

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

MAESTRÍA EN GERENCIA DE INSTITUCIÓN DE SALUD SEGUNDA COHORTE

TEMA:

“ESTILOS DE VIDA, HÁBITOS DE ALIMENTACION Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO”

Trabajo de Titulación, previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en
Gerencia de Instituciones de Salud

Autora: Doctora Natalia Sofía Barahona Alvear

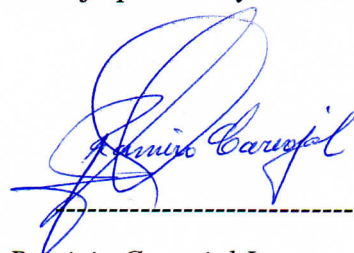
Director: Doctora Aida Fabiola Aguilar Salazar, Magister

Ambato – Ecuador

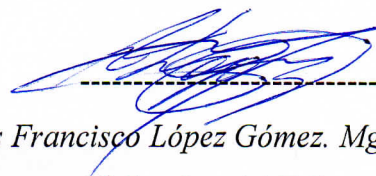
2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Administrativas

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por Ingeniero Ramiro Patricio Carvajal Larenas, Doctor, e integrado por los señores Ingeniero Andrés Francisco López Gómez, Magister; Ingeniero Luis Edwin Chimborazo Azogue, Magister; Ingeniero Carlos Vinicio Mejía Vayas, Magister; designados por la *Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Administrativas* de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Informe Investigación con el tema: “*ESTILOS DE VIDA, HÁBITOS DE ALIMENTACION Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO*”, elaborado y presentado por la *Doctora Natalia Sofía Barahona Alvear*, para optar por el Grado Académico de *Magister en Gerencia de Instituciones de Salud*; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



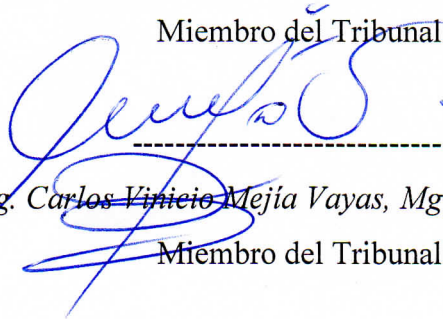
Ing. Ramiro Patricio Carvajal Larenas, Dr.
Presidente y Miembro del Tribunal



Ing. Andrés Francisco López Gómez, Mg.
Miembro del Tribunal



Ing. Luis Edwin Chimborazo Azogue, Mg.
Miembro del Tribunal



Ing. Carlos Vinicio Mejía Vayas, Mg
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL INFORME INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en Trabajo de Titulación, presentado con el tema: “*ESTILOS DE VIDA, HÁBITOS DE ALIMENTACION Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO*”, le corresponde exclusivamente a: *Doctora. Natalia Sofía Barahona Alvear*, Autora bajo la Dirección de *Doctora. Aida Fabiola Aguilar Salazar*, Magister, Directora del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Dra. Natalia Sofía Barahona Alvear

c.c.:060334627-1

AUTORA



Dra. Aida Fabiola Aguilar Salazar, Magister

c.c.:180124138-9

DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Dra. Natalia Sofía Barahona Alvear

c.c. 060334627-1

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Autoría del informe investigación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Agradecimiento.....	xii
Dedicatoria.....	xiii
Resumen ejecutivo.....	xiv
Executive summary.....	xvi
Introducción.....	1
CAPÍTULO I	3
Problema.....	3
1.1 Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización del problema.....	3
1.2.2 Macro contextualización.....	4
1.2.5 Meso contextualización.....	7
1.2.6 Micro contextualización.....	8
1.2.7 Analisis crítico.....	10
1.2.8 Prognosis.....	11
1.2.9 Formulación del problema.....	11
1.3 Preguntas directrices.....	11
1.3.1 Delimitación del objeto de investigación.....	12
1.3.2 Justificación.....	13
1.4 Objetivos.....	15

1.4.1	Objetivo general	15
1.4.2	Objetivos específicos	15
CAPÍTULO II		16
Marco teórico		16
2.1	Antecedentes investigativos	16
2.2.	Fundamentación filosófica.....	18
2.3	Fundamentación legal	19
2.4	Categorías fundamentales	22
2.4.1	Gráfico de inclusión interrelacionados.....	22
2.5.	Fundamentacion teorica.....	23
2.6	Conceptualizacion de las variables	35
2.7	Hipotesis	39
2.8	Señalamiento de variables	39
CAPÍTULO III		40
Metodología		40
3.1.	Enfoque	40
3.2	Modalidad de la investigación	40
3.2.1	Tecnicas y herramientas	41
3.3	Nivel de la investigación	40
3.4.	Población de estudio, criterios de inclusion, exclusion y éticos	43
3.4.1	Población	43
3.4.2	Criterios de inclusión	44
3.5.2	Criterios de exclusión	44
3.5.3	Criterios éticos	44
3.7	Operacionalizacion de variable	45

3.6. Plan de recolección de información	47
3.7 Plan de análisis de los datos.....	48
CAPITULO IV	49
Análisis e interpretación de resultados	49
4.1. Descripción de la población de estudio	49
4.3. Estilo de vida – Hábitos Alimentarios	58
4.3.2 Tiempos de consumo de alimentos según Sexo	64
4.3.3 Influencia de Hábitos Alimentarios en el Estado Nutricional.....	69
4.3.4. Índice Cadera- Cintura y Hábitos Alimentarios	76
4.4. Verificación de la Hipótesis.....	82
CAPITULO V	84
Conclusiones y recomendaciones	84
CAPITULO VI	88
PROPUESTA	88
Bibliografía	106
ANEXOS	114
ANEXO I: Encuesta de Estilos de vida, Hábitos de Alimentación y Nutrición	115
ANEXO II: Consentimiento Informado.....	116

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Clasificación del sobrepeso y obesidad de acuerdo al IMC	33
Tabla 2: Riesgo cardiovascular elevado de acuerdo al Índice de cintura cadera.....	34
Tabla 3: Riesgo cardiovascular de acuerdo al perímetro de cintura (PC).....	34
Tabla 4: Población	43
Tabla 5: Operacionalización de Variable Independiente	45
Tabla 6: Operacionalización de Variable Dependiente	46
Tabla 7: Grupos de Edad. Docentes FC-ESPOCH- 2015	50
Tabla 8: Estado Nutricional según Sexo. Docentes FC-ESPOCH-2015	51
Tabla 9: Estado Nutricional según Grupos de Edad.	52
Tabla 10: Estado Nutricional según Grupos de Edad.	54
Tabla 11: ICC/Relación Sexo- Docentes FC-ESPOCH-2015	55
Tabla 12: ICC/Estado Nutricional. Docentes Mujeres FC-ESPOCH-2015.....	56
Tabla 13: ICC/ Estado Nutricional. Docentes Varones FC-ESPOCH-2015	56
Tabla 14: Frecuencia de consumo de Frutas y Verduras.	58
Tabla 15: Frecuencia de consumo de Cereales.....	59
Tabla 16: Frecuencia de consumo de Leche y Derivados.....	60
Tabla 17: Frecuencia de consumo de Carnes.....	61
Tabla 18: Frecuencia de consumo de Leguminosas.	61
Tabla 19: Frecuencia de consumo de Azúcares.....	62
Tabla 20: Frecuencia de consumo de Comida Chatarra.	63
Tabla 21: Frecuencia consumo de Desayuno en casa.....	64
Tabla 22: Frecuencia consumo de Refrigerio en el trabajo o lugares cercanos. Docente FC- ESPOCH-2015.....	65

Tabla 23: Frecuencia de consumo de Almuerzo en restaurante o bares. Docentes de la FC-ESPOCH-2015.....	66
Tabla 24: Frecuencia de Consumo de Alimentos en Restaurantes o Bares. Docentes FC-ESPOCH-2015.....	67
Tabla 25: Nociones básicas de Nutrición y Alimentación.....	68
Tabla 26: Relación Estado Nutricional-Consumo Frutas y Verduras. Docentes FC-ESPOCH-2015.....	69
Tabla 27: Relación Estado Nutricional-Consumo de Cereales.....	70
Tabla 28: Relación Estado Nutricional-Consumo de Leche y Derivados. Docentes de la FC-ESPOCH-2015.....	71
Tabla 29: Relación Estado Nutricional-Consumo de Carnes.	72
Tabla 30: Relación Estado Nutricional-Consumo de Leguminosas.	73
Tabla 31: Relación Estado Nutricional-Consumo de Azúcares.....	74
Tabla 32: Relación Estado Nutricional-Consumo de Comida Chatarra. Docentes de la FC-ESPOCH-2015.....	75
Tabla 33: Relación ICC-Consumo de Frutas y Verduras.	76
Tabla 34: Relación ICC-Consumo de Cereales.	77
Tabla 35: Relación ICC-Consumo de Leche y Derivados.....	78
Tabla 36: Relación ICC-Consumo de Carnes.....	79
Tabla 37: Relación ICC-Consumo de Leguminosas.....	80
Tabla 38: Relación ICC-Consumo de Azúcares.....	80
Tabla 39: Relación ICC-Consumo de Comida Chatarra.....	81
Tabla 40: Prueba de Chi Cuadrado	82
Tabla 41: Prueba de Hipótesis Regla de decisión	83
Tabla 42 Reporte de IMC-ICC- Según Sexo.	89

Tabla 43: Reporte de IMC-ICC- Según Grupos de Edad.	89
Tabla 44: Reporte de Frecuencia de Consumo de Alimentos. Docentes de la FC-ESPOCH-2015.....	90
Tabla 45: Cronograma de Actividades para la Ejecución del Plan de Mejora de los Docentes de la FC-ESPOCH-2015. Universidad Saludable.....	101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas	10
Gráfico 2 : Categorías Fundamentales	22
Gráfico 3: Distribución según Sexo. Docentes FC-ESPOCH-2015	49

AGRADECIMIENTO

Este trabajo de tesis va dedicado primero a Dios por ayudarme a cumplir cada una de mis sueños plasmados en metas y sobre todo a saber sortear todas las dificultades que he tenido en el camino.

A mis padres, mis amigos, consejeros incondicionales que siempre me tendieron su mano amiga motivándome para seguir adelante.

Quiero expresar también mi más sincero agradecimiento y reconocimiento a mi directora de tesis Dra. Aida Fabiola Aguilar Salazar por su esfuerzo y dedicación, quien, con su sapiencia, experiencia, paciencia me supo guiar para llegar a la culminación de esta tesis.

Finalmente agradezco a toda mi familia por su apoyo ilimitado.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios mi amigo invisible e irremplazable, quien inspiro mi mente para la culminación de esta tesis de maestría.

A mis padres José y Clarita el mejor regalo que Dios me dio siendo los más grandes y mejores AMIGOS quienes han estado conmigo en todo momento por más difícil que fuera, guiándome y enseñándome con su ejemplo son el eje fundamental para seguir en este largo caminar con todos sus cuidados y cariños, para ellos toda mi gratitud, respeto, cariño y amor ilimitado, ya que este logro en mi vida se lo debo a ustedes.

A todos mis hermanos, a Paúl, mi ángel guardián, que, aunque ya no estas con nosotros, sé que desde el cielo te alegras mucho por cada uno de mis logros, A mi hermana Lorencita y Sandrita a mis sobrinos que espero servirles de ejemplo para que puedan alcanzar sus metas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
MAESTRÍA EN GERENCIA EN INSTITUCIÓN DE SALUD

**TEMA: “ESTILOS DE VIDA, HÁBITOS DE ALIMENTACION Y SU RELACION
CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO”**

AUTOR: *Dra. Natalia Sofía Barahona Alvear*

DIRECTOR: *Dra. Aida Fabiola Aguilar Salazar, Magister*

FECHA: *04-08-2017*

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación se realizó en la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo ubicada en la Panamericana Sur km 1 1/2, Riobamba-Ecuador en el período 2015, participaron 121 docentes de nombramiento y contrato, el propósito de la investigación fue diagnosticar estilos de vida saludables en la alimentación y su relación con el estado nutricional, para ello fue necesario la identificación de estilos de vida saludables en alimentación, estado nutricional e información que tienen los docentes sobre alimentación y nutrición, finalmente se estableció la relación entre estilos de vida saludable en alimentación y estado nutricional.

El presente estudio se justifica basado en la calidad de vida en donde se trata de fomentar, desarrollar, mejorar, concientizar, estilos de vida saludables en los docentes, para mejorar sus hábitos alimentarios y condiciones de vida, evitando las enfermedades ocasionadas por el consumo de alimentos inadecuados, dando inicio a la promoción de la salud en la comunidad politécnica.

Metodológicamente este trabajo investigativo se aborda desde el punto de vista Cuantitativo - cualitativo, con un estudio con diseño transversal-descriptivo con la aplicación de un diseño de investigación de campo, no se calculó muestra.

La técnica de observación fue la observación, se utilizó una encuesta formada por un cuestionario estructurado en escala de Likert con preguntas cerradas con una o varias opciones, donde constaban datos informativos, datos de estilos de vida y hábitos alimentarios y medidas antropométricas.

Para los resultados se aplicó el análisis de chi cuadrado donde todos los valores de $p=0,000$ fueron tomados como significativos, evidenciando que existe mayor consumo de azúcares, comida chatarra en los docentes con Sobrepeso-Obesidad y entre docentes con Índice cintura-cadera elevado, concluyendo que hay un mayor porcentaje de Sobrepeso-obesidad en los hombres que en las mujeres.

Descriptores:

Docentes, Estilos de vida, Alimentación, Hábitos Alimenticios, Estado Nutricional

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
MAESTRÍA EN GERENCIA EN INSTITUCIÓN DE SALUD

**THEME: "LIFESTYLES, FOOD HABITS AND ITS RELATIONSHIP TO THE
NUTRITIONAL STATUS OF THE TEACHERS OF THE FACULTY OF SCIENCES
OF THE CHIMBORAZO POLYTECHNIC HIGH SCHOOL"**

AUTHOR: *Dra. Natalia Sofía Barahona Alvear*

DIRECTED BY: *Dra. Aida Fabiola Aguilar Salazar, Magister*

DATE: *04-08-2017*

EXECUTIVE SUMMARY

This research was carried out in the Faculty of Sciences of the Polytechnic High School of Chimborazo located in the Pan American Sur km 1 1/2, Riobamba-Ecuador in the period 2015, participated 121 teachers of appointment and contract, the purpose of the investigation was to diagnose Healthy lifestyles in the diet and its relationship with the nutritional status, it was necessary to identify healthy lifestyles in food, nutritional status and information that the teachers have on food and nutrition, finally established the relationship between styles of Healthy life in food and nutritional status.

The present study is justified based on the quality of life in which it is tried to promote, develop, improve, raise awareness, healthy lifestyles in teachers, to improve their eating habits and living conditions, avoiding diseases caused by the consumption of Inadequate food, initiating the promotion of health in the polytechnic community.

Methodologically this research work is approached from the quantitative - qualitative point of view, with a cross - sectional descriptive study with the application of a field research design, no sample was calculated.

The observation technique was observation. A questionnaire was used, structured on a Likert scale, with closed questions with one or several options, which included informational data, lifestyle data and eating habits and anthropometric measures.

Chi-square analysis was used for the results, where all values of $p = 0.000$ were taken as significant, evidencing that there is greater consumption of sugars, junk food in teachers with Overweight-Obesity and among teachers with high waist-hip ratio, concluding that there is a higher percentage of overweight-obesity in men than in women.

Keywords:

Teachers, Lifestyles, Food, Nutritional Status, Nutritional Status

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se abordan los temas de Estilos de vida, hábitos de alimentación y estado nutricional, los cuales están definidos como la forma en la que vive una persona o grupos de personas basadas en las costumbres, comportamiento que puede tener dentro de una sociedad en la que se desenvuelva ya sea grupal o individual.

Los alimentos que se consumen con mayor frecuencia dependen de dónde, cuándo y con quién se lo hace, debido a esto, el estado nutricional está estrechamente relacionado con el estilos de vida de cada persona porque son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a quitar otros, haciendo que sea difícil un cambio en la alimentación ya que estos hábitos alimentarios especialmente en los adultos son formados durante muchos años y pueden causar alteraciones especialmente en el estado nutricional por comer fuera del hogar siempre, sea en restaurantes o en lugares de comidas rápidas, teniendo consecuencias negativas en su salud de quienes lo consumen.

Todo esto ha motivado realizar este estudio de investigación pues resulta preocupante el cómo la mala alimentación puede influir y causar daños graves en la salud de los docentes politécnicos, y mayor tendencia a enfermedades, afectando directamente en el desempeño de sus actividades en el trabajo, en el desarrollo académico y principalmente en el bienestar de su entorno familiar. Se decidió así investigar los estilos de vida y hábitos alimentarios de los docentes porque son una comunidad importantísima dentro del desarrollo de un país y han sido olvidados, no se presta atención a su salud, siendo ellos los que cumplen un rol importante son el eje integrador, un ejemplo que debe ser imitado por los individuos de un colectivo, no solo en lo académico, sino también en lo social.

El interés de este trabajo de investigación es conocer el estado de salud de los docentes aportando con datos reales que sirvan a las autoridades responsables de los mismos a tomar alternativas de solución siendo una problemática social, académica y administrativa.

Dentro de este tema de investigación se decidió utilizar un enfoque cualitativo-cuantitativo en la que la recolección de los datos se hizo mediante la técnica de observación aplicando una encuesta con preguntas cerradas en escala de Likert contestando así las preguntas de la investigación, probar hipótesis y la relación entre variables. El nivel de la investigación es un

estudio con diseño transversal, porque las evaluaciones de las variables descritas fueron hechas en un momento de espacio y tiempo determinado, la investigación fue de campo y sirvió para averiguar si existe o no relación entre las variables estudiadas.

Esta investigación aporta con una propuesta de solución basada en la estrategia de Universidades Saludables bajo las políticas institucionales con la implementación de bares, actividad física, concientización de docentes en calidad de alimentación con menús bajos en grasa, sal y azúcar, actividades que se podrán ejecutar con la participación y el trabajo conjunto de autoridades entre Facultades y personal docente; por lo tanto, se espera que este estudio de investigación se ejecute y ponga en práctica las posibles soluciones aquí dadas para el buen vivir de los docentes politécnico y contribuir de alguna manera a mejorar la situación encontrada.

Esta tesis fue estudiada en seis capítulos.

En el Capítulo I se realiza el planteamiento del problema exponiendo los elementos comprometidos que conducen a la pregunta de investigación ¿Existe relación entre el Estilo de vida saludable en la Alimentación y el Estado Nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en el período 2015?

En el Capítulo II se presenta un marco teórico donde se detallan los antecedentes que sustentan la investigación con una fundamentación filosófica, legal y teórica que permite la formulación de la hipótesis determinado variable dependiente e independiente.

En el Capítulo III se indica la metodología, describiendo el enfoque, modalidad y nivel de investigación, las técnicas y herramientas utilizadas explicando el plan de recolección y análisis de los resultados.

En el Capítulo IV se hace el análisis, discusión e interpretación de los resultados.

En el Capítulo V se presenta las conclusiones y sugerencias de esta tesis.

Y finalmente en el Capítulo VI se plantea una propuesta basada en la estrategia de Politécnica Saludable que promueve hábitos alimentarios con la capacitación a Docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo” para mejorar su estilo de vida.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“Estilos de vida, hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la facultad de ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo”

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización del problema

La docencia tiene aspectos propios de riesgos para la salud que la identifican como una profesión exigente por la responsabilidad y dedicación que implica, pudiendo afectar a quien la ejerce desde la esfera biológica, psicológica o social.

En función de propiciar un mayor conocimiento de estilos de vida saludables en alimentación y cómo se relaciona directamente con el estado nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y el gran impacto que tiene en la salud y pues pueden ser causantes de enfermedades, es necesario realizar un diagnóstico basado en una adecuada cultura en la alimentación con el fin de contribuir a un mejor y saludable estilo de vida en alimentación porque muchas enfermedades crónicas están asociadas con estilos de vida no saludables, como es el sobrepeso, la obesidad, diabetes mellitus tipo II por una mala alimentación o por un desconocimiento acerca de que alimentos,

consumir todo esto ha incrementado su prevalencia tanto a nivel mundial, nacional y provincial.

Cabe recalcar que la mala nutrición es un problema que hoy en día está presente en nuestra sociedad y cada vez se va incrementando en los diferentes grupos de la población, existen problemas de desnutrición y obesidad de los cuales los docentes no están exentos y como a los docentes politécnicos no se los ha catalogado como un grupo en riesgo y no se cuenta con información actualizada sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH motivó el desarrollo de la presente investigación.

1.2.2 Macro contextualización

Los determinantes de salud se han definido como un conjunto de factores personales, sociales, culturales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

Existen varios modelos explicativos de los problemas de la salud, entre los que destacan el modelo holístico de Laframboise (1973), el ecológico de Austin y Werner(1973) y el de bienestar de Travis (1977), que son modelos clásicos que se toma como referencia y que no cambian a lo largo de la historia.

Sin embargo Marc Lalonde en 1974, estableció que el nivel de salud de una comunidad está influido por cuatro grupos de determinantes que son:

1. Biología humana: relacionado con la carga genética, procesos de crecimiento y desarrollo y envejecimiento.

2. Medio ambiente: referido a la contaminación física, química, biológica, aspectos psicosociales y socioculturales, por tanto, el control de sus efectos reduce la proporción de enfermedad y mortalidad.

3. Estilos de vida y conductas de salud: drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducta sexual insana, conducción peligrosa, tratándose de comportamientos que actúan negativamente sobre la salud, a los que el sujeto se expone voluntariamente y sobre los que podría ejercer un mecanismo de control.

4. Sistema de cuidados de salud: beneficios de las intervenciones preventivas y terapéuticas, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, acceso a la red de Salud social.

Se debe considerar que casi todos los factores que integran los determinantes de la salud son modificables incluso, la biología humana, puede modificarse gracias a los nuevos descubrimientos genéticos, diagnósticos y de terapias basadas en la biotecnología.

Numerosos estudios efectuados en Estados Unidos y Europa después de la aparición del informe Lalonde han confirmado la importancia de los estilos de vida como determinantes de la salud en los países desarrollados y la existencia de una distribución sesgada de los recursos hacia la asistencia sanitaria curativa. Dichos estudios proponen dedicar un mayor porcentaje de los recursos a la prevención y la promoción de la salud, con el fin de corregir el importante sesgo observado entre las prioridades marcadas por la epidemiología y la distribución de los recursos monetarios de la salud mencionados en el informe Lalonde (Piedrola, 2015).

Todos estos determinantes de la salud en el caso de los docentes muestran la influencia del estilo de vida, que se caracteriza por numerosos cambios como, elevada carga horaria de cursos, mayor grado de estrés y ansiedad, evitar modificaciones de la alimentación que pueden condicionar el estado nutricional del docente politécnico, convirtiéndolos, en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. (Bennasar_Veny, 2015)

En España los niveles de consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono, ha hecho que haya una reducción del consumo de frutas y hortalizas y esta pautas alimentarias se alejan cada vez más de la dieta mediterránea, dando lugar a la “transición nutricional”, influenciado también por el alto grado de sedentarismo observado en la población española y en especial en las mujeres, este hecho parece que repercute negativamente en la salud. (Cao Torija, María José;, 2014)

Frente a este problema el Plan de trabajo del Programa de Salud Pública de la Unión Europea (UE) para el 2015, propone entre otras acciones: “Abordar los factores determinantes de la salud para promover y mejorar la salud física y mental y actuar sobre factores clave como la alimentación, el ejercicio físico, el tabaco y el alcohol”. (OMC, 2015)

Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas (OMS, 2014), manifestando que por lo menos hay 2,7 millones de fallecidos en el año 2014, como consecuencia de los malos hábitos alimenticios con insuficiencia de nutrientes y altos porcentajes de grasas, mientras que 1,9 millones de muertes en el mismo periodo es por

causa del sedentarismo de las personas, aumentando así el estrés en un 5% anual, afectando a la salud mental de los individuos. Esto llevó a la OMS a adoptar como estrategia universal, el control del régimen alimenticio, la actividad física y la salud mental, para la conservación de la salud.

En América Latina y El Caribe, las tasas de obesidad y desnutrición por factores alimentarios son alarmantes, como lo indica el informe de la Organización Panamericana de la Salud y la (UNICEF, 2014), donde además informan que alrededor de 53 millones de personas tienen acceso insuficiente a los alimentos en esta región y son por lo general son sedentarios.

1.2.5 Meso contextualización

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas.

La práctica de ejercicios físicos, ingesta de alimentos sanos, naturales y no procesados, la ingesta regular de agua, entre otros, han sido sustituidos por diferentes actividades como pasar más tiempo viendo televisión, en la computadora, el consumo de tabaco, la ingesta de alcohol y el sedentarismo.

En la población ecuatoriana este problema está evidenciado en las estadísticas del (MSP, 2014), que indican que son factores de riesgos de enfermedades que corresponden al aumento del índice de masa corporal (IMC), que tiene que ver con la obesidad. Se estima que para el 2018 en el Ecuador existirá un 58,3% de personas con sobrepeso, con el 46,55 en hombre, un 11,8 en mujeres, un 21,7% de obesidad en las mujeres. (MSP, 2014)

Se ha descrito que la población ecuatoriana dedica poco tiempo a realizar actividad física o algún deporte diariamente, lo cual puede ser consecuencia de las actividades laborales, de las condiciones económicas y sociales del país que implican menos movimiento donde en la mayoría de los casos, los domicilios están alejados de los lugares de trabajo y las obligaciones laborales mantienen horarios que no permiten desplazarse hasta los mismos, por lo tanto, la alimentación pasa a ser una ocupación más a lo largo del día y se ha establecido un alto consumo de ingesta de comida chatarra. (MSP, 2014)

Para contrarrestar los efectos nocivos de los hábitos alimentarios se insiste en la adecuada alimentación y la práctica de ejercicios pues son un factor clave en nuestra vida, si tenemos adecuados estilos de vida podremos evitar muchas enfermedades no transmisibles y por ende reducir el número de personas con sobrepeso tanto a nivel nacional, regional y local. (MSP, 2014)

1.2.6 Micro contextualización

Los profesionales que ejercen la docencia en la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo trabajan en horarios prolongados de ocho horas diarias en jornada única o en horarios de medio tiempo que la cumplen después de una jornada previa de ocho horas. Sea cual sea la dedicación del docente, se ha observado que un alto porcentaje de ellos no tienen hábitos alimentarios saludables.

Por lo general los profesionales que ejercen la docencia tienen doble carga laboral (su ejercicio profesional específico y la actividad docente) que implica un trabajo prolongado, a veces de diez a catorce horas diarias, con escaso tiempo para proveerse de alimentos sanos.

Con frecuencia ocurre que el desayuno se toma en el domicilio (si es que se lo hace), y en el trabajo se toman refrigerios, almuerzos cuyo contenido nutricional está marcado por la oferta de los establecimientos cercanos al (los) lugares de trabajo. Son muy pocos docentes que llevan alimento desde el domicilio al trabajo y que fomenten hábitos alimentarios saludables, si esto no ocurre, entonces el docente politécnico adopta hábitos alimentarios no saludables que forman parte de su estilo de vida en el que además hay una carga laboral alta, estrés, trabajo a presión poco o ningún tiempo para ejercicio, existiendo una alta probabilidad de sedentarismo y mala alimentación, generado por un tiempo corto para desplazarse (uso de vehículo), todos estos aspectos tendrán un impacto en el estado nutricional del docente, que pudiera traducirse con un alto porcentaje de sobrepeso, obesidad, y que favorecen el desarrollo más temprano de enfermedades crónicas no transmisibles como son Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial, Osteoartritis, etc.

Por lo expuesto es imprescindible realizar un estudio que permita identificar la magnitud de la problemática en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a fin de diseñar posibles soluciones basadas en una realidad. Este estudio de investigación esta basado en el Objetivo tres del Plan Nacional del Buen Vivir que se refiere a Mejorar la calidad de vida, es por ello, que se realizó una investigación de “Estilos de Vida, Hábitos de Alimentacion y su relacion con el estado nutricional de los docentes de la facultad de ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo”

1.2.7 ANALISIS CRÍTICO

Luego de la recopilación de información se ha llegado a determinar las causas que originan el problema como son:

ARBOL DE PROBLEMAS

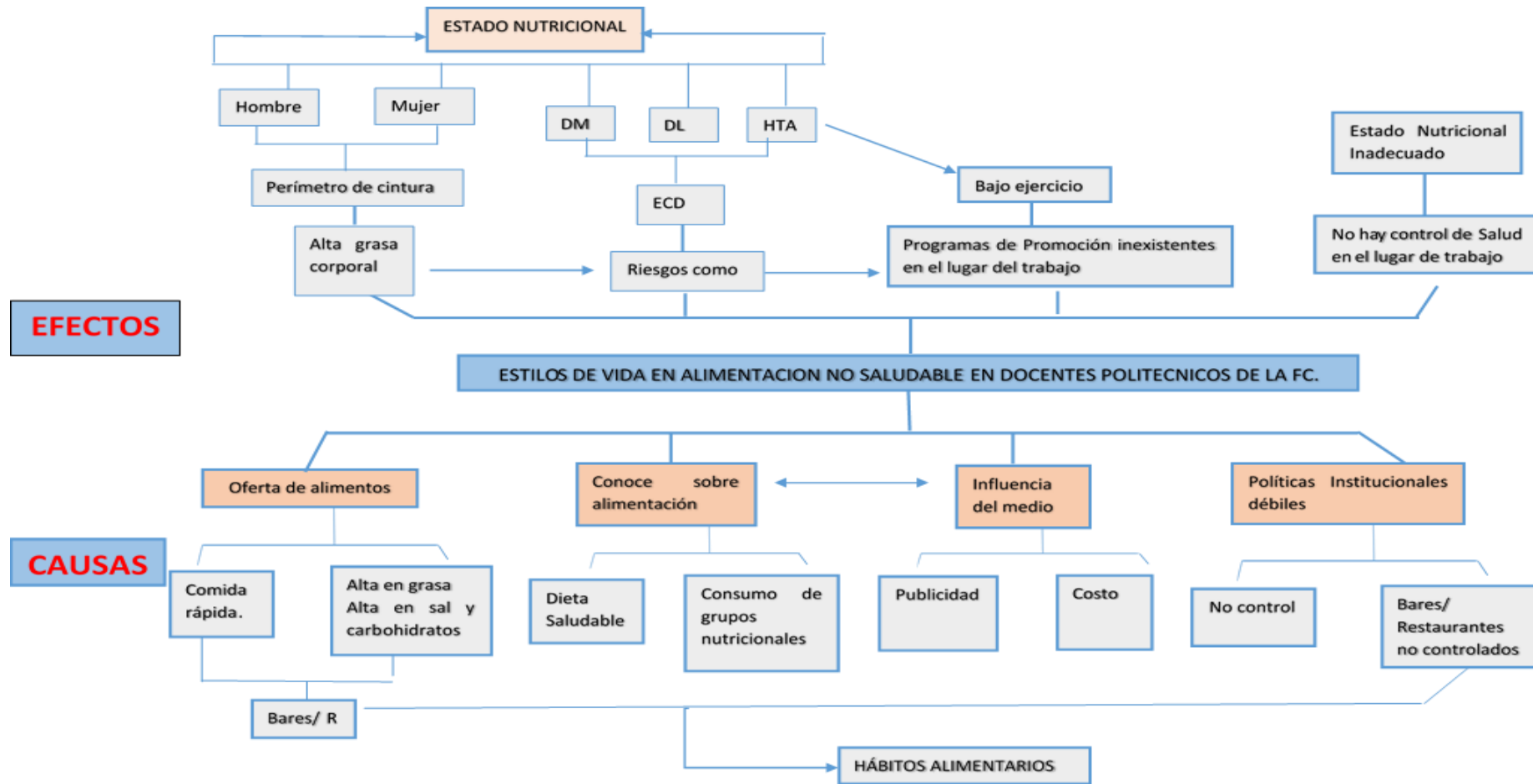


Gráfico 1: Árbol de problemas
Elaborado por Natalia Sofía Barahona Alvear

1.2.8 PROGNOSIS

Al no poner empeño en solucionar este inconveniente podrá estimarse una degradación paulatina de la actividad educativa por ausentismo de docentes; si no se ayuda a encontrar una solución al problema mencionado, seguirán ocurriendo riesgos de salud, influyendo de tal manera a una baja calidad educativa existiendo un desperdicio de recursos humanos; además, no se podrá concientizar sobre el Estado Nutricional a los maestros y el riesgo de adquirir enfermedades y que estas pueden conllevar a su muerte, por tal motivo no se podría diseñar políticas alimentarias y de salud que promuevan estilos de vida saludables a fin de que puedan prevenir enfermedades.

1.2.9 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existe relación entre el Estilo de Vida Saludable en la Alimentación y el Estado Nutricional de los Docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en el período, 2015”?

1.3 PREGUNTAS DIRECTRICES

- ¿Cuáles son los estilos de vida en alimentación que tienen los docentes de la ESPOCH?
- ¿Cuál es el Estado Nutricional y Perímetro de cintura de docentes?
- ¿Qué conocimiento tienen los docentes respecto a la alimentación saludable y Estado Nutricional?
- ¿Qué estrategias permitirán promover Estilos de Vida Saludables en Hábitos Alimentarios entre los docentes?

1.3.1 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACION

La investigación se realizó con los docentes de la ESPOCH- FACULTAD DE CIENCIAS de la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, durante el periodo 2015.

El Objeto de Estudio son los estilos de vida en la alimentación del docente y su relación con el Estado Nutricional.

- **Delimitación de contenido**

Campo: ESPOCH FACULTAD DE CIENCIAS

Área: Salud y Nutrición

Aspecto: Docentes Politécnicos de sus Estilos de vida y hábitos alimentarios.

- **Delimitación Espacial**

La presente investigación se realizó en la ciudad de Riobamba, perteneciente a la provincia de Chimborazo con la colaboración de la ESPOCH-FACULTAD DE CIENCIAS.

- **Delimitación Temporal**

La investigación se realizó en el periodo de 2015

- **Unidades de Observación**

La investigación se realizó en la ESPOCH- FACULTAD DE CIENCIAS; en la recolección de los datos antropométricos participaron docentes de la FC con la colaboración del personal del su centro de la ESPOCH.

1.3.2 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca aportar a la mejora de la calidad de vida contenida en el Plan Nacional del Buen Vivir cuyos beneficiarios directos son los docentes politécnicos de la Facultad de Ciencias, con el finalidad de fomentar y desarrollar estilos de vida saludables, en ellos, para mejorar sus hábitos alimentarios y condiciones de vida, de esta manera ejerciendo una función determinante en la educación de los hábitos, conductas y valores sociales y personales para lograr buenos resultados educativos guardando una relación muy estrecha con la salud.

Los estilos de vida son importantes para mejorar la calidad de vida, ya que al pasar del tiempo se ha observado el crecimiento progresivo de las enfermedades crónicas siendo un factor de ellas el consumo de alimentos inadecuados seguido por el sedentarismo.

Por todo esto es importante realizar un diagnóstico que sirva como plataforma para identificar e implementar estrategias eficaces y oportunas, que beneficien a los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH.

La investigación interesa a las autoridades de la facultad, al docente y a la comunidad universitaria pues la misión de las instituciones de educación es la formación de profesionales en forma integral y para ello los docentes deben contar con estrategias que promuevan su salud a través de estilos de vida saludables y hábitos alimentarios que contrarresten el sobrepeso y la obesidad. La esencia de esta investigación está en recordar el rol de los docentes en la formación de los jóvenes estudiantes de la ESPOCH como facilitadores de los

procesos de aprendizaje y modelos de estilos de vida que son continuamente observadas, convirtiéndose en referentes o modelos a seguir en lo profesional y personal.

Este estudio de investigación es importante porque es la primera vez que se lleva a cabo una investigación basado en estilos de vida en hábitos alimentarios y estado nutricional en docentes politécnicos.

La realización de esta investigación aporoto con resultados reales acerca del estado nutricional y estilos de vida de sus docentes, cuyas autoridades encargadas podrán apoyar a crear una concientización en su personal docente ante la problemática encontrada con medidas efectivas para mejorar la práctica de los estilos de vida en dicha comunidad y a su vez este aporte científico dará inicio a la promoción de la salud en la comunidad politécnica.

La investigación fue factible desde lo científico por disponer de bibliografía y material de referencia actualizados con fácil acceso a la misma a través del internet y bibliotecas virtuales se la UTA. Desde el punto de vista administrativo se contó con la autorización del Decano de la FC de la ESPOCH y la participación activa y espontanea de los docentes.

Desde lo económico fue la investigadora quien sostuvo los costos de la misma.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Diagnosticar estilos de vida saludables en la alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la FACULTAD DE CIENCIAS de la ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO en el período, 2015.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar estilos de vida saludables en alimentación de los docentes.
- Determinar el estado nutricional de los docentes.
- Identificar conocimientos de docentes sobre alimentación y nutrición.
- Establecer la relación entre estilos de vida saludable en alimentación con el estado nutricional en docente de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH período 2015.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El presente marco conceptual aporta el fundamento teórico para la realización de esta investigación.

Se encontró como referencia un trabajo de investigación realizado en Costa Rica en abril del 2014 en el cual se aborda la promoción de estilos de vida saludable, con el diagnóstico, identificación de oportunidades y la elaboración de un programa de Estilos de Vida Saludable para la población” de Esparza que le brinda la oportunidad de informarse sobre aspectos básicos de alimentación saludable, actividad física, manejo de stress (Couceiro & María Passamai, 2014).

En Ecuador (Cabeza, 2014), realizó su investigación en factores de riesgos para enfermedades crónicas no transmisibles con historias clínicas del personal docente, evaluando variables socio demográficas, antropométricas, bioquímicas y hábitos saludables mediante una investigación de corte transversal con el propósito de determinar sus estilos de vida y los principales factores de riesgos que predispone a enfermedades evaluando a 72 personas, 43 mujeres y 29 hombres, entre 20 y 70 años de edad.

Para valorar la asociación de variables cualitativas en los trabajadores de la Universidad Europea, Becerra H, (2016), utilizó Chi cuadrado y el coeficiente de correlación de Pearson,,

indicando que la población en estudio presentó factores de riesgo que le llevan a tener enfermedades crónicas no transmisibles y recomienda implementar acciones de promoción y monitoreo para mejorar los estilos de vida de los trabajadores.

En un estudio de enfoque cuantitativo, transversal, descriptivo y analítico, en el que se encontró la relación del Estilo de Vida, con el nivel de actividad física y conducta sedentaria, de 208 estudiantes de Medicina en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, basado en estudios antropométricos, indica que el 55,29% son damas y 44,71% son varones existiendo mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en varones que en mujeres (35.48% versus 19%), con sobrepeso y obesidad, por otra parte hay mayor riesgo cardiovascular en el sexo femenino según ICC (40%). En la actividad física clasificado entre bajo, moderado y alto la mayor parte de varones (45,16%) tienen un nivel moderado el resto es bajo es decir los estudiantes pasan sentados alrededor de 8 hora teniendo una conducta sedentaria, sugiriendo el autor indagar en estrategias que fortalezcan prácticas saludables con mejor calidad de vida. (Delgado, 2015).

Según (Somerstein, 2013), dice el estado físico es el resultado de un estilo de vida ya que las actividades influyen en él, puede existir una relación de este con la actividad laboral debido a que una gran parte del tiempo la dedicamos al trabajo y en algunos casos es donde más energías se gastan de acuerdo al tipo de alimentación.

Así mismo, (Cerecero, Bernardo, Aguirre, Valdés, & Huitrón, 2016), en su investigación de Estilos de vida con el riesgo cardiovascular en trabajadores Universitarios del Estado de México, evaluó variables del estilo de vida, sociodemográficas, antropométricas y antecedentes familiares, encontrando 342 casos con RCV, indicando que los trabajadores con

sobrepeso u obesidad, el RCV superó al de aquéllos con peso normal, concluyendo que los resultados muestran que la actividad física moderada-vigorosa permite tener menor RCV.

En Bucaramanga una población de 378 estudiantes en los cuales se valuó Estilos de Vida basado en: ejercicio-actividad física; consumo de alcohol; consumo de cigarrillo y sustancias psicoactivas y sexualidad, los resultados obtenidos lleva a la conclusión que tener conocimiento no es suficiente para la adoptar conductas saludables, como tampoco basarse en creencias culturales para tener hábitos alimentarios saludables. El autor sugiere un estudio explicativo de mayor envergadura que aborde las razones de las incongruencias entre las creencias y las motivaciones frente a las prácticas saludables. (Arguello, , Bautista, , & Carvajal,, 2016).

En México se realiza la evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional, aplicando un enfoque transversal descriptivo en 69 estudiantes de secundaria en Ciudad Obregón Sonora, (México), en el que analiza ocho grupos de alimentos, incluyendo variables como la edad, sexo, hábitos alimenticios, peso, talla, IMC y EN. En su análisis aplica el coeficiente de Spearman arroja que los hábitos alimentarios de los estudiantes están entre bueno y regular, consumiendo con mayor frecuencia en su dieta diaria cereales, leche y derivados y azúcares, demostrando que estos resultados estadísticamente no están asociados con el estado nutricional; pero se observó que cuando hay malos hábitos alimentarios existe alteración en el IMC causando desnutrición, sobrepeso u obesidad. (Oscar Castañeda Sánchez, 2015).

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Hoy en día, se debe considerar que los Estilos de Vida saludables en alimentación relacionados con el estado nutricional son el eje principal para mantener un buen estado de salud, Es indispensable considerar que los docentes de acuerdo a su tipo de alimentación podrán evitar enfermedades que afecten su salud.

Para realizar una adecuada investigación, es indispensable involucrarse en la realidad de los hechos, y acontecimientos que viven los docentes politécnicos en su accionar diario.

Para la ejecución, de la presente investigación, se utilizará el paradigma crítico-propositivo, por las siguientes consideraciones filosóficas:

Ontológica: En el paradigma; Crítico- Propositivo se explica la realidad del problema objeto.

Epistemológica: Hay una interacción entre el objeto de estudio y el investigador de una manera directa, puesto que se tendrá que interpretar, comprender y así dar alternativas de solución, en lo cual se motivará la participación de los actores sociales.

Axiológica: Esta investigación aplicará valores como respeto, confidencialidad y responsabilidad, para recoger la información y plantear alternativas de alimentación que funcionen adecuadamente y contribuya al Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Considerando la Constitución Política del Ecuador:

Título I Elementos Constitutivos del Estado – Capítulo Primero “Principios Fundamentales”

En el Art. 3, numeral 1, es deber primordial del Estado el “garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes”. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 16).

Considerando la Ley del Plan Nacional Del Buen Vivir 2009 – 2013 donde encontramos el objetivo 2 y el objetivo 3 que dice:

Objetivo 2 referente a mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía, indica entre sus políticas:

“Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales y promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población.” (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, objetivo-2 , 2012-2016, págs. 121-126)

Objetivo 3 en el que se refiere a Mejorar la calidad de vida de la población el cual plantea promover prácticas de vida saludable en la población mediante: “Procesos de promoción de la salud, diseñar y aplicar programas de información, educación y comunicación que promuevan entornos y hábitos de vida saludable, fortalecer acciones de prevención de adicciones de sustancias estupefacientes y sicotrópicas, alcoholismo y tabaquismo, desarrollar, implementar y apoyar programas de fomento de la masificación de la actividad física según ciclos de vida, realizar campañas para evitar el sedentarismo,

promover actividades de ocio activo de acuerdo a necesidades de género, etéreas y culturales, entre otras actividades para promover estilos de vida saludables en la población”. (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, objetivo-3 , 2012-1016, pág. 137).

Según la Constitución de la República del Ecuador, (2008), toda persona por derecho debe tener facilidad de conseguir alimentación sana y nutritiva permanentemente, así como tener espacios para su recreación haciendo deporte y actividad física que le permita tener un buen estado de salud controlando el sobrepeso y obesidad.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.4.1 GRÁFICO DE INCLUSIÓN INTERRELACIONADOS

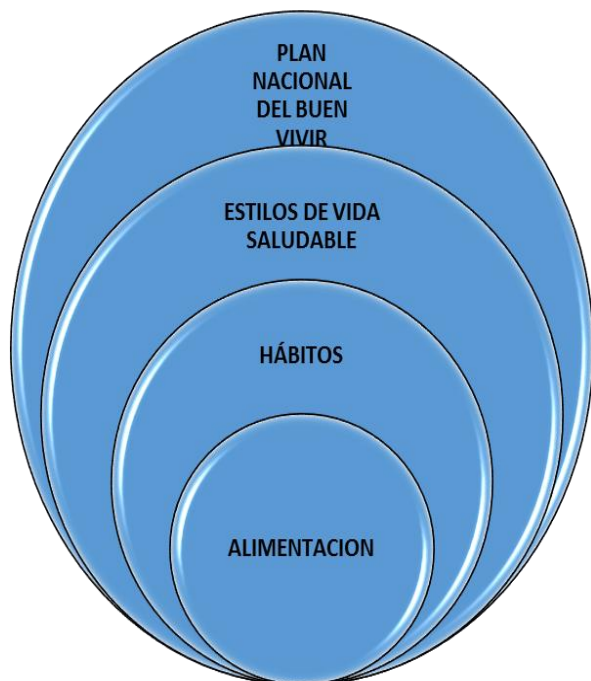


Gráfico 2 : Categorías Fundamentales Alvear

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona

2.5. FUNDAMENTACION TEORICA

2.5.1 Calidad de Vida

A continuación se señala diversos puntos de vista de varios autores sobre lo que es calidad de vida de los docentes universitarios.

Según Pérez (2013), dice calidad de vida laboral es un estilo eficaz y organizado que permite que el individuo se desarrolle en su sitio de trabajo es decir es un conjunto de condiciones que debe haber en el trabajo y están pueden afectar directamente o no al trabajador.

Según (Guevara Rivas & Domínguez Montiell, 2014), indica que la calidad de vida del docente universitario es un área de controversias y de interés para múltiples disciplinas, destaca dos elementos tales como la individual (necesidades fisiológicas como la alimentación, aire, agua; necesidades de protección como la seguridad familiar, educación, trabajo, recreación, bienes materiales, autoimagen y autoestima, autorrealización) y la colectiva (movilidad social, apoyo gremial y el reconocimiento profesional y nivel familiar,

Gómez, Villegas, Barrera , & Cruz (2016), dice que hablar de calidad de vida tiene implicaciones en las cuales se conjuga lo subjetivo con lo objetivo, y no hay una respuesta innegable para decir cuando la persona es totalmente feliz o realmente tiene vida de calidad asociado al bienestar que depende muchísimo de la situación financiera, cultural, social y psicológica.

Baldi & García (2015), dice que la calidad de vida es la precepción del individuo sobre su posición en la vida, que tiene que ver con sus objetivos con sus posibilidades y el entorno de su alrededor.

Lolas (2015), considera que vida de calidad es algo subjetivo, multidimensional y complejo.

Teniendo claro lo que significa calidad de vida se puede decir que se da a través de principios fundamentales que va desde el más simple (comida, protección), hasta las más complejas y que están estrechamente relacionados entre sí con la felicidad, salud integral, capacidad funcional, estatus socioeconómico, satisfacción vital y autoestima, que junto con la interacción del ambiente que le rodea ya sea, religión, creencias personales que cada individuo tiene respetándose uno al otro lleva a tener una vida de calidad. (Reig Ferrer, 2013)

2.5.2 El Buen vivir

Por su parte, (Boff, 2015), postula el “buen vivir”, es una visión integradora del ser humano que incluye en el medio que se desarrolla y está en continua interacción con la Pachamama (Tierra), energías del cosmos y principalmente con Dios, reduciendo nuestras actividades vitales a lo básico, en pro de esa verdadera Calidad de Vida llamada plenitud.

El Buen vivir basado en el objetivo tres del Plan Nacional del buen vivir indica que vida de calidad se basa en la igualdad social con la colaboración activa de los individuos de una colectividad ya sea grupal o individual, en donde los derechos empiecen con tener: agua, alimentación, salud, educación, vivienda, empleo, descanso, cultura física, vestido, seguridad social etc., que lleve a conseguir una vida digna enmarcado en la prosperidad para lograr una vida plena.

2.5.3 Estilos de Vida

Es relevante indicar que estilo de vida saludable es el comportamiento cotidiano que tiene una persona, que incide directamente en su estado de salud y depende del nivel económico, político gubernamental, educacional y psicológico.

Gómez , y otros (2016), indican que el estilo de vida es una forma particular de vivir; en combinación de factores diferentes como la cultura, que se relacionan concretamente con el sitio en el que vive el ser humano, y los factores espirituales, preferencias y perspectivas.

Según Samar (2014), indica que es hora de crear conciencia, fundamentando valores sociales y responsabilidades públicas que orienten a desarrollar estrategias y conductas para mejorar la calidad de vida porque una vida saludable es la base de una sociedad sana, es necesario poner en práctica conductas saludables, para asegurar una mejor y mayor vida: con una nutrición adecuada, actividad física apropiada, evitando hábitos nocivos, tener una buena actitud ante la vida, son las mejores cualidades para lograr una vida saludable.

A si mismo Maturana (2013), afirma que la forma de vivir de una persona o comunidad, se da entre la relación dinámica entre el ser vivo y el medio que le rodea desde el momento de su existir hasta que muere.

Según (Bibeau & Maya, 2014), considera a los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos el material, el social y el ideológico viéndose afectado por el tipo de cultura ya sea vivienda, alimentación y vestido,

redes sociales por lo tanto los estilos de vida están expresados de acuerdo a ideas, valores y creencias que indican el comportamiento y las respuestas a los distintos sucesos de la vida.

Según (Guerrero Montoya & León Salazar, 2013), indica que el estilo de vida es el modo de vivir fundamentado en el comportamiento individual de la persona basada en las costumbres, tipo de vivienda, tenencia de bienes, la relación con el entorno y las amistades interpersonales.

Por otra parte, en la epidemiología y salud pública, estilo de vida y salud, son los comportamientos particulares que se relacionan con las enfermedades crónicas no transmisibles menos VIH/sida. Es decir es la responsabilidad que tiene cada individuo sobre su salud. (Gómez , y otros, 2016).

Por todo lo antes mencionado: se puede decir que los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social porque son patrones únicos de conductas y hábitos que mejoran o no la salud de una comunidad, hablar de una vida sana es hablar de un estilo de vida saludable del que forma parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, en si todo un universo social y cultural.

2.5.4 Hábitos Alimentarios, Estilos de Vida y su relación con la profesión Docente

El estilo de vida en relación a los docentes se puntualiza como las conductas del individuo para cumplir sus planes de acuerdo a la disponibilidad de su tiempo siendo el docente aquella persona que se dedica a enseñar, guiar a los estudiantes para su formación profesional y personal, desempeñando un rol importante en la vida de sus estudiantes

Por consiguiente, el estilo de vida del docente está enmarcado en la vida que lleva en su trajinar laboral y familiar siendo un profesional de la docencia, fuera o dentro de la institución educativa. Entre tanto (Aparicio, 2015), dice: el docente “representa la formas de enfrentar la vida basado en aspectos de autoestima”.

Según (Rivas & Villarroel, 2015), determinan que el estilo de vida sea positivo o negativo afectan directamente al estado de salud. Si es positivo se considera un estado de vida adecuado, saludable con bajo nivel de estrés con una sensación de bienestar, una capacidad de disfrute de la vida. Si es negativa, se asocia fundamentalmente con el incremento de niveles variados de morbilidad, hacen referencia también que todo dependerá de los Estilos de Vida que se practiquen para determinar el grado de salud que se puede tener o se tendrá en el futuro considerando la forma en que el docente trabaja, descansa, su relación con el entorno familiar, determinan el desarrollo salud-enfermedad.

Según Carrillo & Amaya , (2015). Indican que puede entenderse Estilo de Vida como la “materialización en la vida individual de las formas de organización y reproducción social en la medida en que son relaciones establecidas con la naturaleza y entre los docentes mismos”, por eso los estilos de vida saludables están ligados a los roles sociales, no sólo por sí mismos, sino por la influencia del medio donde se realiza su diario vivir.

Señala (Aparicio, 2015) que según los estilos de vida que tenga el docente se pueden detectar factores que pueden afectar su vida ya sea en el aspecto profesional, personal, estado de ánimo que pueden complicar su salud por eso es necesario tener estrategias y habilidades para el control y el manejo óptimo del estrés.

Según los autores (Ayan & Kocacik, 2016), expresan que los profesores se cargan de responsabilidades importantes en el proceso educativo. La productividad y la eficacia de ellos están influenciados por la promoción, carga, seguridad en el empleo, el nivel tecnológico, la carga horaria y el horario de trabajo, que todos están determinados principalmente por sus instituciones y la influencia de las características cognitivas, tales como la edad, el género, la estructura familiar y, finalmente, la influencia de la personalidad tipos y características, actitudes y comportamientos, valores sociales, de competencia y otras características de la personalidad de los profesores es por eso que el profesor requiere tener un perfil acorde con el rol que va a desempeñar.

El buen docente, conduce el proceso de enseñanza-aprendizaje y además contribuye a formar la personalidad total de su estudiante a nivel cultural, intelectual, deportivo, artístico, ético, religioso, salud física y mental. (Tomás Miguel & Sancho Requena, 2015). (Tomás Miguel & Sancho Requena, 2015)

Según Tomás Miguel & Sancho Requena, (2015), indica que el papel que juegan los docentes trasciende más allá de la formación de sus estudiantes implicando un aporte al desarrollo de los pueblos, a través del proceso educativo que se puede contribuir en la formación de una sociedad sana, cimentada en valores, que promueva una cultura de paz.

Por lo tanto el profesor es un modelo a seguir cuyos pensamientos, planes, percepciones influyen dentro o fuera de la clase por lo que es considerado “como un agente, un clínico que toma decisiones, reflexiona, emite juicios, tiene creencias, actitudes, etc.”. (García , 2014), además tiene un estilo, con un método particular de enseñanza que depende de su

personalidad determinado por su forma de concebir el conocimiento que transmite a sus estudiantes mediante habilidades que ha adquirido mediante su misma práctica, o bien por los valores y actitudes que ha hecho suyos.

El docente debe tener un estilo de vida saludable, para satisfacer sus necesidades básicas e incida positivamente en su quehacer laboral para lograr un desarrollo y equilibrio biológico. Para alcanzar dicho estilo de vida saludable, sólo es posible cuando se cuenta con las herramientas necesarias.

La profesión docente es una tarea que se hace desde la razón y desde el corazón trabajamos en pos del desarrollo de la nación y por tal motivo el estilo de vida del docente debe tener un efecto positivo en el desempeño y ejercicios de la práctica docente, por lo tanto estudiar los estilos de vida basados en la alimentación y su relación con el estado nutricional guardan relación entre ellos para fortalecer el perfil requerido del docente y proponer estrategias que favorezcan conductas que promuevan una práctica docente con calidad basados en buenos estilos de vida, por eso, desde este punto de vista se debe reconocer al docente en su espacio como un ser individual, único dentro de una colectividad en la que se integra lo afectivo, lo racional, lo natural, y lo cultural, considerándolo como un ser sensible y transformador.

Estilo de vida y su relación con los alimentos

Riopelle , (2016), indica que se debe consumir una dieta balanceada, baja en grasa, en condimentos y harinas, también indica que la ansiedad y las preocupaciones pueden influir en el consumo de alimentos, produciendo modificación de hábitos alimentarios así como expresa

que dependiendo de la ubicación geográfica y de las posibilidades económicas, aumentan o disminuyen las posibilidades de tener los alimentos de buena calidad y en cantidad suficiente, de acuerdo a las costumbres alimentarias que tenga, trayendo como consecuencia la adopción de dietas inadecuadas presentándose problemas en la nutrición, en la relación peso-edad, talla.

Autores como Carrillo & Amaya (2015), indican que las condiciones sociodemográficas, como el lugar donde viven, caracterizado por un ambiente desfavorable, con ruido, contaminación, temperatura elevadas, su status socioeconómico, son aspectos que impiden algunas veces satisfacer las necesidades básicas, como alimentarse sanamente, recrearse, además de los factores biopsicosociales como la edad y los factores psicológicos como la angustia, las emociones y preocupaciones, influyen de manera determinante en la conformación y representación de un estilo de vida no saludable en el docente, con consecuencias de aparición y padecimientos de enfermedades ocupacionales.

Según Soto (2013), "una buena salud depende del conocimiento del hombre y de la diversidad que existen en las propiedades de los alimentos ya que pueden ser naturales o no. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".

Por eso los beneficios de comer saludablemente es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida.

El comer comida rápida junto con el consumo diario de la misma se relacionarse con alteraciones del peso del individuo que lo consume tal es el caso se puede presentar como sobrepeso, obesidad, presentando enfermedades cardiovasculares, con disminuciones metabólicas. (Barragán Lucio & Alarcón, 2014 – 2015)

Según Bertoni (2014), los hábitos alimentarios constituyendo un factor fundamental que determina el estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional, porque en el vivir actual cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de comida saludable, prefiriendo alimentos procesados, alimentos con alta cantidad de grasa, y de azúcares produciendo grasas saturadas causando colesterol, disminuyendo notablemente el consumo de vegetales en la dieta diaria, aumento carbohidratos y grasas saturadas..

Según Mijancos Gurruchaga, (2013), dice los hábitos alimentarios son comportamientos recurrentes en el consumo de alimentos, ya que los hábitos alimentarios son adquiridos y se van formando progresivamente sea por: imitación de adultos, padres y hermanos en casa y adultos en el colegio, que se irán fortaleciendo en la infancia, y la adolescencia marcando y afectando el estado nutricional y su masa corporal de las personas.

2.5.5 Estado Nutricional

Según Soto (2013), dice: “Una buena salud necesita del conocimiento de la constitución primaria del hombre y de los poderes de los distintos alimentos, ya sean aquellos que son naturales a él, como aquellos que son resultado de su habilidad.”. Por lo tanto la nutrición es un proceso fisiológico necesario para la supervivencia del hombre y de las especies que

habitan en el planeta, ya que los alimentos al ser consumidos se transforman en nutrientes y estos en energía indispensables para mantenerse el equilibrio en el organismo.

La Organización Mundial de la Salud, (2015) , indica que la ingesta de alimentos son las necesidades que el organismo requiere, ya que una buena nutrición combinada con una dieta saludable, equilibrada, con ejercicio físico variado lleva posiblemente a una buena salud al igual que una mala nutrición lleva a enfermarse con mayor facilidad.

El estado nutricional con hábitos alimentario se relacionan entre si y se calculan con la evaluación antropométrica que es el conjunto de mediciones corporales para determinar los niveles de nutrición de un individuo tales como: el peso, talla, ICC, IMC para se clasificados dentro de los rangos establecidos como normales, sobrepeso, Obesidad de tipo I, II y III.

2.5.5.1 Índice de Masa Corporal (IMC)

“El índice de masa corporal (IMC) según la Organización Mundial de la Salud, es un indicador que relaciona el peso y la talla, sirve para identificar rangos de alteraciones en el Estado Nutricional e Índice de masa corporal, tales como obesidad y sobrepeso. Se lo obtiene dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Se puede utilizar la siguiente fórmula matemática. (OMS, 2015)

$$IMC = \frac{PESO(kg)}{Altura (m) \times altura(m)}$$

Clasificación del IMC según Organización Mundial de la Salud (OMS)

En la Tabla N°1 se indica la clasificación del sobrepeso y obesidad de acuerdo al índice de masa corporal (IMC).

Tabla 1: Clasificación del sobrepeso y obesidad de acuerdo al IMC

Clasificación	Valor del IMC
Bajo Peso	<18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidad Tipo I	30-34,9
Obesidad Tipo II	35-39,9
Obesidad Tipo III	>=40

Fuente: (OMS, 2015)

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Por lo tanto el Estado Nutricional indica la condición en que se encuentra una persona de acuerdo a sus medidas antropométricas, y esto depende principalmente de los hábitos alimentarios que lleve la persona, el cual se determina por la regla de Quetelet o IMC. (Barragán Lucio & Alarcón, 2014 – 2015)

2.5.5.2 Índice perímetro de cintura (ICC)

Es la relación cintura cadera y determina la obesidad abdominal, clínicamente indica riesgo cardiovascular y es independiente del IMC. Según las Guías Clínicas para la Obesidad del Instituto Nacional de Salud de los EE.UU. (NIH), (Moreno M. , 2013) consideran puntos de corte de circunferencia de cintura de ≤ 88 cm. para las mujeres y de ≤ 102 cm. para los hombres.

El índice cintura-cadera se obtiene dividiendo el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera.

Matemáticamente es expresado como:

$$ICC = \frac{Cintura (cm)}{Cadera (cm)}$$

En la Tabla N°2 se indica el riesgo cardiovascular elevado de acuerdo al Índice de cintura cadera Sexo Riesgo cardiovascular elevado.

Tabla 2: Riesgo cardiovascular elevado de acuerdo al Índice de cintura cadera

Sexo	Riesgo Cardiovascular elevado
Mujer	0,8
Varón	1

Fuente: (OMS, 2015).

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

En la Tabla N°3 se indica el riesgo cardiovascular de acuerdo al perímetro de cintura (PC).

Tabla 3: Riesgo cardiovascular de acuerdo al perímetro de cintura (PC)

Sexo	Riesgo elevado	Sustancialmente elevado
Hombre	Mayor o igual a 94cm	Mayor o igual a 102cm
Mujer	Mayor o igual a 80cm	Mayor o igual a 88cm

Fuente: (OMS, 2015)

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

2.5.6 Relación entre el Estado Nutricional, Estilos de vida y Salud

Según los autores (Córdova, Carmona , & Terán , 2013), indican que el estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria durante el transcurso de su vida.

La evaluación del estado nutricional a través de la antropometría permite tomar medidas preventivas en beneficio de la salud, ello cobra importancia, pues diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo, dado que el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los docentes tiene la responsabilidad de determinar sus propios estilos y costumbres, que en muchos casos serán mantenidos a lo largo de toda su vida, todo esto conlleva a que exista una amplia relación entre el estado nutricional con el estilo de vida que inciden directamente en la salud de los docentes afectando su conducta tanto a nivel personal como profesional, pudiendo aumentar la morbilidad de la población estudiada,

incluye: sobrepeso u obesidad, elevación de lípidos, trastornos gastrointestinales, agotamiento físico y mental, alteraciones del estado de ánimo y del sueño, teniendo implicaciones negativas en la salud del profesional y la asociación entre elementos de estilo de vida y condición de salud de los profesionales. (Aparicio, 2015)

2.6 CONCEPTUALIZACION DE LAS VARIABLES

a. Salud: Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S., 1956) define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

b. Calidad de vida:

- Según la OMS la definición de Calidad de Vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno". (Boff, 2015)

- Según la real academia de la lengua Calidad de vida es el conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida.

c. Estilo de Vida Saludable: se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como: “Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la

salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de autocuidado, que contrarrestan los factores nocivos” (Ayan & Kocacik, 2016)

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

e. Alimentos:

Según la FAO alimento son todos los productos naturales o industrializados que son consumidos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

f. Alimentación saludable: Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. (Bertoni, 2014)

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.

g. Alimentación inadecuada: La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico.

h. Alimento completo: Alimento que aporta la nutrición adecuada destinada a animales (no al hombre). Por su fórmula específica, está preparado para ser consumido como única

ración y es capaz de mantener con vida y/o promover la producción sin que sea necesario proporcionar ninguna sustancia adicional, excepto agua (Aparicio, 2015)

i. Alimento compuesto: Mezcla de productos de origen vegetal o animal en su estado natural (frescos o conservados), productos derivados de un procesamiento industrial o sustancias orgánicas o inorgánicas, contengan o no aditivos, que constituyen un alimento completo para suministro oral (Gómez, Villegas, Barrera , & Cruz, 2016)).

j. Alimentos fabricados por el acuicultor: Alimentos presentados en gránulos u otras formas, que consisten en uno o más piensos artificiales y/o naturales, producidos para el uso exclusivo de una particular actividad acuícola, no para la venta comercial o el provecho económico. (Nieto , Rodríguez , & Victoria , 2015).

k. Alimento puro: Producto vegetal o animal en su estado natural, ya sea fresco o conservado, productos derivados de éste por procesos de elaboración industriales ulteriores y cualquier sustancia simple orgánica o inorgánica, contenga o no aditivos, concebida para la alimentación (Aparicio, 2015).

l. Estado Nutricional se define como el valor de la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo para cubrir sus necesidades fisiológicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la evaluación del estado nutricional es conceptualizada como la interpretación de los resultados obtenidos tras estudios bioquímicos, antropométricos, dietéticos y clínicos. De esta manera, se logra determinar la situación de individuos o de poblaciones en forma de encuestas, pesquisas o vigilancia (Delgado, 2015).

m. El Índice de Masa Corporal (IMC) según la OMS es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2).

n. Edad: Según la Real Academia de la Lengua es el Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento y se puede expresar en años, días o mes.

o. Índice de Cintura - Cadera: También llamado como el **perímetro de la cintura y cadera** es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intra abdominal, relaciona el perímetro de la cintura con el de la cadera (en centímetros) y dependiendo del resultado se estima si hay cierto riesgo cardiovascular. (Becerra H, 2016)

p. Circunferencia de Cintura: Según la OMS la medición de la circunferencia de cintura ha sido propuesta como el mejor indicador antropométrico de la relación riesgo enfermedad cardiovascular para identificar obesidad abdominal. (Zanitéc, 2013)

Aun considerándose un parámetro muy variable de unas poblaciones a otras se ha observado que el riesgo de complicaciones metabólicas asociadas a la obesidad aumenta en los hombres a partir de una circunferencia de la cintura ≥ 94 cm y en las mujeres ≥ 80 cm y este riesgo está muy aumentado para los varones a partir de valores ≥ 102 cm y en las mujeres ≥ 88 cm. (Moreno & Álvarez, 2014.)

q. Sexo: Es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace. (Delgado, 2015)

r. Peso: Es la medición de la masa corporal del individuo, es aquella magnitud física que nos permite indicar la cantidad de materia que contiene un cuerpo. se encuentra en estrecha vinculación con el Índice de Masa Corporal (IMC).

s. Peso ideal: Aquel que le permite a la persona tener un adecuado estado de salud, sentirse mejor y tener la máxima esperanza y calidad de vida. El peso ideal de cada persona está marcado por su constitución corporal, su edad y sexo. Incluso, existe una fórmula para corroborar que se está saludable o existen indicios de sobrepeso, obesidad, o en caso contrario, de delgadez extrema. (Delgado, 2015)

t. Peso Corporal: El peso corporal es la fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano. Ambas magnitudes son proporcionales entre sí (fuerza gravitacional y masa corporal), pero no son iguales, pues están vinculadas por el factor aceleración de la gravedad. (Cao Torija, 2013)

u. Talla: Es la medición de la estatura o longitud del cuerpo humano desde la planta de los pies hasta el vértice de la cabeza. (Delgado, 2015)

2.7 HIPOTESIS

Los estilos de vida saludables, hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH en el periodo, 2015.

2.8 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- **Variable Independiente:**
 - Estilos de Vida, hábitos alimentarios.
- **Variable Dependiente:**
 - Estado Nutricional,
- **Variables Control:**
 - edad,
 - sexo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

Cuantitativo - cualitativo, se emplea la recolección y análisis de los datos para contestar las preguntas de investigación, probar la hipótesis y determinar la relación entre variables, puesto que se fundamenta en la medición de los componentes del estado nutricional y del estilo de vida en base a instrumentos previamente existentes y validados y con métricas establecidas.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

De campo, pues la información se recoge en la sala de profesores de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo donde la investigadora interactúa con los docentes.

3.3 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es un estudio con diseño transversal descriptivo.

El estudio es transversal debido a que la evaluación de los estilos de vida y del estado nutricional fue descrita en un momento de espacio y tiempo determinado en cada una de las unidades de observación (docentes).

En el proceso se midieron y cuantificaron los tipos de estilo de vida y el estado nutricional de los docentes politécnicos de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH. Además se averiguó

si existe o no alguna relación entre las variables estudiadas tal y como plantea la hipótesis de estudio.

3.4 TECNICAS Y HERRAMIENTAS

En la investigación se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

1. Encuesta Observación informe sobre Estado nutricional, Estilos de vida y Hábitos alimentarios en cada uno de los docentes investigados.

En la Observación la Herramienta utilizada fue un Cuestionario en escala tipo Likert.

Para la recolección de información relativa de los estilos de vida y hábitos de alimentación se diseñó un cuestionario estructurado (VER ANEXO I), con preguntas cerradas con una o varias opciones posibles, para tener una mejor organización de los datos la encuesta se dividió en tres partes generales y son:

A.- Datos informativos o de identificación, en el cual se obtuvo la edad, sexo de cada uno de los docentes participantes en este estudio, parte I ANEXO I.

B.- Datos en los que se refleja los Estilos de vida y Hábitos alimentarios. Se utilizó un escalamiento valorativo para cada interrogación efectuada y se determinó la frecuencia de consumo de alimentos por parte de los docentes. Se evaluó también los conocimientos sobre nutrición de los docentes sobre el tema, utilizando valoraciones específicas, identificando opciones de SI/No Consiste en preguntas de la parte II del Anexo I.

2. Registró de medidas antropométricas como peso (kg), talla (m), perímetro de cintura y cadera (cm) para luego estos ser valorados dentro de las tablas de IMC y de ICC dadas por la OMS.

Técnica de observación para la toma de Datos Antropométricos, Estados de Nutrición y Riesgo

El instrumento que se utilizó para la medición de la circunferencia de cintura fue realizada con una cinta métrica tradicional en buenas condiciones por ser una herramienta más disponible.

Para evaluar el estado nutricional se realizaron mediciones antropométricas de peso, talla y circunferencia de cintura y de cadera según el protocolo dictado por la Norma Técnica de Salud para la Valoración Nutricional Antropométrica en la Etapa De Vida Adulto basado a su vez en protocolos dictados por la (OMS, 2015).

Antropometría: El instrumento que se utilizó para la toma de peso fue una balanza mecánica certificada y calibrada con una pesa móvil que se desplaza a lo largo de un eje con una escala graduada. Los docentes fueron pesados con ropa liviana y sin zapatos.

El equipo que se utilizó para la toma de la talla fue un Tallimetro portátil en madera con una capacidad máxima de 2 metros y una precisión de 1 milímetro, certificado por UNICEF.

El procedimiento para la toma de estos parámetros es el siguiente:

a) El individuo debe estar de pie, de frente, relajado con los brazos a los costados.

b) Los pies deben estar separados por una distancia de 25 a 30 cm, de tal manera que su peso este distribuido en forma pareja sobre ambos pies.

c) Se le debe solicitar desajustar cualquier cinturón o ropa que pudiera comprimir el abdomen.

d) La medida de la circunferencia de cintura se debe tomar en el punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca, en un plano horizontal al momento de la espiración, asimismo, se debe tener cuidado de no ajustar demasiado la cinta métrica ya que podría comprimir los tejidos blandos a la hora de la toma y dar una medida incorrecta.

e) Para la medida de la circunferencia de cadera se debe tomar a la altura de los trocánteres mayores, que en general coinciden con la sínfisis pubiana. El sujeto debe estar de pie, con los glúteos relajados y los pies juntos.

3.5. POBLACIÓN DE ESTUDIO, CRITERIOS DE INCLUSION, EXCLUSION Y ÉTICOS

3.5.1 Población

La población de interés para este estudio estuvo conformado por 121 docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH en el período 2015, quienes participaron de manera voluntaria.

La distribución de la población fue la que se observa en la tabla 4, so se calcula muestra

Tabla 4: Población

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Docentes de Nombramiento	31	25,83
Docentes de Contrato	90	74,17
TOTAL	121	100

Fuente: TH-ESPOCH

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

La elegibilidad de los participantes estuvo determinada por las siguientes características:

3.5.2 Criterios de inclusión

- Ser docente de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo- Facultad de Ciencias en el período 2015 (contrato o nombramiento).
- Docentes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio previo firma de consentimiento informado (ANEXO II)
- No haber ingerido grandes cantidades de líquido (por lo menos 2 horas antes),
- No haber ingerido bebidas alcohólicas durante las últimas 24 horas
- No haber practicado deporte o ido al sauna 12 horas antes de la prueba y haber orinado por lo menos 30 minutos antes de la prueba.

3.5.3 Criterios de exclusión

- Docentes que estén gestando.
- Docentes que padezcan de alguna enfermedad crónica en estado avanzado (cáncer, diabetes, problemas cardiovasculares) que afecte el estado nutricional.
- Docentes que presenten algún problema físico (invalidez, enyesados, enanismo, gran quemadura, marcapasos) que pueda interferir con el estado nutricional.

3.5.4 Criterios éticos

- En la recolección de los datos se aseguró la confidencialidad mediante la asignación de códigos a cada uno de los docentes en el instrumento (encuesta), en él se registran medidas antropométricas: peso, talla, perímetro de cintura y cadera.
- No se permitió el acceso de la información a ninguna persona ajena a la investigación.
- La información se utilizó solo para fines de la presente investigación y se condensó en archivos modificados.

3.7 OPERACIONALIZACION DE VARIABLE:

VARIABLE INDEPENDIENTE: Estilos de Vida en Hábitos alimentarios

Tabla 5: Operacionalización de Variable Independiente

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICO	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
Son pautas de conductas que siguen los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en el consumo de alimentos y tiempos de los mismos, así como la información nutricional recibida.	Consumo de alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos y tipo de alimentos	¿Con que frecuencia usted consume estos alimentos? Frutas Verduras y Legumbres Cereales Leche y derivados Carnes Leguminosas Azúcares Comida chatarra	ENCUESTA	CUESTIONARIO
	Tiempos de alimentación Modo de provisión de alimento	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar del desayuno • Lugar de almuerzo • Casa • Restaurante/ bar 	¿Cómo se provee de los alimentos?		
	Información Nutricional	Porcentaje de docentes según hayan recibido información de nutrición	¿Ha recibido información sobre nutrición y alimentación?		

Fuente: Datos Bibliográficos

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

VARIABLE DEPENDIENTE: Estado Nutricional

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICO	TÉCNICAS	INSTRUMENTO												
Estado nutricional es la situación en la que se encuentra los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo según indicadores antropométricos.	Antropometría	<ul style="list-style-type: none"> • Peso (Kg) • Talla(cm) • IMC: Normal 18.5-24.9 Sobrepeso 25-29.9 Obesidad 1 30-34.9 Obesidad 2 35-39.9 Obesidad 3 ≥ 40 • ICC: Perímetro de cintura Perímetro de cadera 	<p>¿Cuál es el índice de masa corporal (IMC) y Estado Nutricional?</p> <p>¿Cuál es el riesgo según Índice de cintura (ICC)?</p>	MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA Cálculo de Índices	TABLAS DE ESTADONUTRICIONAL DE OMS. Balanza calibrada, Tallmetro estandarizado, Cinta métrica, Calculadora.												
		<table border="0"> <tr> <td>Sexo</td> <td>Mujer</td> <td>Hombre</td> </tr> <tr> <td>Índice</td> <td>0.8</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Normal</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Riesgo</td> <td>+0.8</td> <td>+1</td> </tr> </table>	Sexo	Mujer	Hombre	Índice	0.8	1	Normal			Riesgo	+0.8	+1			
Sexo	Mujer	Hombre															
Índice	0.8	1															
Normal																	
Riesgo	+0.8	+1															

Tabla 6: Operacionalización de Variable Dependiente

Fuente: Datos Bibliográficos

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se trabajó con 121 docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH, que cumplieron con los criterios de inclusión del estudio y que aceptaron mediante su consentimiento informado llenar la encuesta y registrar sus datos de peso, talla, índice de cintura.

Para la recolección de la información se solicitó autorización verbal al Decano de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH, luego se solicitó la participación de los docentes aprovechando los recesos en las horas de trabajo.

La recolección de los datos sobre estilos de vida, hábitos alimentarios y aplicación de la encuesta se realizó en forma continua en horas matutinas y vespertinas hasta completar la información de todos los docentes, en donde se auto administro la encuesta o lo hizo por medio del investigador y se lo hizo en la sala de espera del consultorio médico de la ESPOCH, verificando también que todos los cuestionarios tengan respuestas completas.

Terminadas las encuestas, cada docente fue valorado antropométricamente y se definió su estado Nutricional y su situación de riesgo según ICC. El IMC permitió establecer el estado nutricional de acuerdo a las tablas de la OMS a su vez el Riesgo se definió según recomendaciones de la OPSM.

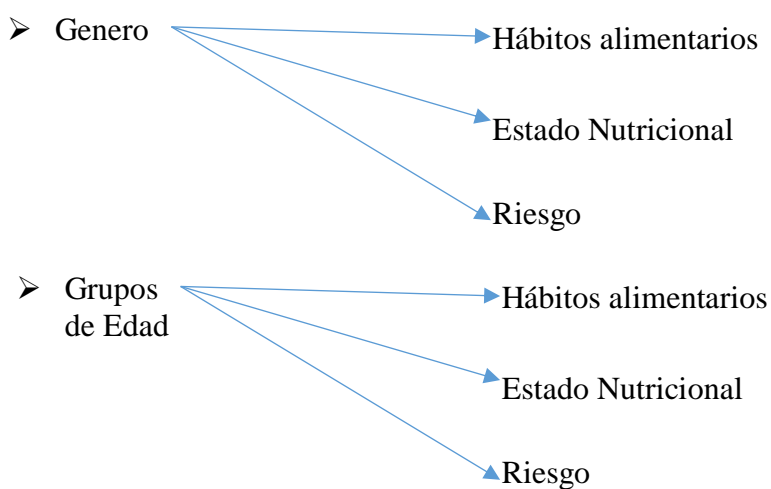
Ficha de Evaluación Nutricional: se realizó una evaluación antropométrica de peso, talla, IMC, circunferencia de cintura y de cadera.

3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS

Luego de la recolección de los datos, estos fueron ingresados en forma manual primero en el programa Excel, haciendo una tabla de códigos con una tabla matriz para luego estos datos ser analizados en el programa SPSS.

Para las variables cuantitativas de edad, peso, talla y perímetro de cintura se utilizaron medidas de tendencia central como media, mediana y moda, con un intervalo de confianza del 95%. En la variable edad se establecieron dos grupos a saber Adultos Jóvenes (26años-34 años) y Adultos medios (35años -60 años). Se obtuvieron también estadísticos descriptivos apropiados para cada una de las variables, así como:

- Para la variable cualitativa se obtuvieron frecuencia y porcentaje
- En el proceso se compararon variables como:



Se calculó estadísticos inferenciales tipo Chi cuadrado y test de Fisher. Se realizó la prueba de hipótesis siguiendo las recomendaciones para este proceso.

Los resultados son presentados mediante tablas.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. DESCRIPCION DE LA POBLACION DE ESTUDIO

La población investigada fue de 121 docentes de nombramiento y contrato, que trabajan en la Facultad de Ciencias de la escuela Superior Politécnica de Chimborazo los cuales fueron encuestados en su totalidad. Los resultados de las variables se encuentran en las páginas siguientes.

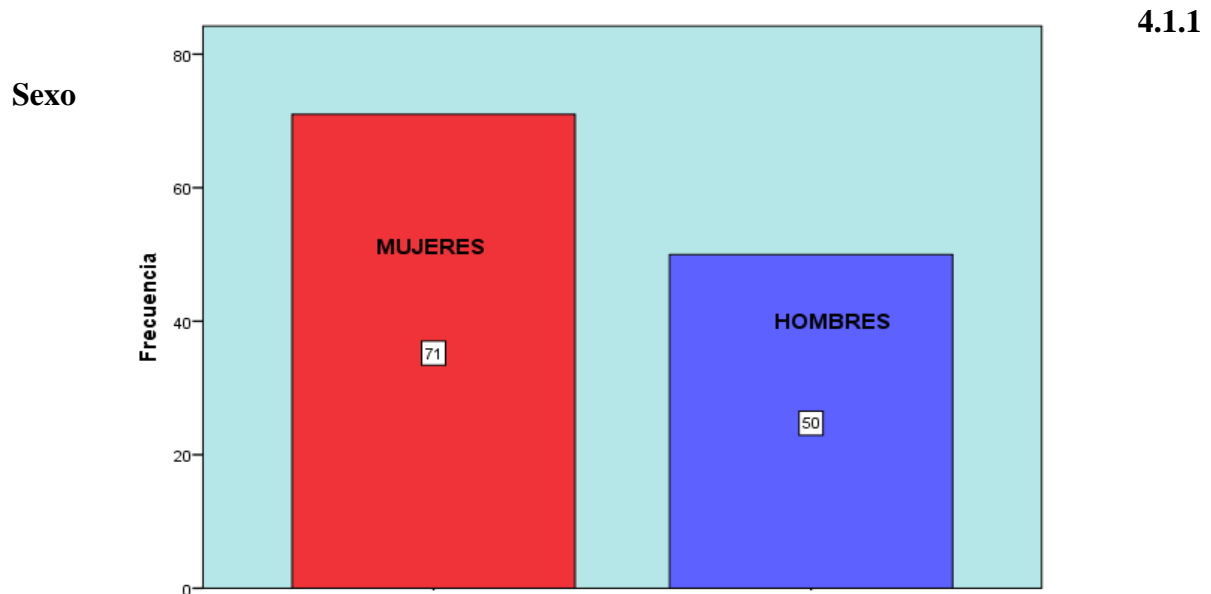


Gráfico 3: Distribución según Sexo. Docentes FC-ESPOCH-2015

Fuente: Datos Bibliográficos

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En el gráfico 1 se observa que entre los docentes participantes en la investigación hubo un predominio de mujeres (58,8%) lo que muestra que la participación de las mujeres en la docencia universitaria es ligeramente superior a la de los hombres. Estos datos concuerdan con los resultados obtenidos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2016), en el cual se indica que existen más mujeres que hombres en el Ecuador en un porcentaje del 50.48% y 49.52% respectivamente. Además se permite establecer que en la Facultad de Ciencia de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo hay inclusión femenina importante.

4.1.2. Edad

Tabla 7: Grupos de Edad. Docentes FC-ESPOCH- 2015

Grupo de Edades						
Sexo	Adultos Jóvenes		Adultos Medios		Total	
	N ⁰	%	N ⁰	%	N ⁰	%
Mujeres	23	69,7	48	54,5	71	58,7
Hombres	10	30,3	40	45,5	50	41,3
Total	33	100	88	100	121	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

La edad de los docentes investigados varió entre los 27 y 59 años de edad con un promedio de 40 años, mediana de 39, moda de 38 años con una desviación estándar de 8,22. Al establecer los grupos de edad se observó que 88 profesores son adultos medios (72,7%) y el resto son adultos jóvenes. Por lo expuesto, se deduce que la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo cuenta con un equipo de docentes joven en el que es importante valorar factores de riesgo que afecten su salud en un futuro mediano e inmediato poder implementar estrategias preventivas dentro del marco de Universidades Saludables.

Para la diferenciación de los grupos de edades y etapas de desarrollos se tomó en consideración la propuesta de Mansilla, 2014 y Mendieta, 2013 en los que mencionan que la adultez inicial abarca de los 20 a los 35 años y que la adultez madura de los 36 a los 60 años de edad. Según sexo se puede observar que en los grupos de adultos jóvenes y adultos medio el predominio del sexo femenino es ligeramente superior al de los hombres de su misma edad sin embargo no hubo diferencia significativa al realizar la prueba de Chi cuadrado de Pearson con un $p= 0,132$.

4.1.3 Estado Nutricional: IMC

Tabla 8: Estado Nutricional según Sexo. Docentes FC-ESPOCH-2015

Clasificación de IMC	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		Total	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Bajo peso	1	1,4	0	0	1	0,8
Normal	30	42,3	19	38,0	49	40,5
Sobrepeso	25	35,2	22	44,0	47	38,8
			51			

Obesidad I	10	14,1	56,3%	8	16,0	62%	18	14,9	24
Obesidad II	3	4,2		0	0,0		3	2,5	Obesos
Obesidad III	2	2,8		1	2,0		3	2,5	19,9%
Total	71	100		50	100		121	100	

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Visto, los datos de Índice de Masa Corporal, se encontró que seis de cada diez docentes presentan algún grado de sobrepeso y obesidad, más de un tercio (34,3%) son obesos, el IMC fue de 26,19 Kg/m², con un mínimo de 18Kg/m² y un máximo de 43 Kg/m². Al analizar el Estado Nutricional según sexo se observó que existe un mayor porcentaje de Sobrepeso y obesidad en los hombre que en las mujeres (62% vs 56,3%). Sin embargo no hubo diferencia significativa al realizar la prueba de Chi cuadrado de Pearson= 5. Si se comparar con la información reportada por (Rodríguez & Díaz-C, 2016), quienes investigaron a docentes Universitarios de la Universidad Nacional de Colombia sede Orinoquia se observa que en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo hay menor prevalencia de Sobrepeso y Obesidad (38,8% y 19,9%) que los identificado por los autores de 43% y 21%.

4.2.1 Valoración del Estado Nutricional-según Grupos de Edad

**Tabla 9: Estado Nutricional según Grupos de Edad.
Docentes Mujeres FC-ESPOCH-2015**

IMC	Grupos de Edades				Total	
	Adulto Joven		Adulto Medio		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Bajo Peso	1	4,3	0	0,0	1	1,4
Normal	10	43,5	20	41,7	30	42,3
Sobrepeso	10	43,5	15	31,3	25	35,2
Obesidad I	1	4,3	9	18,8	10	14,1
Obesidad II	1	4,3	2	4,2	3	4,2
Obesidad III	0	0,0	2	4,2	2	2,8
	23	100	48	100	71	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la tabla 9 se comparó los grupos de edad con el índice de masa corporal de las docentes mujeres de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH en el período 2015, observando que las docentes jóvenes y adultos medios tienen Sobrepeso y Obesidad, con el 56,4% y el 58,5% respectivamente dando un total de 41 docentes mujeres con riesgos de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, solamente tres de cada diez docentes mujeres están dentro del rango normal de IMC.

En la tabla 10 se describe la relación entre IMC y EN de docentes varones encontrando, que el 50% de adultos jóvenes y el 65% de adultos medios tienen Sobrepeso y Obesidad. En total seis de cada diez docentes varones (31 y 50) sufren sobrepeso y obesidad y por ello presentan mayor riesgo de problemas de salud de carácter crónico degenerativo.

**Tabla 10: Estado Nutricional según Grupos de Edad.
Docentes Varones FC-ESPOCH-2015**

IMC	Grupos de Edades				Total	
	Adulto Joven		Adulto Medio		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%	N ⁰	%
Bajo Peso	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Normal	5	50,0	14	35,0	19	38,0
Sobrepeso	4	40,0	18	45,0	22	44,0
Obesidad I	1	10,0	7	17,5	8	16,0
Obesidad II	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Obesidad III	0	0,0	1	2,5	1	2,0
	10	100	40	100	50	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Al realizar la comparación tablas 9 y 10 se puede apreciar claramente que existe un mayor porcentaje de Sobrepeso y Obesidad I, II y III en docentes varones (62%) a diferencia de las docentes mujeres (57,7 %).

Revisada la prevalencia de IMC normal en docentes varones y en docentes mujeres de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la Facultad de Ciencias se observó que alrededor de cuatro de cada diez docentes se encontraron en esta condición, misma que es ligeramente superior a la dictada por (Rodríguez & Díaz-C, 2016), quien señala que esta se observó solo en un tercio de sus docentes investigados.

4.2.2 Perímetro de cintura /Riesgo de enfermedades Cardiovasculares

Tabla 11: ICC/Relación Sexo- Docentes FC-ESPOCH-2015

Riesgo ICC	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	Número	%
Normal	27	38,0	23	46,0	50	41,3
Obesidad Addominovisceral	44	62,0	27	54,0	71	58,7
Total	71	100	50	100	121	100,0

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En los datos expuestos se observa, que existe mayor porcentaje de obesidad Addominovisceral en docentes mujeres que en varones. El promedio de ICC fue de 26,19 cm, con un mínimo de 18cm y un máximo de 43 cm. (Tabla 11)

En la valoración de ICC se encontró que el 62% de docentes femeninas y el 54.0% de varones presentaron índices de obesidad abdominal lo cual indican que tienen riesgos elevados de enfermedades cardiovasculares no transmisibles, estos datos son menores a los que se encontró en un estudio realizado en el personal docente y Administrativo de la unidad educativa a distancia Monseñor Alberto Zambrano Palacios de la ciudad del Puyo por (Chimborazo & Casar, 2011) indicando que el 87,80% en riesgo están los varones y 94,37% en riesgo están las mujeres de tener riesgo cardiovascular.

Por los datos analizados en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y la realizada en la Universidad Monseñor Alberto Zambrano Palacios de la ciudad del Puyo se deduce que la obesidad abdominal es un problema realmente importante entre estos profesionales y si se considera que ellos son modelo a seguir

es necesario y urgente desarrollar nuevas investigaciones que valoren la prevención de enfermedades cardiovasculares y otras relacionadas (como metabolismos por ejemplo), en estos profesionales, como elemento clave para el diseño e implementación de programas preventivos y promocionales de Estilos de Vida Saludables, enmarcados en políticas de Universidades Saludables con establecimientos educativos saludables según la OMS.

4.2.3 Estado de Nutrición de acuerdo al Perímetro de Cintura-edad-sexo

Tabla 12: ICC/Estado Nutricional. Docentes Mujeres FC-ESPOCH-2015

ICC/ EDAD	Mujeres				Total	
	Adultos Jóvenes		Adultos Medios		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Normal	11	47,8	16	33,3	27	38,1
Obesidad Abdominoviceral	12	52,2	32	66,7	44	61,9
Total	23	100	48	100	71	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Tabla 13: ICC/ Estado Nutricional. Docentes Varones FC-ESPOCH-2015

ICC/ EDAD	Varones				Total	
	Adultos Jóvenes		Adultos Medios		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Normal	5	50	18	45	23	46
Obesidad Abdominoviceral	5	50	22	55	27	54
Total	10	100	40	100	50	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

En la tabla 12 y 13 se observa que entre las mujeres hay un mayor porcentaje de Obesidad Abdominoviceral, pues 44 de 71 docentes ósea el 61,9% la padecen, mientras que entre los varones fue del 54%.

Por grupos de edad entre los varones y las mujeres que corresponde a adultos medios presentan un mayor porcentaje de Obesidad Abdominocervical, si bien tal porcentaje son mayores en las mujeres. Cabe señalar que no se observaron diferencias significativas en la prevalencia de Obesidad Abdominocervical por edad en mujeres ni en hombre ($p= 0,299$ y $p=1$ según test de Fisher).

Los hallazgos descritos indican que se requiere diseñar programas de prevención primaria y secundaria para todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Al revisar estudios relacionados con ICC se encontró que (Friaz M, 2011), cuando hace el análisis del perímetro de cintura indica que en la población masculina, de 84 individuos, 69 mantienen valores dentro del rango de normalidad y bajo riesgo cardiovascular y 9 riesgo moderado y 4 presentan un riesgo elevado de contraer cardiopatías con relación al depósito de grasa acumulada, en el análisis de mujeres muestra que el riesgo es más predominante en ellas ya que solo 1 se encuentra en riesgos moderados y 3 con riesgos elevados.

Si se compara con los datos obtenidos es evidente que hay tasas muy superiores de riesgo y por lo mismo amerita intervención integral.

4.3. Estilo de vida – Hábitos Alimentarios

4.3.1 Frecuencia de consumo de alimentos

4.3.1.1. Consumo de Frutas y verduras según Sexo

**Tabla 14: Frecuencia de consumo de Frutas y Verduras.
DocentesFC-ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo alimento	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Siempre	30	42,3	20	40,0	50	41,3
1 a 3 veces por semana	17	23,9	7	14,0	24	19,8
Nunca	24	33,8	23	46,0	47	38,8
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Analizados los datos de la tabla 14 en la cual se ve el consumo que tienen los docentes de la FC-ESPOCH de frutas y verduras el 41,3% de docentes consume siempre estos alimentos; en este grupo poblacional las mujeres y varones consumen frutas y verduras en un porcentaje similar en el que no difiere mucho de un 42,3% (30 docentes) a 40,0% (20 docentes), y una a tres veces por semana el 19,8%. No se observaron diferencias significativas entre el consumo de frutas y el sexo de los docentes en estudio (Fisher de dos colas $p= 0,349$).

Algo similar reporta el estudio de (Couceiro, 2014), al comportamiento alimentario de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta, pues indica que mayor consumo de frutas y verduras hubo en el sexo femenino, sin embargo éstas no llegan a cubrir las cantidades sugeridas según la OMS y la FAO que recomienda el consumo de frutas y verduras mínimo 400g diarios de frutas y verduras o 5 veces al día, para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad

4.3.1.2 Consumo de Cereales según Sexo

**Tabla 15: Frecuencia de consumo de Cereales.
Docentes ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo Cereales	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Siempre	28	39,4	20	40,0	48	39,7
1 a 3 veces por semana	11	15,5	8	16,0	19	15,7
Nunca	32	45,1	22	44,0	54	44,6
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Con lo que se refiere a la frecuencia de consumo de cereales en la tabla número 15, se observa que 54 docentes (44,6%) no consumen cereales, comprobando que existe un alto porcentaje de docentes mujeres y hombres que no acostumbran en su dieta diaria comer cereales.

Estos datos al ser comparados con el estudio realizado por(Nieto , Rodríguez , & Victoria , 2015) en la Comunidad Universitaria de Armenia Quindío en profesores universitarios indica que el consumo de cereales, tubérculos y plátano es de 82,40%, siendo un mayor porcentaje que los encontrados en los docentes politécnicos de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de 39,7%.

En otra investigación realizada por (Couceiro, y otros, 2014), al hacer referencia entre este tipo de alimentación indica que los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta consumen un 22% de cereales dentro de su dieta diaria como son frutas secas y semillas, encontrando mayor consumo de este tipo de alimentos en esta investigación.

4.3.1.3 Consumo de Leche y Derivados según Sexo

Tabla 16: Frecuencia de consumo de Leche y Derivados.

Frecuencia consumo Leche y Derivados	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Siempre	44	62,0	29	58,0	73	60,3
1 a 3 veces por semana	18	25,4	18	36,0	36	29,8
Nunca	9	12,7	3	6,0	12	9,9
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En los resultados examinados de la tabla 15 sobre el consumo de leche y derivado por parte de los docentes de la FC-ESPOCH-2015, se demuestra que alrededor de seis de cada diez docentes mujeres y varones consumen leche y derivados (62% vs 58%) y nunca consumen leche y derivados 12 docentes en el estudio de (Couceiro, y otros, 2014), cuando escribe sobre la frecuencia de consumo de leche y derivados en docentes de la Universidad Nacional de Salta indican que el 60% de docentes no cumple con las recomendaciones de lácteos, un 28% consume productos descremados, más frecuente en mujeres.

Esta investigación no indaga sobre características específicas de los alimentos lácteos como el contenido de grasa, asunto que puede estudiarse a futuro, para implementar un programa de mejora de Estilo de Vida y hábitos alimentarios para los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

4.3.1.4 Consumo de Carnes según Sexo

**Tabla 17: Frecuencia de consumo de Carnes.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Carnes Siempre	41	57,7	31	62,0	72	59,5
1 a 3 veces por semana	29	40,8	16	32,0	45	37,2
Nunca	1	1,4	3	6,0	4	3,3
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Vistos los datos en la tabla 16, en la frecuencia de consumo de carne por parte de los docentes se encontró que más de la mitad de docentes hombres y mujeres consumen carne (59,5%) y de 1 a 3 veces por semana y nunca consumen carne alrededor del 40,5%. (Couceiro, y otros, 2014), al hacer referencia en la frecuencia de consumo de carne en docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta indican que sólo el 23% consume carnes en las frecuencias recomendadas de 3 veces/semana.

4.3.1.5 Consumo de Leguminosas según Sexo

**Tabla 18: Frecuencia de consumo de Leguminosas.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Leguminosas Siempre	15	21,1	16	32,0	31	25,6
1 a 3 veces por semana	29	40,8	16	32,0	45	37,2
Nunca	27	38,0	18	36,0	45	37,2
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Al hacer el análisis en el consumo de leguminosas entre 121 docentes investigados se pudo hallar que más de un tercio de los docentes no consumen nunca leguminosas (37,2%) y

que solamente alrededor del 25,6% de docentes comen siempre leguminosas. No hubo diferencia significativa según sexo ($p>0.05$). Datos similares reportados por (Couceiro, y otros, 2014), en su investigación indica que el 36.4% de los sujetos consumen leguminosas alimentaria, secas; se observaron diferencias en el consumo de leguminosas el mejor recurso para cubrir las necesidades de energía y nutrientes.

4.3.1.6 Consumo de Azúcares según Sexo

Tabla 19: Frecuencia de consumo de Azúcares. Docentes FC-ESPOCH-2015

Frecuencia consumo	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Azúcares Siempre	42	59,2	31	62,0	73	60,3
1 a 3 veces por semana	13	18,3	9	18,0	22	18,2
Nunca	16	22,5	10	20,0	26	21,5
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la investigación se demostró que la mayoría de la población consumen azúcares (60,3% correspondiente a 73 docentes); por otra parte solo uno de cada cinco de los docentes analizados jamás consumen azúcares (21,5%), Couceiro, y otros, (2014), en su investigación indica que de su población en análisis un 85% consumen azúcares y dulces en su dieta diaria.

4.3.1.7 Consumo de Comida Chatarra según Sexo

**Tabla 20: Frecuencia de consumo de Comida Chatarra.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo Comida Chatarra	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
Siempre	35	49,3	24	48,0	59	48,8
1 a 3 veces por semana	20	28,2	16	32,0	36	29,8
Nunca	16	22,5	10	20,0	26	21,5
Total	71	100	50	100	121	100

78,6%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Al analizar el consumo de comida chatarra entre los 121 docentes de la facultad de Ciencias de la ESPOCH se observa que: el 48,8% de la población consume dentro de su dieta diaria comida chatarra; de 1 a 3 veces por semana, 36 docentes (29,8%), es decir que casi ocho de cada diez docentes consumen algún tipo de comida chatarra, perjudicando su salud y existiendo alteraciones en su hábitos alimentarios.

Cifras muy cercanas se encontró en un estudio realizado por (Barragán Lucio & Alarcón, 2014 – 2015) con respecto al consumo de comida chatarra, pues indica que el 60% de su población en estudio a veces consume comida chatarra, el 10% consume siempre, teniendo como resultado que siete de cada diez personas consumen comida chatarra y este al ser comparado con el resultado de esta investigación se puede ver que son muy cercanos.

4.3.2 Tiempos de consumo de alimentos según Sexo

4.3.2.1 Consumo de Desayuno según Sexo

**Tabla 21: Frecuencia consumo de Desayuno en casa.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo	Sexo				Total	
Desayuno	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
SI	55	77,5	30	60,0	85	70,2
NO	16	22,5	20	40,0	36	29,8
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En los datos obtenidos sobre el consumo de desayuno de los docentes se observa que 85 docentes (70%), desayunan en casa, es decir (55 mujeres y 30 varones), por lo que se concluye que son las mujeres que desayunan frecuentemente en casa, las cuales manifestaron que los días que lo pueden hacer es por el horario de clases que pueden incorporarse más tarde.

Y los sujetos en estudio que nunca desayunan en casa son menos de un tercio (29,8%), encontrando de igual manera, que los docentes varones son los que no toman desayuno en casa.

Estos datos nos llevan a señalar que al parecer el desayuno no es una comida importante para los docentes, porque comen un refrigerio a media mañana que según ellos puede suplir el desayunos. A futuro se requiere investigar en que consiste este refrigerio y si es saludable.

Según (Couceiro, y otros, 2014) en su estudio obtenido de un registros de 24 horas, demostró el predominio del desayuno incompleto, en el 53% de las mujeres y 56% de los varones, es decir incluyen alimentos líquidos y algunos sólidos.

4.3.2.2. Consumo de Refrigerio en el Trabajo según Sexo

Tabla 22: Frecuencia consumo de Refrigerio en el trabajo o lugares cercanos. Docente FC-ESPOCH-2015

Frecuencia consumo Refrigerio	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
SI	42	59,2	23	46,0	65	53,7
NO	29	40,8	27	54,0	56	46,3
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En cuanto al consumo de refrigerio en el receso de la mañana se encontró que lo realizan el 53% de docentes comparándose según sexo, hay un mayor porcentaje de docentes mujeres que lo hacen (59,2% mujeres versus 46,0% de varones). Datos similares se encontró en el estudio realizado por (Couceiro, y otros, 2014), en el cual expresa que existe un mayor consumo de refrigerio en mujeres en la mitad de la mañana que en varones (56% mujeres versus 40% varones)

4.3.2.3 Consumo de Almuerzo en el trabajo según Sexo

Tabla 23: Frecuencia de consumo de Almuerzo en restaurante o bares. Docentes de la FC-ESPOCH-2015

Frecuencia consumo	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
SI	50	70,4	29	58,0	79	65,3
NO	21	29,6	21	42,0	41	34,7
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Observados los datos de la tabla 23 se encuentra que siete de cada diez docentes mujeres (70,4%) y 6 de cada diez docentes varones (58,0%) comen en su trabajo, o en lugares cercanos o al mismo porque no disponen de tiempo para ir a sus hogares. (Couceiro, y otros, 2014), indica que un porcentaje del 59% almuerzan en sus trabajos por el escaso tiempo que tienen para integrarse de nuevo a su jornada laboral. Esto tendría importancia en el Estado Nutricional de los docentes (Alimentación/Estado Nutricional), si bien cabe recordar que en el influyen otros factores como: ejercicios, consumo de medicamentos por problemas de salud mismos que deben ser investigados a futuro.

4.3.2.4 Consumo de Alimento en restaurante o bar después del trabajo según Sexo

Tabla 24: Frecuencia de Consumo de Alimentos en Restaurantes o Bares. Docentes FC-ESPOCH-2015

Frecuencia de consumo Alimento en restaurantes, bares	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
SI	56	78,9	43	86,0	99	81,8
NO	15	21,1	7	14,0	22	18,2
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Según se observa en la tabla 24 el consumo de alimento en restaurantes o bares de los docentes luego de haber terminado su jornada laboral el 81,8% (99 docentes) de la población investigada comen luego de terminar su jornada laboral en sitios donde ofrecen comida rápida, el resto prefiere consumir alimentos en casa, (Couceiro, y otros, 2014), indica que el 90% de su población en estudio comen en restaurantes o bares finalizada su jornada laboral ya que disponen de mayor tiempo y tranquilidad para tomar sus alimentos.

4.3.2.5 Conocimiento sobre nutrición y alimentación

**Tabla 25: Nociones básicas de Nutrición y Alimentación.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Conocimiento básico sobre nutrición y alimentación	Sexo				Total	
	Femenino	%	Masculino	%	N ⁰	%
SI	49	69,0	36	72,0	85	70,2
NO	22	31,0	14	28,0	36	29,8
Total	71	100	50	100	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En los resultados obtenidos en la exploración de conocimientos sobre temas de nutrición y alimentación se encontró que 29,8% de la población en estudio dijeron no conocer sobre alimentación, nutrición y hábitos nutricionales. En el estudio realizado para valorar el conocimiento sobre nutrición en docentes escrita por Marilina, (2011), en donde determina que solo el 27% tienen conocimiento básicos insuficientes o nulos, datos similares a los encontrados en este estudio.

4.3.3 Influencia de Hábitos Alimentarios en el Estado Nutricional

4.3.3.1. Estado Nutricional y consumo de Frutas y Verduras

**Tabla 26: Relación Estado Nutricional-Consumo Frutas y Verduras.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo de verduras y frutas	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	48	59,3	33	40,7	81	100
1-3 veces por semana-Nunca	1	2,5	39	97,5	40	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Al realizar la interpretación de la tabla 26 entre la relación del IMC con el consumo de frutas y verduras, se observa que los docentes que consumen siempre frutas, cerca de seis de cada diez tienen Estado Nutricional normal, mientras que aquellos que consumen con baja frecuencia o no lo hacen casi todos (9,7/10) tienen sobrepeso-obesidad con un valor de $p=0.000$, lo que indica que consumir frutas y verduras incide directamente con el estado nutricional de los docentes, la organización mundial de la salud recomienda por lo menos consumir cinco porciones de frutas y verduras al día para evitar contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

4.3.3.2. Estado Nutricional y consumo de Cereales

**Tabla 27: Relación Estado Nutricional-Consumo de Cereales.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo de Cereales	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración en el IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	49	73,1	18	26,9	67	100
1-3 veces por semana- Nunca	0	0,0	54	100	54	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la tabla 27 se observa que al ser comparado el estado nutricional con la ingesta diaria de cereales, los docentes que presentan alteraciones en su estado nutricional son aquellos que no consumen cereales en su dieta diaria (54 docentes), se puede ver también que 18 docentes, a pesar de consumir siempre en su dieta diaria cereales, tienen Sobrepeso y Obesidad, esto puede quizá estar influenciado por el consumo de otro tipo de alimentos incluidos dentro de su dieta, por lo tanto nos permite predecir que hay diferencias significativas entre el estado nutricional según consumo de cereales con un $p_{\text{Fisher}}=0,000$.

4.3.3.3. Estado Nutricional y consumo de Leche y Derivados

Tabla 28: Relación Estado Nutricional-Consumo de Leche y Derivados. Docentes de la FC-ESPOCH-2015

Frecuencia de consumo de Leche y Derivados	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración en el IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	48	40,0	72	60,0	120	100
1-3 veces por semana-Nunca	1	100	0	0,0	1	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Vistos los datos de la relación del Estado Nutricional con el consumo de leche y derivados se encontró que 48 docentes siempre consumen leche y derivados en su dieta y están dentro de su peso normal según el IMC y a su vez, un docente no consume o casi nunca consume leche y derivados e igual se encuentra dentro de un peso normal, también indican que existe 72 docentes (60%) que consumen leche y derivados y presentan alteraciones en su peso según el IMC aproximadamente el 59,9% de la población en estudio, sin embargo no existe diferencia significativa entre el estado nutricional y el consumo de leche y derivado, dando un $p=0,405$ que es mayor del nivel de significancia adoptado en este estudio del 0,05 lo que revela que consumir leche y derivados no incide en el estado nutricional de los docentes, ya que la leche no engorda porque está formada mayoritariamente por un 90% de agua, 3-4% de proteína, 3,5-5,25% grasa y 5% de azúcar. (Valencia Grajales, 2016).

4.3.3.4. Estado Nutricional y consumo de Carnes

**Tabla 29: Relación Estado Nutricional-Consumo de Carnes.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo de Carnes	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración en el IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	45	38,5	72	61,5	117	100
1-3 veces por semana-Nunca	4	100	0	0,0	4	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Al observar los datos de consumo de carne con el estado nutricional, se aprecia que 6 de cada diez docentes consumen carne siempre (38,5%), mientras que, 4 docentes consumen carne una a tres veces por semana o nunca lo hacen, presentando un peso normal versus el 61,5% (72docentes), que siempre consumen carne dentro de su dieta diaria presentan alteraciones en su peso. La relación de estas dos variables permite reportar un $p=0,000$, lo que indica que consumir carnes incide directamente con el estado nutricional, el Doctor Monckeberg Barros, indica que la reducción de consumo de carnes especialmente aquellas procesadas puede disminuir notablemente el sobrepeso y todos los tipos de obesidad I, II y III y el riesgo de cáncer coló rectal y enfermedades crónicas.

4.3.3.5. Estado Nutricional y consumo de Leguminosas

Tabla 30: Relación Estado Nutricional-Consumo de Leguminosas. Docentes de la FC-ESPOCH-2015

Frecuencia de consumo de Leguminosas	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración en el IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	48	63,2	28	36,8	76	100
1-3 veces por semana-Nunca	1	2,2	44	97,8	45	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la tabla 30 donde se compara el estado nutricional con la frecuencia de consumo de leguminosas se aprecia que solamente el 40,5% de los docentes tuvo índice de masa corporal normal (IMC). Además al comparar el IMC versus consumo de leguminosas, se observó que el 63,2% tienen IMC normal.

Por lo tanto la proporción de sujetos, con IMC que consumen leguminosas presentan diferencia significativa con la proporción de sujetos con IMC elevada ($p=0,000$), lo que muestra un beneficio en la salud de los docentes investigadores, asunto que ha sido reportado por Urieta Guijarro, (2014), que señala que un mayor consumo de leguminosas desempeñan un papel regulador muy importante, principalmente por el elevado contenido de vitaminas (especialmente vitamina C, beta-caroteno y folatos), minerales y fibra existiendo una reducción de enfermedades cardiovasculares o cáncer.

4.3.3.5. Estado Nutricional y consumo de Azúcares

**Tabla 31: Relación Estado Nutricional-Consumo de Azúcares.
Docentes FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo de Azúcares	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración en el IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	24	25,3	71	74,7	95	100
1-3 veces por semana-Nunca	25	96,2	1	3,8	26	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la tabla 31 que indica la relación del estado nutricional con el consumo de azúcar se encontró un alto porcentaje de consumo de alimentos azucarados; más de la mitad de la población en estudio (59,5%), consume alimentos que son ricos en azúcares como gaseosas, pastelitos, caramelos, etc., causando sobrepeso y obesidad a los docentes.

Los datos analizados aquí indican que existe diferencias significativas con un $p=0,000$ lo que indicando que consumir azúcares incide directamente con el estado nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, en este sentido (Chico Banda, 2015) indica en su investigación que el 66,5% de sujetos analizados consumen frecuentemente azúcares, concluye que existe un alto consumo de azúcares aumenta el riesgo de alteraciones nutricionales, con sus respectivas comorbilidades.

4.3.3.5. Estado Nutricional y consumo de Comida Chatarra

Tabla 32: Relación Estado Nutricional-Consumo de Comida Chatarra. Docentes de la FC-ESPOCH-2015

Frecuencia de consumo de Comida Chatarra	Clasificación según el IMC				Total	
	Normal		Alteración en el IMC		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	25	26,3	70	73,7	95	100
1-3 veces por semana-Nunca	24	92,3	2	7,7	26	100
Total	49	40,5	72	59,5	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Vistos los datos de la tabla 32 en la que se relaciona el Estado Nutricional con el consumo de comida Chatarra, se encontró que 73,7% de docentes consumen siempre comida chatarra, presentan alteraciones en su índice de masa corporal.

Esto resultados indican diferencia significativa entre el estado nutricional y el consumo de comida chatarra, con un $p= 0,000$, lo que indica que consumir comida chatarra incide directamente con el estado nutricional de los docentes. (García H, 2010), dice que el consumo de comida chatarra se divide en el 48,37 % en colas y jugos artificiales el 41% chocolates y pasteles.

4.3.4. Índice Cadera- Cintura y Hábitos Alimentarios

4.3.4.1. Consumo de Frutas y Verduras

**Tabla 33: Relación ICC-Consumo de Frutas y Verduras.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo de Frutas y Verduras	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	46	56,8	35	43,2	81	100
1-3 veces por semana-Nunca	4	10,0	36	90,0	40	100
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Al comparar el perímetro de cintura con el consumo de fruta y verdura en docentes de la Facultad de Ciencias, se encontró que 58,7% de ellos presentan obesidad abdominal, es decir 71 individuos presentan un riesgo moderado- alto de sufrir problemas cardiovasculares.

La comparación entre estas dos variables nos indica que las personas que no consumen frutas y verduras tienen la probabilidad de tener mayor Obesidad Abdominoviceral, Friaiz M, (2011), en su estudio de evaluación antropométrica indica que de su población de estudio de 84 individuos, 69 mantienen valores dentro del rango normal y 13 presentan riesgos elevados de contraer cardiopatías en relación al ICC.

Estas cifras son menores a las detectadas entre los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, e indican que es necesario implementar medidas preventivas de forma inmediata.

4.3.4.2. Consumo de Cereales

**Tabla 34: Relación ICC-Consumo de Cereales.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo Cereales	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	49	73,1	18	26,9	67	100
1-3 veces por semana-	1	1,9	53	98,1	54	100
Nunca						
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

La tabla 34 muestra que al analizar el índice de cintura- cadera en la población en estudio, 50 docentes mantienen valores dentro del rango normal y tienen bajo riesgo cardiovascular, 71 docentes presentan riesgo cardiovascular de moderado a elevado y de contraer enfermedades cardiovasculares, estos resultados indican que existe diferencia significativa entre el ICC y el consumo de cereales dando un $p=0,000$ concluyendo que consumir cereales incide directamente con el riesgo de tener obesidad abdominoviceral.

4.3.4.3. Consumo de Leche y Derivados

**Tabla 35: Relación ICC-Consumo de Leche y Derivados.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo Leche y Derivados	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	49	73,1	71	59,2	120	100
1-3 veces por semana-Nunca	1	1,9	0	0,0	1	100
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Comparando el consumo de leche y derivados con el ICC, se encontró que no existe diferencia significativa en el consumo de estos productos entre los docentes con ICC aumentado y normal y hace pensar que no influye en el aumento del Índice de cadera-cintura, (p= 0,413).

4.3.4.4. Consumo de Carnes

**Tabla 36: Relación ICC-Consumo de Carnes.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo Carnes	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	46	39,3	71	60,7	117	100
1-3 veces por semana-Nunca	4	100	0	0,0	4	100
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

Igualmente al comparar el consumo de carnes con el ICC, no se encontraron diferencias significativas entre docentes con ICC elevados que siempre consumen carnes y los docentes que no lo hacen ($p=0,27$). Lo expuesto parece indicar que el consumo de leche y derivado y el consumo de carnes no influyen en el ICC de los docentes investigados.

4.3.4.5. Consumo de Leguminosas

**Tabla 37: Relación ICC-Consumo de Leguminosas.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo Leguminosas	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	50	65,8	26	34,2	76	100
1-3 veces por semana-Nunca	0	0,0	45	100	45	100
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la tabla 37 se observa que los docentes que consumen siempre leguminosas tienen menor ICC u obesidad abdominoviceral y tuvieron diferencia significativa con los que no la consumen entre quienes se encuentran un ICC elevado ($p=0,000$)

4.3.4.5. Consumo de Azúcares

**Tabla 38: Relación ICC-Consumo de Azúcares.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia de consumo Azúcares	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	24	25,3	71	74,7	95	100
1-3 veces por semana-Nunca	26	100	0	0,0	26	100
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

La tabla 38 muestra que hay mayor consumo de azúcares y mayor frecuencia de Índice de cintura-cadera normal entre los docentes investigados, siendo significativas las diferencias en ICC en los docentes que consumen tales productos ($p=0,000$)

Esto indica que el consumo de azúcares por los docentes los expone a presentar enfermedades cardiovasculares, asunto que debe ser investigado a futuro.

4.3.4.5. Consumo de Comida Chatarra

**Tabla 39: Relación ICC-Consumo de Comida Chatarra.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Frecuencia consumo Comida Chatarra	Clasificación ICC				Total	
	Normal		Obesidad Abdominoviceral		N ⁰	%
	N ⁰	%	N ⁰	%		
Siempre	25	26,3	70	73,7	95	100
1-3 veces por semana-Nunca	25	96,2	1	3,8	26	100
Total	50	41,3	71	58,7	121	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Análisis e Interpretación:

En la tabla 39 se observa que el índice cadera-cintura es diferente entre los docentes que consumen comida chatarra y quienes lo hacen con menor frecuencia o no lo consumen (p=0,000).

4.4. Verificación de la Hipótesis

1. Formulación de la Hipótesis

Para la validación de la hipótesis, se plantea la siguiente hipótesis nula:

Ho

Los estilos de vida saludables, hábitos alimentarios NO se relacionan con el Estado Nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH

Ha

Los estilos de vida saludables, hábitos alimentarios SI se relacionan con el Estado Nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH.

2. Elección de la prueba estadística

Se aplica la prueba estadística de Fisher porque las variables en estudio son categóricas y el número de observaciones esperadas es cinco o menos, al utilizar el programa SPSS y realizar las tablas de contingencia.

3. Nivel de significancia

El nivel de significancia utilizado fue de $\alpha = 0,05$ y a 1 grado de libertad

4. Estadístico de prueba

Tabla 40: Prueba de Chi Cuadrado

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	86,661 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad	83,195	1	,000		
Razón de verosimilitud	100,053	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
N de casos válidos	121				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 20,25.

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

5. Regla de decisión

Para tomar la decisión de aceptar o rechazar la hipótesis nula el valor p que el programa indica debe ser igual a cero o menor que el nivel de significancia establecido de 0,05. Esto indica que el estadístico de prueba cae en la región de rechazo. Se rechaza la H_0 en favor de la H_a .

Por lo tanto en el estudio se demuestra que el consumo de azúcares, comida chatarra (estilos de vida no saludables en alimentación), fueron más frecuentes en los docentes con Sobrepeso-Obesidad y entre docentes con Índice cintura-cadera elevado.

Tabla 41: Prueba de Hipótesis Regla de decisión

Consumo de alimentos	IMC		ICC		p	
	Normal	Alteración IMC	Normal	Obesidad Abdominoviceral	IMC	ICC
Frutas y verduras					0,000	0,000
Cereales					0,000	0,000
Leche y Derivados					0,405	0,413
Canes					0,000	0,27
Leguminosas	49	72	50	71	0,000	0,000
Azúcares					0,000	0,000
Comida chatarra					0,000	0,000

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- La presente investigación permitió diagnosticar los estilos de vida saludables en la alimentación y su relación con el estado nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, existiendo un predominio de mujeres sobre varones, y cuenta con un equipo de docentes jóvenes conformados por adultos medios y el resto de adultos jóvenes.
- En los resultados obtenidos en el Índice de Masa Corporal, según sexo se encontró que hay un mayor porcentaje de Sobrepeso-obesidad en los hombres que en las mujeres, en grupos de edades entre los adultos jóvenes y adultos medios; se puede apreciar que existe un mayor porcentaje de Sobrepeso y Obesidad en varones a diferencia de mujeres, por lo tanto existe mayor obesidad en los hombres que en las mujeres según los datos analizados.
- En relación con el análisis de Índice cintura-cadera según sexo hay mayor porcentaje de obesidad abdominovertebral en docentes mujeres con respecto a docentes varones, en grupos de edades tanto adultos jóvenes y adultos medios presentan obesidad abdominovertebral, pudiendo ocasionar a largo plazo enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y diabetes. La

prevalencia de sobrepeso-obesidad en ICC elevados es superior a otras investigaciones realizadas en docentes en otros lugares.

- Se concluye que en los hábitos alimentarios de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH, predomina el consumo de azúcares y comida chatarra, en donde varones consumen más azúcares que mujeres y, docentes mujeres consumen más comida chatarra que varones, esto posiblemente debido a la ausencia de lugares de provisión de alimentos de comida saludable, por el horario de trabajo que les obliga a permanecer allí 8 horas diarias, el tiempo de receso es muy corto solo media hora.
- Al referirnos a frutas, verduras, leguminosas, cereales, carnes, que son productos que contienen proteínas y fibra insoluble más de la mitad de la población consume en pocas cantidades, a diferencia del consumo de carne que lo hace en mayor porcentaje, el consumo de lácteos en el personal docente también es en mayor porcentaje y al comparar variables con el índice de cintura-cadera e índice de masa corporal encontramos que hubo diferencia significativa con el consumo de los alimentos (estilo de vida), lo cual afecta a la salud de los docentes politécnicos de la Facultad de Ciencias, por eso es necesario tomar conciencia de la problemática encontrada en los docentes, esta investigación sirve para generar propuestas para el desarrollo de buenos hábitos alimentarios o modificarlos tomando conciencia que los docentes somos el eje integrador, un modelo a seguir de una sociedad.
- En la valoración de conocimientos de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH sobre nutrición y alimentación, la mayoría de ellos poseen conocimientos básicos sobre alimentación balanceada y adecuada, sin embargo

hace falta capacitación para conocer sus necesidades nutricionales, así como la composición de los alimentos; de este modo, puedan saber si la forma de alimentarse es correcta y modificar la dieta si fuera necesario ya que los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesaria para mantenernos libres de enfermedades.

- Con los resultados obtenidos y analizados en el capítulo anterior se concluye que “Los estilos de vida saludables, hábitos alimentarios se relacionan con el Estado Nutricional de los docentes de la Facultad de Ciencias de la ESPOCH” es decir hay diferencia significativa entre los estilos de vida, hábitos alimentarios y el estado nutricional, por todo lo dicho anteriormente la valoración de estilos de vida en una comunidad universitaria es necesaria para reconocer los riesgos de su personal docente, es por eso que se ha plantea una propuesta en la que se desarrolla estrategias para una alimentación balanceada saludable que pueden ser el marco de referencia para evitar riesgos potenciales, es importante mencionar también que las autoridades deben ser pioneras en tomar alternativas, estrategias para mejorar la alimentación actual promocionando la participación activa de sus docentes y que sea sustentable siendo una tarea que comprometa a toda la colectividad.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere que las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se interesen por el estado de salud de su personal docente y que elaboren programas o proyectos sobre alimentación saludable para que tengan conciencia sobre los riesgos de una mala alimentación, con espacios físicos y adecuado que brinde comestibles saludables según sus requerimientos nutricionales.
- Se sugiere que se realicen nuevas investigaciones para valorar otros factores que influyan en el estado nutricional e Índice cadera-cintura de los docentes tales como: ejercicio caracterización de la dieta media, la distribución del tiempo libre, números de horas de trabajo, así como el interés que pueden tener en acciones preventivas y de promoción de salud.
- Se recomienda diseñar una propuesta de intervención que parta de una política institucional para promoción de salud entre docentes de la ESPOCH, como por ejemplo: Universidad Saludable, con acciones multipropósito para fomentar ejercicios físicos, acceso a alimentación saludable, evaluación integral de salud de docentes, que pueda ampliarse luego a empleados y estudiantes.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TITULO

Diseño de propuesta de una Politécnica Saludable que promueve hábitos alimentarios con la capacitación a Docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo” para mejorar su estilo de vida.

6.1. Datos Informativos

Nombre de la Institución	Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Beneficiarios	Personal Docente/Administrativo de Facultad Ciencias
Provincia	Chimborazo
Cantón	Riobamba
Dirección	Panamericana Sur km 1 1/2, Riobamba-Ecuador
Teléfono	593(03) 2998-200
Tiempo Estimado	6 meses
Costo	Indeterminado
Unidad Ejecutora	Autoridades de la Facultad de Ciencias

6.2 Antecedentes de la Propuesta

Una de las primeras acciones realizadas para el planteamiento de esta propuesta fue el desarrollo de un estudio que permitió conocer los Estilos de vida en alimentación de los docentes politécnicos de la Facultad de Ciencias, contando con la participación y colaboración de los mismos. A partir de esta información se presenta los principales resultados de la investigación los cuales son exhibidos en tablas que fueron discutidos y analizados en el Capítulo IV.

**Tabla 42 Reporte de IMC-ICC- Según Sexo.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Clasificación	IMC		ICC	
	Femenino (%)	Masculino (%)	Femenino (%)	Masculino (%)
Normal	42,3	38,0	38,0	46,0
Alteración	56,3	62	62,0	54,0

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: Natalia S. Barahona Alvear

En la tabla 43 se observa que existe un mayor porcentaje de varones que tiene sobrepeso-obesidad (62%), al igual que mujeres con mayor porcentaje de ICC (62%) que varones existiendo tanto en hombres como en mujeres algún tipo de obesidad.

**Tabla 43: Reporte de IMC-ICC- Según Grupos de Edad.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Clasificación	IMC				ICC			
	Femenino (%)		Masculino (%)		Femenino (%)		Masculino (%)	
	A. Joven	A. Medio	A. Joven	A. Medio	A. Joven	A. Medio	A. Joven	A. Medio
Normal	43,5	41,7	50,0	35,0	47,8	50,0	33,3	45,0
Alteración	56,4	58,5	50,0	65,0	52,2	50,0	66,7	55,0

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

En los resultados de la tabla 43 se reporta datos de IMC e ICC según grupos de edades se aprecia que tanto en adultos jóvenes y medios existe alteraciones en su peso o presentan obesidad abdominoviceral siendo con mayor porcentaje en sobrepeso-obesidad de IMC los

adultos varones medios (65%) y en ICC los adultos varones jóvenes (66,7%), indicando que mayor porcentaje de sobrepeso-obesidad y obesidad abdominocervical presentan los varones.

**Tabla 44: Reporte de Frecuencia de Consumo de Alimentos.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015**

Fuente: Base de Datos

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona Alvear

Consumo de Alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos			
	Siempre		Nunca	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
	(%)	(%)	(%)	(%)
Frutas y verduras	42,3	40,00	33,8	46,0
Cereales	39,4	40,0	45,1	44,0
Leche y Derivados	62,0	58,0	12,7	6,0
Canes	57,7	62,0	1,4	6,0
Leguminosas	21,1	32,0	38,0	36,0
Azúcares	59,2	62,0	22,5	20,0
Comida chatarra	49,3	48,0	22,5	20,0
Tiempos de Consumo de Alimentos		SI		NO
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
	(%)	(%)	(%)	(%)
Desayuno	77,5	60,0	22,5	40,0
Refrigerio en el trabajo	59,2	46,0	40,8	54,0
Almuerzo en el trabajo	70,4	58,0	29,6	42,0
Consumo de alimentos después del trabajo	78,9	86,0	21,1	14,0
Conocimiento sobre nutrición y alimentación	69,0	72,0	31,0	28,0

Ver la Explicación Capitulo IV tablas 17-30

La propuesta que se plantea permite que los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo tengan mejor alimentación que les permita llevar un mejor estilo de vida libre de enfermedades crónicas no transmisibles, tratando de evitar de esta manera el sobrepeso-obesidad.

6.3 Justificación

La presente propuesta es muy importante por las siguientes razones

El análisis realizado de los resultados obtenidos en el personal docente de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, entre los principales problemas encontrados es una mala alimentación que causa alteraciones en el estado nutricional, presentando mayoritariamente sobrepeso, obesidad I, II y III tanto en varones como en mujeres, existiendo diferencia significativa entre ellos, según el IMC y ICC y causando graves daños es su estado de salud.

El problema básico para que se de esta problemática es entender que los docentes no tienen lugares cercanos de provisión de alimentos saludable siendo un derecho recibir alimentación cuantitativa y nutricionalmente adecuada.

Es por eso que la gestión de un plan para mejorar el estado nutricional de los docentes lleva a que tomen conciencia en los riesgos que enfrentan por el consumo de alimentos altos en azúcar y chatarra combinado con el sedentarismo, buscando contribuir al mejoramiento de la salud y calidad de vida del personal docente a partir de la identificación de los estilos de vida propios de los docentes y que a su vez permitió crear un adecuado plan de capacitación en alimentación basada en una universidad saludable

Los beneficios que se obtendrá al aplicar el uso de este documento son para el mejoramiento del estado nutricional cuyos beneficiarios directos son los docentes de la Facultad de Ciencias que han sido identificados con problemas de sobrepeso y obesidad,

autoridades que tendrán la oportunidad de conocer los problemas de salud que se originan en sus docentes por una inadecuada alimentación.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de Universidad Saludable para mejorar el estado nutricional con una guía de alimentación saludable a través de estrategias de comunicación, información, educación e intervención en espacios cotidianos acorde a las necesidades de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Elaborar afiches y guías de hábitos alimentarios para mejorar en los docentes el consumo de verduras, leguminosas, frutas y alimentos que aporten proteínas.
2. Mejorar la calidad de atención en los bares con capacitación a los prestadores de este servicio.
3. Lograr que los docentes de la facultad de ciencias tengan bailo terapia con la participación de profesores de educación física de la ESPOCH.

6.5 Análisis de Factibilidad.

La presente propuesta es factible de realizar ya que se basa en la gestión de un proyecto enmarcado en acciones dirigidas a una Universidad saludable, considerando que los temas referentes a los Estilos de Vida en hábitos alimentarios son en la actualidad de vital importancia ya que los alimentos son los encargados de suministrar energía reguladores de

los procesos metabólicos. En la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, la mala alimentación de los docentes es preocupante debido a la falta de acceso de lugares en los que se pueda proveer de alimentos saludables, permitiendo los malos hábitos alimenticios; con la implementación de esta propuesta se espera que la población de docentes politécnicos de la Facultad de Ciencias mejore su Estilo de vida y calidad de vida desde los buenos hábitos alimentarios que busca en contribuir el fortalecimiento de la salud de los docentes a partir de la identificación de los estilos de vida propios del contexto académico.

Analizar la factibilidad de la propuesta implica describir los factores técnicos, financieros, legales de talento humano y políticos que determina la posibilidad de llevar a cabo la propuesta.

6.5.1 Factibilidad Del Talento Humano.

El desarrollo de esta propuesta cuenta con el interés y aporte de las autoridades de la Facultad, y docentes que serán directamente beneficiados mediante trabajo conjunto de mejorar y/o potenciar ya que reúne las características suficientes para la elaboración y diseño de dichas capacitaciones.

6.5.2 Factibilidad Tecnológica.

La aplicación de esta propuesta es factible porque se cuenta con el permiso de las autoridades de la Facultad de Ciencias y con la motivación de docentes, capacidad técnica, bar, apoyo de los profesores del área de educación física y no tiene costo. No se requiere tecnología sofisticada y la Politécnica dispone de suficiente tecnología para el desarrollo de la propuesta en sus diferentes componentes.

6.5.3 Factibilidad Económica Financiera.

La ejecución de este programa de mejora de hábitos alimentarios basada en una política de universidad saludable para los docentes de la Facultad de Ciencias tendrá un bajo costo debido a que se aprovechara el talento humano propio de la carrera de nutrición con:

Acciones de Información:

- Talleres
- charlas de nutrición y alimentación saludable para los docentes y personal encargado del bar de la facultad.

Acciones de Atención Sanitaria:

- Atención médica: determinar causas de morbilidad
- Educación en salud alimentaria
- Reorientación de cafetería/bar de la Facultad de Ciencias; alimentación saludable en el menú diario
- Investigaciones complementarias
- Ejercicio físico

Todos los instrumentos para su implementación se encuentran dentro de la Facultad de Ciencias y en lo que se refiere a las impresiones, anillado y otros gastos correrán por cuenta de la autora y el Departamento de Bienestar Politécnico.

6.5.4 Factibilidad Legal.

La carta de Ottawa suscrita en Canadá en 1986 para la promoción de la salud indica que una buena salud es el mejor recurso para que el ser humano tenga un progreso personal, económico, social, político, cultural para alcanzar una mejor calidad de vida ya que estas pueden influir directamente en el deterioro de la salud y su desenvolvimiento en el medio que

le rodea , una de las principales estrategias que proyecta la Carta de Ottawa para tener buenas condiciones de salud es tener espacios saludables y estos espacios tienen que tener condiciones favorables para que las personas desarrollen sus actividades diarias y puedan interactuar entre sí en un ambiente de armonía ya que la salud es para todos.

El Estado Ecuatoriano en su Art. 32 indica que la salud es un derecho y que este garantizará que la población tenga derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otras que sustenten el buen vivir, garantizando este derecho con políticas ya sea económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales, así mismo la Constitución del Ecuador en el Capítulo II Art 13 en los derechos del buen vivir indica que las personas y la colectividad tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos ya sean producidos a nivel local o no.

En Estado Ecuatoriano en el Art 381 de la Constitución de la República de Ecuador señala que protegerá, promoverá y coordinará las recreaciones como actividades que contribuyan a la salud para la formación y desarrollo integral de las personas. También garantizará el derecho al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute así como la promoción de actividades para el esparcimiento y descanso en su Art. 383

Según la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2010) en el capítulo II en el que redacta los fines de la Educación Superior, Art.9. – “La educación superior y el buen vivir.- La educación superior es condición indispensable para la construcción del derecho del buen vivir, en el marco de la interculturalidad, del respeto a la diversidad y la convivencia armónica con la naturaleza”.

De acuerdo al Reglamento de Funcionamiento del departamento de Bienestar Politécnico emitido y aprobado por los miembros del Consejo Politécnico el 24 de junio del 2008, mediante resolución N^o.286.CP.2008, en su Art. 1 indica que la misión del departamento de Bienestar Politécnico es promover el bienestar y desarrollo humano de los integrantes de la comunidad politécnica, también en el Art.3 el departamento de Bienestar Politécnico ofrece servicios de promoción social, beca y exoneraciones, centro de atención integral de salud, Alimentación y nutrición (comedor politécnico y bares), Seguridad, Centros de copiado, Otros que se crearen.

6.6 Fundamentación Científica Técnica.

La actividad de los docentes politécnicos está ampliamente ligada a la salud de la comunidad y al entorno que le rodea, a los cambios medioambientales y socioeconómicos especialmente al consumo y al desarrollo tecnológico que en cierto caso han promovido estilos de vida no saludables especialmente el sedentarismo combinado con una mala alimentación, siendo siempre recomendable evaluar los hábitos alimentarios de los docentes dentro de su entorno ya que es un espacio de formación académica, con el propósito de la formación integral de profesionales humanos, científicos y tecnológicos, siendo importante que las universidades se conviertan en espacios en los que fomenten la salud para mejorar la calidad de vida de la población politécnica. Teniendo presente el diagnóstico realizado en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se plantea la presente propuesta que servirá para encaminar a los docentes a tener mejor estilo de vida en hábitos alimentarios y mejorar su estado nutricional a través de estrategias de comunicación, información, educación e intervención en espacios cotidianos haciendo más énfasis en la promoción de alimentación saludable.

El personal docente de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo debe mantenerse gozando de buena salud para poder enfrentar los retos diarios de su trabajo especialmente en su salud cardiovascular debido a que están sometidos al sedentarios y sujetos a stress en su vida laboral y cotidiana su riesgo puede ser mayor que para otro tipo de trabajadores viéndose afectada su salud y por ende su calidad de vida ya que está científicamente comprobado que los malos o buenos hábitos alimentarios tienen consecuencia en la salud de las personas principalmente en la etapa adulta

A través de varias investigaciones se han demostrado la relación directa entre los estilos de vida saludables y las enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta que van en aumento debido al envejecimiento de la población y principalmente a los estilos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación, así podemos citar en el estudio realizado por (Chaparro Díaz, Vargas , Blanco, & Carreño, 2014) aplica un instrumento para medir el comportamiento promotor de salud como un modelo multidimensional de percepciones y acciones para mantener o elevar el nivel de bienestar, determinando los comportamientos de salud que corresponden a la promoción de estilos de vida en lo que se refiere a nutrición, actividad física, responsabilidad en salud y manejo del estrés en las cuales modifica conductas o comportamientos alimentarios, esta en marcado en acciones dirigidas a una universidad saludable .

Chico Banda (2015), en su trabajo de investigación propone que se plantea educar a su población en estudio sobre la utilización de alimentos propios de la zona e incrementar la actividad física que conlleve a una vida saludable para evitar el sobrepeso y el sedentarismo en los adolescentes.

Otro documento que podemos citar, es el estudio realizado por García H (2010), en donde genera un diseño de un plan de intervención para mejorar el estado nutricional de los adolescentes, así como mejorar el estado de salud de la juventud y tratar de que estos tengan una notable vida saludable en la adultez.

La salud se promueve mediante condiciones y estándares decentes de vida con buenas condiciones laborales, educación, cultura física, medios de descanso y recreación ya que la salud es un recurso para el progreso personal, económico que contribuye de manera importante a mejorar la calidad de vida. (Becerra H, 2016)

En tal razón los trabajos antes mencionados son un punto de partida que sirven de referencia para tener posibles soluciones en la estructura de alcanzar un mejor Estilo de vida, hábitos alimentarios de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

6.7 Plan de Mejora

*Tabla 45: Solución de Mejora de hábitos alimentarios.
Docentes de la FC-ESPOCH-2015. Politécnica Saludable*

Programa	Componentes	Actividades	Responsable
1. Educación Nutricional	Mejora de alimentación	Educación alimentaria <ul style="list-style-type: none"> • Capacitación a personal de bar • Educación a docentes Elaboración de guía alimentaria sana Evaluación seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de Nutrición • Investigadora • Carrera de Nutrición • Investigadora • Autoridades • Carrera de Nutrición
2. Movilidad actividad física	Ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Aire libre • Gimnasio Adecuación de bar	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata • Ciclo paseo • Caminadora: ej. Aeróbicos/Rumba Inserción menú saludable <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación baja en grasa y sal • Frutas/ensaladas • Comidas tradicionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades FC • Bienestar Politécnico • Docentes de Educación física • Investigadora • Carrera de Nutrición Investigadora
	Supervisión	Control de bar cada mes Festival Gastronómico semestral	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de Nutrición Investigadora

Elaborado por: Natalia Sofía Barahona

Alvear

6.7 Cronograma

Tabla 45: Cronograma de Actividades para la Ejecución del Plan de Mejora. Docentes de la FC-ESPOCH-2015. Universidad Saludable

Tareas	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad I	■	■	■	■																				
Actividad II					■	■	■	■																
Actividad III									■	■	■	■												
Actividad IV													■	■	■	■								
Actividad V																	■	■	■	■	■	■	■	■

Elaborado por: Natalia Sofia Barahona

Alvear

6.8 Breve Descripción de la Propuesta

Para la ejecución de la propuesta se realizara una reunión previa con las autoridades de la Facultad de Ciencias en donde se socializara el plan de Solución de Mejora de hábitos alimentarios dirigida hacia una Politécnica Saludable, la misma que será socializada con los docentes de la Facultad de Ciencias, en la que se indique la importancia de una alimentación saludable basada en políticas institucionales con estrategias de comunicación, información, educación e intervención en espacios cotidianos acorde a las necesidades de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Con las actividades propuestas se espera que los docentes investigados tomen conciencia sobre las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden desarrollar si no cuidan sus hábitos alimentarios, esta propuesta busca influir positivamente en la vida y salud de los docentes ya que pasan una parte importante de su tiempo en sus sitios de trabajo que influye y afecta sus estilos de vida, además los docentes tienen un rol modelo ante la sociedad, son críticos reflexivos y autónomos, promotores de conductas saludables como una responsabilidad personal a nivel de sus familias y social. Las actividades plateadas se

realizara con la coordinación del departamento de educación física, carrera de Nutrición, Autoridades de la Facultad, departamento de Bienestar Politécnico para que de esta manera se pueda dar cumplimiento al desarrollo de la propuesta en mención y a su vez se realice monitoreo mensuales en el bar del tipo de alimentos que expenden.

6.9 Implementación del Plan

Para la implementación del plan de mejora de hábitos alimentarios de los Docentes de la FC-ESPOCH-2015. Universidad Saludable, se cumpliera dependiendo del apoyo de las autoridades de la Facultad de Ciencias, este plan se realizara después de aprobado y defendido el informe final de tesis.

6.10 Evaluación del Plan

Para la evaluación del plan de hábitos alimentarios de los Docentes FC-ESPOCH-2015. Universidad Saludable será medida comparando los objetivos en relación a los impactos obtenidos en los usuarios del proyecto.

Se identificara las debilidades, fortalezas y amenazas con un FODA para ver cuáles son las rectificaciones necesarias, si el plan tiene un porcentaje de aceptación del 70% se considera que la propuesta planteada es factible de ser replicada en otras facultades de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

6.10.1. Pertenencia:

El programa responde a las políticas de la institución ya que son favorables para apoyar a los docentes en los conocimientos y procesos de cambio que favorezcan estilos de vida saludables necesarios para facilitar buenos hábitos alimentarios, beneficiando a la institución con un mejor progreso laboral y académico evitando el ausentismo, favoreciendo también a sí mismos, a sus familias transformándolos en modelos auténticos a seguir para los estudiantes y la sociedad

6.10.2. Proceso

Se lo realizara mediante:

- Monitoreo de actividades del Estado Nutricional de los docentes
- Evaluación y supervisión de bares
- Evaluación de la participación de los docentes en actividad física

6.10.3. Estructura

Se realizara mediante:

- Una charla semanal
- Menús bajos en grasa y sal ricos en proteína
- Adecuación de espacios para ejercicio físico como:
- Pistas ciclo paseo
- Salones para rumba terapia
- Presupuesto asignado/gastado
- Contribuciones
- Gastos de impacto
- Grado de participación de docentes de Nutrición y Educación física.

6.10.4. Resultados

Indicadores:

Del Programa Nutricional

Debido a que no todas las personas pueden comer lo mismo y en las mismas cantidades, porque cada individuo requiere diferentes porciones de alimento dependiendo su estado físicos y metabólico. Por eso la alimentación debe ser: saludable, variada, sabrosa y atractiva para el consumidor contando con entornos que sean agradables, con tiempos suficiente para almorzar, teniendo de esta forma una correcta alimentación, para eso los bares de la Facultad deben tener variedad de alimentos como:

1. Frutas y verduras
2. Proteínas: Carne, pollo, pescado, etc.
3. Alimentos sin mucha azúcar, sal y grasa
4. Los precios de los alimentos saludables deben ser similares, iguales o menores los de la comida chatarra.
5. Tener dispensadores de agua

Existen varias recomendaciones para tener menú saludable en el bar de la facultad las más frecuentes por ejemplo son:

- Ensaladas que pueden ser crudas o cocidas.
- En el almuerzo que se oferte pescado y legumbres por lo menos una vez a la semana.
- Que los alimentos sean preparado mayoritariamente cocidos, al horno, al vapor y a la plancha evitando las frituras.
- Un postre que tenga alternativas que incluya frutas o preparados sin mucha azúcar o sal.

Del Programa De Ejercicios

Para el programa de actividad física, la Facultad de Ciencias debe generar espacios que tengan condiciones que den origen a estilos de vida saludables para prevenir enfermedades

en los docentes y por lo tanto mejorar el rendimiento académico evitando de esta manera el sedentarismo y múltiples enfermedades que conlleva a ello como problemas de infarto, hipertensión arterial, diabetes etc.

Ya que la actividad física es el movimiento integral del cuerpo y actividades como el caminar, correr, bailar, realizar aeróbicos hace que los músculos entren en movimiento llegando a tener beneficios principalmente el quemar calorías y evitar el estrés.

Una vida activa libre de sedentarismo se puede motivar con:

1. Mejorar los conocimientos de los docentes sobre la importancia que tiene hacer ejercicio para tener una vida saludable con la utilización de charlas, murales, obras de teatro, folletos, etc.

2. Formar clubes deportivos en donde se puedan dar alternativas e incentivar la actividad física como bailo terapia, clico paseos, aeróbicos, natación, yoga etc.

3. Mejorar las instalaciones para que los docentes practique deporte, mejorar y hacer uso de las que ya existe.

4. Coordinar con los profesores de educación física para tener una rutina sincronizada y adecuada de ejercicios de bajo impacto para los docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Todo esto se llevara a cabo con la participación activa de cada uno de los docentes que integran la Facultad de Ciencias en charlas, en las actividades físicas planificadas, por ello es primordial que los docentes practiquen algún tipo de actividad física u otro tipo de ejercicio programado, ya que es parte de la formación integra de un profesional al cual tienen derecho, permitiéndoles llevar una vida sana y disminuir el estrés lo que llevara así a un mejor desempeño profesional.

Bibliografía

Aparicio, M. (10 de 01 de 2011). Lista de Estilo de Vida del Docente. Obtenido de España. Documento en línea: [http/ www/ lista de estilo de vida del docente. /http](http://www.lista.de.estilo.de.vida.del.docente/)

Arguello, , M., Bautista, , Y., & Carvajal,, J. (2009). Estilos de vida en estudiantes. SCIELO.

Ayan, S., & Kocacik, F. (2010). The Relation between the Level of Job Satisfaction and Types of Personality in High School Teachers. . Australian: Journal of Teacher Education, Vol. 35, (1). .

Baldi , C., & García , E. (2005). Calidad de vida y medio ambiente.La psicología ambiental. Universidades. Barcelona: 30:9-16.

Barragán Lucio, L. N., & Alarcón, A. (2014 – 2015). “Estilos de Vida Saludables en personal Docente,administrativo y de apoyo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015. Obtenido de Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8196/1/proyecto%20de%20investigaci%c3%93n%20estilos%20de%20vida%20saludables.pdf>

Becerra H, S. (2016). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología (Lima).

Bennasar, M. (2015). Estilos de vida y salud . Lima.

Bennasar_Veny, M. (2015). Estilos_de_vida_y_salud_en_nutricion. Lima.

Bertoni, J. S. (2012). A Review of latin american university students. Colombia : El sevier.

Bibeau, & Maya, L. (2012). Estilos de Vida Saludables: Componentes de calidad de Vida . Red Nacional de Recreación.

Boff, L. (16 de enero de 2010). ¿Vivir mejor o el “buen vivir”? . Obtenido de Redes Cristianas: <http://www.redescristianas.net/2009/03/29/%c2%bfviviir-mejor-o-%c2%abel-buenvivir%c2%bbleonardo-boff-teologo/>

Cabeza, M. (17 de julio de 2014). Prevalencia de los Factores de Riesgo para enfermedades crónicas. Obtenido de Enfermedades crónicas: <http://www.enfermedadescronicasriesgos>

Cao Torija, M. (2013). ESTUDIO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2950/1/TESIS336-130607.pdf>: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2950/1/TESIS336-130607.pdf>

Cao Torija, M. (2014). Estudio de Alimentación, Nutrición y Actividad Física en población femenina adulta. Valladolid.

Carrillo , H., & Amaya , M. (2008). Estilos de Vida Saludables de las Enfermeras(o) Docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Obtenido de Documento en Línea : <http://www.index-fcom las casa/documentos/lco/28 php>.

Cerecero, P., Bernardo, H., Aguirre, D., Valdés, R., & Huitrón, G. (2009). Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. SCIELO.

Chaparro Díaz, L., Vargas , L., Blanco, J. P., & Carreño, S. P. (15 de Agosto de 2014). Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia-Universidad Nacional de Colombia. Obtenido de Universidad Nacional de Colombia' Sede Bogotá: <file:///C:/Users/HP2540P/Desktop/para%20las%20conclusiones/Universidad%20saludable%20a%20partir%20del%20an%c3%81lisis%20de%20los%20estilos%20de%20vida.pdf>

Chico Banda, V. N. (15 de Marzo de 2015). Valoración de los Hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el Estado Nutricional de una población mixta de adolescentes del tercer año de bachillerato del Colegio Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <file:///C:/Users/HP2540P/Desktop/para%20las%20conclusiones/Virginia%20Nathalie%20Chico%20Banda.pdf>

Chimborazo, C., & Casar, D. (16 de Noviembre de 2011). {Índice de masa corporal, circunferencia de cintura y presión arterial en el personal docente y administrativo de la unidad educativa Monseñor Alberto Zambrano Palacios de la ciudad del Puyo. Obtenido de Escuela Superior Politécnica de Chimborazo: <http://dspace.espace.edu.ec/bitstream/123456789/1171/1/34T00237.pdf>

Córdoba Adaya, D., Carmona González, M., Terán Varela, O. E., & Márquez Molina, O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Revista Biomédica Revisada Por Pares*, 1-5.

Couceiro, M., Passamai, I., Cabianca, G., Contreras, N., Rada, J., Valdiviezo, M., . . . Zimmer, M. (2014). Comportamiento alimentario de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la población Argentina. Año 2006. *Antropo*, 13-22.

Doctor Monckeberg Barros,, F. (noviembre de 2015). Reducción de Consumo de carnes . Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad del Chile, págs. <http://www.inta.uchile.cl/opinion/la-reduccion-del-consumo-de-carnes-procesadas-puede-disminuir-el-riesgo-de-cancer>.

Friaz M, L. P. (2011). Enfoque Nutricional Objetivo, de la evaluación antropométrica realizada en mineros de somor. Obtenido de Escuela Superior Politécnica del Litoral: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/14552/1/TesinaFrias.pdf>

García , C. (2007). El Pensamiento del Profesor. Colección Educación y Enseñanza. España : CEAC.

García H, Z. (4 de agosto de 2010). Evaluacion del estado alimentario y nutricional. Obtenido de Universidad Tecnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/315/1/PG%20153%20TESIS%20FINAL.pdf>

Gavilan, V., Goitia, J., & Irala, G. (s.f.). Valoración del índice cintura-cadera y su correlación. <http://www.revistacyt.unne.edu.ar/unnevieja/Web/cyt/cyt/2002/03-Medicas/M-057.pdf>.

Gómez , R., Camargo Bravo , A., García Jiménez , M., Estrada Pérez , J., Calderón Murillo , A., & Saucillo Vela, B. (2016). Estilo de vida y problemas de salud de los docentes universitarios. Revista Médica Electrónica PortalesMedicos.com.

Gómez, V., Villegas, P., Barrera , F., & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. Revista Latinoamericana de Psicología, 39(2),311-325.

Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, 1-5.

Guevara Rivas, H., & Domínguez Montiel, A. (2011). Calidad de vida del docente universitario vista desde la Complejidad. Revista Cubana de Salud Pública.

Heyward , V. (Madrid). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. 2006: 5ta Edición.: Médica Panamericana.

INEC. (Martes de 03 de 2016). Hay más mujeres que hombres en Ecuador, según datos del INEC. Obtenido de Agencia Pública Nacional del Ecuador y Srameric: <http://www.andes.info.ec/es/noticias/hay-mas-mujeres-hombres-ecuador-segun-datos-inec.html>

LOES. (2010). Ley Orgánica de Educación Superior. Quito: Funsión Ejecutiva.

Lolas, F. (2015). Discursos y narrativas en medicina. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Mansilla A, M. E. (2014). Etapas del desarrollo humano. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf, 115.

Marilina, N. (Marzo de 2011). Valoración del conocimiento sobre nutrición en docentes de nivel primario para su utilización como práctica de promoción de la salud. Obtenido de Universidad Abierta Interamericana-UAI: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110695.pdf>

Maturana, H. (2013). Lenguaje y Realidad: el origen de lo humano. Revista Colombiana de Psicología, 200-203.

Mendieta, E. (miércoles de febrero de 2013). Periodos y etapas del ciclo de vida del ser humano. obtenido de periodos y etapas del ciclo de vida del ser humano: <http://elsita2013.blogspot.com/2013/02/periodos-y-etapas-del-ciclo-de-vida-del.html>.

Mendoza, M. (2005). Factores que Afectan las Prácticas de Autocuidado de Salud de la Mujer. España.: Paidós.

Mijancos Gurruchaga, M. T. (2013). Un estudio sobre conocimientos y hábitos alimentarios en maestros en formación en la unir. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: <file:///C:/Users/HP2540P/Desktop/estilos%20de%20vida/T35048.pdf>.

Moreno , B., Monereo , S., & Álvarez , J. (2004.). La obesidad en el tercer milenio. Madrid: : 3era Edición Médica Panamericana.

Moreno, M. (2012). Definición y Clasificación de Obesidad. Revista Médico Clínico CONDES,, 125 - 127.

MSP. (2014). Boletín ETS Ecuador N° 003. Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Nieto , C., Rodríguez , N., & Victoria , S. M. (2015). Estado Nutricional en una comunidad Universitaria en Armenia–Quindío. Estado nutricional, antropometría, Consumo de alimentos , 1-12.

OMC. (2011). Plan de trabajo del Programa de Salud Pública de la UE para el 2011. Bruselas.

OMS. (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2014.

Organización Mundial de la Salud. (16 de junio de 2015). OMS. Obtenido de Enfermedades Crónicas: : http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/

Oscar Castañeda Sánchez. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. SCIELO, 7-9.

Pérez, S. L. (2013). Calidad de vida y desempeño laboral docente universitario. Andaluza: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2013/1269/desempeno-laboral-docenteuniversitario.html>.

Plan Nacional Para el Buen Vivir, 2.-2. (2013-2017). Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población. Quito: Ecuador.

Reig Ferrer, A. (2003). Calidad de vida y el estado de salud . Lisboa: Universidad de Alicate.

Riopelle , L. (2006). Cuidado de Enfermería: Un Proceso Centrado en las necesidades de las Personas. México: Mc Graw Hill.

Rivas, R., & Villarroel, A. (Marzo de 2012). Estilo de vida de cuatro Docentes y su Incidencia en el Entorno Profesional: Caso Escuela Técnica Robinsoniana “Emilio Tébar Carrasco”, Cumaná. 2010-2011. Obtenido de Universidad de Oriente Núcleo de Sucre
Escuela de Ciencias Sociales:
<http://ri.bib.udo.edu.ve/bitstream/123456789/2328/1/tesis%20digital%20rivasvillarroel1.pdf>.

Rodríguez, Kohn, & Aguilar Gaxiola. (2010). Epidemiología de los Trastornos mentales en América Latina y el Caribe . Washington. D.C: Organización Panamericana de la Salud.

Rodríguez, L., & Díaz-C. (2016). Sobrepeso y obesidad en profesores. Scielo, 3.

Rodríguez, S., Gavilan , V., Goitia , J., Luzuriaga , M., & COS. (2012). Cintura, cadera o índice-. <http://www.unne.edu.ar/Web/cyt/cyt/2003/comunicaciones/03-Medicas/M-057.pdf>.

Ruiz, Á. J., Aschner, P. J., Puerta, M. F., & Cristancho, R. A. (2012). Estudio IDEA (International Day for Evaluation of Abdominal Obesity): prevalencia de obesidad abdominal y factores de riesgo asociados en atención primaria en Colombia. Revista del Instituto Nacional de Salud Biomedica, 5-12.

Samar, Y. E. (2014). Cómo lograr una vida saludable. An Venez Nutr vol.27.

Soto, M. (2002). Factores de riesgo y protección del consumo en salud pública. La Salud Pública. Situación actual propuestas y recomendaciones. Bogotá, Colombia: Medica Internacional Ltda.

Tomás Miguel, J. M., & Sancho Requena, P. (2015). Factores Relevantes de la calidad de Vida Docente en Profesores de la Universidad Autónoma de Santo Domingo: Un estudio exploratorio. Obtenido de UASD: <file:///C:/Users/HP2540P/Desktop/estilos%20de%20vida/TESIS%20Ana%20Jacqueline%20Ure%C3%B1a%20Ram%C3%ADrez.pdf>.

UNICEF. (2013). Seguridad Alimentaria y Nutrición en América Latina y el Caribe. Mexico.

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. (2013). Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad. Obtenido de http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf:

http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf.

Urieta Guijarro, I. (martes de Octubre de 2014). Consumo de Alimentos e ingesta de energía y Nutrientes en adultos residentes en Vizcaya: Condicionantes Atropométricos y Sociodemográficos. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/far/ucm-t27621.pdf>.

Valencia Grajales, V. (2016). Lacteos. Obtenido de <http://vvalenciaudc.tripod.com/index.htm>.

Zanitéc, o. (enero de 2013). Relacion del Indice de cintura cadera e Indice de Masa Corporal. Obtenido de http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/icsa/licenciatura/documentos/Relacion%20del%20indice%20cintura%20cadera.pdf:

http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/icsa/licenciatura/documentos/Relacion%20del%20indice%20cintura%20cadera.pdf

ANEXOS

ANEXO I: Encuesta de Estilos de vida, Hábitos de Alimentación y Nutrición

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
DIRECCION DE POS GRADO
Maestría en Gerencia de Institución de Salud

Muchísimas gracias por contestar este cuestionario. La información que usted ha proporcionado, será utilizada confidencialmente y únicamente para el estudio de la presente investigación mucho le agradeceré que se tomara un momento para revisar cada pregunta, asegurándose de que este contestada.

Encuesta sobre Estilos de vida, Hábitos de Alimentación y Nutrición

I. Datos informativos

Género:

Hombre _____

Mujer _____

Edad: _____

II. En las siguientes preguntas señale la frecuencia con que consume los alimentos que se indican:

a.- ¿Con que frecuencia usted consume estos alimentos?

Alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos		
	A diario	1 a 3 veces por semana	Nunca
Frutas Verduras y legumbres	_____	_____	_____
Cereales	_____	_____	_____
Leche y derivados	_____	_____	_____
Carnes	_____	_____	_____
Leguminosas	_____	_____	_____
Azúcares	_____	_____	_____
Comida chatarra	_____	_____	_____

b.- En qué lugares usted se abastece de alimentos?

Lugares de toma de Alimentos

	SI	NO
¿Desayuna en casa?	_____	_____
¿Lleva alimentos al trabajo?	_____	_____
¿Toma refrigerio en el trabajo?	_____	_____
¿Almuerza en el trabajo o Come en la calle?	_____	_____
¿Ha recibido información sobre nutrición y alimentación?	_____	_____

III. Antropometría

Peso (Kg)	_____	IMC	_____
Talla(m)	_____	EN	_____
Perímetro de cintura (cm)	_____	Perímetro de cadera (cm)	_____

Índice de cadera	_____	Riesgo	SI	NO
			_____	_____

Encuestador _____

Fecha _____

**ANEXO II: Consentimiento Informado de Docentes de la Facultad de Ciencias de la
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo**

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

DIRECCION DE POS GRADO

Maestría en Gerencia de Institución de Salud

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA
INVESTIGACIÓN**

Fecha de nacimiento.....

Yo _____, doy mi consentimiento tras la información previa recibida tanto oral como escrito de forma objetiva, veraz, completa y asequible, para que me realicen un estudio antropométrico, consistente en la toma de una serie de medidas cine antropométricas estandarizadas para esta tesis de investigación titulada **“ESTILOS DE VIDA, HÁBITOS DE ALIMENTACION Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO EN EL PERÍODO 2015”**, realizada por la Doctora Natalia Sofía Barahona Alvear.

Me han explicado que el estudio permitirá describir los estilos de vida de los docentes de la Facultad de Ciencias, con el ánimo de conocer el comportamiento en la dimensión nutrición y a su vez me han mencionado que la investigación comprende en llenar un cuestionario de Estilo de vida en alimentación y algunas medidas antropométricas (peso, talla, índice de cintura índice de cadera).

Los datos obtenidos serán tratados con la máxima confidencialidad y rigor científico, reservándose su uso para trabajos de investigación.

Voluntariamente consiento en participar en este estudio.

Firma del participante

Firma del investigador responsable