



UNIVERSIDAD
DE LOS ANDES
MERIDA VENEZUELA

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**ESTRÉS LABORAL E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS
TRABAJADORES DEL NIVEL OPERARIO. COMEDOR “LA
LIRIA”. UNIVERSIDAD DE LOS ANDES**

bdigital.ula.ve

Trabajo Especial de Grado para optar al título de Licenciadas
en Nutrición y Dietética.

Tutora

Profa. Lizbeth Rojas

Cotutora

Profa. Marlyn Berrios

Autoras

Lázaro H. Adaeli M.

Arismendi G Yolismar

Mérida, Febrero, 2015

DEDICATORIA.

A LA SANTISIMA TRINIDAD Y LA VIRGEN DE GUADALUPE, por darme la fuerza espiritual necesaria a lo largo de mi carrera, acompañándome en cada momento y sobre todo en los difíciles que pude tener, encontrando así la voluntad necesaria en ellos para continuar, reconociendo el amor a mi profesión y el servicio hacia los demás y que me inspiró a seguir adelante. **AMEN.**

A MIS PADRES, Francisco y Carmen, que no solo me dieron la vida, si no que me apoyaron en la decisión de estudiar esta carrera tan maravillosa fuera de mi hogar, logrando esta meta acompañada de ellos de corazón y mente, gracias son los mejores. Los AMO Infinitamente.

A MI HERMANO, Juan Francisco que a pesar de la distancia me inspiró, y deseo que este logro alcanzado sea de ejemplo para él, y quiera lograr más y más académicamente. Te amo hermanito.

A MI TIA, Maritza Lázaro quien me abrió las puertas de su hogar junto con su esposo José Vicente y mis primas Oriana y Jimena dándome un espacio en su corazón y ofreciendo siempre el amor y el apoyo necesario para alcanzar esta meta anhelada. Los Amo Muchísimo.

A MIS FAMILIARES, mis abuelos Elina y Rafael y Ada y Francisco, a mis tías Edita y Aida, mi tío Sidney y demás familiares que de alguna forma me alentaron e inspiraron a seguir adelante para así cumplir este sueño que se convirtió en meta y luego en realidad.

A PERSONAS ESPECIALES, que me acompañaron en el transcurso de mi desarrollo académico, la Familia. Cordero Paz, la Familia. Hernández Payares, Keila Salas, mis amigos de la universidad Yolismar Arismendi, María Gallardo y Mike Contreras.

Adaeli.

DEDICATORIA.

Esta tesis se la dedico a mi **DIOS** primeramente quien me ha guiado durante lo largo y ancho de la vida, por darme fuerzas para seguir adelante sin desmayar a pesar de los problemas que se me presentaban enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis **PADRES** en especial a mi mama Amalia por su gran apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda incondicional. Por ellos ayudarme con los recursos para llegar a la meta propuesta, me han dado todo lo que soy como persona , mis valores, mis principios, mi empeño, mi perseverancia y las ganas de seguir adelante.

A mis **HERMANOS Y PRIMOS** Yamileth, Lendys, Carlos, Yuliana, Yudith por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar. Aquí les dejo este ejemplo de estudio que nunca es tarde para lograr nuestras metas y que si se puede cuando no los proponemos con la ayuda de Dios y perseverancia todo se alcanza.

A mi **FAMILIA** que de alguna u otra manera contribuyeron a que lograra esta meta que me propuse en la vida, que me ha permitido crecer intelectualmente como persona y como ser humano.

A mi **COMPAÑERA** de tesis amiga y hermana Araeli Lázaro. También María Gallardo, Mike Contreras y demás compañeros por pasar a mi lado compartiendo los momentos de vida universitaria y estar siempre a mi lado en las buenas y en las malas, los llevaré siempre en mi corazón, cada vez creciendo más como profesionales **DIOS ME LOS BENDIGA.**

A la **SEÑORA** María Sanguino otra madre para mí, quien me adoptó y me acogió en su humilde hogar al iniciar esta carrera por su apoyo incondicional, por enseñarme el camino de la vida, por sus consejos y por llevarme siempre en sus oraciones.

A todos mis **AMIGOS Y SERES QUERIDOS** que han formado parte de mi carrera profesional. **TODO CON AMOR SE PUEDE.**

Yolismar

AGRADECIMIENTO.

A DIOS TODOPODEROSO, por habernos acompañado y guiar nuestro camino, permitiendo la oportunidad de estudiar en esta Universidad.

A la ilustre **UNIVERSIDAD DE LOS ANDES**, por brindarnos la oportunidad de estudiar y recibir una excelente formación académica Nuestra Alma Mater.

Al personal de la **ESCUELA DE NUTRICION Y DIETÉTICA ULA**, por su colaboración brindada, para lograr el desarrollo de este proyecto.

A la profesora **LIZBETH ROJAS**, por permitirnos el honor de tenerla como tutora en la realización de esta tesis, por su dedicación y asesoría brindada como profesional.

A la profesora **MARLYN BERRIOS**, por ser parte fundamental de esta investigación y por poner en práctica sus habilidades como asesora estadística.

En memoria a la profesora **MARLENY BRAVO**, por brindarnos sus conocimientos, orientación y formación académica durante el desarrollo de nuestra carrera y la ejecución de este proyecto.



UNIVERSIDAD
DE LOS ANDES
MÉRIDA VENEZUELA

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



ESTRÉS LABORAL E INGESTA ALIMENTARIA EN LOS TRABAJADORES DEL NIVEL OPERARIO. COMEDOR “LA LIRIA”. UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

Autoras: Lázaro Araeli

Arismendi Yolismar

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue determinar el nivel de estrés laboral y la ingesta alimentaria en los trabajadores del nivel operario del comedor universitario “La Liria”. Para tal fin se realizó una investigación de campo de corte transversal con carácter descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 63 trabajadores del nivel operario. Se aplicó un cuestionario para el estrés laboral validado por la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud y el método de recordatorio de 24 horas para la ingesta alimentaria. Para el análisis de los datos se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2010, la escala de medición del cuestionario para el estrés laboral, la tabla de composición de los alimentos y la guía de valores de referencia para la población venezolana revisión 2012. Los resultados obtenidos reflejan un nivel de estrés bajo e intermedio, el mayor nivel de estrés estuvo dado por la falta de tecnología en el campo de trabajo, en cuanto a la ingesta diaria promedio de energía y macronutrientes se obtuvo un consumo hipocalórico normoproteico, en relación a la distribución de energía y macronutrientes fue el desayuno el que aportó el mayor porcentaje de ingesta del día, seguido por la cena y de último el almuerzo. Cuando se presentan niveles bajos e intermedios de estrés en los trabajadores la ingesta de calorías, grasas y carbohidratos disminuye. En presencia del aumento del estrés el consumo de proteínas aumenta.

Palabras claves: Ingesta alimentaria, estrés laboral, recordatorio de 24 horas.

ÍNDICE

	Pag
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I EL PROBLEMA	3
Planteamiento Del Problema	3
Objetivos	5
Generales	5
Específicos	5
Justificación	6
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	8
Antecedentes de la Investigación	8
Bases Teóricas	11
Definición De Términos	14
CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO	16
Tipo y diseño de Investigación	16
Población	16
Instrumentos y Técnicas para la Recolección de Datos	16
Técnicas de procesamiento y análisis de Datos	18
CAPITULO IV RESULTADOS	20
Resultados	20
Discusión	27
CAPITULO V CONCLUSIONES	32
Conclusiones	32
Recomendaciones	33
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	34
ANEXOS	39

INDICE DE FIGURAS

	Pag
Figura 1. Estresores laborales según su nivel de estrés.	21
Figura 2. Relación entre el porcentaje de adecuación de los diferentes macronutrientes y las calorías con el nivel de estrés.	24

INDICE DE TABLAS

	Pag
Tabla 1. Niveles de estrés laboral presente en los trabajadores del nivel operario.	20
Tabla 2. Relación entre los indicadores de consumo calórico y de macronutrientes requeridos y consumidos en los operarios.	22
Tabla 3. Distribución porcentual de energía y macronutrientes en los tiempos de comida.	23
Tabla 4. Nivel de estrés y porcentaje de adecuación de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos en los trabajadores del nivel operario del comedor La Liria.	26

INTRODUCCION

El comportamiento alimentario de un individuo representa uno de los principales condicionantes de su estado nutricional, en relación con todas las prácticas de su alimentación. Aunque los hábitos de alimentación se formen en la infancia, factores como el lugar de trabajo, la disponibilidad y la posibilidad de libre consumo de alimentos pueden influenciar en la práctica alimentaria y, consecuentemente, alterar el estado nutricional de las personas (Matos, Proenca& Costa, 2009).

Señalan los autores citados que, las unidades productoras de comidas, ya sean colectivas o comerciales, son el lugar de trabajo en los que los trabajadores están constantemente en contacto con los alimentos, y los consumen durante su jornada de trabajo, aunque esta práctica no esté permitida oficialmente.

El estrés laboral es un factor negativo altamente perjudicial para el estilo de vida, entre la cantidad de problemas que puede desencadenar, destaca una alimentación inadecuada, con mayor tendencia a la comida chatarra o rápida, un peor tránsito intestinal, y una vida más sedentaria (Oryabide, 2012).

El estrés condiciona no sólo los hábitos alimentarios, sino también lo que hay detrás, el proceso metabólico nutricional, la situación de satisfacción de las necesidades nutricionales, etc. Las consecuencias pueden ser varias: un retraso en la digestión, una inadecuada y disfuncional forma de metabolizar los alimentos, todo lo cual conlleva a trastornos que pueden llegar a ser crónicos e incidir en la salud de la persona. La prisa, fundamentalmente presente en la vida laboral, lleva a comer muy rápido, no desayunar y cenar más abundantemente, hábitos que, además de por el estrés, están culturalmente inculcados, sobre todo en la sociedad latinoamericana, y que hay que modificar (Madrigal, 2007).

La presente investigación pretende determinar la relación existente entre el nivel de estrés laboral y la ingesta alimentaria en los trabajadores operarios del Comedor universitario “La Liria” de la Universidad de Los Andes.

Para ello, el trabajo se estructura en cinco capítulos; el primero hace referencia al problema en estudio, estableciéndose los objetivos y la justificación; el segundo capítulo, correspondiente al marco teórico, se parte de algunos antecedentes relevantes que sustentan la temática y se exponen las bases teóricas y los términos básicos. En el tercer capítulo se presenta el marco metodológico, partiendo del tipo de investigación, la población en estudio, así como la descripción de los instrumentos utilizados y el procedimiento metodológico y de análisis aplicado. El cuarto capítulo hace referencia a los resultados obtenidos y su respectiva discusión. Finalmente, en el quinto capítulo se exponen las principales conclusiones y recomendaciones del estudio, seguido de las referencias bibliográficas y los anexos pertinentes al estudio.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

El entorno cambiante en que se desenvuelve el ser humano actualmente se ha traducido en el incremento de las competencias y de las exigencias para las organizaciones. Esta situación genera altos niveles de presión, que se convierte en parte de la cotidianidad laboral lo que propicia la aparición de enfermedades como el estrés (Duran, 2010).

El estrés laboral es un estado que se acompaña de quejas físicas, psicológicas o sociales, consecuencia de la incapacidad de los trabajadores, sometido a una presión intensa, para cumplir con las exigencias o las expectativas puestas en ella (Díaz, 2007).

En los últimos 30 años han ocurrido una serie de cambios que han influido sobre los procesos laborales y sobre el diseño de trabajo. Estos cambios de carácter sociodemográfico, económico, político, y tecnológico han originado nuevos riesgos psicosociales en el trabajo que afectan de manera negativa a la salud de los trabajadores, su calidad de vida laboral, bienestar psicológico, e impactan en la productividad y la perpetuación de la compañía, pues incrementa sus niveles de estrés (Gil, 2010).

El mismo autor señala que los cambios producidos en el entorno laboral, influyen sobre la presencia mayor de estrés laboral que se debe a una discrepancia entre las necesidades del individuo y las contraprestaciones recibidas del ambiente o del puesto, y entre las demandas del puesto y las habilidades del individuo para dar respuestas a esas demandas, existiendo también las llamadas demandas

psicológicas, que son condiciones de trabajo psicológicamente estresantes, como la sobrecarga de trabajo, el grado de dificultad de la tarea o las presiones temporales, mientras que el control alude a la oportunidad que tiene el individuo de ejercer influencia y control sobre su situación laboral.

Todo lo anteriormente descrito trae como consecuencia el incremento de la probabilidad de ocasionar mayores problemas de salud, alterando los patrones de conducta de quienes lo sufren, de manera muy especial, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos, como la ingesta alimentaria que pueden verse seriamente afectada por el estrés laboral (ingestas inadecuadas o extra temporáneas) o pueden, ser desencadenantes de forma de estrés originada por alteraciones o desordenes dietéticos influyendo en el apetito y el hambre, y como consecuencia la correcta conducta alimentaria. El apetito como estado mental, puede verse modificado por diferentes situaciones emocionales, muy frecuentemente por el estrés laboral y se afirma que un gran porcentaje de quienes comen habitualmente fuera de casa, incluyendo a la sociedad trabajadora se encuentran relativamente malnutridos (Díaz, 2007).

El referido autor menciona que la causa más frecuente en lo que se refiere a estrés laboral en servicios de alimentación en relación a la ingesta alimentaria, es la que se organiza en torno al componente “de prisa”, casi de urgencia con que satisfacen las necesidades nutritivas un gran número de trabajadores operarios que se ven obligados a intercalar en su jornada laboral una ingesta alimentaria inadecuada y consumida con rapidez.

Formulación del problema

Considerando los factores descritos anteriormente se hace necesario plantear la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el nivel de estrés laboral y la ingesta alimentaria en los trabajadores operarios del comedor universitario “La Liria” Universidad de Los Andes?

Objetivos

General

Determinar la relación entre el nivel de estrés laboral y la ingesta alimentaria en los trabajadores del nivel operativo. Comedor universitario “La Liria” Universidad de los Andes.

Específicos

- Conocer el nivel de estrés laboral en el personal operativo del comedor “La Liria”.
- Describir los estresores laborales en el comedor “La Liria”.
- Calcular el consumo promedio diario de energía y macronutrientes del personal operativo.
- Determinar la relación entre los indicadores de consumo y los requerimientos de energía y macronutrientes.
- Relacionar el nivel de estrés laboral con el consumo de energía y macronutrientes.

Justificación

Se habla mucho de la importancia de tener buena salud, de cuidarse de llevar una vida sana, pero son muchas las ocasiones en las que no se da cuenta de que salud y trabajo van unidos, influyéndose mutuamente. Alimentarse de forma incorrecta va a afectar la salud, la forma de vivir y la calidad de vida. Por ello, es importante que los trabajadores se alimenten acorde a la actividad laboral, ya que un porcentaje muy elevado de personas toman al menos una de sus comidas en el trabajo, lo cual hace que sea muy importante el cuidado de la alimentación en el entorno laboral (De Pablo, 2005).

Una fuente importante de estrés laboral la constituye la forma en que se alimentan los trabajadores. Es particularmente significativo que los mismos presenten sintomatología referida al aparato digestivo (hiperacidez, digestiones pesadas, aparición de úlceras, estreñimiento, etc.), causadas por el estrés, que trae como consecuencia baja productividad y ausentismo laboral. Por ello, recientemente han tomado cuerpo ciertas variables organizacionales en la consideración del estrés laboral ya que, hasta ahora, era visto como un conflicto de la persona y de los problemas de salud donde interfieren diferentes factores y estresores laborales provenientes de la situación en que se encuentre el entorno laboral, causando cambios en la manera de cómo se alimentan y como consecuencia un cambio en la dimensión del conjunto de la organización de la empresa y su desempeño habitual (Díaz, 2007).

El hacer una investigación de este tipo proporciona información relevante sobre los cambios en la conducta alimentaria y por ende en la ingesta que pueden adquirir los trabajadores operarios debido al nivel de estrés laboral que poseen, producto de las condiciones de trabajo y ambiente en que se desenvuelven.

Por todo lo anteriormente fundamentado nació la idea de investigar en los trabajadores operarios del Comedor “La Liria” la relación entre el nivel de estrés laboral y la ingesta alimentaria. Para comprobar esta relación fue necesario determinar el tipo de comportamiento que adopta cada uno de ellos a la hora de su alimentación.

Conociendo todos los patrones de este grupo en específico se pueden aportar recomendaciones nutricionales para esta población, que contribuya al mejoramiento de la conducta alimentaria frente a períodos de estrés, lo cual garantiza una mayor organización no solo del tipo de alimentos a incluir sino del tiempo que dedican para su alimentación. Así pues se buscara a través del conocimiento empírico ofrecer las mejores estrategias para mejorar la ingesta y así evitar el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, como la diabetes, obesidad, dislipidemias, entre otras.

bdigital.ula.ve

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Durante la búsqueda y revisión de investigaciones realizadas sobre el problema formulado se presentan a continuación los estudios previos realizados que mantienen relación con el tema.

Primeramente se realizó un estudio cualitativo descriptivo, que tuvo como objetivo identificar la relación entre trabajar en la producción de comidas, la alimentación y el estado nutricional de trabajadores de una unidad de producción de comidas en Santa Catarina, Brasil, con una muestra compuesta por 24 trabajadores. La recopilación de datos se realizó a través de entrevistas y observación directa de actividades desarrolladas en el puesto de trabajo. Se obtuvo datos sobre el Índice de Masa Corporal, el riesgo de enfermedad metabólica asociada a la obesidad, el gasto energético y el consumo de comida durante el trabajo. Los resultados demuestran que la mayoría de los trabajadores presenta un gasto energético significativo en relación a las actividades que realizaban durante su turno de trabajo, y que además tenían el hábito de picar entre comidas ya que estaban constantemente en contacto directo con los alimentos preparados, evidenciando que el lugar de trabajo y sus características representan una fuerte influencia en el estado nutricional y el tipo de alimentación de los trabajadores estudiados (Matos, Proença & Costa, 2009).

Otro estudio tuvo como objetivo valorar los hábitos alimentarios nutricionales de los trabajadores del Ayuntamiento Las Palmas de Gran

Canaria, España, en una muestra de 255 peones de limpieza diaria, 28 recolectores de recogida de residuos sólidos y 18 trabajadores del servicio de limpieza. En el estudio se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos auto-administrado con ochenta y dos alimentos, junto a una valoración del turno de trabajo, estilos de vida, actividad física, hábitos de consumo de las comidas principales, hábitos tabáquicos, formas de vivir, categoría profesional, edad y género. Como resultado se obtuvo que el 76% de los trabajadores desayunan a media mañana, optando como postres las frutas, pasteles o lácteos, y en la cena tienden a tener un consumo mayoritariamente de lácteos y pasteles (70%), existen pocas diferencias en función del turno, a excepción del hábito de comer entre horas o snacks, donde se comprobó que el hábito de comer determinados alimentos tiene relación con el turno laboral (Fernández, Sánchez, Bello & Serra, 2009).

Por otro parte se observó un estudio de tipo cuantitativo descriptivo de corte transversal, donde se planteó como objetivo conocer las características de la alimentación de los trabajadores/as de Montevideo, Uruguay, su situación de salud y las condiciones ofrecidas por empleadores para el consumo de comidas. Para ello, se empleó una muestra de 300 personas, a los cuales se les realizó una encuesta telefónica, empleando un formulario elaborado y pre codificado por el equipo investigador. Para recabar los datos alimentarios se aplicó el método de frecuencia de consumo de alimentos. En los resultados obtenidos se concluye que casi el total de los trabajadores, realizaban alguna comida en horario laboral, predominando el almuerzo y únicamente el 8% destinaba el tiempo recomendado por la OMS para el consumo de alimentos en el trabajo (Suárez, Echevoyen, Cerdeña, Perrone & Petronio, 2009).

En este mismo orden de ideas, en una investigación de tipo transversal, analítica y observacional que tuvo como objetivo analizar las

relaciones posibles entre el estrés laboral, estilos de afrontamiento y los hábitos alimentarios, en los trabajadores en Polonia, participaron 160 empleados de la administración pública, a quienes se les aplicó un cuestionario que determinó, estrés laboral, hábitos alimentarios y estilos de afrontamiento, donde se observó patrones alimentarios no saludables en los empleados que se caracterizaron por un mayor nivel de estrés, siendo éstos los que tenían una mayor tendencia habitual y emocional de comer más que aquellos que tienen un nivel medio de estrés en el trabajo (Potocka & Mościcka, 2011).

En una investigación más reciente de tipo analítico longitudinal prospectivo que tuvo como objetivo investigar la asociación entre el burnout profesional, conducta alimentaria, y el peso entre las mujeres trabajadoras, de la población de Oulu, Finlandia, se contó con una muestra de 230 mujeres trabajadoras que participaron en un ensayo de intervención controlado aleatorio. Se valoró la conducta alimentaria mediante un cuestionario que evalúa el comportamiento de las tres comidas. El peso corporal y porcentaje de grasa corporal también se midieron al inicio y luego de los 12 meses, obteniendo como resultado que las mujeres que experimentaron agotamiento al inicio del estudio tenían puntuaciones significativamente más altas en el comer emocional y los atracones que aquellos sin el agotamiento (Nevanperä et al., 2012).

Bases teóricas

A lo largo del tiempo, la alimentación de una población determinada se ve influenciada por numerosos factores: el clima, las características geográficas, el comercio y las preferencias culturales, entre otros factores. El resultado es un patrón alimentario que evoluciona al ritmo de la sociedad que lo ha adoptado. Actualmente, el estilo de vida forma parte del proceso de alimentación y las emociones actúan modulando la conducta alimentaria (Gil, 2010).

El mismo autor señala que la incorporación de la mujer al mundo laboral, la exigencia de los horarios laborales y las largas distancias desde el trabajo al domicilio dificultan el mantenimiento de la estructura alimentaria familiar (horarios, elección de alimentos, costumbres, etc.)

En este sentido las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a la persona en riesgo de enfermedad, llamado estrés, que implica un estado de activación de nuestro cuerpo para hacer frente a las exigencias de la vida. Cuando estas exigencias se refieren al ámbito laboral, se habla de estrés laboral (Junta de Castilla & León, s/f).

En ocasiones, el entorno laboral crea estrés físico debido al ruido, falta de privacidad, iluminación deficiente, mala ventilación, control deficiente de la temperatura o instalaciones sanitarias inadecuadas. Los entornos donde reinan la confusión organizacional o un estilo de administración sumamente autoritario, excesivamente liberal o centrado en las crisis son psicológicamente estresantes (Miller & Smith, 2013).

Existe también en los ambientes laborales el riesgo de aparición del Síndrome de burnout, siendo una consecuencia de altos niveles de

tensión en el trabajo, frustración personal e inadecuadas actitudes de enfrentamiento a las situaciones conflictivas (Álvarez & Fernández, 1991).

El trabajador se siente desbordado al percibir un desequilibrio entre las exigencias del medio y su capacidad para dar respuesta a la situación, y como consecuencia puede desarrollar patologías en cualquier órgano o sistema del cuerpo humano siendo una causa directa de padecer enfermedades crónicas degenerativas y factor de riesgo en otras, como es el caso de las enfermedades psicopatológicas: la ansiedad, el insomnio y la depresión; considerando que la ingesta inadecuada de nutrientes y horas de comida altera la capacidad cognitiva (forma de procesar la información que reciben) y el estado de ánimo, la manera de pensar, de sentir, de percibir las cosas, depende también del estado nutricional; demostrando que el estrés laboral puede alterar de forma directa la ingesta alimentaria de los trabajadores (Junta de Castilla & León, s/f).

Por otro lado, la prisa, la falta de tiempo o la tensión aumentan las conductas no saludables, y no solo por comer demasiado, sino por fumar o beber en exceso y reducir el tiempo dedicado a las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, seguir una dieta o dormir de forma adecuada (Llavina, 2012).

La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas. Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente. Siendo importante incluir en el estilo de vida una alimentación saludable donde se recomienda el consumo de una amplia variedad de alimentos, incluyendo todos los grupos, tomando en cuenta de esta forma las ingestas recomendadas y adecuadas (Vázquez, Witrin & Reyes, 2010).

Es por eso que el consumo de alimentos se considera la explicación más directa del estado nutricional. De aquí la importancia de evaluar tanto cuantitativa como cualitativamente la ingestión de alimentos y nutrientes por parte de individuos y grupos de población. Esta información es obtenida a través de encuestas alimentarias independientes o realizadas como parte de investigaciones que incorporen otros indicadores del estado nutricional (Velazco, 2009).

El método que se utilizó para medir la ingesta alimentaria fue:

Recordatorio de un día o 24 horas

Consiste en registrar mediante una entrevista o por autoregistro todos los alimentos consumidos por los miembros del hogar o por el individuo en estudio, el día inmediato anterior. Este método es uno de los más utilizados para recolectar información sobre calidad de la dieta familiar o individual (Menchú, 1993).

- **Factores que determinan la ingesta alimentaria**(Moreno, Monero& Hernández, 2000).

Externos o ambientales:

- Disponibilidad inmediata de nutrientes.
- Disponibilidad continuada de nutrientes.
- Factores ambientales (frio).

Biológicos generales:

- Ritmos de alimentación, circadianos.
- Ritmos estacionales.
- Edad y ciclo vital.
- Situaciones fisiológicas especiales (embarazo, lactancia).

Nutricionales:

- Niveles de las reservas energéticas.

- Carencias nutricionales.

Neurales, sensoriales y cognoscitivos:

- Apetito.
- Condicionantes superiores y volitivos.
- Información sensorial sobre el alimento.
- Factores propioceptivos.
- Estado tímico.

Otros factores:

- Estrés.
- Estado de salud.
- Patologías

Definición de Términos Básicos

Estrés laboral: es un estado patológico crónico ocasionado por las condiciones habituales de trabajo en las que se encuentra una persona. Afecta a su cuerpo y a su mente. Y repercute, por supuesto, no solo sobre su bienestar personal sino también sobre su rendimiento (Acosta, 2011).

Estresor: se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades (Orlandini, 2012).

Ingesta alimentaria: se define como el acto de comer e ingerir alimentos sólidos o líquidos, por una parte de forma voluntaria dependiente de la corteza cerebral y por otra involuntaria modulada por procesos neurobiológicos como el hambre, el apetito y la saciedad (Moreno, Monero & Álvarez, 2000).

Hábitos alimentarios: son expresiones de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria (Serra & Aranceta, 2006).

Macronutrientes: nutrientes presentes en el cuerpo en cantidades relativamente grandes y que constituyen cerca de 0,005% del peso corporal o más. Los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, el agua y los minerales principales son macronutrientes. Constituyen la masa de la dieta, suministran energía y los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo, el mantenimiento y la reparación de tejidos y la regulación de los procesos corporales (Serra & Aranceta, 2006).

Obrero: se entiende por obrero el trabajador en cuya labor predomina el esfuerzo manual o material (Villasmil & Carballo, 2005).

Organización: es la estructura de la organización donde intervienen elementos fundamentales para asignación de funciones y delimitación de responsabilidades mediante los cargos, con el fin del logro de los objetivos (Hurtado, 2008).

Requerimientos nutricionales: son las cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que cada individuo necesita (Díaz, 2007).

Comedor: es una organización que se encarga de transformar una materia prima (los alimentos), por medio de los procesos de preparación y conservación, en comidas o preparaciones servidas, que complazcan a los usuarios en sus gustos y hábitos y que se ajusten a sus necesidades nutricionales y fisiopatológicas (Tejada, 2006).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo y Diseño de Investigación

El presente estudio se enmarcó en una investigación de campo de corte transversal y según los objetivos de la misma fue de carácter descriptivo-Correlacional. Así, la investigación se realizó bajo el diseño no experimental u observacional, debido a que se estudió el fenómeno tal y como se dan en su contexto natural y se interpretó en forma ordenada los datos obtenidos, y fue correlacional, ya que tiene como propósito, medir el grado de relación que existe entre dos o más variables (en un contexto particular).

Población

La población estuvo conformada por todos los trabajadores del nivel operario del comedor universitario "La Liria", de la Universidad de los Andes, durante el periodo del 01 al 30 de Julio del año 2014, los cuales constituyeron 63 operarios.

Instrumentos y Técnicas para la recolección de datos

Para determinar el nivel de estrés laboral, se aplicó un cuestionario para el estrés laboral validado por la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud (OIT/OMS) (Llaneza, 2009), conformado por 25 ítems relacionados con los estresores laborales, a saber: (ver anexo 1)

	Núm. Ítems
Clima organizacional	1, 10, 11, 20
Estructura organizacional	2, 12, 16, 24
Territorio organizacional	3, 15, 22
Tecnología	4, 14, 25
Influencia del líder	5, 6, 13, 17
Falta de cohesión	7, 9, 18, 21
Respaldo del grupo	8, 19, 23

El personal operario indicó con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describiera:

- 1 si la condición *NUNCA* es fuente de estrés.
- 2 si la condición *RARAS VECES* es fuente de estrés.
- 3 si la condición *OCASIONALMENTE* es fuente de estrés.
- 4 si la condición *ALGUNAS VECES* es fuente de estrés.
- 5 si la condición *FRECUENTEMENTE* es fuente de estrés.
- 6 si la condición *GENERALMENTE* es fuente de estrés.
- 7 si la condición *SIEMPRE* es fuente de estrés.

Para determinar la ingesta alimentaria, se aplicó el Método de Recordatorio de 24 horas (ver anexo 2), por un(1) día donde se les preguntó los alimentos consumidos durante el día inmediato anterior, reseñando la hora de cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo y cena), el tipo de alimento o preparación y la cantidad consumida. Posteriormente, con la información obtenida se obtuvo la cantidad de Kilocalorías y macronutrientes consumidos en promedio de un día utilizando la Tabla de Composición de los Alimentos (Instituto Nacional de Nutrición, 2012). Dicha cantidad se comparó con lo requerido por la población en estudio, utilizándose la guía de referencia de requerimientos

para la Población Venezolana (INN, 2012) donde finalmente se obtuvo un porcentaje de adecuación.

Técnicas de procesamiento y análisis de Datos

Los datos se procesaron utilizando el programa Microsoft Office Excel 2010, este programa permitió el análisis descriptivo e inferencial de los datos y la confección de tablas y figuras inherentes a los resultados.

Para determinar el nivel de estrés laboral se utilizó la escala de medición del cuestionario para el estrés laboral de la OIT/OMS clasificándose de la siguiente manera:

Niveles de estrés	Puntos
Bajo nivel de estrés	< 90.2
Nivel intermedio	90.3 – 117.2
Estrés	117.3 – 153.2
Alto nivel de estrés	> 153.3

Para procesar y analizar los datos de la ingesta alimentaria proveniente del Recordatorio de 24 horas, se calculó a cada trabajador su respectivo consumo calórico y de macronutrientes utilizando la Tabla de Composición de los alimentos. Posteriormente se calculó un promedio diario de consumo calórico (kcal) y de macronutrientes. Para obtener el requerimiento de los mismos en la población en estudio, se calculó a cada uno de los operarios sus requerimientos mediante la guía de referencia de requerimientos para la Población Venezolana, para obtener de igual manera un promedio diario. Posteriormente, ambos promedios (el consumido y el requerido) se compararon a través de un porcentaje de adecuación, que posee puntos de corte para la interpretación del mismo se tomaron bajo el siguiente criterio; baja adecuación menor o igual a 89%, adecuado entre 90-110%, y sobre adecuación mayor o igual a 111%

como alto consumo de energía y macronutrientes con respecto al requerido (Vargas, Becerra & Prieto, 2010).

Para conocer la relación existente entre el nivel de estrés laboral y la ingesta de energía y macronutrientes, se utilizó el análisis de regresión y correlación. El nivel significancia estadística se estableció en 0.05.

bdigital.ula.ve

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

La población estuvo comprendida por 63 operarios del Comedor Universitario “La Liria”, representada por 21 mujeres y 42 hombres, en edades comprendidas entre los 20 y los 52 años de edad, con un promedio de 36.81 ± 8.82 y un rango de 32 años de edad. Los mismos se distribuyeron, según el turno, en 25 trabajadores para el turno de la mañana y 38 para el turno de la tarde; quienes tenían un promedio de 8.14 ± 6.32 años de servicio con un rango de 25, siendo 26 el valor máximo.

En la tabla 1 se muestran los niveles de estrés laboral presentes en el personal, donde predominó un nivel de estrés bajo, con una frecuencia del 98.14%; el nivel de estrés intermedio se observó con una menor frecuencia 1.86%; no se encontraron trabajadores con un nivel de estrés alto.

Tabla. 1. Niveles de estrés laboral presente en los trabajadores del nivel operativo. Comedor “La Liria”. Universidad de Los Andes, 2014

Niveles de Estrés	N° personas	%
Bajo	62	98.14
Intermedio	1	1.86
Total	63	100.00

Fuente: Cuestionario sobre estrés laboral de la OIT/OMS.

En la figura 1 se muestra los estresores laborales según el nivel de estrés, se observa que, el mayor nivel de estrés estuvo dado por la falta de tecnología en el campo de trabajo con un valor de 91 puntos, originando este estresor un nivel de estrés intermedio en los operarios del comedor. El resto de los estresores estudiados ocasionó un nivel de estrés bajo, siendo los más bajos los relacionados con la estructura y el territorio organizacional.

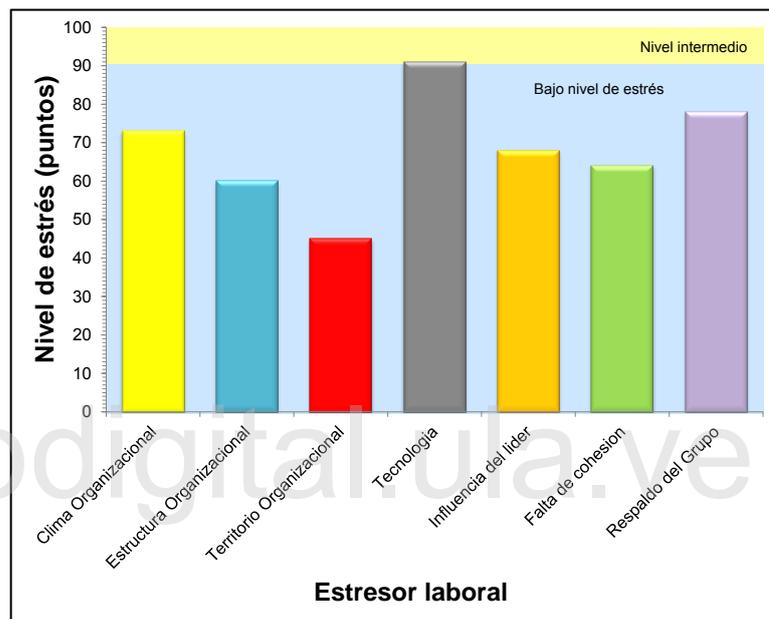


Figura. 1 Estresores laborales según su nivel de estrés. Comedor “La Liria”. Universidad de Los Andes, 2014

Fuente: Cuestionario sobre estrés laboral de la OIT/OMS.

La tabla 2 refleja la relación de los indicadores de consumo calórico y de macronutrientes requeridos y consumidos en el personal. El consumo diario promedio en calorías fue de 1797.89 kcal; y según lo recomendado para el personal operario por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) en la guía de valores de referencia para la población venezolana, revisión año 2012, el valor calórico requerido diario promedio debe ser de 2743.68 kcal; por ende se observó un subconsumo calórico en los trabajadores del Comedor Universitario “La Liria” con apenas un 65% de porcentaje de adecuación. En cuanto a los macronutrientes, se observó que el consumo proteico está dentro del rango inferior del

consumo diario requerido, representando el 11,21%. En el caso de las grasas fue de 18,40% y los carbohidratos representaron un 35,90% en la distribución, ambos muy por debajo de lo recomendado. Es importante resaltar que en los valores de referencia para la población venezolana los rangos establecidos son: para la proteína de 11 a 14%, para las grasas de 20 a 30% y carbohidratos de 56% a 69%. Figurando una nomenclatura de la dieta del personal como hipocalórica, normoproteica, hipolipídica, ehipohidrocarbonada.

Tabla 2. Relación entre los indicadores de consumo calórico y de macronutrientes requeridos y consumidos en los operarios. Comedor “La Liria”. Universidad de Los Andes, 2014

Indicadores de consumo	Requerido Promedio diario	Consumido Promedio diario	F.D Consumida %	Relacion. Req/Cons %
Calorías Kcal	2743.68	1797.89	100	65.52
Proteínas g	76.44	76.94	17.11	11.21*
Grasas g	91.68	56.12	28.09	18.40*
Carbohidratos g	403.19	246.26	54.78	35.90*

Fuente: Recordatorio de 24 horas. Tabla de Composición de los Alimentos. Guía de valores de referencia para la población venezolana.

*calculo en base al promedio de Kilocalorías consumidas (1797,89 kcal) con respecto al promedio requerido (2743,68 kcal).

La tabla 3 muestra la distribución energética y de macronutrientes en los tiempos de comida. Para la población venezolana se ha sugerido que fraccionen las calorías dentro de cada cubierto con el siguiente patrón: el desayuno debería aportar un 25% de las calorías totales diarias, el almuerzo un 45% y la cena debería un 30% según Casanueva (2001).

Para el presente estudio en particular el consumo evaluado en los operarios, se observó el siguiente fraccionamiento: 37.97% para el desayuno, un 28.84% para el almuerzo y un 33.18% para la cena del total de calorías consumidas, es decir dieron un mayor peso para el desayuno, posteriormente a la cena y por último al almuerzo.

En cuanto a los macronutrientes, el mayor aporte de proteínas se observó en el almuerzo con un 38.88%, el de los carbohidratos se encuentra en el desayuno con 40.75%, mientras que las grasas en la cena con 34.71%.

Tabla 3. Distribución porcentual de energía y macronutrientes en los tiempos de comida. Comedor “La Liria”. Universidad de Los Andes, 2014

Tiempo de comida	Energía		Proteína		Grasa		Carbohidratos	
	Kcal	%	g	%	g	%	g	%
Desayuno	682.67	37.97	28	36.39	19.26	34.30	99.75	40.75
Almuerzo	518.64	28.84	29.92	38.88	17.39	30.97	60.59	24.60
Cena	596.57	33.18	19.44	25.26	19.49	34.71	85.90	34.88
Total	1797.88	100	76.94	100	56.14	100	246.24	100

Fuente: Recordatorio de 24 horas. Tabla de Composición de los Alimentos. Guía de valores de referencia para la población venezolana.

En la figura 2 se presenta la relación entre el porcentaje de adecuación de los diferentes macronutrientes y calorías con el nivel de estrés de los trabajadores dando a conocer un comportamiento general. En ella se observa que, las proteínas presentaron un mayor porcentaje de adecuación sobre el resto de los macronutrientes; en relación con dicho macronutriente se observó un porcentaje de adecuación inferior al promedio en niveles de estrés bajo y superior al promedio en niveles de estrés intermedio, lo cual también sucede en el caso de las calorías y los carbohidratos. De manera diferente se halló la relación entre el porcentaje de adecuación para las grasas y el nivel de estrés, el cual disminuyó con el aumento del puntaje de estrés promedio cayendo por debajo del promedio, siendo esta indirecta. Se encontró poca correlación entre el

porcentaje de adecuación de los diferentes macronutrientes y el nivel de estrés.

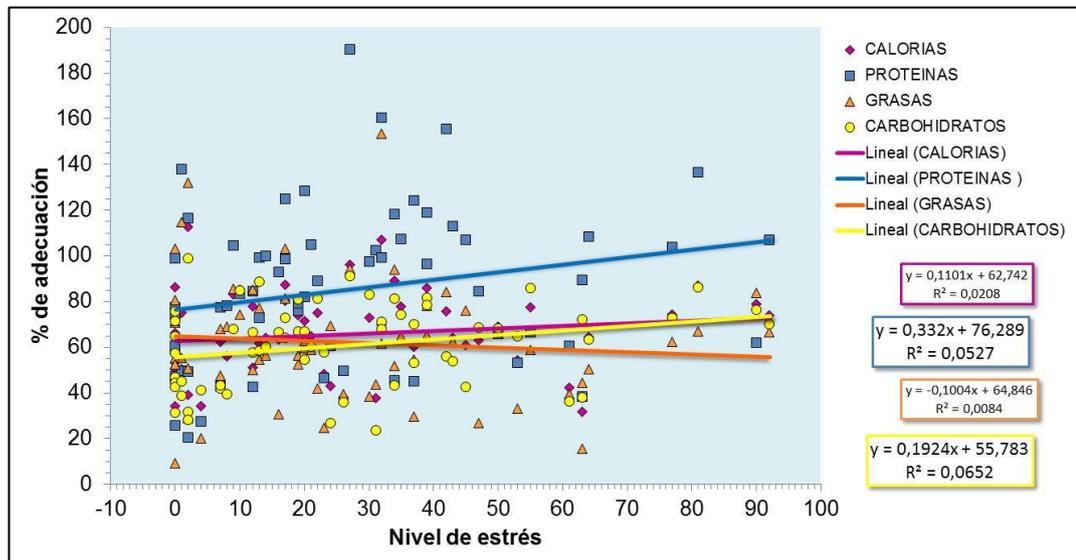


Figura. 2. Relación entre el porcentaje de adecuación de los diferentes macronutrientes y las calorías con el nivel de estrés. Comedor “La Liria”. Universidad de Los Andes, 2014

Fuente: Cuestionario sobre estrés laboral de la OIT/OMS. Recordatorio de 24 horas. Tabla de Composición de los Alimentos. Tabla de referencia para la población venezolana.

La tabla 4 muestra el porcentaje de adecuación de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos consumida por los operarios y el correspondiente nivel de estrés. Se puede apreciar que de los 63 trabajadores estudiados 62 de ellos poseen un bajo nivel de estrés; donde en su gran mayoría la adecuación calórica estuvo por debajo de lo requerido (59 trabajadores) y solo 2 de ellos se encuentran consumiendo las calorías requeridas, presentando un bajo nivel de estrés.

En relación al porcentaje de adecuación del consumo de proteínas solo 13 trabajadores lograron un consumo adecuado proteico ubicándose dentro de un porcentaje de adecuación aceptable para este tipo de macronutriente. Es de hacerse notar que el consumo de proteínas también se observa en los rangos de la normalidad, 26 operarios consumieron un valor por encima de lo requerido en este macronutriente, mientras que 23 operarios lo consumieron por debajo de lo requerido.

En el porcentaje de adecuación del consumo de grasas y nivel de estrés, 55 de la totalidad no cubren los requerimientos de grasas ya que tienen un subconsumo, 4 de los trabajadores incluidos en este nivel de estrés se encuentran consumiendo de acuerdo a sus requerimientos nutricionales en base a los valores de referencia de la población venezolana y solo 3 de ellos tienen un consumo mayor a lo requerido.

Al relacionar el consumo de carbohidratos de los operarios y los niveles de estrés. Se aprecia que 60 de los mismos tienen un consumo de carbohidratos menor a lo requerido y solo dos de ellos tienen un consumo adecuado los cuales poseen nivel de estrés bajo. Por otra parte el único trabajador que posee un nivel de estrés intermedio se encuentra consumiendo un porcentaje menor a lo requerido diario en cuanto a calorías, proteínas, grasas y carbohidratos.

bdigital.ula.ve

Tabla 4. Nivel de estrés y porcentaje de adecuación de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos en los trabajadores del nivel operario del comedor La Liria. Comedor “La Liria”. Universidad de Los Andes, 2014

Nivel de Estrés		Nivel de estrés		
		Bajo	Intermedio	Total
Calorías	Baja Adecuación ≤ 89	59	1	60
	Adecuado 90-110	2		2
	Sobre Adecuación ≥ 111	1		1
	Total	62	1	63
Proteínas	Baja Adecuación ≤ 89	22	1	23
	Adecuado 90-110	13		13
	Sobre Adecuación ≥ 111	27		27
	Total	62	1	63
Grasas	Baja Adecuación ≤ 89	55	1	56
	Adecuado 90-110	4		4
	Sobre Adecuación ≥ 111	3		3
	Total	62	1	63
Carbohidratos	Baja Adecuación ≤ 89	60	1	61
	Adecuado 90-110	2		2
Total		62	1	63

Fuente: Cuestionario sobre estrés laboral de la OIT/OMS. Recordatorio de 24 horas. Tabla de Composición de los Alimentos. Tabla de referencia para la población venezolana.

DISCUSIÓN

Según Gutiérrez, (2006) la importancia de la alimentación en la salud va más allá de lo puramente biofísico. El comportamiento alimentario constituye un hecho social en el que pueden influir todas las esferas de actividades en una sociedad. Los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de un pueblo, y en éstos, influyen factores tan ajenos a los alimentos en sí y a las recomendaciones nutricionales como el poder adquisitivo, la producción, la accesibilidad de los productos, el clima, las fiestas populares, la publicidad, etc.

Salud y trabajo van unidos y se influyen mutuamente. Puesto que la alimentación es uno de los factores que afectan a la salud, es muy importante adaptarla a la actividad laboral. Por ello, el trabajador ha de aprender a armonizar su consumo alimentario con su vida profesional, ya que la actividad física o intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos. Muchas veces, la comodidad, la falta de tiempo o las propias condiciones sustituyen a la calidad a la hora de comer durante la jornada de trabajo. Cada vez más, aquéllos que pueden permitirse adquirir alimentos nutritivos optan por los que no lo son, mientras que quienes no pueden permitirse la compra de alimentos, frecuentemente pasan sin ellos.

Los malos hábitos alimentarios, inician con aspectos sencillos, que van desde el hecho de no contar con un horario específico para comer, la ignorancia al momento de escoger los alimentos que no permite hacer llegar los nutrientes necesarios para contar con una buena salud y consumir una enorme cantidad de alimentos denominados “chatarra”.

Gutiérrez, (obcit) señala que es difícil deslindarse de los tiempos reducidos que se tiene para alimentarse a nivel laboral, por lo que es indispensable pensar en cómo modificar los hábitos alimentarios; pues

basta iniciar con el consumo de alimentos sanos y ejercicio físico diario para asegurar una buena calidad de vida.

Los niveles de estrés laboral encontrados en el personal operario, demuestran que aunque oscila entre bajo e intermedio, existe por la presencia de ciertos estresores que impiden el adecuado desenvolvimiento laboral del personal, como lo fue la falta de tecnología, con el puntaje más alto en la presente investigación, de allí que Medina, Preciado & Pando, (2007) señalan que en la Teoría de Adecuación Persona-Trabajo se establece una reacción de estrés que se produce cuando las demandas evaluadas por las personas agotan o exceden los recursos con los que se cuenta para afrontar la situación. Por ello es que en este caso, los niveles de estrés de los trabajadores pueden aumentar aún más si se mantiene la falta de maquinaria, y equipos tecnológicos necesarios para cumplir con el objetivo del Comedor, que es servir dos cubiertos diarios por universitario (Almuerzo y Cena).

En relación al consumo por debajo de lo recomendado de calorías y nutrientes energéticos trae consigo la dificultad en la producción de energía necesaria para cumplir de forma eficiente el trabajo manual elevado al que están sometidos este tipo de personal, produciéndose fatiga y disminuyendo así el rendimiento y productividad laboral. Aunque el consumo de proteínas fue adecuado, el hecho de que no consuman la cantidad de carbohidratos requeridos para metabolizar la proteína consumida, hace que la misma no sea aprovechada en la reparación de tejidos y formación de masa muscular, función primordial de las mismas, sino por el contrario pueden ser utilizadas como fuente de energía todo lo cual se traduce en deterioro de la masa magra en el trabajador.

Por otra parte, Fernández, Sánchez, Bello & Serra, (2009) y Potocka & Moscicka, (2011), encontraron patrones alimentarios no saludables en los trabajadores, situación que es similar en el presente

estudio, ya que el personal operario tiene un consumo por debajo de lo requerido de los macronutrientes calóricos, problemática que puede traer como consecuencia la baja productividad de los trabajadores, ya que no están consumiendo las calorías necesarias que les aporte la energía que requieren para el cumplimiento de sus labores. Al respecto Mijan (2004), señala que una dieta hipocalórica trae consecuencias negativas, que van desde la disminución del autoestima y estado de ánimo, hasta la sensación de fracaso. Otros efectos secundarios que pueden presentarse son; la fatiga, estreñimiento, mareos, caída del cabello, uñas frágiles, observándose también casos de hiperuricemia, gota o colelitiasis, esto según Bellido & De Luis (2006). Lo que puede ocasionar un deterioro progresivo de la salud.

La inadecuada distribución porcentual de calorías y nutrientes en cada tiempo de comida trae consigo numerosas consecuencias, ya que como recomendación nutricional adecuada según Casanueva, (2001) se establece que el 25% de las calorías deben estar en el desayuno, el 45% en el Almuerzo y el 30% en la cena. De hecho, Marangoni y colaboradores, (2009) consideran relevante denotar que el desayuno es la comida más importante del día y con la cual se rompe el ayuno, determinando en gran parte el rendimiento individual de la persona. Sin embargo, los carbohidratos fue el macronutriente de mayor ingesta en el desayuno, siendo necesario para reponer los niveles de azúcar en sangre que podrían estar bajos por el proceso de ayuno nocturno, aunque la ingesta diaria de este macronutriente en general en promedio fue baja.

Por lo tanto, no solo se observa un consumo bajo de calorías, carbohidratos y grasas, sino que las mismas se encuentran distribuidas en los tiempos de comida de manera inadecuada. Es importante acotar el consumo elevado de grasas en la cena, de hecho, según Gil, (2010) el metabolismo de los individuos se vuelve lento en horas nocturnas, dado a que los mismos son sedentarios para esas horas ya que corresponden al

descanso del día y por ende no existe un gasto calórico pronunciado, ocasionando entonces que las grasas aumenten en concentraciones plasmáticas y en los depósitos de reserva energética corporal.

Diversos estudios plantean la relación existente entre el estrés laboral y el consumo inadecuado de calorías y macronutrientes, señalando que a mayores niveles de estrés mayor será el desorden alimentario en el individuo, bien sea por un consumo excesivo o por el contrario un consumo deficiente. En relación a la figura de dispersión que muestra el comportamiento general del personal operario, los trabajadores presentaron niveles de estrés bajo e intermedio, aquellos con nivel de estrés bajo e intermedio tuvieron bajo consumo de grasas y a medida que aumenta el estrés a un nivel intermedio aumentaban el consumo de proteínas y carbohidratos. Resultados similares obtuvieron Nevanperä y colaboradores en el 2012, pues concluyeron que la población en estudio que no presentan estrés tienen consumo calórico y de nutrientes más bajo, que aquella que si presentaban situaciones de cansancio. Sin embargo, resultados diferentes fueron observados por Potocka&Mościcka, (2011) ya que ellos determinaron que los empleados con un nivel mayor de estrés tenían un consumo elevado de alimentos.

La presencia de estrés laboral efectivamente produce alteraciones conductuales a nivel alimentario, lo que podría producir a mediano plazo no solo problemas de rendimiento y productividad laboral como se ha indicado en párrafos anteriores, sino de igual manera supone un riesgo elevado de padecer problemas de salud como obesidad, diabetes, infartos de miocardio e incluso algunos tipos de cáncer. La ausencia de alimentos como frutas y verduras, falta de ejercicio físico, falta de tiempo para consumir de manera relajada la alimentación, así como los niveles de estrés laboral observados y la carencia de maneras de abordarlo y hacerle frente, abonan el terreno para la aparición de problemas

alimentarios que afectan en gran medida el estado nutricional de los involucrados.

bdigital.ula.ve

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- El nivel de estrés bajo predominó en casi la totalidad de los trabajadores.
- Los estresores laborales presentes en los trabajadores del comedor universitario ocasionaron niveles de estrés bajos significativamente, sin embargo la falta de tecnología dentro de las instalaciones genera un nivel de estrés intermedio.
- El consumo promedio diario de energía, grasas y carbohidratos de los trabajadores tuvo una inadecuada distribución de la fórmula dietética en relación a lo requerido según la guía de valores de referencia para la población venezolana revisión 2012, a excepción de la ingesta de proteínas, obteniéndose una nomenclatura hipocalórica, normoprotéica, hipolipídica e hipohidrocarbonada.
- Las calorías, proteínas y carbohidratos presentaron un porcentaje de adecuación inferior al promedio en niveles de estrés bajo y superior al promedio en niveles de estrés intermedio. Mientras que el porcentaje de adecuación de las grasas disminuyó con el aumento del puntaje de estrés.
- Se encontró poca correlación entre el porcentaje de adecuación de los diferentes macronutrientes y el nivel de estrés.

Recomendaciones

- Realizar monitoreo constante del personal, para evitar el aumento progresivo de los niveles de estrés laboral y así evitar desmejoras en el servicio.
- Mejorar las condiciones de los llamados estresores laborales para evitar los niveles de estrés laboral, en este caso, promover el uso de tecnología adecuada para agilizar el trabajo y así evitar la fatiga y cansancio del trabajador, lo que puede garantizar el rendimiento del mismo en su jornada de trabajo.
- Se sugiere brindar a los trabajadores una mayor y mejor educación nutricional con respecto a la cantidad y calidad de alimentos que deben consumir así como el uso eficiente del tiempo para ser dedicado a su alimentación, lo cual garantice una alimentación variada y balanceada acorde a lo requerido para la población venezolana.
- Crear espacios para la recreación y actividades que estimulen una mejor relación dentro del espaciolaboral.
- Replicar la investigación en los trabajadores del nivel operario de cada uno de los comedores pertenecientes a la Universidad de Los Andes núcleo Mérida, fraccionados en tres periodos del año que permitirá establecer más relaciones.

REFERENCIAS

- Acosta, J. (2011). *Gestión del estrés*. España: Editorial Profit.
- Alvarez, E. & Fernandez, L. (1991). *Síndrome de Burnout o el desgaste profesional*. [On-line]. *Revasoc. EspNeuropsiqu.* 11(39). [Consultado el 08-02-2013]. Disponible en: <http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/15231>
- Bellido, D. & De Luis, D. (2006). *Manual de nutrición y metabolismo*. España: Editorial Díaz de Santos.
- Casanueva, E. (2001). *Nutriología Médica*. México. DF: Editorial Panamericana.
- De Pablo, C. (2005). *La alimentación acorde a nuestro tipo de trabajo*. [On-line]. [Consultado el 03-02-2013]. Disponible en: <http://www.borrmart.es/articulolaboral.php?id=2561>
- Díaz, J. (2007). *Estrés alimentario y salud laboral vs estrés laboral y alimentación equilibrada*. Ponencia para la mesa redonda "Alimentación y Trabajo", Congreso de la Sociedad Española de Nutrición. 53; 93-99. *Med Segur Trab.* [On-line]. [Consultado el 26-10-2012]. Disponible en: www.dialnet.uniroja.es/serveet/articulo?codigo2532312.
- Duran, M. (2010). *Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral*. [On-line]. *Rev nacional de administración* 1;71-84. [Consultado el 26-10-2012]. Disponible en: http://scholar.google.co.ve/scholar_url?hl=es&q=http://dialnet.uniroja.es/servlet/dfichero_articulo%3Fcodigo%3D3698512&s
- Fernández, M. Sánchez, A. Bello L. & Serra, L. (2009). *Hábitos alimentarios y estilos de vida en trabajadores de servicio sometidos a turnicidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria*. [On-line]. *Rev Esp. Nutri. Comunit.*, 15 (3):157-162. [Consultado el 08-02-2013]. Disponible en: <http://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=3162465>
- Gil, A. (2010). *Tratado de Nutrición: Nutrición Clínica*. Granada, España: Editorial Médica-Panamericana.

- Gil, P. (2010). *Situación actual y perspectiva del futuro en el estudio del estrés laboral: la psicología de la salud ocupacional*. Universidad de Valencia (España). [On-line]. Rev (100) pp. 68-83. [Consultado el 26-10-2012]. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3642757>
- Gutiérrez, B. (2006). Calidad de vida, alimentos y salud humana.[On-line]. [Consultado el 18-08-2014]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/1/06%20ENF%20405%20ART%C3%8DCULO%20CIENT%C3%8DFICO.pdf>
- Hurtado, D. (2008). *Principios de administración*. Medellín-Colombia: Editorial Instituto Tecnológico Metropolitano.
- Instituto Nacional de Nutrición, (2012). Tabla de composición de los alimentos para uso práctico. Serie de cuadernos azules (52). Caracas, Venezuela.
- Instituto Nacional de Nutrición, (2012). Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana. Serie de cuadernos azules (53). Caracas, Venezuela.
- Junta de Castilla & León (s/f). *Guía del estrés laboral*. [On-line]. [Consultado el 03-02-2013]. Disponible en: http://castillayleon.fspugt.es/uploads/documentos/documentos_documentos_guia_estres_65fb95b6b_359d5203.pdf
- Lagua, R. & Claudio, V (2007). *Diccionario de Nutrición y Dietoterapia*. (5ª ed) México: Editorial Mc Graw Hill Interamericana.
- Llaneza, J. (2009). Ergonomía y Psicología Aplicada. Manual para la formación del Especialista. 12a Edición España. Editorial Lex Nova.
- Matos, C. Proenca, R & Costa, S. (2009). Trabajo en producción de comidas: consecuencias en la alimentación y estado nutricional de los trabajadores. [On-line]. *Rev Medicina y seguridad del trabajo*. 55 (214) 91-100. [Consultado el 02-02-2013]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465546X2009000100008&script=sci_arttext

- Madrigal, M. (2007). *No dejes que el estrés influya en tu alimentación*. CUIDARSE BIEN / Nutrición. [On-line]. [Consultado el 19-02-2013]. Disponible en:<http://www.estarbien.com/estarbien/articulo.aspx?idart=312027&idcat=548&tipo=2>
- Marangoni, F., Poli, A., Agostoni, C., Di Prieto, P., Cricelli, C., Brignoli, O., Et all, (2009). *Importancia del Desayuno*. Rev. Dieta y Salud, año 2011.
- Medina, S., Preciado, M., y Moreno, M., (2007). *Adaptación de la escala de estrés laboral organizacional para trabajadores mexicanos*. [On-line]. Rev. RESPYN, 8 (4). [Consultado el 06-12-2014]. Disponible en: http://www.respyn.uanl.mx/vii/4/articulos/escala_estres.htm
- Menchu, T. (1993). Revisión de las metodologías para estudios del consumo de alimentos. Organización Panamericana de la Salud. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.
- Mijan, A. (2004). *Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Barcelona: Editorial Glosa.
- Miller, L & Smith, A., (2013). *Estrés en el lugar de trabajo*. Whashington.American Psychological association, A [On-line].[Consultado el 19-02-2013]. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-lugar.aspx>
- Moreno, E., Monero, S. &Alvarez, H., (2000). *Obesidad la epidemia del siglo XXI*. (2ª ed). México: Editorial Díaz de Santos.
- Nevanperä, N.,Hopsu, L.,Kuosma, E.Ukkola, O., Uitti, J. y Laitinen, JH. (2012). *Agotamiento profesional, la conducta alimentaria y el peso entre las mujeres trabajadoras*. [On-line]. [Consultado el 08-02-2013]. Disponible en: <http://europepmc.org/abstract/MED/22378728>
- Orlandini, A, (2012). *Que es y cómo evitarlo, editorial fondo de cultura económica*. [On-line].[Consultado el 31-10-2014].Disponible en:http://books.google.co.v/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&hl=es&output=html_text&source=gbgbs_ge_sunmary_r&cad=o

- Oyarbide, C. (2012). *El exceso de estrés lleva a una peor calidad de vida, y salud.*[On-line]. [Consultado el 23-02-2013]. Disponible en: <http://www.vitadilia.com/salud/el-exceso-de-estres-laboral-lleva-a-una-peor-calidad-de-vida-y-salud>
- Potocka, A& Mościcka, A.(2012) *El estrés laboral, estilos de afrontamiento y los hábitos alimentarios entre los empleados polacos.*[On-line]. [Consultado el 08-02-2013]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Occupational+stress%2C+coping+styles+and+eating+habits+among+Polish+employees>.
- Serra, L. &Aranceta, J. (2006). *Nutrición y Salud Pública*. Barcelona, España: Editorial Elsevier.
- Soriguer, F. (1994). *La obesidad: monografía de la sociedad española de endocrinología*. España. Edición Díaz Santos.
- Suárez, C.,Echegoyen, A.,Cerdeña,M.,Perrone,V., & Petronio, I. (2012).*Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas*. [On-line]. *Rev. chil. nutr.*, 38 (1): 60-68. [Consultado el 08-02-2013]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100007
- Tejada, B. (2006). *Administración de servicios de alimentación, calidad, nutrición, productividad y beneficios*. 2ª Edición Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Vargas, M., Becerra, F., &Prieto E. (2010). *Evaluación de la Ingesta Dietética en Estudiantes Universitarios*. [On-line]. *Rev. Salud Pública*. 12 (1): 116-125 [Consultado el 07-12-2014]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/rsap/v12n1/v12n1a11.pdf>
- Vazquez, M.,Wittrin, A.& Reyes, C (2010). *Estudios preliminares sobre la ingesta alimentaria en estudiantes Universitarios de las carreras de Medicina y Arquitectura de la Universidad de Buenos Aires*. [On-line]. *RevDiaeta* 28 (131): 14-17 [Consultado el 08-02-2013]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v28n131/v28n131a03.pdf>

- Velazco, Y. (2009). *Evaluación del consumo de alimentos como campo de investigación en Venezuela aspectos técnicos y metodológicos*. [Online]. Rev. Tribuna del investigador.10(1-2)[Consultado el 08-02-2013]. Disponible en:<http://www.tribunadelinvestigador.com/ediciones/2009/1-2/?i=art3>
- Villasmil, H. & Carballo, C (1999). *Ley orgánica del trabajo y su reglamento*. Caracas, Venezuela.

bdigital.ula.ve

ANEXOS

bdigital.ula.ve

ANEXO 1



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT/OMS

Género: M__ F__ Edad: ____ Años de servicios que posee: _____

Cargo que posee: _____

Zona donde vive: _____

Información de la encuesta:

En estas páginas proporcionamos un cuestionario validado para medir el nivel de **ESTRÉS LABORAL**. Consta de veinticinco ítems relacionados con los estresores laborales, agrupados en las siguientes áreas:

- 1) Mejora de las condiciones ambientales de trabajo.
- 2) Factores intrínsecos del puesto y temporales del mismo.
- 3) Estilos de dirección y liderazgo.
- 4) Gestión de recursos humanos.
- 5) Nuevas tecnologías.

- 6) Estructura organizacional.
- 7) Clima organizacional.

Para cada ítem se debe indicar en el recuadro con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa.

- 1 si la condición *NUNCA* es fuente de estrés.
- 2 si la condición *RARAS VECES* es fuente de estrés.
- 3 si la condición *OCASIONALMENTE* es fuente de estrés.
- 4 si la condición *ALGUNAS VECES* es fuente de estrés.
- 5 si la condición *FRECUENTEMENTE* es fuente de estrés.
- 6 si la condición *GENERALMENTE* es fuente de estrés.
- 7 si la condición *SIEMPRE* es fuente de estrés.

1. La gente no comprende la misión y metas de la organización.

2. La forma de rendir informes entre superior y subordinados me hace sentir presionado.

3. No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.

4. El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.

5. Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes.
6. Mi supervisor no me respeta.
7. No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.
8. Mi equipo no respalda mis metas profesionales.
9. Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.
10. La estrategia de la organización no es bien comprendida.
11. Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño.
12. Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo.
13. Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal.
14. No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.
15. No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.
16. La estructura formal tiene demasiado papeleo.
17. Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo.
18. Mi equipo se encuentra desorganizado.

19. Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.

20. La organización carece de dirección y objetivo.

21. Mi equipo me presiona demasiado.

22. Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.

23. Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.

24. La cadena de mando no se respeta.

25. No se cuenta con tecnología para hacer un trabajo de importancia.

Cuanto tiempo dedica a su alimentación: _____

bdigital.ula.ve

Recordatorio de 24 horas:

Tiempo de comida	cantidad	medida practica
-------------------------	-----------------	------------------------

Desayuno:

Merienda:

Almuerzo:

Merienda:

Cena:

bdigital.ula.ve

Merienda:

Observaciones:
