

**DISEÑO DE ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS ENFOCADA A LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS PATRULLEROS ESTACIÓN DE LA POLICÍA PARA EL PERIODO 2023 UBICADA EN EL CARMEN DE BOLÍVAR – COLOMBIA.**



**AUTORES**

**MARIA CLARA ARTEAGA ZARANTE**

**PAOLA ANDREA BERRIO VINASCO**

**MONICA MARCELA OSPINA SALAZAR**

**CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES**

**ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**BOGOTA D.C**

**JUNIO 2023.**

**DISEÑO DE ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS ENFOCADA A LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS PATRULLEROS ESTACIÓN DE LA POLICÍA PARA EL PERIODO 2023 UBICADA EN EL CARMEN DE BOLÍVAR – COLOMBIA.**



**AUTORES:**

**MARIA CLARA ARTEAGA ZARANTE  
PAOLA ANDREA BERRIO VINASCO  
MONICA MARCELA OSPINA SALAZAR**

**DOCENTE ASESOR:**

**YURIS MARINA RODRIGUEZ GRANADOS**

**CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES  
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
BOGOTA D.C  
JUNIO 2023**

## TABLA DE CONTENIDO

Contenido	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>Capítulo 1 Descripción general del Proyecto</b> .....	10
<b>1.1 Problema de investigación</b> .....	10
<b>1.2 Objetivo</b> .....	12
<b>1.2.1 Objetivo General</b> .....	12
<b>1.2.2 Objetivos Específicos</b> .....	12
<b>2.1 Marco teórico</b> .....	15
<b>2.2 Marco conceptual</b> .....	19
<b>Capítulo 3 Marco metodológico</b> .....	21
<b>Capítulo 4 Análisis de resultados</b> .....	26
<b>Discusión</b> .....	50
<b>Conclusiones</b> .....	50
<b>Referencias</b> .....	51
<b>Anexos</b> .....	54

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cronograma de Actividades de Desarrollo del procedimiento del proyecto de grado.	22
Tabla 2 Técnicas para la recolección de la información	23

## INDICE DE ILUSTRACION

- Ilustración 1 Actividades que realiza el personal en su tiempo libre. \_\_\_\_\_26
- Ilustración 2 Alimentos preferidos. \_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 3 Productos indispensables en las compras de productos alimenticios.  
\_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 4 Criterios de elección y compra de los alimentos \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 5 Opinión de los alimentos saludables \_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 6 Factor importante al momento de la compra y consumo de alimentos.  
\_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 7 Quién prepara los alimentos que consume diariamente. ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 8 Alimentos de mayor consume \_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 9 Horario de consumo de comidas principales. \_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 10 Horarios de preferencias de consumos de los alimentos saludables  
\_\_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 11 Influencia en la obtención de hábitos alimenticios. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 12 Frecuencia de consume alimentos saludables. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 13 Marcas de alimentos saludables que más consume. ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 14 Revisión de tabla de contenido de los alimentos que compra. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 15 Alimento indispensable a la hora del desayuno. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 16 Influenciable con las tendencias de consumo de alimentos. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 17 Alimento indispensable a la hora del desayuno. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 18 Identificación de diagnóstico en género femenino. \_\_\_\_ ¡Error! Marcador no definido.
- Ilustración 19 Identificación de diagnóstico en género masculino. \_\_\_\_\_47

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Frecuencia de consumo de lácteos, queso y yogurt.	37
Figura 2	Frecuencia de consumo de huevos.	39
Figura 3	Frecuencia de consumo de carnes de res, pollo y pescado.	39
Figura 4	Frecuencia de frutos secos, maní, almendras y pistachos.	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 5	Con qué frecuencia consume frutas.	40
Figura 6	Frecuencia de consumo de verduras frescas.	41
Figura 7	Frecuencia consumo de pan.	42
Figura 8	Frecuencia de consumo de comidas rápidas o chatarras.	43
Figura 9	Frecuencia de consumo de alcohol.	43
Figura 10	Frecuencia de consumo de gaseosas y bebidas azucaradas.	44
Figura 11	Frecuencia consumo de productos de repostería.	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## INDICE ANEXOS

Anexo 1 Carta solicitud de permiso realizar trabajo.	54
Anexo 2 Tabla IMC	54
Anexo 3 Consentimiento	54
Anexo 4 Informe ejecutivo	45
Anexo 5 Folleto 1 Definiciones e importancia de las comidas saludables	45
Anexo 6 Plan de formación	45
Anexo 7 Folleto 2 Tips de alimentos saludables	45

## INTRODUCCIÓN

La importancia de tener una buena alimentación al inicio, durante y después de una jornada laboral, es de suma importancia, teniendo presente que es lo cotidiano o en su defecto la monotonía de las tareas que hacen que nuestro descuido o el no saber lo que es importante la alimentación, ya sea para manifestar un excelente rendimiento laboral o el aumento de una vida saludable sin acreditar enfermedades que pueden presentar a futuro, esta idea investigativa será la herramienta con que aporte diferentes testimonios, objeto de estudio para determinar si existe o no obesidad de gado I, porque se genera, y de esa forma generar estrategias que nos permita mitigar y mejorar la salud saludable de la población estudio.

Este proyecto toma como base dentro de sus referentes teóricos el presente estudio realizado por chamorro (2018) Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Trabajadores de la Empresa “ALPINA” sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, año 2017, donde se plantea como objetivo determinar los hábitos alimentarios y en qué estado se encuentra la población prestadora a la Empresa “ALPINA”, en relación que se tiene con el presente proyecto es identificar, si por diferentes variables externos e internos en los entorno de la población prestadora con llevan que los hábitos que ellos reflejan sean generadores de obesidad.

La presente investigación por medio de la técnica de recolección de información, mediante el diseño de una Encuesta, la cual se tiene con enfoque cualitativo y el tipo de estudio es descriptivo, teniendo en cuenta que varias organizaciones a nivel mundial recomiendan que la ingesta diaria contenga un patrón alimentario saludable con alimentos y bebidas ricas en nutrientes de todos los grupos de alimentos, la población escogida como muestra que comprende adultos hombres y mujeres entre los 20 a 45 años de edad, donde se pretende conocer sus hábitos alimenticios en los cuales se verifique el cumplimiento de por lo menos de los estándares mínimos de ingesta diaria normales que cada persona debe consumir que contribuyan en la disminución de la obesidad.

Se espera que con este proyecto se generen los siguientes impactos en la población de estudio, como lo es el aumento de años vividos sin padecer diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares o cáncer, generando el aumento de rendimiento en las tareas asignadas por la entidad, de igual forma se entregara a la universidad un Artículo con el presente estudio y el presente trabajo de grado, de igual manera a la entidad objeto de estudio Estación de Policía Carmen de Bolívar, un informe ejecutivo donde se evidencie el estudio, análisis y el diseño de estrategias preventivas sugeridas para que la tenga presente en su aplicabilidad de su sistema de seguridad y salud en el trabajo.

## **Capítulo 1 Descripción general del Proyecto**

### **1.1 Problema de investigación**

El estilo de vida del personal trabajador se evidencia físicamente ya que actualmente al tener largas jornadas laborales, lejos del hogar y por aumento en los niveles de estrés ha sufrido varios cambios, entre los que se encuentra tener una alimentación poco saludable, disminución de actividad física, el aumento del sedentarismo, turnos de guardia extensos, consumo de alcohol y/o cigarrillo, cada vez más se conoce que la evaluación del estado nutricional del personal contratado, es un indicador del estado de salud de los mismos, por lo cual permite la identificación de grupos de riesgos deficientes y con excesos nutricionales que pueden ser factores para las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad.

El presente proyecto de investigación se desarrolló en una estación de la policía nacional de Colombia ubicada en el Carmen de Bolívar cuyo objetivo social es el cuidado y preservación del orden público de la ciudad; Dado que actualmente las personas se encuentran con un nivel de vida acelerado, donde la finalidad es producir y cumplir con las funciones impuestas por las empresas de diferentes sectores económicos o instituciones del estado, la alimentación pasa a un segundo plano, haciendo que mucha

parte de la población trabajadora no se preocupe por tener una correcta alimentación o consumo de alimento a horas adecuadas, determinadas y tras el crecimiento a grandes escalas del sector alimenticio, el sector aumentado su producción con productos que contienen muchos más aditivos y preservantes provocando en el mercado actual una “moda” de consumir alimentos ultra procesados y con altos contenidos en sodios y azúcares añadidos, lo cual ha incitado en un desbalance de la ingesta diaria de nutrientes correctos y como consecuencia problemas de salud y diferentes tipos de desórdenes alimenticios, lo cuales se podrían evitar teniendo estilos de vida saludables.

Estas problemáticas de estilos de vida saludable se ven reflejado en la estación de policía el Carmen de Bolívar, dado que la exigencia, que demarca la seguridad de la ciudadanía, sea por costumbres, entorno cultural, económico y social, tiende a que la labor de la vigilancia sea presencial las 24 horas de los 365 días del año, distribuidas en turnos diferenciales de 8 horas seguidas, en ocasiones por necesidades del servicio se requiere de estar en presencia ciudadana más de las 8 horas, esto depende los casos que se presenten, una vez descrito es de evidenciar que el desarrollo de las funciones son el patrullaje rotativo por las calles, barrios de una determinada jurisdicción es por ello que la población trabajadora suplen sus necesidades alimenticias en tiendas, puestos de comida, o su defecto lugares donde no utilizan alimentos que favorecen a la buena alimentación, hace que el cuerpo humano adquiera alimentación a deshoras o su defecto adquirir diferente alimentación varias veces en un lapso de un solo turno de vigilancia.

¿Si se diseñaran estrategias nutricionales de promoción de hábitos alimentación, se lograría prevenir la obesidad en patrulleros de la estación de policía para el periodo 2023, ubicada en el Carmen de Bolívar - Colombia?

## **1.2 Objetivo**

### **1.2.1 Objetivo General**

Diseñar estrategias de promoción de hábitos alimenticios enfocada a la prevención de la obesidad en los patrulleros estación de la policía ubicada en el Carmen de Bolívar – Colombia.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Reconocer los hábitos alimenticios en los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.
- Identificar el estado nutricional de los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.
- Definir estrategias para la promoción de hábitos saludables en los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.

### 1.3 Justificación

El presente estudio investigativo con enfoque cualitativo de tipo descriptivo, enmarcara su aporte de gran importancia al desarrollo de la identificación, de cuáles y como la población objeto de estudio, en línea de grado patrullero denota su necesidad alimenticia, si esta es la adecuada para su organismo y el ritmo de trabajo que lleva, dejando evidenciado que los horarios que se manejan pueden ser extensos y muchas veces de tiempo completo, dejado contemplando según gestor normativo Concepto 595051 de 2020 Departamento Administrativo de la Función Pública relaciona el Artículo 16. Jornada de trabajada *“Conforme a las normas relacionada vemos que la jornada de trabajo es de tiempo completo, de ocho (08) horas diarias o la que para el efecto reglamente la respectiva repartición, unidad o dependencia y se hace especial énfasis en la permanente disponibilidad de los funcionarios, entendía ésta conforme al Decreto Ley 91 de 2007 como “la situación administrativa en la que se encuentran los servidores públicos del Ministerio de Defensa Nacional, las Fuerzas Militares y la Policía Nacional, para atender el cumplimiento de sus funciones en forma permanente, según las necesidades del servicio de defensa y seguridad nacional que rigen el sector”* dejando en contexto que la policía nacional estipula un mínimo de hora, pero que dependiendo la necesidades de la seguridad, vienen a ser permanentes denominadas tiempo disponible al servicio de la comunidad.

Estudios presentados según la (OIT) Oficina Internacional del Trabajo en una investigación realizado el 15 de septiembre del 2005 de la mala alimentación durante la jornada laboral causa pérdidas de un 20% de la productividad de las entidades, esto se debe a problemas como la desnutrición o el exceso de peso que sufre los diferentes trabajadores por el consumo de alimentos (Comida chatarra) y el no comer a tiempos no adecuados, es por ello la importancia de realizar el estudio, con el fin de determinar si las condiciones laborales de los patrulleros de la estación Carmen de Bolívar, en caracterización de los horarios estipulados anteriormente y estandarizados por la ley 91 del 2007 y sumado al estrés laboral, con lleva a que la necesidad de alimentación sea suplida por comida chatarra entre otras, generando obesidad en grado I o posibles enfermedades a futuro como lo son el cáncer, la diabetes, osteoporosis entre otras.

Al tener el presente análisis de la población estudio de los patrulleros de policía de la estación Carmen de Bolívar, se identificará la importancia de haber realizado dicho estudio por los resultados obtenidos, entrelazando con el diseño de estrategias de promoción nutricional para una buena alimentación, teniendo presente los horarios de servicio de vigilancia, su nivel de responsabilidad de sus funciones y el manejo del estrés que se presenta o conlleva la seguridad ciudadana, generándole a la entidad pública la contextualización de dicha problemática como lo es la alimentación y el cómo saber comer bien para llevar una vida sana, dándole una herramienta a la organización para promover una vida saludable y que a futuro los funcionarios no adquieran enfermedades o su defecto que la actualidad presente obesidad, ya que de no ser así, se vería afectado el servicio de policía que va dirigido a la comunidad.

El proyecto está enfocado a la promoción de hábitos alimenticios y en el Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), específicamente como se puede observar en la resolución 312 del 2019 estándares mínimos del SG-SST item gestión de salud el cual en la subclasificación se encuentra el item "3.1.7 Estilos de vida y entornos saludables", Por otra parte se evidencia que aporta a los siguientes ejes y núcleos de la especialización Promoción y prevención en el sistema

de la SST y al Núcleo 3. Medicina preventiva en el diseño y administración del SG-SST.

## **Capítulo 2 Marco de referencia**

### **2.1 Marco teórico**

Todo ser vivo requiere alimentarse para realizar las funciones vitales, por lo que ingerir alimentos o comer es una necesidad primaria, que puede verse influenciada por la cultura, el entorno, patrones familiares, clima, geografía, factor socioeconómico y pueden ser estos hábitos alimenticios el condicionante para mantener o alterar el estado de salud del ser humanos. De acuerdo con la organización mundial de la salud, la dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición, todas las actividades mencionadas anteriormente incluidas las pruebas periódicas permiten tratar la diabetes y prevenir, retrasar y evitar complicaciones OMS, (2021). Es así como los hábitos alimentación van de la mano con estilos de vida saludable para proteger la salud previniendo la aparición de enfermedades no transmisibles como la hipertensión, enfermedades cardiacas, diabetes, cáncer.

Existen cuatro causas de riesgos comportamentales por las cuales se evidencia la presencia de enfermedades no transmisibles, estos se han establecido como parte de la transición económica, los procesos de urbanización, así como los estilos de vida. Dentro de los factores se encuentran; el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas. Los efectos de estos factores recaen en su mayoría en países con ingresos bajos, pero sobre todo en las personas más pobres, esto se muestra como reflejo la situación socioeconómica. (OMS, 2010).

Chamorro. (2018) realizó investigación que tiene como objetivo del estudio fue determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de la Empresa "ALPINA" sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, año 2017. El tipo de estudio fue observacional; descriptivo de corte transversal. Se utilizó una encuesta sociodemográfica; antropométrica para determinar el estado nutricional y una encuesta de frecuencia de consumo para identificar hábitos alimentarios. Los resultados indican mayor población de sexo masculino 73.1%; 98.9% de etnia mestiza; en cuanto a la edad 54,9% están entre los 30 a 60 años. Respecto al estado nutricional; según el Índice de Masa Corporal el 56.0% de los trabajadores presentan sobrepeso, seguido del 35.2% normal; 8.2% Obesidad nivel I, y 0.5% Obesidad nivel II. En la Circunferencia de Cintura según sexo señala que en mujeres el 32,7% riesgo elevado (82-88 cm); y 26,5 % riesgo muy elevado (> 88 cm); en hombres el 13.5% riesgo elevado (95-102 cm) y el 5.3% riesgo muy elevado (> 102 cm). En cuanto a los hábitos alimentarios 78.0% consume de 3 a 4 tiempos comida; siendo los refrigerios los menos consumidos; en la frecuencia de consumo, los alimentos de mayor consumo son arroz, papa, pan, azúcar, huevos y lácteos con frecuencia de consumo diaria y los menos consumidos son frutas, verduras y leguminosas con frecuencia de consumo de 1 vez semana. Se concluye con los datos de correlación en donde el estado nutricional según el índice de masa corporal y la circunferencia de cintura aumentan en relación con el avance de la edad y los hábitos alimentarios que se practican; por lo cual es necesario intensificar programas de educación nutricional y hábitos de vida saludable.

Ramírez & Silva (2019). Desarrollaron investigación la cual plantea como objetivo Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018. Se realizó estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal; la muestra estuvo constituida por 66 trabajadores de ambos sexos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Resultados: Existe relación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la UNSM-T por lo que se acepta la hipótesis de estudio. El 68,18 de la población de trabajadores tienen edades menores a los 40 años. El 57,58% son hombres; el 77,27% son naturales y proceden de la selva peruana. Los casados y solteros son la situación del estado civil predominante. Los trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín tienen adecuados hábitos alimenticios: el 59,09% consumen tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena); el 66,67% consume habitualmente alimentos a media mañana; el 56,07% tienen el hábito de beber de 5 a más vasos de agua al día.

Yaguachi et al. (2021). Realizaron investigación que permitiera determinar los estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular que presentan los trabajadores de la Salud. El estudio es de tipo descriptivo, transversal. Incluyó a 130 trabajadores del Hospital Provincial Martín Icaza de Babahoyo-Los Ríos-Ecuador durante los años 2015 y 2016. Para la recolección de la información de estilos de vida se utilizó el cuestionario fantástico modificado. Se aplicó el score de Framingham para la determinación del riesgo cardiovascular. La muestra de investigación estuvo constituida por 82 mujeres y 48 varones que representaron el 63,1% y 36,9% respectivamente. La edad osciló entre 23 a 68 años. Aproximadamente, la mitad de la muestra presentó un inadecuado consumo de alimentos y consumo de alcohol; la mayoría no consumía tabaco y tenía un buen manejo del estrés y sus características asociadas. Por otro lado, el 72,3% presentó un IMC de exceso de peso (sobrepeso 40,8 % y obesidad 31,5%) y el 96,2% tuvo un porcentaje de grasa elevado. Los parámetros bioquímicos de glucosa, colesterol HDL y presión arterial se encontraron normales, mientras que, el 57,7% reportó niveles de

colesterol total elevado. Finalmente, el estilo de vida tuvo una calificación de malo (33,1%) y el riesgo cardiovascular fue bajo (88,5%).

La investigación realizada en el departamento de Bolívar por (Diazgranados y Putt2020). Pretendió determinar el estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en los estudiantes y trabajadores de los centros tutoriales de la Universidad De Cartagena 2018. Metodología: Estudio descriptivo de corte transversal, población objeto estudiantes matriculados y trabajadores de los centros tutoriales de la universidad de Cartagena. Muestreo probabilístico estratificado para estudiantes y trabajadores muestreo no probabilístico a criterio. Se pesó, talló a estudiantes y trabajadores, se calculó índice de masa corporal, determinó estado nutricional según la resolución 2465 de 2016, Se encuestaron 491 estudiantes y 22 trabajadores para un total de 513 encuestados. El 96% estudiantes y 4% trabajadores; 65% de los estudiantes es normopeso y 4% delgadez; 41% de los trabajadores es sobrepeso y 9% delgadez. Los estudiantes y trabajadores con sobrepeso y obesidad consumen diariamente 30% frutas ricas en vitamina c y 37% consume ocasionalmente otras frutas, 32% consume harinas y productos elaborados diariamente, 43% consumen almidones y azúcares diariamente, 29% consume mecatos y comidas rápidas diariamente. 51% realiza deportes o actividad física en sus tiempos libres, actividad física intensa en promedio 3,4 días a la semana y dedican en promedio 121 minutos al día; caminan o van en bicicleta 10 minutos consecutivos al día durante 4 días a la semana con una intensidad de 4 minutos diarios.

## 2.2 Marco conceptual

- Hábitos alimenticios: Artículo avalado por la universidad de de Cartagena, Colombia define como una serie de conductas y comportamientos colectivos que se deriva de saber escoger preparar y consumir un determinado alimento que cumpla con el aporte nutricional, el cual da energía al cuerpo para el desarrollo de las actividades diarias. (Maza-Ávila, 2022).
- Índice de masa Corporal: Seguido del Manual y dietas del libro alimentación lo define como un parámetro muy útil para juzgar la composición corporal, es el índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet. Su característica es que es un índice de adiposidad y de obesidad, pues se relaciona directamente con el porcentaje de grasa corporal (excepto en personas con una gran cantidad de masa magra, como deportistas o culturistas). (Covian, 1984).
- La nutrición: Seguido del Manual y dietas del libro alimentación define que es el conjunto de procesos, mediante el cual el organismo humano requiere de suplir necesidad de hambre, donde ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias

que se encuentran en los alimentos con el objetivo principal de adquirir energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, el aporte de material para el crecimiento y reparación de las estructuras corporales, como las sustancias necesarias para los procesos metabólicos de esa forma reducir riesgos de algunas enfermedades. (Covian, 1984).

- Alimentación: Seguido del Manual y dietas del libro alimentación define que es el instrumento mediante el cual contiene una serie de sustancias, y que son alimentos que forman parte de la dieta, son necesarias para la nutrición, es por ello que la alimentación vendría siendo un producto o sustancia que una vez sea consumida aporta materiales asimilables que cumplan una función nutritiva en el organismo. (Covian, 1984).
- Dieta: Seguido del Manual y dietas del libro alimentación define que es un proceso mediante el cual se toma una serie de sustancias que contienen alimentos que forman parte de la una dieta y que son necesarios para una nutrición sana. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido o aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. (Covian, 1984).
- Obesidad: Seguido del Manual y dietas del libro alimentación se pueden definirse como una excesiva acumulación de grasa general o localizada en el cuerpo. Se considera que una persona presenta sobrepeso cuando su IMC está comprendido entre 25.0 y 29.9 kg/m<sup>2</sup> y son obesas aquellas que tienen un IMC >30 kg/m<sup>2</sup>. (Covian, 1984).
- Energía: Seguido del Manual y dietas del libro alimentación se pueden definirse que es la capacidad para realizar trabajo. El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal. (Covian, 1984).

## **Capítulo 3 Marco metodológico**

### **3.1 Tipo de estudio**

La investigación tiene un enfoque cualitativo el cual tendrá los componentes descritos por el autor "Sampieri (2014), donde especifica que en una investigación bajo el enfoque cualitativo, se pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno ya que se indaga acerca de lo que piensan las personas sobre el fenómeno estudiado" y a su vez el estudio será de tipo de estudio descriptivo, ya que refiere el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de una estación de policía del Carmen de Bolívar; en esta investigación se utilizará la encuesta de diagnóstico como técnica de recolección de los hábitos alimenticios y un instrumento de cálculo de índice de masa corporal.

También se tendrá en cuenta lo descrito por Hernández et al, (2014) para la presente investigación que estará enmarcada dentro del tipo descriptivo, definiendo como una investigación es descriptiva cuando "se especifica las propiedades, características y el perfil de personas, de grupos, de comunidades, del proceso, objetivos y otros bajo análisis". De acuerdo al nivel se trata de una investigación de nivel relacional.

### **3.2 Población**





principal herramienta para lograr una dieta balanceada y saludable, ya que establece las cantidades adecuadas para cada grupo de edad, sexo, estado fisiológico y actividad física para la población colombiana y las preguntas realizadas basadas en una frecuencia de consumo y anamnesis alimentaria.

Instrumento de cálculo de índice de masa corporal, se realizó acorde con los datos antropométricos básicos para una evaluación nutricional, peso y talla y de esta forma obtener el cálculo de un índice de masa corporal recomendando por la organización mundial de la salud.

Tabla 2

Técnicas para la recolección de la información.

<b>Objetivo General</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Propósito</b>
Diseño de estrategias de promoción de hábitos alimenticios enfocada a la prevención de la obesidad en los patrulleros estación de la policía ubicada en el Carmen de Bolívar – Colombia	<b>1</b> Reconocer los hábitos alimenticios del personal en los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.	Se aplica cuestionario a través de la plataforma Google form, enviado al correo electrónico de cada entrevistado	Cuestionario de diagnóstico de hábitos alimenticio	Identificar los hábitos alimenticios propios de los patrulleros de la estación de del Carmen de Bolívar.
	<b>2</b> Identificar el estado nutricional de los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.	A través de encuesta de captura la información antropométrica de peso y talla para su posterior análisis y cálculo de diagnóstico de índice de masa corporal.	Instrumento de cálculo de índice de masa corporal	Reconocer el diagnóstico nutricional de los patrulleros y verificar la aparición de nutrición por exceso como sobrepeso y obesidad.
	<b>3</b> Definir estrategias para	Se elabora informe	Informe Ejecutivo	Propósito dejar las

la promoción de hábitos saludables en los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.	descriptivo, luego de ser analizada en la información, donde se vinculen las recomendaciones, relacionadas con, punto de hidratación, horarios de trabajo, elección de alimentos, para la estación de policía del Carmen de Bolívar.	recomendaciones y estrategias Promocionales de nutrición con el fin de mejorar la calidad de vida y la efectividad laboral.
---	--	---

Nota: Información de la Técnica que se va emplear con el fin de dar el resultado, las recomendaciones y estrategias promocionales de nutrición

### 3.5 Técnicas para el análisis de la información

El análisis de resultados se realizara con la aplicación de un cuestionario a través de la plataforma de formularios de Google forms, el cual permitirá enviar al correo de la población censada de la estación de policía (patrulleros), las preguntas necesarias para determinar cuáles son los hábitos alimenticios de los patrulleros de la estación de policía del Carmen de Bolívar, este formulario permitirá conocer en tiempo real la información, que será procesada a través de tablas para agrupar los datos y graficas de barra y tortas permitiendo visualizar los resultados de una manera gráfica.

Para el análisis de la información del índice de masa corporal se necesita conocer el peso en kilogramos y la estatura en metros. Se aplica una sencilla fórmula matemática que consiste en dividir el peso entre la estatura al cuadrado:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura}$

al cuadrado (Mt). Se analiza el diagnóstico a través de los referentes del ministerio de salud y protección social y de la organización mundial de la salud.

### **3.6 Consideraciones éticas**

Este proyecto de investigación toma en consideraciones éticas las disposiciones citadas en la resolución 8430 de Octubre 04 de 1993, referente a lo citado en el "capítulo 1: de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos" los artículos 1, 6, 11 y 14; donde se manifiestan los aspectos éticos de las investigaciones referentes a seres humanos, y donde es de suma importancia que cuando el ser humano sea sujeto de estudio " se le deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar".

De igual forma dentro de la presente investigación se tomó como consideraciones los criterios descritos en el artículo 6 apartados E y G, respecto al consentimiento informado de los datos obtenidos del personal y el permiso de la institución que será objeto de estudio, que para efectos de la presente investigación serán los datos de los patrulleros de la estación del Carmen de Bolívar, también se revisaron los riesgos asociados a la investigación, la cual es sin riesgo, ya que la investigación emplea métodos de estudio documentales y no se realiza ninguna intervención a nivel biológico, fisiológico, psicológico de los patrulleros que participan en la misma.

## **Capítulo 4 Análisis de resultados**

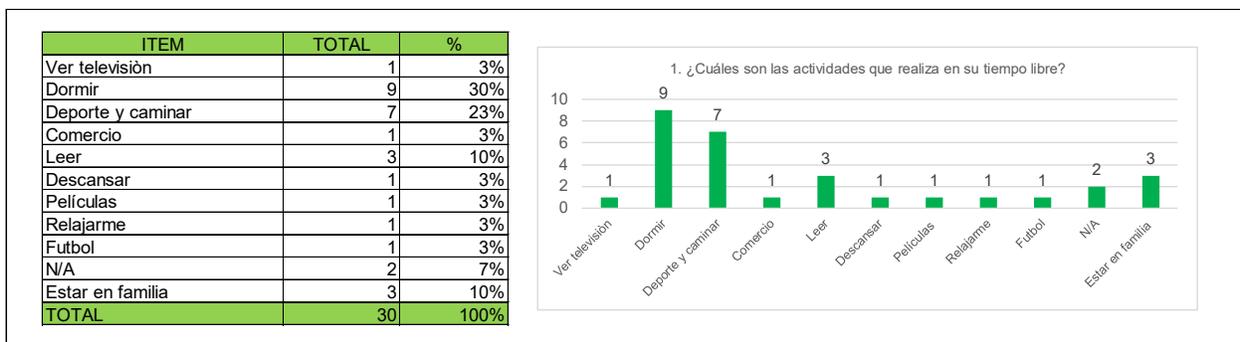
### **4.1 Desarrollo objetivo específico 1- Reconocer los hábitos alimenticios del personal en los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.**

Para reconocer los hábitos alimenticios del personal de la estación de policía del Carmen de Bolívar se realizó la aplicación de un cuestionario obteniendo los siguientes resultados:

Instrumento escogido para determinar los hábitos alimenticios de los 30 patrulleros de la estación de policía del Carmen de Bolívar fue a través de un cuestionario, el cual consta de preguntas tanto abiertas como cerradas y de escogencia múltiple, de acuerdo a la información en la que se desea profundizar, el cuestionario se aplicó mediante un formulario de Google forms enviado al correo de los patrulleros, formulario que permite contestar en línea y tener las respuestas en tiempo real de la población censada.

Ilustración 1

Actividades que realiza el personal en su tiempo libre.

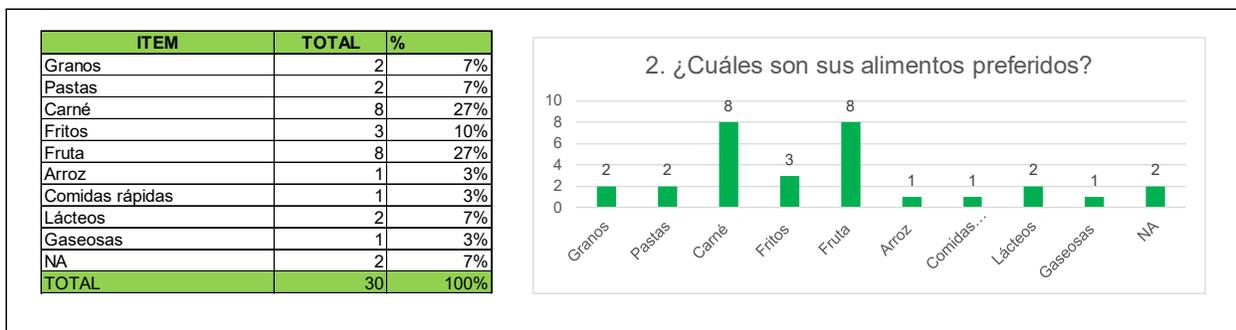


Nota. Describe las preferencias del personal de uso del tiempo libre, información fuente propia.

**Análisis:** se evidencia que entre las actividades más recurrentes que realizan los patrulleros dedican el 30% a dormir debido a sus jornadas extensas; seguido de actividades de deporte y caminatas las cuales les dedican el 23%, el tiempo restante el personal lo dedica a leer, a estar con su familia o ver televisión. Un 56% del personal encuestado presenta un estilo de vida sedentario, lo que fomenta un incremento de padecer sobrepeso u obesidad y con ello enfermedades cardiacas.

Ilustración 2

Alimentos preferidos.

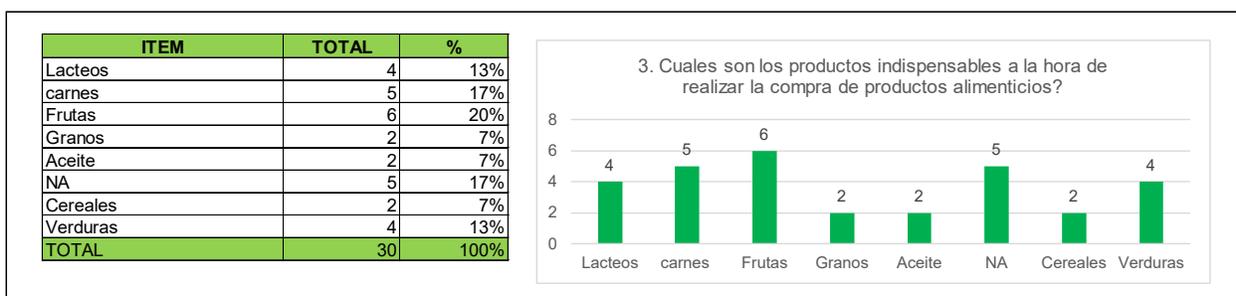


Nota: Describe los alimentos preferidos, información fuente propia.

Análisis: Evidenciamos que los patrulleros aluden que dentro de sus alimentos preferidos se encuentran las frutas y la carne con una participación del 27% respectivamente, considerando una buena fuente de proteína y de micronutrientes diarios, mientras que los fritos tienen una ocupación del 10% y el restante de sus preferencias está en el consumo de arroz, lácteos, pastas entre otros. Contrastando esta respuesta con lo que se intuía, no es el consumo de fritos, gaseosas, comidas rápidas, lo que influye en el estado nutricional de los patrulleros.

Ilustración 3

Productos indispensables en las compras de productos alimenticios.



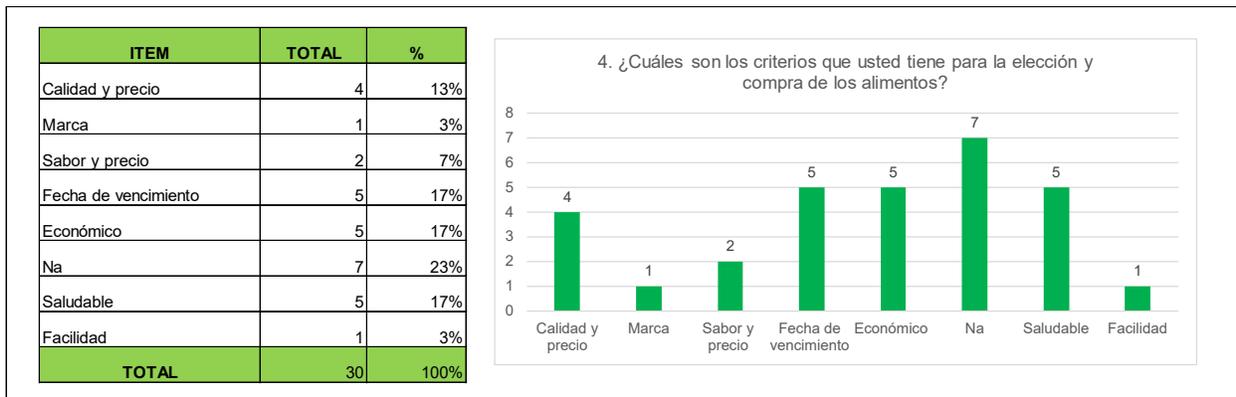
Nota: Describe cuales son los productos indispensables a la hora de comprar, información fuente propia.

Análisis: La población determino que la compra de carnes y frutas se encuentra dentro los productos indispensables para su ingesta con un 37% de preferencia seguida de lácteos y verduras con una participación del 13% respectivamente, el restante de las preferencias se encuentra divididos entre cereales, granos y aceites; lo que reafirma el consumo de proteína de alto valor biológico indispensable para el crecimiento, mantenimiento de las celular y tejidos. se determina que es muy bajo el porcentaje de los encuestados que considera las verduras y hortalizas como un alimento indispensable

al comprar de mercado y así mismo en su dieta diaria, lo que provocaría baja de defensas en el organismo, mayor porcentaje de riesgo de contraer enfermedades como cáncer, cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares.

Ilustración 4

Criterios de elección y compra de los alimento.

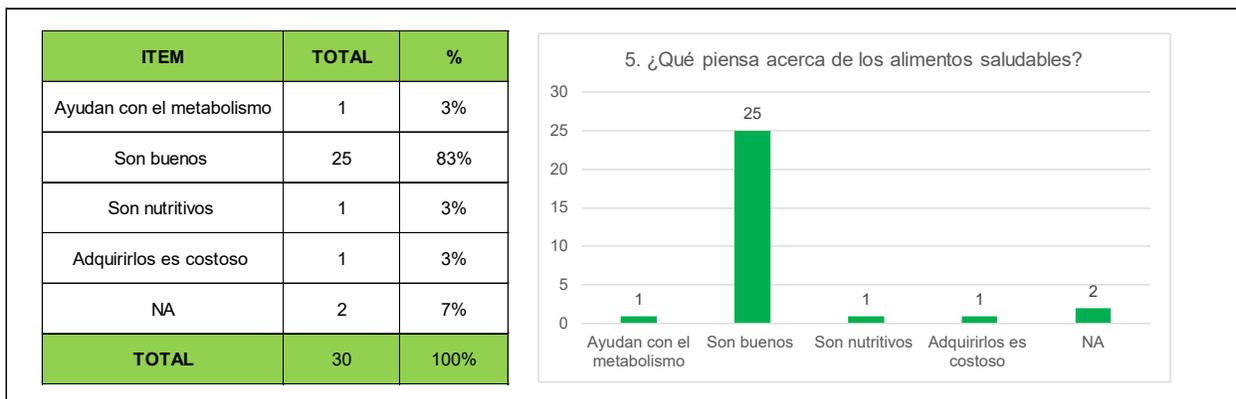


Nota: Describe los criterios de compra de los alimentos, información fuente propia.

Análisis: de acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la población no cuenta con criterios de selección establecidos para la compra de alimentos de su canasta familiar, el cual tiene una participación del 23%, sin embargo, dentro de algunos criterios se tiene en cuenta que sea económicos y revisan su fecha de vencimiento.

Ilustración 5

Opinión de los alimentos saludables.

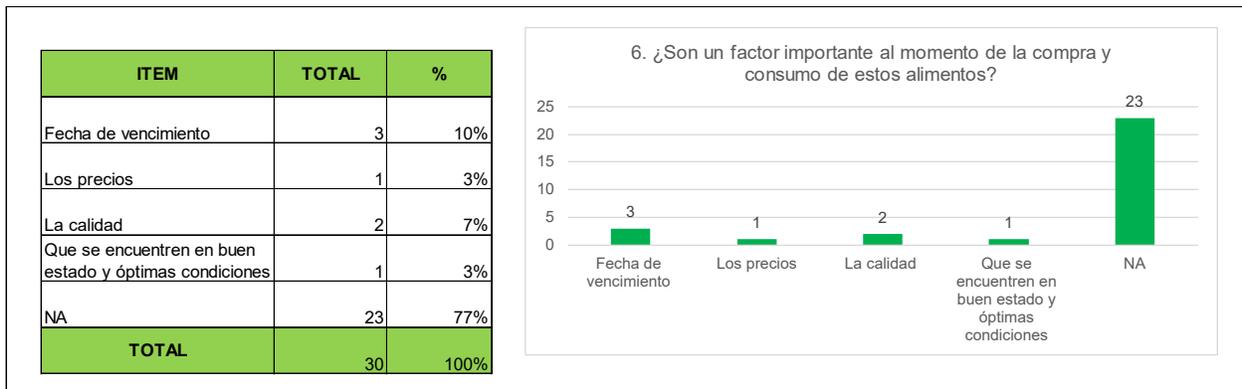


Nota: Describe que piensan de los alimentos saludables, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 83% de la población piensa que los alimentos saludables son buenos y el restante de la población se define entre que los alimentos son costosos, ayudan al metabolismo y que son nutritivos.

Ilustración 6

Factor importante al momento de la compra y consumo de alimentos.

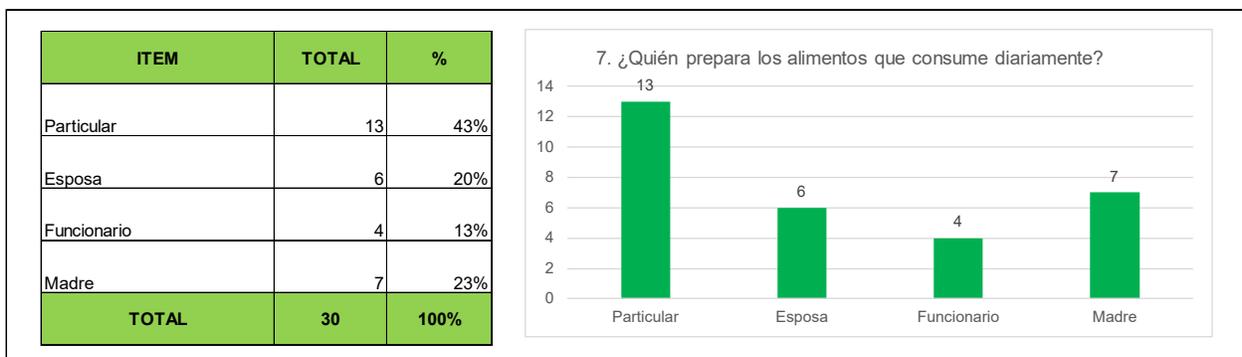


Nota: Describe el factor importante de las compras y consumos, información fuente propia.

Análisis: el 77% de la población no cuenta con un factor determinante para el consumo de alimentos saludables y solo el 10% se interesa en que los alimentos que se compran no se encuentren con una fecha de vencimiento próxima. El resultado de esta pregunta confirma que para los patrulleros no es tan importante, la calidad, el estado, ni la fecha de vencimiento de los alimentos, lo que puede provocar que se contraigan con mayor facilidad enfermedades transmitidas por alimentos.

Ilustración 7

Quién prepara los alimentos que consume diariamente.

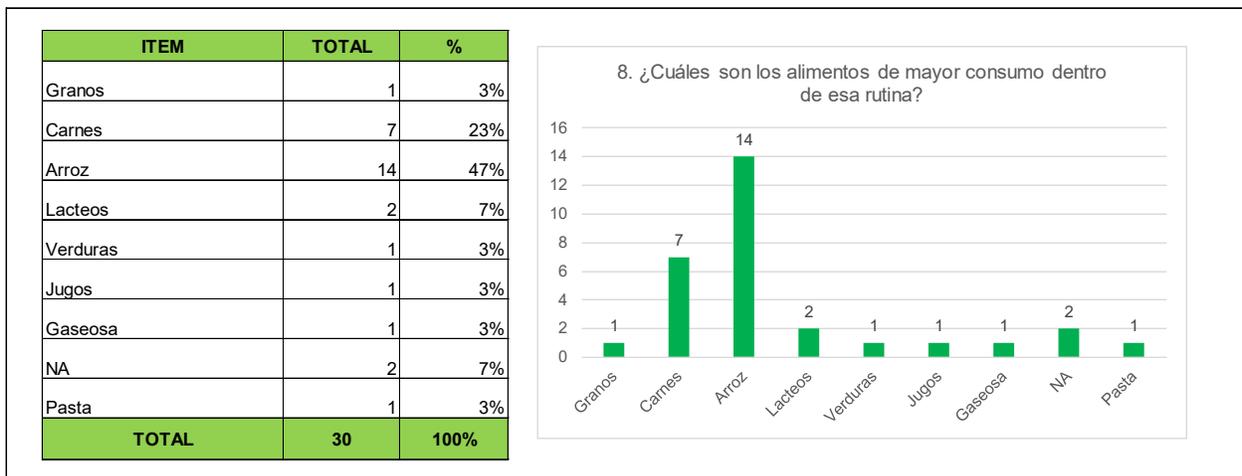


Nota: Describe si preparan los alimentos que consume diariamente, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 43% del consumo de los alimentos del personal censado es preparado por un tercero, para lo cual hace referencia que estos alimentos se consumen de restaurantes cercanos a la estación de policía, seguido en importancia por las madres quienes ocupan una participación del 23% y el restante se tiene entre la esposa y en algunos casos el mismo patrullero los prepara. Al consumir alimentos preparados por terceros o adquiridos en la calle las porciones pueden estar desfasadas de las recomendaciones alimenticias de las Guías alimentarias para la población colombiana, ya que la cultura costeña incluye en un solo tiempo de comida más de dos porciones de cereales, raíces, tubérculos y plátanos provocando el consumo de una dieta hiper calórica, cargada de harinas.

Ilustración 8

Alimentos de mayor consumo.



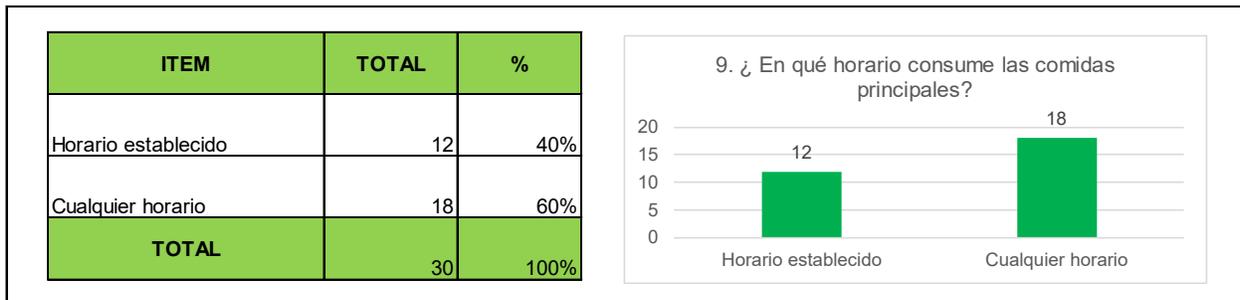
Nota: Describe el consumo de los alimentos durante su rutina, información fuente propia.

**Análisis:** se evidencia que los mayores productos consumidos son el arroz y la carne que ocupan una participación del 47% y 23%, el restante se encuentra divididos en granos, gaseosas, jugos, pasta entre otros. Teniendo en cuenta el alto consumo del arroz dentro de los patrulleros se considera un alto riesgo que puede estar relacionado con sus diagnósticos nutricionales, además de acuerdo a la revista Medical News Today, el consumo excesivo de arroz blanco puede aumentar el riesgo de colesterol alto, presión arterial alta o diabetes tipo 2, ya que en 100 gr de este contiene 129 calorías, 2,6 de

proteína, 0,28 de grasa, 0,05 de azúcar, aun así un consumo en la justa medida del arroz, es una fuente saludable de carbohidratos, nutrientes y vitaminas.

#### Ilustración 9

Horario de consumo de comidas principales.



Nota: Describe los horarios donde se consume la alimentación, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 60% de los patrulleros no cuentan con un horario determinado para el consumo de sus alimentos dentro de sus jornadas laborales, debidos a los turnos que tienen en la estación y por la naturaleza de su trabajo. Teniendo en cuenta que la mayoría de los patrulleros comen a destiempo se puede producir una mala elección de alimentos, ingesta de mayor cantidad de alimentos, aparición de enfermedades gastrointestinales y mayor riesgo de aparición de enfermedades crónicas.

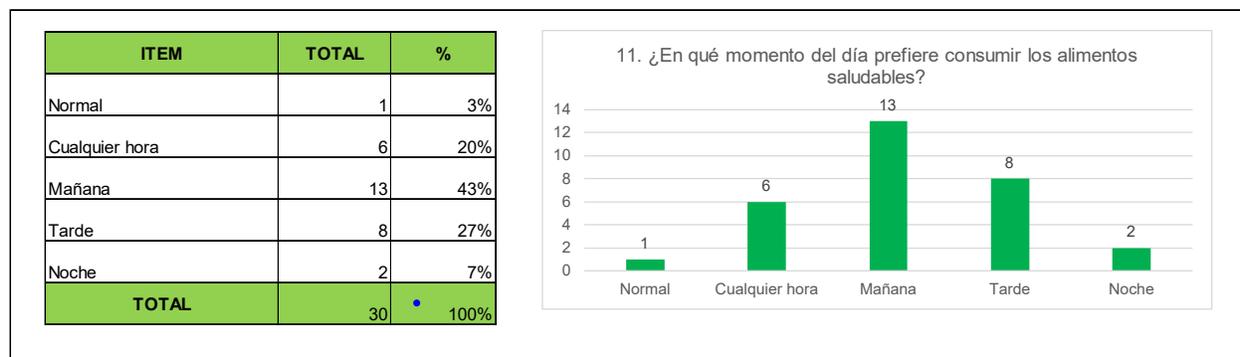
### 10. ¿Cómo definiría usted alimentos saludables?

Dado que es una pregunta tan amplia algunas de las respuestas manifestadas por los patrulleros son las siguientes:

- Alimentos que nos ayude a nuestro organismo progresar
- Que hagan bien a nuestro organismo
- Que son muy importante para mantener un buen funcionamiento de nuestro organismo
- Los cuales forman una buena dieta que te ayudan a tu cuerpo y te da la energía diaria
- Proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

## Ilustración 10

Horarios de preferencias de consumos de los alimentos saludables.



Nota: Describe en que momento del día prefiere consumir los alimentos, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 43% de la población prefiere consumir alimentos saludables en hora de la mañana y solo el 27% en la tarde y algunos otros lo realizan en la noche y otros no tienen preferencia. Los patrulleros prefieren la ingesta de alimentos saludables en el horario matutino lo que intuye que en las meriendas, almuerzo y cena al estar en horario laboral, es más complejo elegir alimentos saludables.

## 12. ¿Cuáles cree que son los beneficios de consumir alimentos saludables?

Dado que es una pregunta abierta algunas de las respuestas manifestadas por los patrulleros son las siguientes:

- Tener un buen funcionamiento del organismo
- Un buen funcionamiento de nuestro organismo y a su vez para la salud de nosotros mismos
- Podría ayudarme a. vivir más tiempo fortalece los huesos ayuda al sistema digestivo ayuda a tener tus músculos en buen estado
- Llevar una vida sana, libre de enfermedades y a la vez para una buena digestión

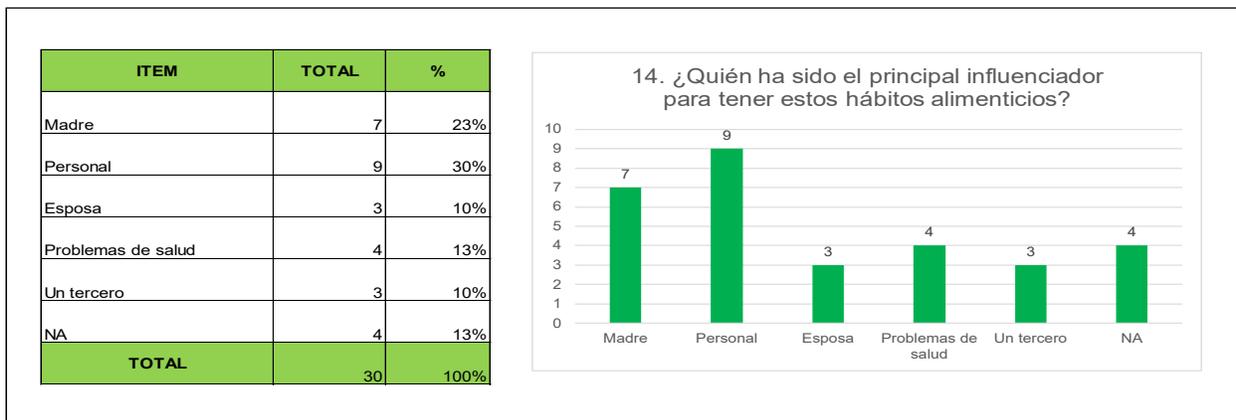
## 13. ¿Cuáles fueron los motivos por los cuales consume alimentos saludables?

Dado que es una pregunta abierta algunas de las respuestas manifestadas por los patrulleros son las siguientes:

- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Para llevar una buena alimentación libre de grasas y a la vez prevenir enfermedades
- Para tener un buen estado de salud
- Que me mantienen en buen estado físico.

Ilustración 11

Influencia en la obtención de hábitos alimenticios.

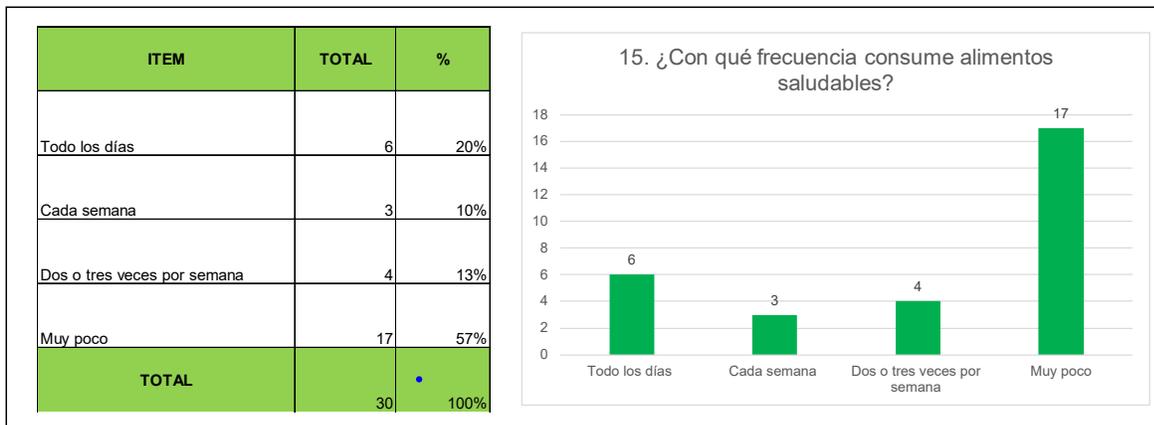


Nota: Describe el principal influenciado para tener estos hábitos, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 30% de los encuestados no cuenta con una influencia en sus hábitos alimenticios, sino que han sido adquiridos en el tiempo por ellos mismos, seguido de la alimentación que les ha brindado la madre a lo largo de su vida y en otros casos ha sido por problemas de salud o influencia de un tercero. Despierta curiosidad que nadie manifestó que el trabajo influencia de manera positiva en la forma de comer o en la adopción de hábitos saludables para sus vidas, lo que significa que ven el trabajo como una barrera para mantener una alimentación sana.

Ilustración 12

Frecuencia de consume alimentos saludables.



Nota: Describe la frecuencia de consume alimentos saludables., información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 57% de la población no consume con mucha frecuencia alimentos saludables y solo el 20% de la población los consume de manera diaria. En la dieta diaria de los patrulleros no se encuentran priorizado el consumo de alimentos saludables, lo que significa que no dé da cumplimiento a una dieta variada, balanceada, proporcionada ajustada a las necesidades.

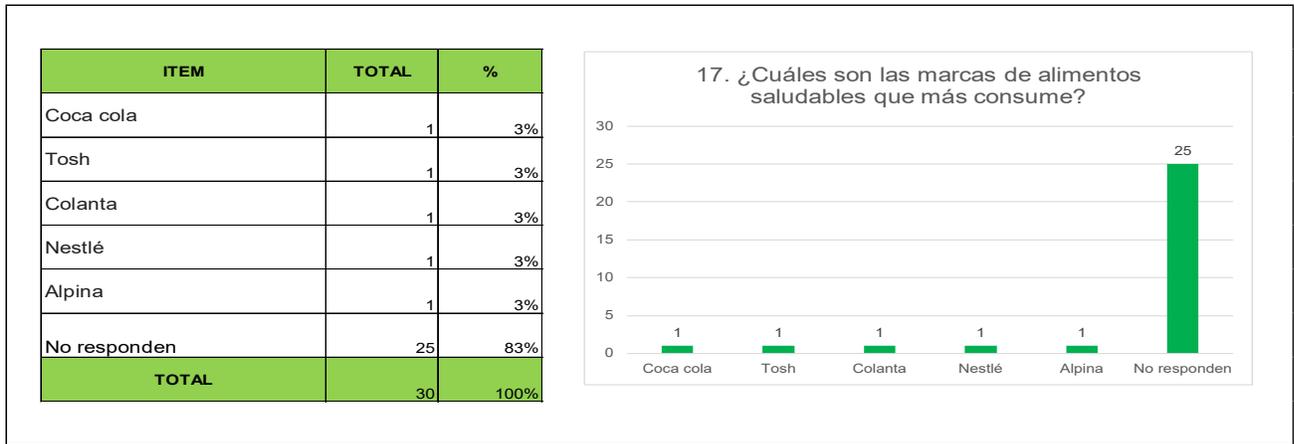
16. ¿Qué se le viene a la cabeza cuando piensa en la palabra "saludables"?

Dado que es una pregunta de opinión se dan las siguientes repuestas de los patrulleros

- Comidas sanas
- Estar bien de salud
- Que es bueno o beneficioso para la salud
- Mi estado de salud
- Energía y vitalidad

Ilustración 13

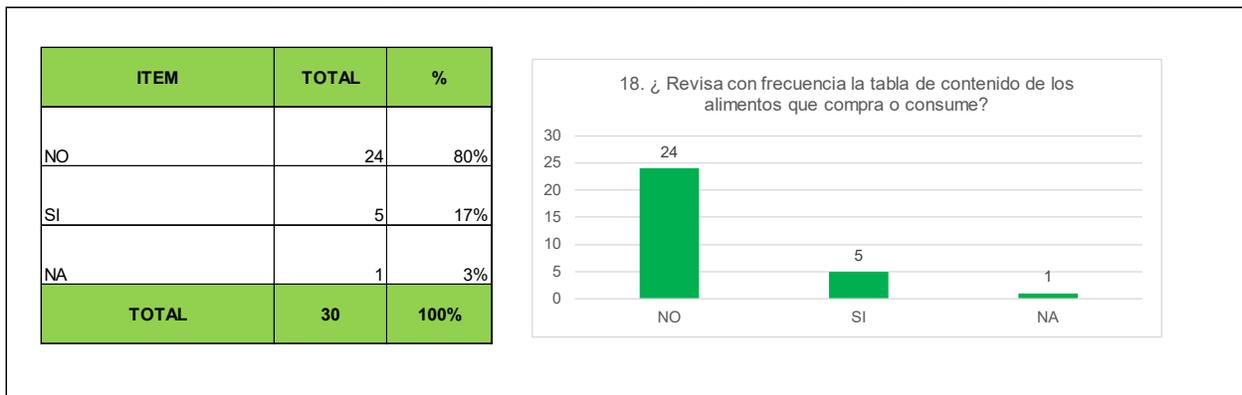
Marcas de alimentos saludables que más consume.



Nota: Describe la marca de alimentos saludables que más consume. información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 83 % de los encuestados no tienen una marca favorita para la compra de sus alimentos, además se demuestra que las marcas que relacionan dentro de las respuestas, no son de marcas saludables en su mayoría, lo que refleja su falta de conocimiento para seleccionar un alimento saludable.

Ilustración 14 Revisión de tabla de contenido de los alimentos que compra.

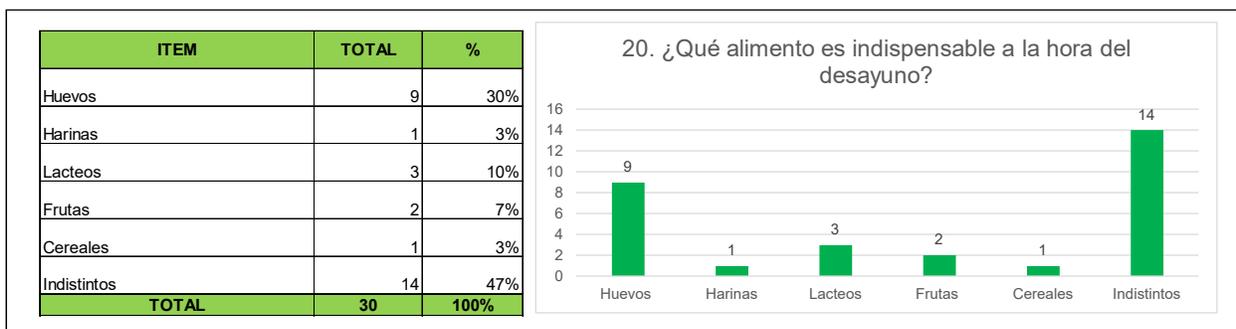


Nota: Describe la Revisión de tabla de contenido de los alimentos que compra, información fuente propia.

Análisis: el 80 % de la población no revisa la tabla de contenido de los alimentos que compra o consume en su canasta familiar. Al no revisar la tabla nutricional de los alimentos seleccionados para su consumo, significa no prestan atención a la ingesta de macro y micronutrientes, o ingredientes en los que se está basando su dieta, por lo que fácilmente se puede llegar a una sobre nutrición o un consumo excesivo de ciertos componentes afectando el estado favorable del organismo.

Ilustración 15

Alimento indispensable a la hora del desayuno.

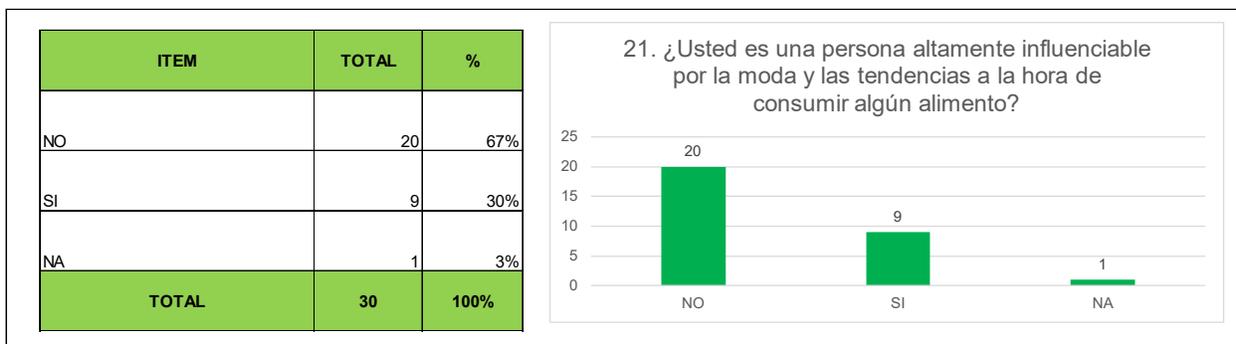


Nota: Describe el alimento indispensable a la hora del desayuno, información fuente propia

Análisis: Se evidencia que el 47% de los patrulleros no tienen una preferencia de alimentos al momento de tomar su desayuno y solo el 30% de ellos le dan importancia al consumo del huevo y el restante tiene en cuenta las harinas, los lácteos y solo el 2% el consumo de fruta en el desayuno. Se comprueba que hay un desconocimiento en que está basada una alimentación saludable en los encuestados.

Ilustración 16

Influenciado con las tendencias de consumo de alimentos.

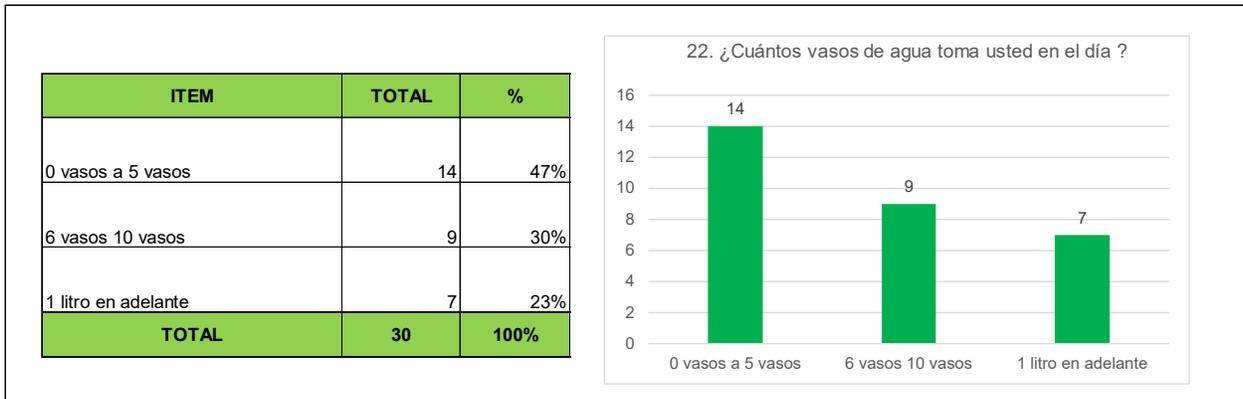


Nota: Describe la influenciado con las tendencias de consumo de alimentos, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 67% de la población no tiene una tendencia a la influencia de la moda para el consumo diario de sus alimentos, lo que puede verse de manera positiva al no practicar dietas de tendencia en la población o realizar prácticas no recomendadas.

Ilustración 17

Cantidad de agua consumida durante el día

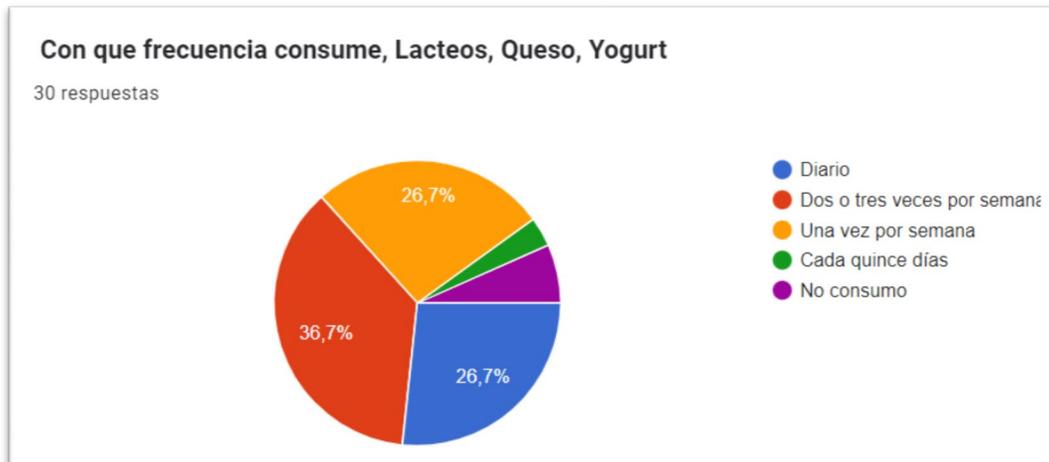


Nota: Describe el alimento indispensable a la hora del desayuno, información fuente propia

Análisis: se evidencia solo el 23% de la población consume de a un litro de agua en adelante y que solo el 47% consume de 0 a 5 vasos lo cual se deduce que la población consume muy poca agua dentro de su jornada laboral. La recomendación general de la organización mundial de la salud para el consumo de agua destina a mujeres 2 litros de agua y para los hombres dos litros y medio, encontrando que es insuficiente el consumo de agua dentro de los patrullero ya que solo el 23% consume más de 1 litro de agua al día. Esto puede provocar, alto riesgo de deshidratación, alto riesgo de la descompensación aguda de los electrolitos, aumento de perdida sensible a través del sudor, la orina entre otros.

Figura 1

Frecuencia de consumo de lácteos, queso y yogurt..

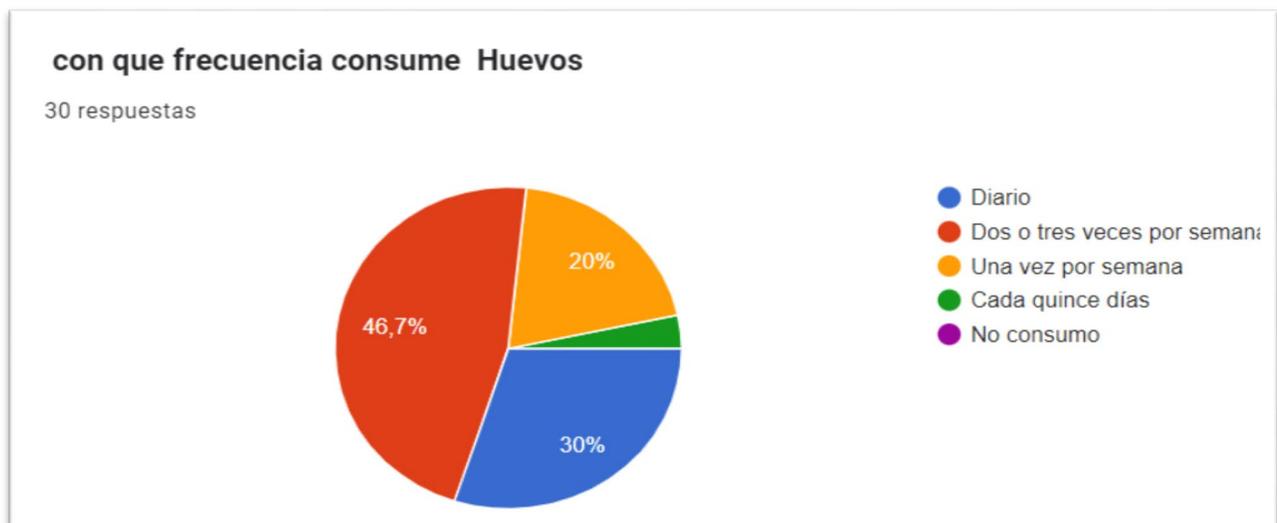


Nota: Describe la frecuencia de consumo de lácteos, queso y yogurt, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 36.7% de los patrulleros consumen dos o tres veces por semana lácteos y el 26.7 lo realiza a diario y el restante no lo realiza con una mayor frecuencia. El consumo diario de lácteos y sus derivados favorece la salud de los músculos, huesos y dientes, lo que se puede interpretar es que los patrulleros no tiene una fuente diaria significativa de calcio en su alimentación diaria.

Figura 2

Frecuencia de consumo de huevos.



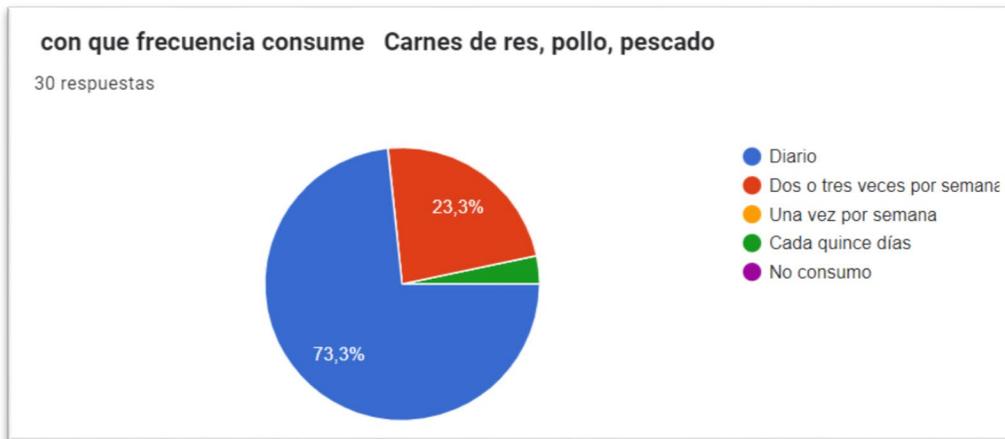
Nota: Describe la frecuencia de consumo de huevos, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 46,7 de los patrulleros consumen dos o tres veces por semana huevos y el 30% lo realiza de manera diaria, completando un 76,7% de los

encuestados consumen con mayor frecuencia el huevo; mientras el restante no tiene una frecuencia para su consumo. El excesivo consumo de huevo se relaciona altamente con el padecimiento de enfermedades cardiovasculares en adultos.

Figura 3

Frecuencia de consumo de carnes de res, pollo y pescado.

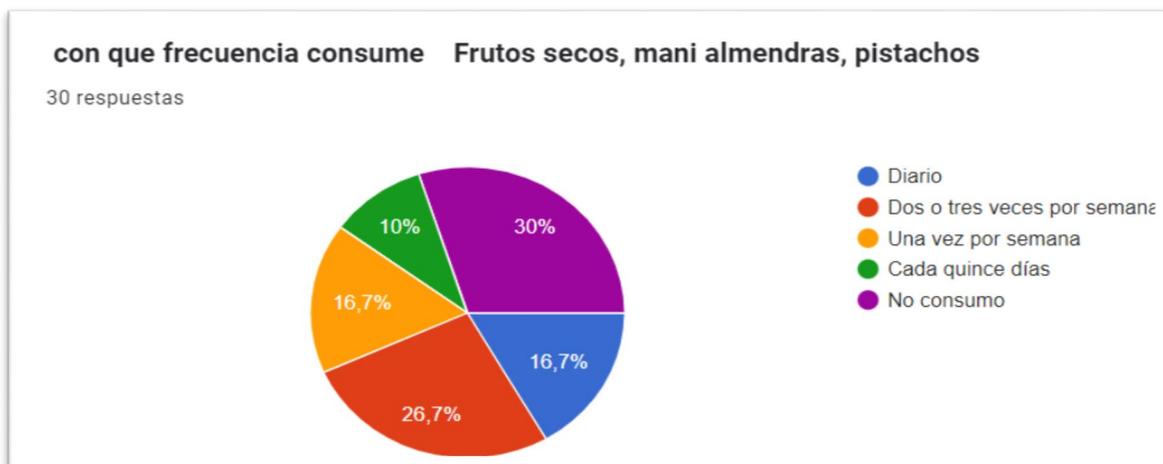


Nota: Describe la frecuencia de carnes de res, pollo y pescado, información fuente propia

Análisis: Se evidencia que el 73,3% de manera diaria tiene consumo de carnes tanto de res, pollo como de pescado y el 23,3% lo realiza dos o tres veces por semana. El 23,3% que no consume la proteína de madera diaria se encuentra en riesgo la masa muscular corporal, debilitamiento del sistema cardiaco y respiratorio, cansancio, alteraciones en el cabello y la piel.

Figura 4

Frecuencia de frutos secos, maní, almendras y pistachos.

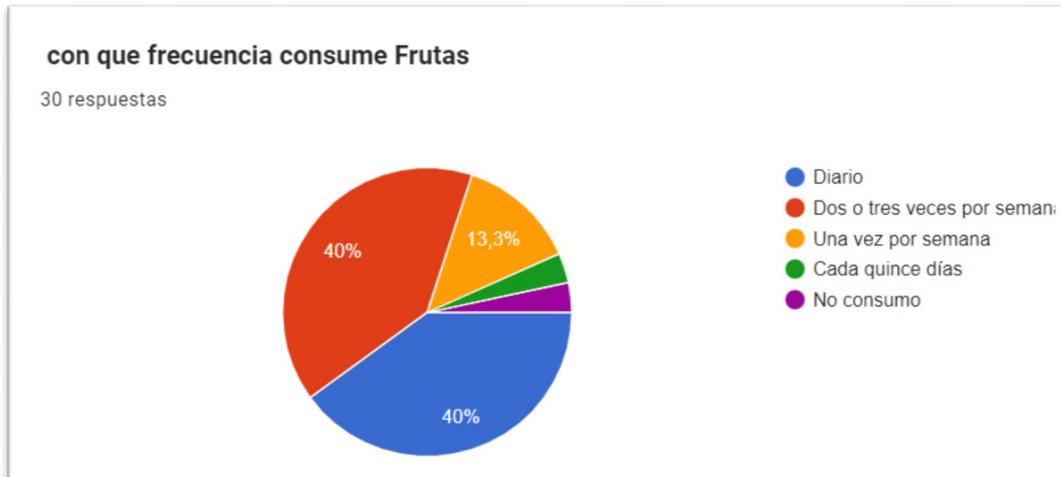


oia.

Análisis: se evidencia que dentro la población encuestada el 60,1% están entre un consumo diarios, dos o tres veces por semana y una vez por semana, lo que significa que aprovechan los ácidos grasos, vitamina E, hierro Y algunas vitaminas del grupo B, previniendo picos de colesterol.

Figura 5

Con qué frecuencia consume frutas.

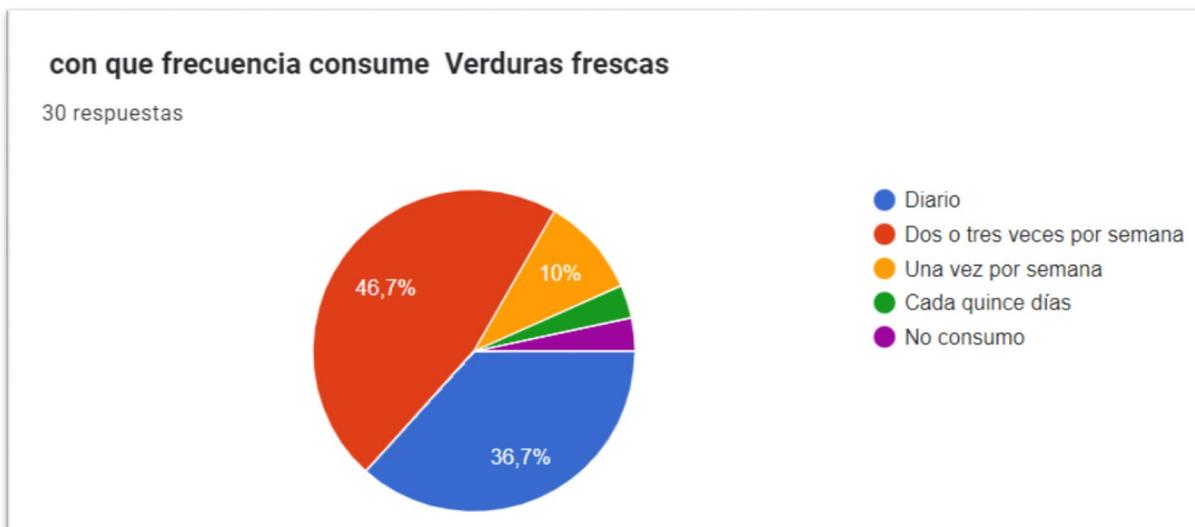


Nota: Describe con qué frecuencia consume frutas, información fuente propia

Análisis: Se evidencia que el 40% del personal consume de manera diaria fruta y el 60% restante no tiene una frecuencia determinada para su consumo, mientras la organización mundial de la salud recomienda el consumo de cinco porciones de fruta al día. al contrastarlo con momento en que consume alimentos saludables, se determino que con mayor frecuencia lo consumen en horas de la mañana dejando para las altas horas del día los alimentos con más carga calórica.

Figura 6

Frecuencia de consumo de verduras frescas.

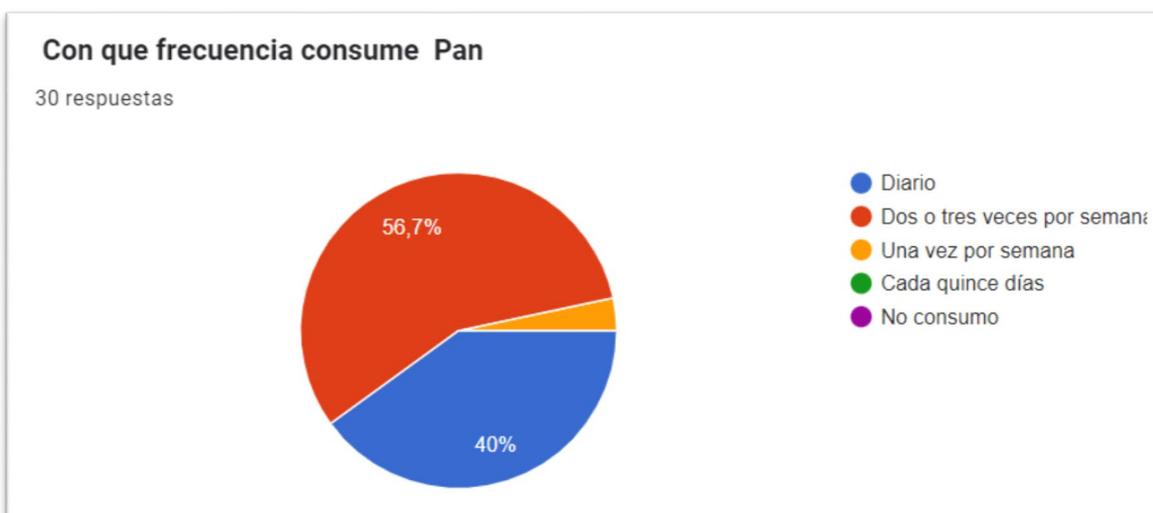


Nota: Describe la frecuencia de consumo de verduras frescas, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 46.7 % de la población censada consume dos o tres veces por semana verduras, diariamente el 36,7% y el 16,3 % lo realizan de manera esporádica. Los patrulleros desconocen las recomendaciones de porciones diarias del consumo de verduras y hortalizas, como fuente principal de micronutrientes y fibra dietaria que el organismo no es capaz de sintetizar por si solo.

Figura 7

Frecuencia consumo de pan.

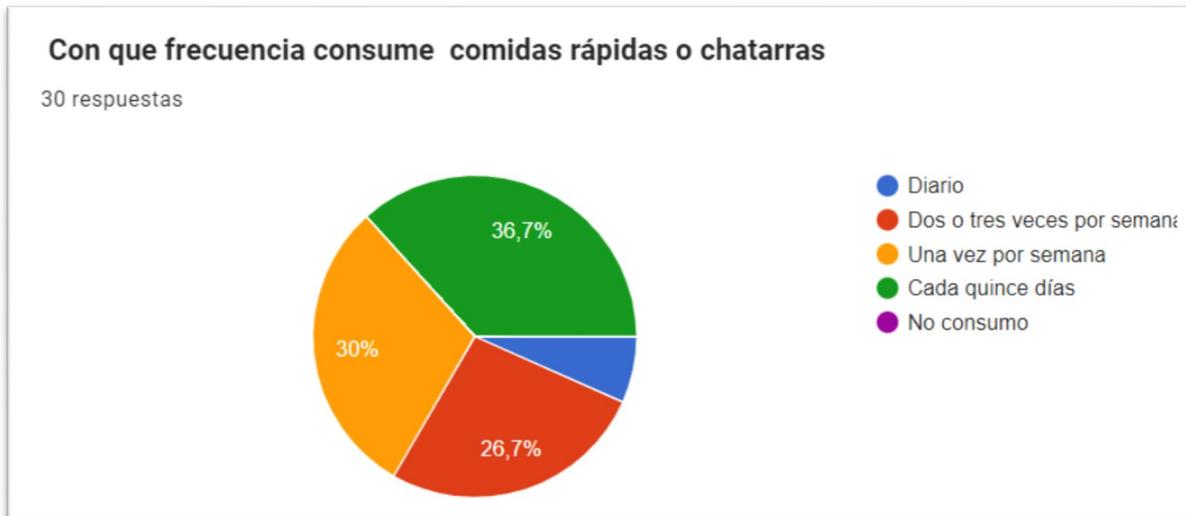


Nota: Describe la frecuencia de pan, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 56,7% de los patrulleros consumen dos o tres veces por semana y una vez por semana pan y el 43,3% tiene un consumo menos frecuente. Como consecuencia de ingesta aumentada del pan se pueden desencadenar enfermedades de origen metabólico como la obesidad, diabetes tipo 2, dado el alto porcentaje de grasas, carbohidratos y azúcar.

Figura 8

Frecuencia de consumo de comidas rápidas o chatarras.

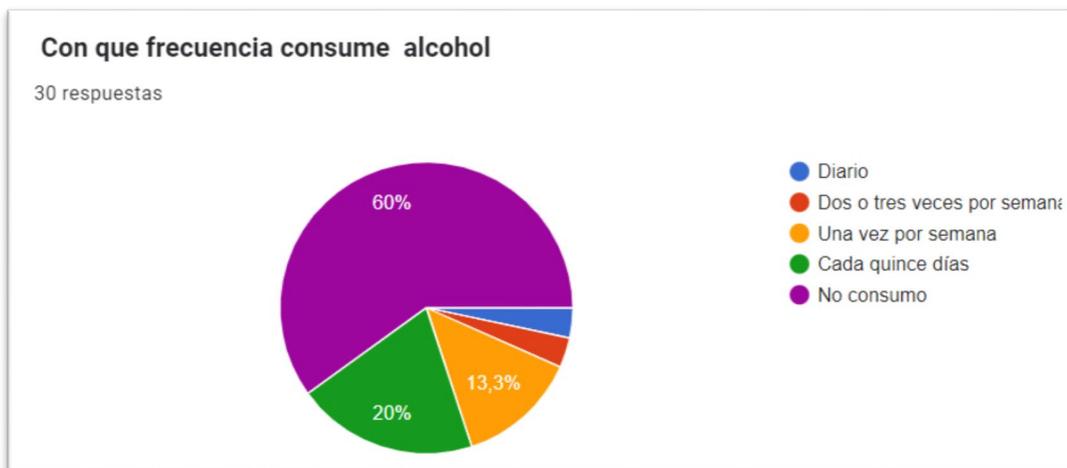


Nota: Describe la frecuencia de consumo de comidas rápidas o chatarras, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 100% de los patrulleros consumen comida rápida en distinta frecuencia, el 6,6% lo hace diariamente, el 26,7% dos o tres veces por semana, el 30% una vez por semana y el 30% restante lo hace cada 15 días, lo que demuestra un alto consumo de alimentos procesados como los embutidos, papas fritas, aumentando el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares y el padecimiento de obesidad y diabetes.

Figura 9

Frecuencia de consumo de alcohol.

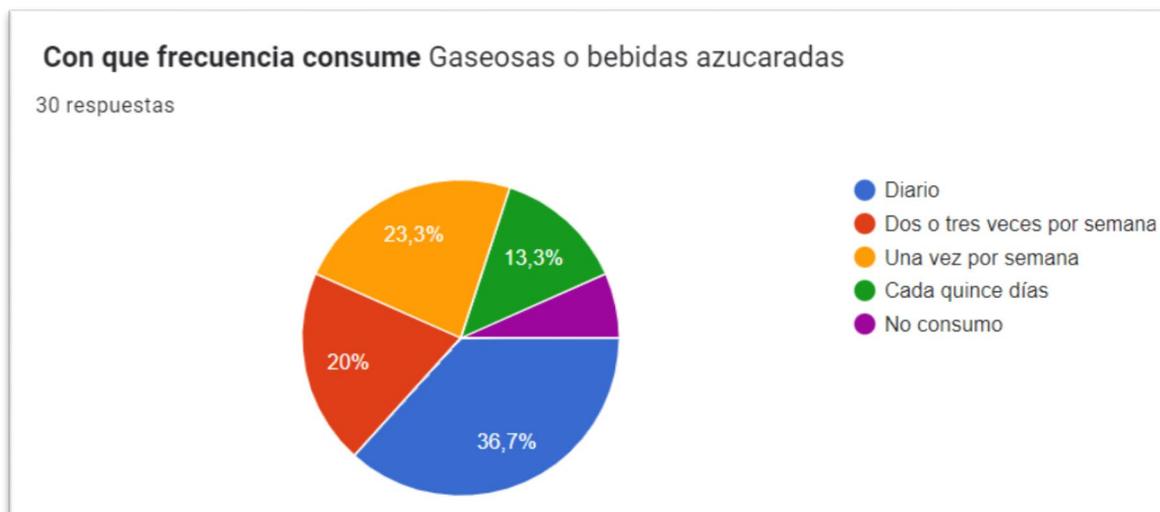


Nota: Describe la frecuencia de alcohol, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 60% del personal censada responde que no consume alcohol y el 40% restante lo realiza con una mayor frecuencia. Dado que la mayoría indico que no consume, puede ser que esta pregunta no tenga un resultado veraz, al ser los patrulleros partes de una institución.

Figura 10

Frecuencia de consumo de gaseosas y bebidas azucaradas.

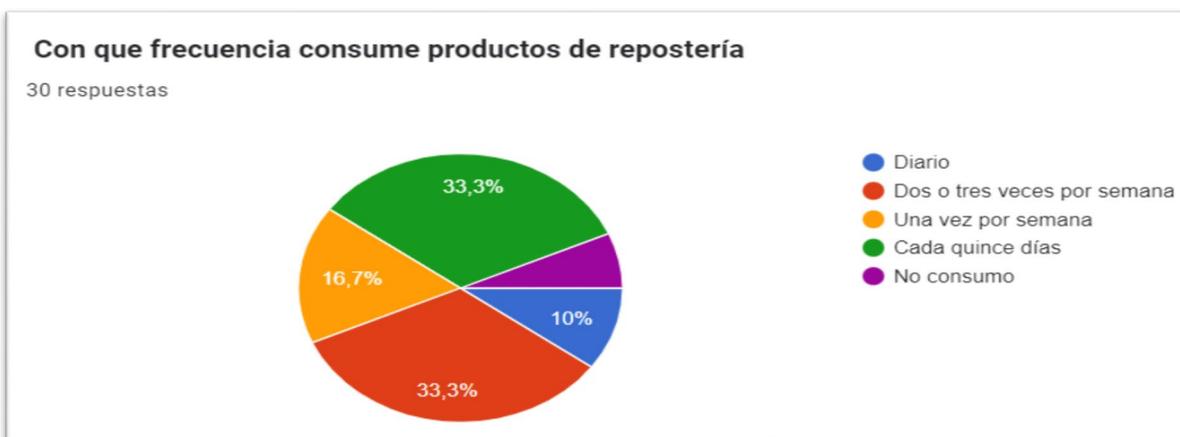


Nota: Describe la frecuencia de consumo de gaseosas y bebidas azucaradas, información fuente propia

Análisis: se evidencia que el 80% realiza el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas con una frecuencia diaria, de dos o tres veces por semana o hasta 1 vez por semana lo indica un alto consumo de bebidas con azúcar añadida, relacionadas con el padecimiento de enfermedades no trasmisibles como la diabetes, cáncer y accidentes cerebro vasculares.

Figura 11

Frecuencia consumo de productos de repostería.



Nota: Describe frecuencia consumo de productos de repostería, información fuente propia.

Análisis: se evidencia que el 60% de la población, realiza el consumo de productos de repostería entre dos y tres veces por semana, una vez por semana o diariamente y el 40% lo realiza de una manera no tan frecuente. Considerándose estos productos ultra procesados, elaborados con altas cantidades de azúcar, grasas saturadas y harinas refinadas, produciendo poca saciedad y afectando el funcionamiento adecuado de los órganos blancos.

De acuerdo a los resultados generales de la encuesta realizada a los patrulleros, es evidente la falta de información y capacitación en temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludable en general, desconocimiento del significado de que se considera un alimento saludable, horarios de comida, porciones de alimentos, frecuencias de consumo, grupos de alimentos, su aporte nutricional y beneficios a la salud, así mismo se marca una incidencia notable en la población que además es sedentaria, la poca motivación para realizar actividad física o aeróbica. Por eso con facilidad puede verse afectado el diagnóstico nutricional, la ganancia excesiva de peso

con facilidad, e incluso podría esto ser de alta influencia para la efectividad al momento de trabajar.

Al realizar la comparación con los trabajadores de una planta de la empresa alimentaria alpina, ellos si consideran un factor importante para la compra de alimentos la revisión de la fecha de vencimiento en un 15,9% y el contenido de la tabla nutricional en un 32,4%. Solo el 5,5% de los operarios de alpina no consumen comidas rápidas, lo que incide con los patrulleros que en su mayoría también consumen comidas rápidas.

El 64,7% de los trabajadores de alpina presentan diagnóstico de obesidad y sobrepeso, mientras en la estación de policía el 63,3% de los patrulleros también presenta mal nutrición por exceso, siendo estos resultados similares.

#### **4.2 Desarrollo objetivo específico 2- Identificar el estado nutricional de los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.**

Para lograr Identificar el estado nutricional de los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar, es necesario identificar el IMC de los patrulleros, el cual se realizará a través de la recolección de datos antropométricos como el peso y talla para obtener un índice de masa corporal que permite reconocer el diagnóstico nutricional de cada patrullero. Teniendo como referencia la clasificación de la organización mundial de la salud.

Entendemos el IMC como “El índice de masa corporal (IMC) (en inglés) es una forma de saber si una persona tiene un peso saludable, sobrepeso u obesidad. El IMC es una medida basada en el peso en relación con la estatura. Cuanto mayor sea el IMC, mayor será el riesgo de desarrollar problemas de salud por sobrepeso y obesidad (en inglés).

Según Santos Muñoz (2005), la obesidad se define como un aumento del peso corporal debido a su exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud. Es por lo tanto una enfermedad metabólica multifactorial, influido por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, moleculares y genéticos.

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- Obesidad: IMC igual o superior a 30.
- Normal: IMC 18.5 - 24.9
- Obesidad tipo I de 30.00-34.99
- Obesidad tipo II 35 – 39.99

Ilustración 18

Identificación de diagnóstico en género femenino.



Nota: Describe el diagnostico en género femenino, información fuente propia.

Ilustración 19

Identificación de diagnóstico en género masculino.

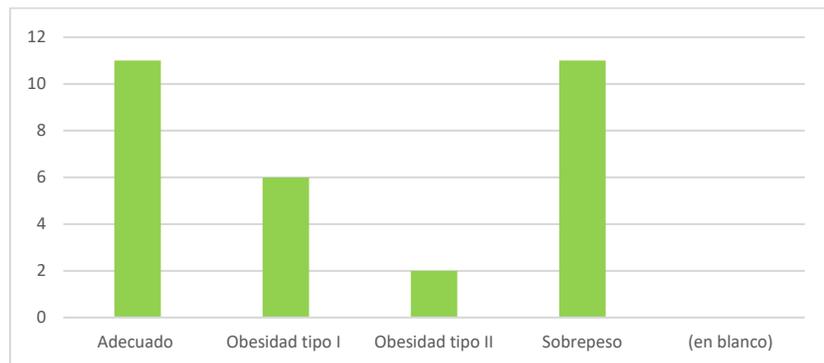


Nota: Describe el diagnostico en género masculino, información fuente propia.

Análisis: 9 personas del género femenino presentan diagnóstico de índice de masa corporal adecuado y 6 con sobre peso, Mientras en el género masculino se encuentran 6 personas con obesidad tipo II, 5 con sobrepeso, 2 con obesidad tipo II y solo 2 personas con diagnóstico adecuado.

Tabla 3

Diagnostico total obesidad.



<b>DIAGNOSTICO</b>	<b>TOTAL</b>
Adecuado	11
Obesidad tipo I	6
Obesidad tipo II	2
Sobrepeso	11
(en blanco)	
<b>Total general</b>	<b>30</b>

Nota: Describe el diagnostico total de obesidad, información fuente propia.

**Análisis:** La obesidad y el sobrepeso se encuentran como diagnostico en el 63,3% de los patrulleros, considerando que los patrulleros no cuenta con un estado nutricional acorde a sus funciones, ya que no cuenta con un estado físico que les permita actuar de manera favorable ante casos de emergencia.

Los resultados se deben al incremento de ingesta caloría o el consumo de una dieta hipercalórica junto con el sedentarismo y la reducción del gasto calórico es inevitable la acumulación de grasa corporal y aumento de peso. Las características laborales de los patrulleros, no les permite cuidar de la su alimentación, realizar actividad física diariamente, ya que cumplen con horarios de patrullajes muy largos.

También desconocimiento en los grupos de alimentos, porciones, alimentación saludable. Deficiente educación nutricional.

#### **4.3 Desarrollo objetivo específico 3- Definir estrategias para la promoción y prevención de hábitos saludables en los patrulleros de una Estación de policía del Carmen de Bolívar.**

Una vez analizados los resultados obtenidos se proponen las siguientes estrategias que le permitirán al personal conocer algunas habilidades o tips de consumo

de alimentos saludables, que podrán incluir dentro de sus hábitos diarios los patrulleros de la estación de policía del Carmen del Bolívar

Se presenta como primera estrategia un folleto alusivo a algunas definiciones de que es y que no es un consumo saludable de alimentos, algunos tips para las compras de alimentos saludables y algunas consecuencias del no consumo de agua durante el día. (ver anexo 5)

Como segunda estrategia se propone un cronograma de capacitación y formación, el contribuirá en el conocimiento y formación del consumo de alimentos saludables y la inclusión de algunos alimentos que se pueden consumir dentro de la alimentación diario basado en el plato saludable de la familia colombiana. (ver anexo 6)

Por último, se propone un folleto alusivo a las recomendaciones del consumo de frutas y verduras, leguminosas, todos basados en el plato saludable de la familia colombiana. (ver anexo 7)

## Discusión

A lo largo de la investigación se consultaron teorías que apoyará la tesis sobre la importancia de una vida saludable y mucho más cuales serían los hábitos alimenticios que se deben llevar para tal fin, aunque el tema es un poco complejo ya que al no ser un tema de estudio muy frecuente en este tipo de especialidades, es complejo saber que los alimentos que consumimos de manera diaria afecta de manera directa en la realización de nuestra funciones diarias, en el desempeño de nuestras funciones y en el sustento de nuestro cuerpo durante la jornada laboral, haciendo que podamos ser eficientes durante nuestro turno.

Con la aplicación del instrumento a la población objeto de estudio, se evidencio que el desconocimiento que se tiene sobre hábitos de consumo de alimentos saludables es bastante alto, ya que la población objeto de estudio desconoce cuales son las bondades de tener una alimentación en horarios establecidos, el consumir de manera diaria la ingesta de dos litros de agua para un normal funcionamiento de nuestro sistema digestivo, desconoce los beneficios que tiene para nuestro sistema óseo y cardiaco la realización de actividad física durante unos días específicos en la semana, lo cual conlleva en la reducción de tener una vida sedentaria y disminuir los niveles de padecimiento de enfermedades crónicas, es por ello que se enfocó en estrategias que ayuden a mitigar de manera paulatina el desconocimiento sobre que es una alimentación saludable, saber cuales son los beneficios de consumir frutas y verduras de manera diaria, consumir leguminosas, los beneficios del no consumo de sal, entre otros.

Además se crearon estrategias que permitan concientizar a los patrulleros mediante socializaciones de folletos y capacitaciones que ilustran cuales alimentos son saludables y tips de compra de alimentos que contribuyan en tener una buena alimentación como en la adquisición de actividades de buenas practicas para el cuidado de su salud.

## **Conclusiones**

Aunque la población femenina conserva índices bajos del IMC, de acuerdo a su peso corporal, es el caso contrario para la población masculina, lo cual evidencia niveles superiores, motivo por el cual el enfoque sobre la creación de hábitos saludables deberá estar en este género de población.

Durante el estudio se evidencio el poco conocimiento en las diferencias de alimentos saludables, ya que en varias preguntas del instrumento utilizado los patrulleros no respondían de manera coherente a lo que se les preguntaba, haciendo notorio el desconocimiento en los alimentos que no son saludables y en los alimentos que contribuyen a tener una vida saludable

De igual forma se evidencia los desórdenes en los horarios de toma de alimentos debido a sus jornadas laborales como de la preferencia del consumo de alimentos y bebidas con altos contenidos azucares, lo cual evidencia la influencia en los altos niveles de sobrepeso y obesidad en la población censada.

De acuerdo a los resultados obtenidos del estudio sobre los hábitos alimenticios se recomienda que para la disminución de los niveles evidenciados de obesidad y sobre peso, el personal realice mínimo tres veces por semana alguna actividad física lo cual les puede ayudar a disminuir sus niveles de sobre peso.

Se recomienda el aumento en consumo de frutas y verduras dentro de las 5 tomas de alimentos que se deben tener en el día en pequeñas cantidades

Se recomienda un estudio asociado a la productividad del personal de la policía teniendo en cuenta los hábitos alimenticios que tienen

## Referencias

- Chamorro Pinchao, J. E. (2018). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Trabajadores de la Empresa “ALPINA” sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, año 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7864>
- Diazgranados Velásquez, A y Pautt Gutiérrez De Piñerez, D. (2020). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física, en estudiantes y trabajadores de los centros tutoriales de la universidad de Cartagena, 2018. Universidad de Cartagena.
- Maestre, J.M. (2010). Relación entre el estado nutricional y la condición física en población en edad escolar. 2(2):95-108.
- Olivares, S., Bustos, N., & Lera, L. y. (2007). Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Santiago de Chile.
- Ramirez-Mendoza, C. & Silva-Rodriguez, L. J. (2019). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018. Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú.

SAAVEDRA, Carlos. Prescripción de Actividad Física en Obesidad y Alteraciones Metabólicas. En: Congreso Chileno de Obesidad. Agosto 2003

Torres-Zapata, Angel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, & Zapata-Gerónimo, Degrai. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. Horizonte sanitario, 16(3), 183-190. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>

Villarreal Ramírez, Sara María. (2003). Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión. Revistas de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social, 11(1), 83-96.

YAGUACHI ALARCÓN, R. A., TRONCOSO CORZO, L. V. ., CORREA ASANZA, K. ., & POVEDA LOOR, C. L. (2021). Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 41(3). <https://doi.org/10.12873/413yaguachi>

## **Anexos**

### **Anexo 1 Carta solicitud de permiso realizar trabajo.**

[Anexo 1 Carta solicitud de permiso realizar trabajo..docx](#)

### **Anexo 2 Tabla IMC**

[Anexo 2 Tabla IMC.docx](#)

### **Anexo 3 Consentimiento**

[Anexo 3 Consentimiento.docx](#)

### **Anexo 4 Informe ejecutivo.**

[Anexo 4 Informe ejecutivo pdf](#)

### **Anexo 5 Folleto definiciones e importancia de las comidas saludables**

[Anexo 5 Folleto definiciones e importancia de las comidas saludables pdf](#)

### **Anexo 6 Plan de formación para los patrulleros.**

[Anexo 6 Plan de formación para los patrulleros. pdf](#)

### **Anexo 7 tips de comidas saludables.**

[Anexo 7 tips de comidas saludables. pdf](#)