12.001, Journal of Financial Economics, 133, 658–684 (2019)

Dehghan, M., & Malik, V. S. (2016). The epidemiology of obesity. *Journal of Clinical Epidemiology*, 70, 5-6. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2015.07.010

Emmanuel A. Berón, D. M. y. O. D. C. (2021). *Principales causas de ausentismo laboral: una aplicación desde la minería de datos*. Información Tecnológica Vol. 32(2), 11-18 (2021).

EDITORIAL ETECÉ (2024) NUTRICION. ENCICLOPEDIA ONLINE https://concepto.de/nutricion/

FAO. (2020). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020*. Food and Agriculture Organization. https://doi.org/10.4060/ca9692es

Fernandez, A. S. (2020). La Alimentación Saludable En Educación Infantil La Educación Para La Salud. Universidad De Oviedo.

Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2013). *Advanced Nutrition and Human Metabolism* (5th ed.). Cengage Learning.

Laura Beatriz Lopez, M. M. S. (2023). *FUNDAMENTOS DE NUTRICION NORMAL 3 EDICION*. El Ateneo P. Garcia S.A.L.E. e I.

Lalaleo, F. &. M. A. (2022). Estrategias empresariales en el contexto de las medianas empresas manufactureras. Una búsqueda especializada de literatura. Artículo original. Revista Killkana Sociales., 6, 41–54.

Manzano & López. (2018). Relación del sobrepeso y obesidad con el rendimiento laboral en trabajadores de una empresa metalmecánica en México. *Revista Colombiana de Salud ocupacional*, *6*(4), 6.

Mariño Aneska, Núñez I Magdalys, Gámez Ana. (2018). Alimentación saludable. Centro de Rehabilitación Integral CEDESA, 13.

Nuttall, F. Q. (2018). Body mass index: Obesity, BMI, and health. Nutrition Today, 50(3), 117-128. https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000123

Obando & Pérez. (2019). Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral. Sede Distrital 12D01, Babahoyo. *FACSALUD UNEMI*, 12.

Rosales Y, Peralta L, Yaulema L, Pallo Y, Orozco D, Caiza V, Parreño A, Barragán, Ríos P. (2018). Alimentación saludable en docentes. Revista Cubana de Medicina General Integral, 33(1), 115–128

Ramirez, I., Hernández, M., Acosta, M. del C., & Rivera, M. del R. (2021). Estrategias y políticas en atención al sobrepeso y obesidad en preescolares y escolares. *Horizonte Sanitario*, *20*(3). http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte

Rovira, R. F. (2022). MANUAL PRACTICO DE NUTRICION Y SALUD.

Serrato, L. &. G. I. (2018). EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PROMOVER PRÁCTICAS DOCENTES INCLUSIVAS. Revista Actualidades Investigativas en Educación, 1–25.

Salazar Blandón DA, Alzate Yepes T, Múnera Gaviria HG, Pastor Durango MP. Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo: un modelo explicativo para estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad pública de Medellín, Colombia. Perspect Nutr Humana. 2020;22:47-59 DOI: 10.17533/udea.penh.v22n1a04

Kaufer-Horwitz, Martha, Juan Fernando Pérez Hernández. «La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos.» Interdisciplina 10, n° 26 (enero–abril 2022): 147-175.

World Health Organization. (2021). *Nutrition*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/nutrition