



OBESIDAD EN TRABAJADORES DEL DISTRITO DE SALUD No. III

Sandra Guadalupe Suárez Carreri

Materia: Seminario De Tesis

Nombre del profesor: Profesor María Del
Carmen cordero Gordillo.

Grado: 8vo Cuatrimestre

Carrera: Nutrición -A-

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de abril del 2020.

Índice tentativo.

Índice

Introducción

CAPÍTULO I

Protocolo de investigación

1. Planteamiento del problema

1.1 Preguntas de investigación

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivos generales

1.2.2 Objetivos específicos

1.3 Justificación

1.4 Hipótesis

1.4.1 Variables

1.5 Metodología

1.5.1 Diseño de técnicas de investigación

CAPÍTULO II

ORIGENES Y EVOLUCIÓN

2.1 El origen de la salud en Chiapas

2.2 el origen del hospital María Ignacia Gandulfo, Comitán tiene salud.

2.3 el origen de los institutos de salud y su denominación oficial.

2.3.1 el papel de la jurisdicción sanitaria en los sistemas estatales de salud.

2.4 el origen de una nueva forma de vida.

2.4.1 panorama de Chiapas y el origen de los programas de prevención

2.4.2 el origen de la problemática en los pueblos indígenas.

2.5 el origen de una nueva preocupación, obesidad como factor de riesgo ante el COVID-19

2.5.1 el acceso a los alimentos ante la pandemia

2.6 orígenes de la decadencia del bienestar y afecciones económicas

CAPITULO III

Marco teórico

3.1 Definición de alimentación

3.1.1 Definición de alimento

3.1.2 Clasificación de los alimentos

3.1.2.1 clasificación de alimentos por tratamiento.

3.1.2.1.1 Alimentos primarios.

3.1.2.1.2 Alimentos transformados.

3.1.2.2 Alimentos light

3.1.2.3 Alimentos dietéticos o de régimen

3.1.3 Alimentación saludable / Healthy nutrition

3.1.4 Factores determinantes de la elección de alimentos

3.1.4.1 Factores biológicos para la elección de los alimentos.

3.1.4.2 Factores económicos y físicos para la elección de los alimentos.

3.1.4.3 Factores psicológicos y sociales para la elección de los alimentos.

3.2 Obesidad

3.3.1 Etiología de la obesidad

3.3.2 Diagnóstico de la obesidad

2.21 Factores determinantes de la obesidad

2.22 Obesidad como consecuencia de la evolución fisiológica.

2.23 Teoría de la nutrición en el trabajador

2.24 Formulas de predicción

2.24.1 Formula de Valencia

2.24.2 Formula Harris Benedict

CAPÍTULO IV

Análisis de los resultados

Capítulo III

Marco teórico.

3.1 La alimentación.

Se conoce como alimentación a la actividad mediante la cual se toma del mundo sustancias necesarias para la nutrición. Esta actividad cumple un papel muy importante en la socialización del ser humano ya que no solo involucra satisfacer las necesidades biológicas, sino que se basa en creencias religiosas, posibilidades económicas, por lo que la alimentación de todos los individuos se torna de diversas maneras.

3.1.1 Definición de alimento.

Un alimento es conocido como cualquier sustancia sólida o líquida que posea la cualidad de cubrir las necesidades nutricionales de un individuo. La OMS define a los alimentos como todo producto que por sus propiedades nutricias y psicosensoriales contribuye a cualquier grado de mantenimiento de equilibrio funcional del organismo, es decir al estado de salud. POR OTRA PARTE EL Código Alimentario Español o CAE agrega que un alimento puede provenir de diversas fuentes o que su naturaleza puede ser derivadas bien de animales, vegetales o minerales, además de que puede mantenerse en su estado o llegar a ser transformados, todo dependiendo de su aplicación, componentes, preparación o estado de conservación, así también agrega que su utilización puede ser para el consumo humano o utilizado como frutivo (producto de consumo sin nutrientes, utilizados meramente para saciar el hambre; un ejemplo de ello son los chicles) o también como un producto dietético e cual se utiliza en casos especiales de alimentación. Otra definición muy interesante es la de Bello Gutiérrez (2004) quien desde el punto de vista nutricional determina que un

alimento además de ser un producto natural o transformado (como las definiciones anteriores aclaran) posee características organolépticas (propiedades del alimento percibidas por los sentidos), así como que gracias a ellos es posible que se desarrolle correctamente los procesos bioquímicos del organismo.

3.1.2 Clasificación de los alimentos.

No existe como tal una sola clasificación de alimentos, esto se debe a que los alimentos como ya se mencionó poseen múltiples características dignas de estudio, así como propósitos.

3.1.2.1 clasificación de alimentos por tratamiento.

La preparación y transformación de los alimentos es importante para la seguridad alimentaria de las comunidades rurales, el incremento de la variedad del régimen dietético y como actividad generadora de ingresos y de empleos. Una transformación exitosa en el ámbito de los pueblos puede mejorar la calidad de la vida de los habitantes de los pueblos, a causa de una mayor prosperidad y una mejor nutrición y salud. Fallos P. LOS ALIMENTOS: SU ELABORACION Y TRANSFORMACION, Dirección de Sistemas de Apoyo a la Agricultura Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO Roma; 2004; Pag 10.

3.1.2.1.1 Alimentos primarios.

Se conoce como alimentos primarios a aquellos pasados por una elaboración primaria, la cual sirve para estabilizar los alimentos después de la recolección o son transformados únicamente para un mejor almacenamiento de estos. Como ejemplo se encuentran los granos, cereales y extracciones de aceites de semillas. En pocas palabras, son aquellos que no han pasado por ninguna transformación para su ingestión. Para la población es una opción sencilla, ya que basta con desinfectar de manera correcta los alimentos y transportarlos consigo de alguna manera, normalmente estos alimentos se ven utilizados como

snacks o colaciones, ya que no requieren de tiempos prolongados para su consumo, muchos trabajadores han optado por llevar consigo estos alimentos, cereales, frutas, verduras simplemente desinfectadas y picadas o simplemente agua potable; todo con el fin de no consumir alimentos de la calle.

3.1.2.1.2 Alimentos transformados.

Aquellos que han sido modificados por procesos tecnológicos, es decir que ya no se trata simplemente de una materia, se trata de la mezcla de materias primas sometidas a procesos tecnológicos antes de su ingestión,

El procesado tecnológico y cocinado son técnicas culinarias utilizadas para distintos fines como: aumentar la biodisponibilidad de algunos productos, incrementar el tiempo de vida (comparado con el natural) y como ventaja y por desgracia a la vez, es posible que llegue a afectar el valor nutricional, es decir que tantas sustancias tóxicas y necesarias por el organismo se verán en juego por la manipulación que se les llegue a dar. Entre los procesos tecnológicos más utilizados se encuentran: los tratamientos térmicos, por bajas temperaturas, eliminación de agua, tratamiento físico no térmico, tratamientos biológicos y acidificación.

Para las personas el tiempo es oro, ya que de acuerdo a donde sea invertido el tiempo será lo que se obtendrá; se trata de una limitante muy común en las personas, el no conocer o no saber aplicar las técnicas culinarias en los alimentos de una manera factible para continuar con el trabajo impide que muchos opten por adquirir sus alimentos en casa o preparados desde ahí y por el contrario prefieran adquirir aquellos que son brindados desde servicios alimenticios como restaurantes, fondas, etc.

3.1.2.2 Alimentos light

Son aquellos que tienen al menos 30% menos en comparación al producto original.

Dentro de la alimentación los alimentos light nunca han sido parte esencial para una nutrición saludable, sin embargo la preocupación excesiva por la imagen corporal ha hecho que estos alimentos se vuelvan tendencia dentro de la dieta de las personas, sin embargo si se trata de individuos que deban de limitar el aporte energético de grasas o azúcares por ciertas enfermedades pueden llegar a ser considerados, debido a que estos alimentos limitan principalmente el contenido de grasas y azúcares. Sin embargo, hay que recalcar que a pesar de estas restricciones dentro de los alimentos light no los hace alimentos “mágicos” o capaces de provocar una pérdida de peso y a diferencia de como se cree, más que mejorar el estado de salud, su exceso puede llegar a afectarlo.

3.1.2.3 Alimentos dietéticos o de régimen

Cuando se habla de los alimentos dietéticos, se habla de aquellos destinados a una alimentación especial, debido a que su composición o fabricación satisface una necesidad especial nutritiva de las personas con capacidades de asimilación limitada o requieren obtener efectos especiales mediante un régimen alimenticio controlado, sin embargo, esto no quiere decir que posean carácter de medicamento.

La composición de estos alimentos es muy amplia, así como los procesos tecnológicos utilizados en su elaboración. Dentro de los compuestos más comunes se encuentran vitaminas, minerales, aminoácidos

En la actualidad se manejan dietas restrictivas de ciertos grupos de alimentos, que más que simplemente abandonar el consumo de estos, llegan a modificar por completo el estilo de vida, dentro de estas la dieta vegana, no por decir que es mala, en ocasiones puede llegar a generar ciertas deficiencias en nutrientes, como el hierro y algunas vitaminas liposolubles necesarias para un correcto mantenimiento del organismo, estas dietas son muy comunes en la sociedad ya que poseen la fama de ayudar en la reducción de peso rápido.

3.1.3 Alimentación saludable / Healthy nutrition

La alimentación saludable se vincula con una correcta ingesta de alimentos con efectos positivos en la salud, corresponde a uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud, se vincula a aprender nuevas maneras de consumo de alimentos, la adquisición de nuevos hábitos. En ocasiones se considera una alimentación saludable el limitar las calorías hasta observar una pérdida de peso simplemente por la restricción de alimentos en ciertas horas o del consumo total de estos, lo que conlleva a trastornos alimenticios, esto se debe al desconocimiento de lo que es una dieta correcta y sus características. Las cuales son 5: una dieta debe de ser **completa o variada**, lo que quiere decir que dentro de la dieta se deben de tomar en cuenta todos los nutrientes necesarios sin omisión, es decir carbohidratos, lípidos y proteínas no harán falta, así como los minerales, vitaminas y agua. Pero no solo se trata de nutrientes, ya que se debe procurar que se involucren todos los grupos de alimentos, verduras; hortalizas; frutas; cereales; lácteos; carnes; etc. La dieta debe ser **equilibrada**, como se mencionó antes, ningún nutrimento hará falta en una alimentación saludable, sin embargo para asegurarse de que sea considerado de tal forma la cantidad de los nutrientes y relación entre cada uno de ellos en el día de consumo se verán controlados, a pesar de existir estándares se debe recalcar que las necesidades nutricias de cualquier individuo se verán basadas en la condición de vida actual, lo que lleva a la tercera ley que es lo **Adecuado**: indica que se debe de tomar en cuenta factores como la antropometría, edad, genero, etapa actual, objetivo, estado fisiológico,.

Las personas se exponen a diversas actividades las cuales muchas veces exigirán tanto de un tiempo como de una condición para concluir las con éxito, es el caso del personal administrativo y personal médico, si bien pueden encontrarse en la misma institución, a uno de ellos se le exigirá una mayor producción de movimiento que al otro; así como a los deportistas de alto rendimiento, depende del deporte que se practique la condición que necesite y por lo tanto la cantidad y cualidad de los nutrientes adquiridos.

Y por ultimo la ley de **inocuidad**, lo cual se refiere a que el alimento de consumo no implica un riesgo a la salud, esta se puede ver alterada por microorganismos patógenos, tóxicos, entre otros contaminantes xenobióticos. Esta ley suele ser muy ignorada por los trabajadores que tienen que deambular, pues muchos de ellos se encuentran con vendedores callejeros, quienes bien pueden vender frutas o verduras al vapor (que es lo mas común) si bien son considerados sanos por su contenido nutricional omiten el hecho de que al encontrarse en la calle aumentan la probabilidad de adquirir organismos que pueden perjudicar la salud, como enfermedades gastrointestinales o la alteración de del balance normal de electrolitos en nuestro cuerpo.

3.1.4 Factores determinantes de la elección de alimentos

Como ya se ha mencionado con anterioridad los alimentos son aquellas sustancias ingeridas con la finalidad de conseguir un aporte de energía y los nutrientes necesarios para el organismo y el cumplimiento de la labor diaria; la alimentación como el acto de elección y consumo de estos posee muchas variables que pueden determinar por que alimentos se guiara una persona, lo más común es el hambre, pues es un determinante biológico, sin embargo hay que aceptar que el simple hecho de presentar este estado fisiológico no será la única influencia en la elección del alimento; ahora bien para poder definir las condiciones es importante encasillar a cada razón en una clasificación por lo que se postulan seis grupos los cuales son los factores biológicos, físicos, económicos, psicológicos, sociales y conocimientos.

3.1.4.1 Factores biológicos para la elección de los alimentos.

Dentro de este grupo se encuentran además del hambre se encuentran el apetito y la saciedad los cuales son regulados por el sistema neuroendocrino. Si bien se necesita energía para vivir debe de existir un equilibrio entre el hambre y la ingesta de los alimentos por lo que es importante mencionar la influencia del apetito en la ingesta de alimentos.

El sistema neuroendocrino es una compleja red de circuitos neurohormonales cruzados con señales moleculares de origen periférico y central de corta y larga duración; este responde a la ingesta de alimentos; durante el proceso de percepción e ingesta de un alimento intervienen varias señales sensitivas como el olor, sabor, la vista, temperatura e incluso la textura; dichas señales son transmitidas hasta el sistema nervioso desde los pares craneales, lo que provoca el inicio de la alimentación; una vez ingerida la cantidad requerida de alimentos por fin es alcanzada la saciedad y limita entonces el consumo o el deseo de más alimentos. Como se menciona con anterioridad, el sistema neuroendocrino posee un sistema a corto plazo, este es quien recibe las señales gastrointestinales (léase "factores de saciedad") las cuales se acumulan en el proceso de alimentación y contribuyen con terminar la ingesta de alimentos, entonces se puede decir que el sistema endocrino a corto plazo se encarga de regular el apetito, la frecuencia y finalización de el consumo de alimentos; las señales periféricas encargadas de controlar la homeostasis energética son varias, estas informan al sistema nervioso central acerca del estado de homeostasis energética y así inducen a cambios de comportamiento alimentario y balance energético.

En cuanto el estímulo del apetito, la ghrelina (péptido de 28 aminoácidos) es liberada por las glándulas de la mucosa gástrica y los enterocitos (células epiteliales del intestino encargadas de realizar la absorción de diversos nutrientes) que se ven aumentados durante el ayuno y se disminuyen después de la ingesta de alimentos y durante la obesidad; la ghrelina posee una acción orexígena la cual se produce por el sistema circulatorio y a través del nervio vago. Adicionado a esto para justificar el apetito hay que mencionar que la proteína relacionada con el gen agouti o AgRP (neuropéptido de 132 aminoácidos) actúa junto con el neuropéptido Y el cual es el encargado de estimular la ingesta de alimentos por lo que promueve no solo el apetito sino también estimula la búsqueda de alimentos.

Las diferencias mas claras entre hambre y apetito fuera del factor químico generalizado del hambre y el orgánico localizado del apetito es el hecho de que el hambre es mas que nada un desequilibrio nutritivo en los tejidos y el apetito es el conjunto de sensaciones localizadas tanto en boca como estomago y va mas asociado a lo que se conoce como placer pues este es el efecto que causa en el estómago al consumir alimentos; este suele ser más selectivo que el hambre por lo que se recurre a alimentos específicos en la búsqueda de una sensación placentera que por defecto desequilibra factores psicológicos como el estado de ánimo, preocupaciones y estrés.

3.1.4.2 Factores económicos y físicos para la elección de los alimentos.

Cuando se habla de un factor económico es por obviedad que se tratara el coste y la accesibilidad de un producto o servicio; esto no es una excepción en la elección de los alimentos. Se dice que el hecho de que un coste sea inaccesible no posee única relación con la cantidad de ingresos o el estatus socioeconómico pues se ha observado a individuos de ingresos bajos con una mayor tendencia a una alimentación sin equilibrio de acuerdo a Estevez et al. (2000) aunque hay que remarcar que un estatus financiero alto no es sinónimo de un buen estado de salud o de una mayor calidad alimentaria.

La accesibilidad hacia los alimentos es un factor importante en su elección pues pone en cuestión otros factores como el transporte y ubicación geográfica, de acuerdo a Dibsall et al. (2003) “No obstante, el hecho de aumentar el acceso, por sí solo, no es suficiente para que se consiga incrementar la compra de frutas y verduras, que siguen siendo consideradas por la población en general como prohibitivamente caras”.

Como una ejemplificación de esto se puede mencionar lo ocurrido durante el año presente, al no existir acceso completo a la mayor cantidad de alimentos naturales producidos cerca de la ciudad o a mercados locales amas de casa, dueños de fondos y otros servicios de alimentos han optado por conseguir las

materias primas en supermercados que si bien algunos se encuentran dentro de la ciudad es bien sabido que los precios varían demasiado pues se trata de alimentos traídos de lugares mas retirados, sin embargo aunque esta situación no existiera es un hecho evidente que frutas y verduras no son los alimentos de mayor consumo en los sitios de venta, por lo que se puede concluir con que si bien el factor físico puede persuadir en la decisión de la toma de un alimento este no justifica la calidad que se adquiera.

3.1.4.3 Factores psicológicos y sociales para la elección de los alimentos.

Para los hábitos alimenticios (buenos o malos) siempre existe una cuna que es la casa o el seno familiar pues estos generan los modales y costumbres relacionados a la alimentación desde la niñez, por lo que las influencias culturales se ven involucradas en la elección, preparado y consumo de alimentos, tanto que como es mencionado en temas anteriores llegan a provocar restricciones a alimentos como la carne y productos animales, aunque estos se pueden modificar con el cambio de ambiente o la misma influencia de un circulo social diferente al seno familiar, durante el trabajo se llegan a conocer diversas personas ya sean del mismo medio o personas con las que se puede llegar a tener un encuentro menos frecuente como los clientes o pacientes; en el caso de los verificadores sanitarios se requiere de una modalidad administrativa y de campo por lo que la interacción con otras personas o grupos no para, y si bien cada mente es un mundo, las creencias en la forma de alimentación es igual de variada y así como se intercambian comentarios y consejos laborales existe en muchas ocasiones la influencia en la elección de alimentos, se dice que al encontrarse con un estereotipo el ser humano suele imitar los patrones que este sigue, un ejemplo esta en la alimentación, pues cuando una persona ve el cuerpo ideal inmediatamente lo relaciona con el que y como come, dentro de las oficinas siempre hay un estereotipo o un líder quienes involuntariamente invitan a los trabajadores a imitar los hábitos de alimentación que estos siguen sin importar el efecto que este pueda producir, Sin embargo, cuantificar las influencias sociales

sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria (Feunekes et al. 1998).

dentro de los factores psicológicos se encuentra el estrés que es una respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva, este es característico de la vida diaria y la afecta en varios aspectos. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés (Oliver & Wardle 1999).

Como bien se sabe los alimentos poseen gran influencia en el estado de ánimo ya que además de provocar un placer durante el consumo muchas personas sufren de la preocupación del mantenimiento del peso provocando un estado de estrés lo que puede llegar a generar trastornos que busque como refugio alimentos que en el subconsciente estén relacionados con los momentos felices o de alivio emocional; el trabajar no excluye a las personas de poseer una relación sentimental o de poseer una vida privada, por lo que hay que tomar en cuenta el hecho de las tareas pendientes y las posibles dificultades familiares pueden generar un estado de estrés y por consecuente un estado de ansiedad el cual provocara la ingesta de alimentos influenciada por estos factores; el alimento mas conocido por producir esta reacción en el organismo es el chocolate ya que funciona como tratamiento prebiótico y antioxidante, las sustancias del chocolate que desencadenan las reacciones de felicidad en el cuerpo son el triptófano, la feniletilamina y la teobromina, la primer sustancia es un aminoácido que genera serotonina en el cerebro, la segunda es una sustancia asociada al enamoramiento que llega a actuar como antidepresiva combinada con la dopamina, por ultimo la teobrina es un vasodilatador natural, por lo que estimula el sistema nervioso generando una sensación de bienestar. La búsqueda de este es mas frecuente en mujeres que en hombres, los estados depresivos afectan en la intensidad de los antojos y se ha comprobado que estos

aumentan en periodos menstruales; dichas fases se caracterizan por ser momentos en los que la ingesta total de alimentos aumenta, a la par que se produce un cambio en el índice metabólico basal (Dye & Blundell 1997).

por lo que es posible concluir en el hecho de que el estrés y el estado de ánimo afectan en la conducta de la elección de un alimento en las respuestas que surjan del consumo de este.