



OBESIDAD EN TRABAJADORES DEL DISTRITO DE SALUD No. III

Sandra Guadalupe Suárez Carreri

Materia: Taller de Elaboración De Tesis

Nombre del profesor: Profesor María Del
Carmen cordero Gordillo.

Grado: 9no Cuatrimestre

Carrera: Nutrición -A-

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Julio del 2020.

CAPÍTULO IV

Análisis de los resultados.

4.1 Características de la población (Trabajadores del Distrito de Salud No. III).

<i>Edad</i>	<i>Sexo</i>	<i>Peso actual (Kg)</i>	<i>Talla / estatura (m.)</i>	<i>IMC</i>	<i>Puesto</i>	<i>Modalidad</i>
31 a 45	M	87	1.7	30.10	De campo	Diurno
46 a 50	F	70	1.58	28.11	De campo	Fines de semana
46 a 50	M	106.5	1.8	32.87	De campo	Fines de semana
31 a 45	F	71	1.56	29.21	De campo	Diurno
31 a 45	M	124	1.72	42	Administrativo	Fines de semana
31 a 45	F	70	1.54	29.53	Administrativo	Diurno
31 a 45	M	79	1.63	29.81	Administrativo	Fines de semana
31 a 45	M	100	1.70	34.60	De campo	Diurno
46 a 50	F	66.3	1.54	27.97	Administrativo	Diurno
46 a 50	F	69	1.62	26.33	De campo	Nocturno
31 a 45	M	86	1.62	30.53	Auxiliar	Nocturno
46 a 50	M	100	1.7	34.60	De campo	Diurno

Descripción: La población de elección pertenece a un sector de trabajadores de la zona urbana, dedicados al cuidado de la salud y el control de actividades relacionadas a esta, las edades más comunes dentro de este sector se encuentran mujeres y hombres entre los 18 y >50 años los cuales deben de presentar una modalidad de trabajo en turnos diurno, nocturno o en fines de semana en puestos de campo, administrativos o auxiliares; los establecimientos en donde laboran se encuentran en diversos puntos de la ciudad de Comitán de Domínguez Chiapas, Comalapa, Ocosingo, Chiapa De Corzo, Chalchihuitan, Teopisca, Simojovel, Cintalapa, Trinitaria y Tuxtla Gutiérrez por mencionar algunas, todas localidades de un estado sureño por lo que se comparten cultura y diversas tradiciones como la forma de alimentación, sin embargo debido a las circunstancias por las que se atraviesa fue necesario limitar el contacto con las

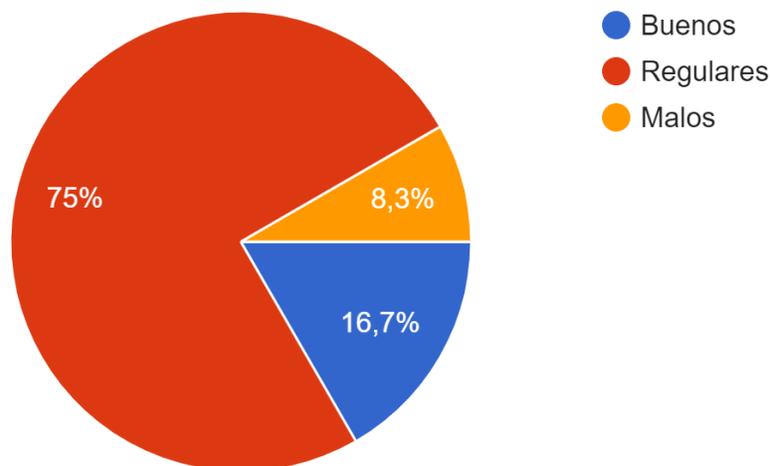
personas encuestadas ya que no se poseían ni los domicilios o números de teléfono de un mayor número de personas, lo que redujo el estudio a 12 personas de la ciudad de Comitán De Domínguez, Tuxtla Gutiérrez Y Ocosingo, de los cuales el 50% son líderes del sector de personal de confianza y el otro 50% forma parte del personal base.

Análisis: la población de estudio se encuentra alrededor de los 31 años hasta los 50, parte de esta población, específicamente el 50.3% son hombres y el 41.7% mujeres por lo que se toma en cuenta la diferenciación de metabolismo y la probabilidad de menopausia y otros cambios hormonales en las mujeres que pueden influir en el desarrollo de la obesidad, como es de esperarse tanto la talla como el peso son variados, al igual que el IMC sin embargo gracias a este parámetro de medición fue posible el diagnostico de sobrepeso y obesidad en toda la población de estudio.

4.2 Pregunta 1 ¿Como evaluarías tus hábitos alimenticios?

¿Como evaluarías tus hábitos alimenticios?

12 respuestas



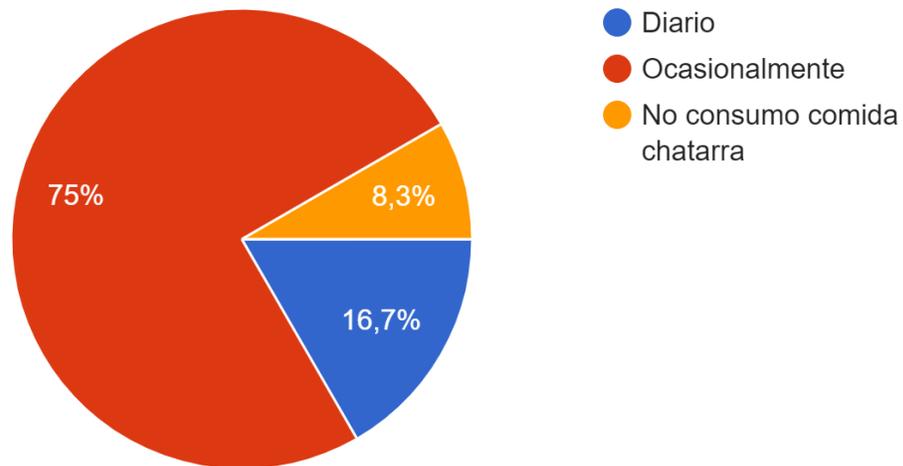
Descripción: Las opciones de la pregunta eran únicamente 3 (buenos, regulares y malos) un total del 75% de la población acepto el tener un cuidado regular de sus hábitos alimenticios, el 16.7% considera que sus hábitos alimenticios son buenos, mientras que el 8.3% admite que los hábitos alimenticios desarrollados por ellos son malos.

Análisis: Como es evidente en la grafica son pocas las personas que reconocen el poseer hábitos de alimentación adecuados, esto posee gran relación con el exceso de conocimiento y la actitud negativa ante las circunstancias, como se explicaba dentro de el capitulo III existen personas que al toparse con este tipo de interrogantes anteponen el conocimiento adquirido por experiencia o personas admiradas por lo que a pesar de que los resultados demuestren que no están siguiendo una alimentación o estilo de vida de calidad estos no lo aceptaran; sin embargo parte de esta población parece aceptar los hechos y sin duda son aquellos que con mínimo esfuerzo aceptarían un cambio para la mejora de sus hábitos alimenticios.

4.3 Pregunta 2 ¿Sueles consumir comida chatarra (fritangas, dulces, refrescos, etc.)?

¿Sueles consumir comida chatarra (fritangas, dulces, refrescos, etc.)?

12 respuestas



Descripción: Para respuesta a la cuestión se tomaron en cuenta 3 posibles respuestas las cuales son diario, ocasionalmente y el no consumo comida chatarra. Los resultados demostraron que de los trabajadores del Distrito de Salud No. III 75% consumen comida chatarra ocasionalmente, 16,7% diario y el 8,3% no consume comida chatarra

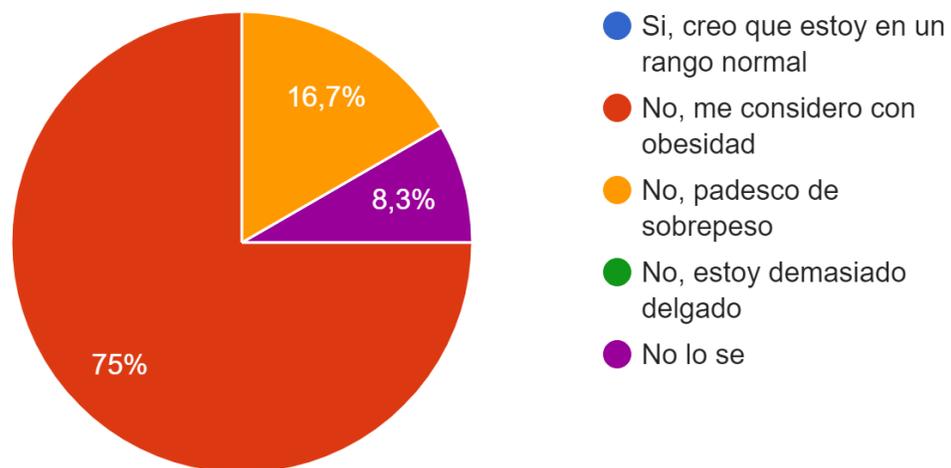
Análisis: Gran parte de la población de estudio menciona el consumir comida chatarra ocasionalmente, algunos de ellos comentaron que esto era o fines de semana o cada 4 días, de esas comidas lo más consumido son los refrescos, los cuales son bebidas carbonatadas que contienen alrededor de 36g de azúcar (en el caso de la coca cola en su presentación lata que es una de las bebidas más consumidas por parte de estos trabajadores) lo que aumenta el riesgo al padecimiento no solo de obesidad sino también de diabetes y problemas renales, así como también poseen gran impacto en la microbiota ya que la sucralosa, el

aspartamo y la sacarina de las bebidas provocan intolerancias a la glucosa y enfermedades metabólicas. Durante la encuesta fue posible percatarse de que muchos de ellos a pesar de los ejemplos utilizados no podían distinguir la comida chatarra de la comida común o comida saludable por lo que la falta de conocimiento sobre la materia se toma en cuenta.

4.4 Pregunta 3 ¿Crees que mantienes un peso normal (promedio)?

¿Crees que mantienes un peso normal (promedio)?

12 respuestas



Descripción: Como respuesta a la cuestión se tomaron en cuenta 5 posibles respuestas, las cuales son “Si, creo que estoy en un rango normal” “No, me considero con obesidad” “No, padezco de sobrepeso” “No, estoy demasiado delgado” y “no lo sé” de todas las respuestas únicamente fueron utilizadas 3 las cuales fueron “No, me considero con obesidad” con el 75%, el 16.7% admite

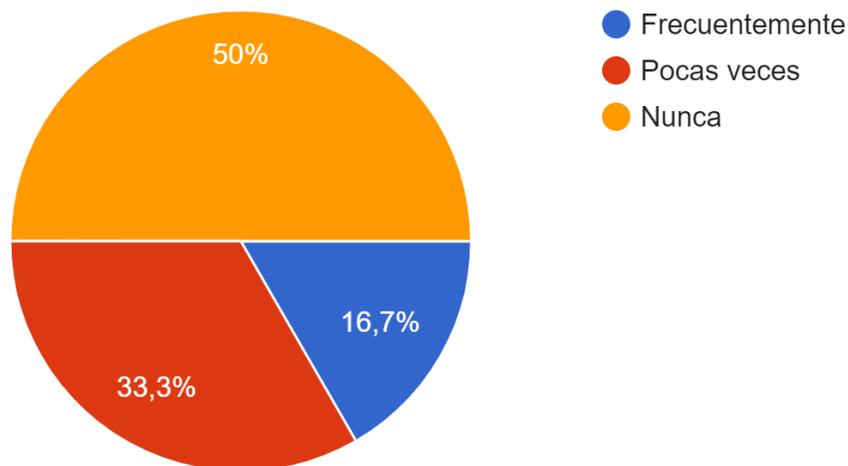
padecer de sobrepeso y el 8.3% desconoce si mantiene un peso normal al promedio.

Análisis: La opción de obesidad fue la mas seleccionada por el hecho de que gran parte de ellos ya tienen una morfología que evidencia a el estado de nutrición que presentan el cual va de sobrepeso a obesidad, sin embargo aquella población que desconoce su estado nutricional y realmente padece de sobrepeso, a qui se confirma que a pesar de que la mayoría sabe que se encuentra en un estado de obesidad son pocos los dispuestos a cambiar los hábitos pues poseen la creencia de que así como consumen los alimentos está bien.

4.5 Pregunta 4 ¿Alguna vez has consultado a un nutriólogo?

¿Alguna vez haz consultado a un nutriólogo?

12 respuestas



Descripción: Para la cuestión planteada fueron tomadas tres posibles respuestas las cuales son frecuentemente, pocas veces y nunca; el 50% de la

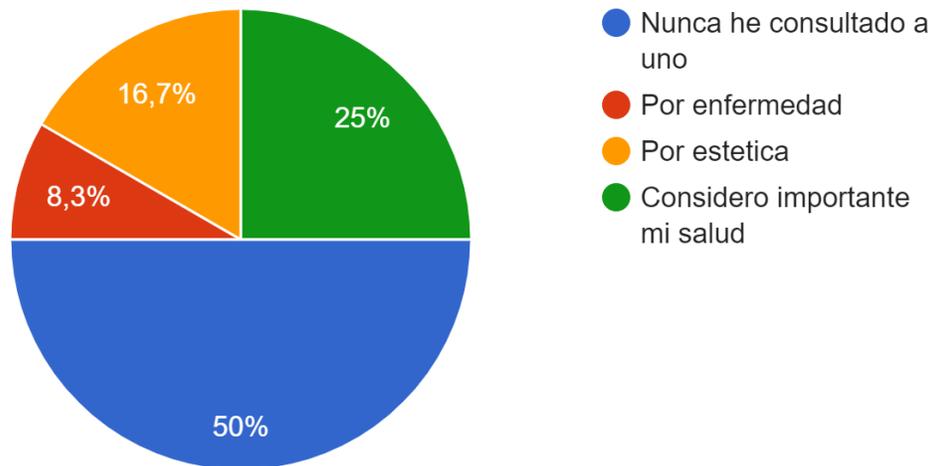
población respondió que nunca ha consultado a un nutriólogo, el 33.3% menciona que pocas veces (alguna vez) y el otro 16.7% menciona que frecuentemente consulta al nutriólogo

Análisis: del 50% que mencionan nunca haber consultado el nutriólogo son parte de la misma población que desconoce su verdadero estado nutricional y cree tener una alimentación regular, sin embargo se evidencia dentro de los parámetros de IMC que el hecho de que no hayan consultado al nutriólogo en algún momento confirma el poco cuidado nutricional que estos presentan, mientras tanto los que han consultado al nutriólogo pocas veces toman en cuenta estudios de años atrás y no de la actualidad; por último quienes frecuentemente consultan al nutriólogo a pesar de padecer de obesidad aceptan la necesidad del cambio de hábitos alimenticios.

4.6 Pregunta 5 ¿Por qué razón has consultado al nutriólogo?

¿Por qué razón has consultado al nutriólogo?

12 respuestas



Descripción: Para la interrogante de ¿Por qué razón has consultado al nutriólogo? Fueron seleccionadas 4 posibles respuestas que son el nunca he consultado a uno que fue la respuesta de elección del 50% de la población; seguida por la razón de considerar importante la salud con el 25%; el 16.7% menciona que realmente lo han llegado a consultar por estética y el 8.3% por enfermedad.

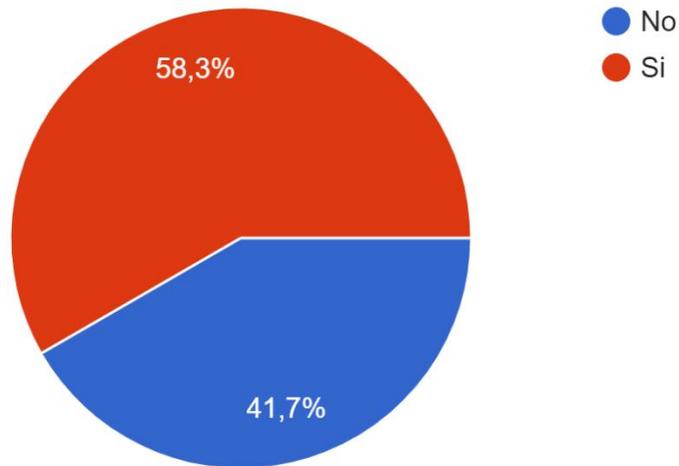
Análisis:

Como se vio con anterioridad la mitad de la población nunca ha consultado a un nutriólogo; el 25% quien lo consulta o consulto en algún momento admitió que fue por considerar importante su salud, sin embargo lo han abandonado por diversas razones, durante la encuesta la mayor parte de ellos menciona que fue por descuido de rutina; del 16.7% que mencionaron que han consultado a un nutriólogo por estética el 100% de ese porcentaje son mujeres por lo que es posible mencionar que los estereotipos que se han colocado en la actualidad han llegado a afectar o a influenciar a las mujeres de esta organización así como posiblemente a mujeres de otras dependencias; además de esto es sumamente importante el resaltar el poco porcentaje de los trabajadores que han consultado al nutriólogo por enfermedad esto se debe a dos razones, el desconocimiento de la relación de la nutrición como tratamiento durante la enfermedad o por el factor económico.

4.7 Pregunta 6 ¿Realizas actividad física?

¿Realizas actividad física?

12 respuestas



Descripción: Al realizarle a la población de estudio la pregunta de ¿realizas actividad física? Con las dos respuestas propuestas el 58.3% de la población indica que si realiza actividad física; mientras que el 41.7% demostró que, por el contrario, estos no realizan actividad física.

Análisis: Al analizar la tabla y las respuestas lanzadas es posible percatarse de la probabilidad de que quienes mencionaron el realizar actividad física sea mayoritariamente quienes son de labor de campo, pues a diferencia de los trabajadores administrativos cuentan con mayor tiempo y disponibilidad para tener movimiento entre los horarios de trabajo ya que en comparación a sus compañeros el tipo de trabajo exigido requiere de desplazamientos en ocasiones de largas distancias, sin embargo es importante no solo el hecho de realizar o no actividad física pues retomando los capítulos anteriores, el nivel que esta alcance, así como su frecuencia determinara el gasto calórico que el organismo

genere por lo que si esta no es suficiente para equilibrar el consumo de calorías el cuerpo presentara incrementos en el peso originando la obesidad.

4.8 Pregunta 7 ¿En qué comida del día sueles comer más pesado?

¿En qué comida del día sueles comer más pesado?

12 respuestas



Descripción: La pregunta **¿en qué comida del día sueles comer más pesado?** fueron tomados en consideración los ritmos más comunes de alimentación de la población por lo que se proponen tres posibles respuestas que son: desayuno, comida, cena y a consideración de que la cantidad de alimento en todos los tiempos de comida fuera similar se lanzó una cuarta posible respuesta; los resultados fueron 91.7% consume mayor cantidad de alimentos durante la comida y 8.3% consume casi la misma cantidad en todas las comidas.

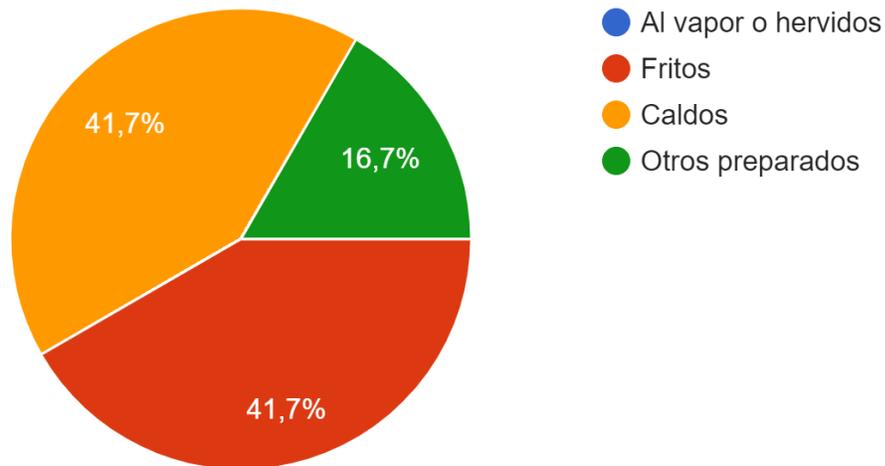
Análisis: por las respuestas lanzadas es fácil exponer razones obvias, durante la encuesta trabajadores del turno diurno comentaron el no tener tiempo

suficiente para la preparación o consumo de sus alimentos durante la mañana por lo que la mayor fuente de consumo es durante la tarde, sin embargo trabajadores de fines de semana comentaron que por las costumbres ya predispuestas por sus padres, para ellos la comida mas pesada durante el día es la comida de la tarde; hay que recordar que el contenido de los alimentos tanto fuera como dentro del organismo no es alterado por los horarios del día, sin embargo si es importante el reconocer el porqué de la alteración de la cantidad de las comidas, además del hecho de que la mayor cantidad sea consumida durante la tarde demuestra que para el desayuno el consumo no es relevante por lo que la energía recibida por los alimentos por el organismo para ejercer las actividades durante las primeras horas del día no será suficientes.

4.9 Pregunta 8 ¿Como sueles consumir tus alimentos?

¿Como sueles consumir tus alimentos?

12 respuestas



Descripción: Para la octava pregunta fueron consideradas cuatro posibles respuestas las cuales están basadas en los tipos de preparado mas populares

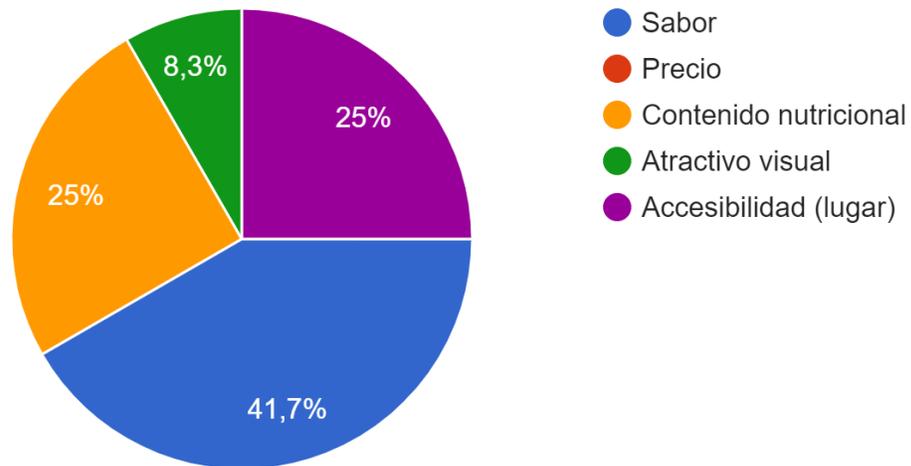
en la región, las respuestas consideradas fueron al vapor o hervidos, fritos, caldos y otros preparados. Las respuestas fueron 41.7% consume mayormente los alimentos en forma de caldos, la misma cantidad en porcentaje consume los alimentos fritos y el 16.7% restante en otros tipos de preparado.

Análisis: Las respuestas conseguidas dejan en claro la preferencia de alimentos populares de la región muchas de esas ricas en grasas, así como la preferencia por alimentos chatarra (fritangas) las cuales mayoritariamente habían comentado no consumir; así mismo al mencionar que la mayoría de sus alimentos son consumidos en caldos se propone la idea de que estos sean mayormente de alimentos de origen animal como la gallina, que si bien muchas veces puede estar acompañado de verduras de despensa básica como el jitomate, la cebolla, además de que estas se ven en mínimas cantidades hay que considerar que por el método de preparación de estos hace que cada ingrediente pierda suficientes nutrientes por lo que lo mayormente consumido durante la comida son grasas y proteínas de alto valor biológico; lo que demuestra un desinterés por alimentos en preparados frescos como las ensaladas; sin embargo en el caso de que este tipo de preparados sean los preferidos por el resto de la población hace ver que el problema radica en la cantidad consumían

4.10 Pregunta 9 ¿Qué factores consideras más importante en la elección de tus alimentos?

¿Qué factores consideras más importante en la elección de tus alimentos?

12 respuestas



Descripción: Para dar respuesta a la cuestión fueron seleccionadas 5 posibles respuestas, las cuales eran sabor que fue la preferida por el 41.7% de la población, precio, contenido nutricional seleccionado por el 25%, atractivo visual que abarco el 8.3% de la población y la accesibilidad por lugar que fue seleccionado por el 25% restante de la población.

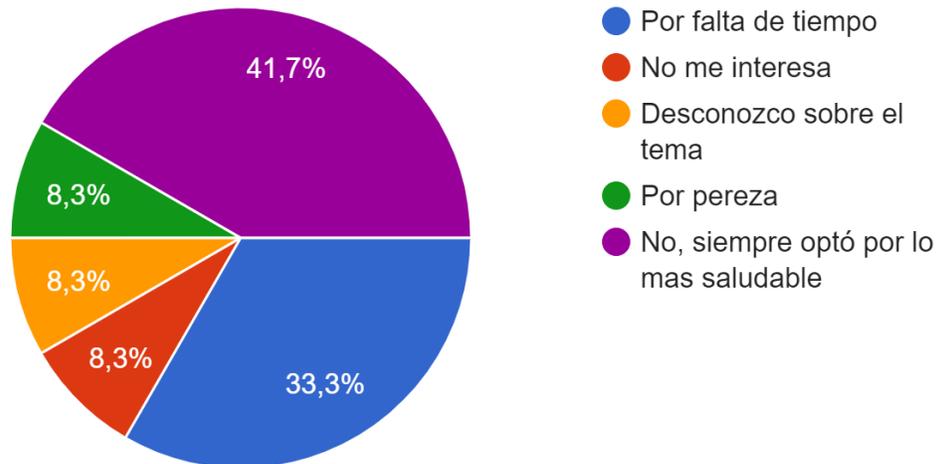
Análisis: En el tercer capítulo se postulan diversos factores por los que el ser humano se deja guiar para la elección de los alimentos, dentro de este mismo capítulo se propone que la actitud ante los alimentos es una fuerte razón por la que se dejen guiar al momento de la elección, esto se confirma al presentar los niveles mas altos tanto en la elección por sabor como por contenido nutricional, ya que al ser únicamente buscada una satisfacción del sentido del gusto al tener ya padecimientos o un riesgo a enfermedades generadas por el estado nutricional, el personaje demuestra desinterés por la salud en general; ahora bien la elección

por contenido nutricional adicionada con una de las respuestas mas populares con la pregunta anterior demuestra que los individuos creen tener el conocimiento suficiente y las bases necesarias para seleccionar un alimento por su contenido nutricional, sin embargo si la mayoría de alimentos de consumo son fritos entonces eso asegura el conocimiento erróneo sobre la materia.

4.11 Pregunta 10 Me es difícil seleccionar un alimento saludable

Me es difícil seleccionar un alimento saludable

12 respuestas



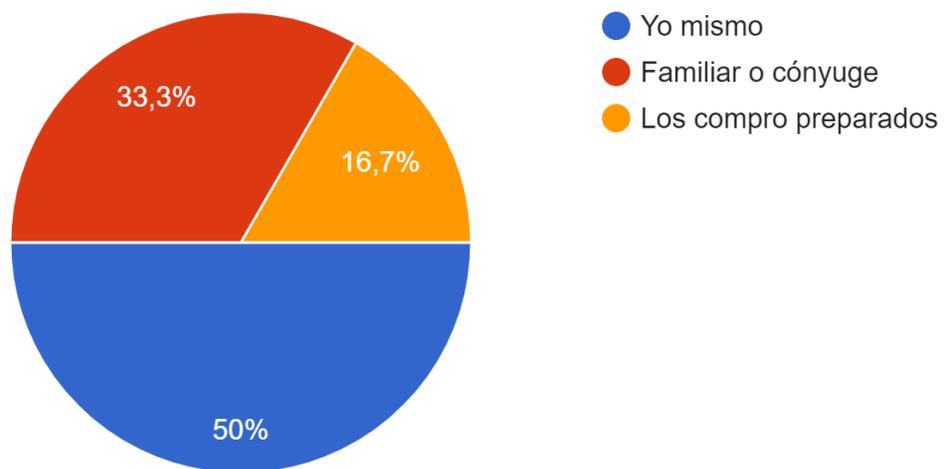
Descripción: Para dar respuesta a la pregunta fueron propuestas 5 posibles respuestas, las cuales fueron por falta de tiempo, la cual fue seleccionada por el 33.3%; no me interesa seleccionado por el 8.4% de la población; desconozco sobre el tema, pereza las cuales fueron seleccionadas por el 8.3% de la población y no, siempre opto por lo más saludable, respuesta que fue la preferida por el 41.7% de la población.

Análisis: por los resultados obtenidos con anterioridad es posible darse cuenta del conocimiento erróneo ya que si realmente se optara por la opción más saludable, los fritos no serían el tipo de alimentos mayormente consumidos; el hecho de que la segunda respuesta más seleccionada fuera la falta de tiempo confirma que así como el conocimiento base sobre la materia de nutrición, también la disposición de tiempo como se propuso durante el capítulo III limita la posibilidad de atender el estado nutricional, si bien esto puede ser visto como una excusa se debe de tomar en cuenta la falta de asesoría por parte de un especialista retomando así la falta de conocimientos base.

4.12 Pregunta 11 ¿Quién prepara tus alimentos?

¿Quién prepara tus alimentos?

12 respuestas



Descripción: En la incógnita de ¿Quién prepara tus alimentos? Mayoritariamente el 50% respondió que ellos mismos preparan sus alimentos, mientras que el otro 50% se dividió en dos respuestas, las cuales fueron que un familiar o cónyuge eran quienes preparaban los alimentos (seleccionado por

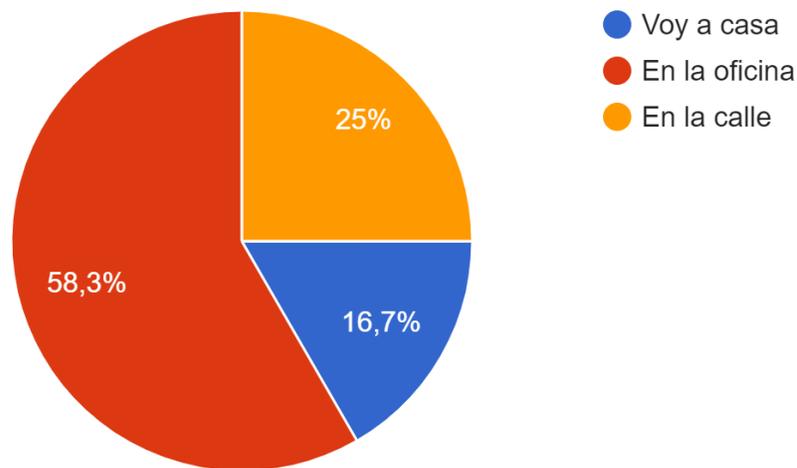
33.3% de la población) y el resto refirió consumir alimentos previamente preparados (seleccionado por el 16.7%)

Análisis: tomando como referencia respuestas anteriores es probable mencionar que a falta de tiempo, y preparando ellos mismos los alimentos, lo mas fácil, rápido y “rico” para el paladar son los alimentos fritos o con mucha grasa, un ejemplo de ello los huevos estrellados o revueltos, carnes preparadas las cuales comúnmente requieren simplemente de una exposición a altas temperaturas, por lo que su preparado más común es frito, etc. el consumo de estos alimentos por creencia de los trabajadores asegura que el tiempo de satisfacción a la necesidad de alimento sea optimo con relación a su trabajo; en el caso de quienes mencionan que un familiar o conyugue preparan los alimentos se encuentran bajo las mismas circunstancias, sin embargo aquí se asegura el consumo de alimentos tradicionales de la región, tal como en el caso de quienes consumen alimentos comprados.

4.13 Pregunta 12 En horarios de trabajo ¿en dónde sueles consumir tus alimentos?

En horarios de trabajo ¿en donde sueles consumir tus alimentos?

12 respuestas



Descripción: para la pregunta numero 12 se tomaron en cuenta tres respuestas, voy a casa, en la oficina y en la calle; los resultados fueron: para la respuesta voy a casa 16.7%, en la oficina 58.3% y en la calle por el 25%.

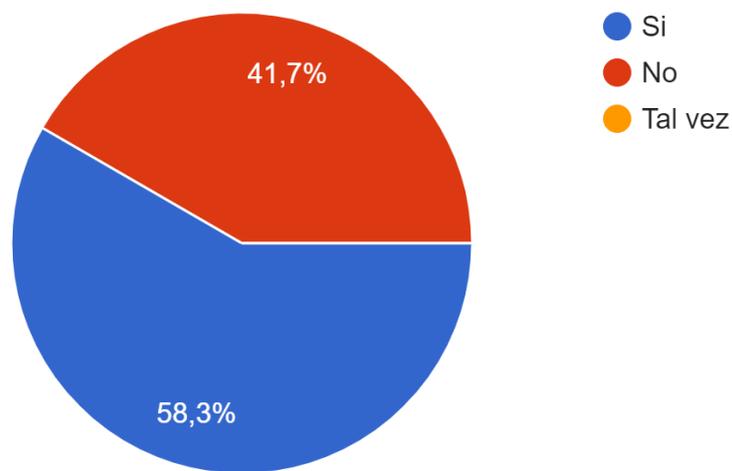
Análisis: se cree que quienes comúnmente consumen sus alimentos en la oficina durante el trabajo, son aquellos trabajadores que se encuentran en modalidad de administrativos, si estos a la vez se encuentran en turno diurno es posible que por incomodidad el consumo durante estos horarios sea disminuidos o fuera de calidad, pues al no salir bien podrían cargar con sus alimentos, o consumir aquellos que son llegados a vender en las instalaciones que son elotes, chayotes preparados, tacos y empanadas tradicionales, estos son alimentos en puntos de venta populares en la zona cercana a las instalaciones; mientras que quienes consumen sus alimentos en casa además de que poseen mayor probabilidad de cuidar su alimentación satisfaciendo sus necesidades

energéticas también protegen mayormente la inocuidad del consumo de sus alimentos.

4.14 Pregunta 13 ¿Consideras que tu trabajo a influenciado en el descuido de tu alimentación?

¿Consideras que tu trabajo a influenciado en el descuido de tu alimentación?

12 respuestas



Descripción: Las opciones de la pregunta eran 3 (si, no, tal vez) un total del 58.3% de la población acepto que el trabajo a influenciado en el descuido de su alimentación y el 41.7% de la población opina que no.

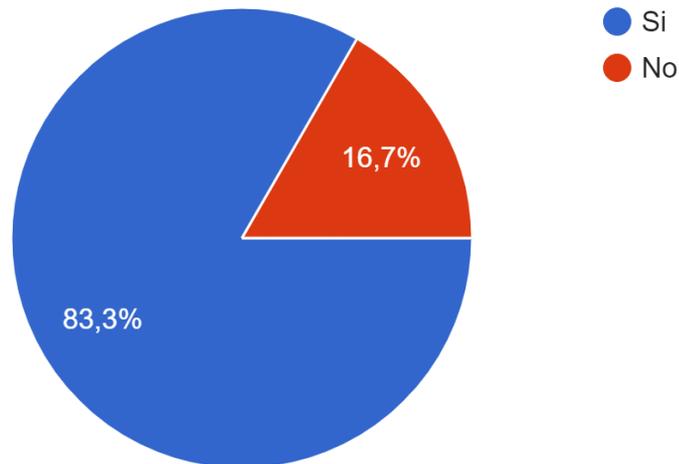
Análisis: debido a que este estudio suena como algo novedoso para los trabajadores de este sector, parte de la población sugiere que su trabajo realmente no a influenciado en su forma de alimentación, aceptando que es por falta de cultura alimentaria el hecho de que se encuentren en un estado

nutricional importante; mientras tanto poco mas de la mayor parte de la población menciona que efectivamente considera que el trabajo por el tipo de labor y el tiempo exigido han provocado un descuido de su cuidado alimenticio.

4.15 Pregunta 14 ¿Crees que tu estado nutricional puede afectar tu rendimiento en el trabajo?

¿Crees que tu estado nutricional puede afectar tu rendimiento en el trabajo?

12 respuestas



Descripción: Para finalizar, la pregunta numero 14 fue considerada respuesta con 2 posibles contestaciones las cuales son si (seleccionada por el 83.3% de la población) y no (seleccionada por el 16.7%)

Análisis: El menor porcentaje de la población menciona que creen que la alimentación realmente no afecta en su trabajo del día a día, pero es importante mencionar el hecho de que no han considerado las múltiples enfermedades generadas a causa de la obesidad, entre ellas una de las mas populares la

diabetes tipo 2 que en un estado evolucionado puede llegar a generar daño importante en la vista, por lo que si el trabajador se presenta en un área administrativa, de campo o auxiliar a la larga generaran un problema para continuar de la manera común con el trabajo; por otra parte quienes aceptaron que la alimentación realmente afecta en su trabajo han sido personas que ya han presentado dificultades en el desplazamiento durante su trabajo y o ya presentan patologías importantes, entre ellas hipertensión y dislipidemias.