

**Estrategia de Promoción en Salud Dirigido a Fomentar el Programa de Alimentación  
Saludable de la Universidad de Cartagena en el año 2021**

Brithanny Neira Castilla Flórez

Trabajo de Grado, para optar al Título Profesional en Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral

Tutor/director

Mónica María Quiroz Rubiano

Ft. Esp Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral

Candidata a Magíster en Prevención del Riesgo Laboral

Estudiante de Doctorado en Pensamiento Complejo

Universidad Politécnico Grancolombiano

Facultad Sociedad, Cultura y Creatividad

Estudios en Psicología Talento Humano y Sociedad

Gestión de Seguridad y Salud Laboral

Junio 2021

### **Agradecimientos**

Primeramente, le doy gracias a DIOS; quien me impulsó a tomar la decisión de estudiar esta carrera en modalidad virtual pese a los prejuicios en mi mente, me dijo que hiciera uso de las herramientas tecnológicas, que me preparara, que estudiara y no perdiera mi tiempo. Años después, me encuentro aquí a punto de tomar el grado.

También le doy las gracias a mi hija Alejandra, mi principal motor, fuerza, mi mayor impulso para alcanzar todas mis metas. Mi madre Patricia, una persona muy importante y a quien le debo la vida, y el apoyo emocional, y económico, ella siempre confiando en mí, a mi esposo, mi tía Isaura, mi hermano Mateo, mi amiga Pilar, también contribuyeron a este propósito. Sin lugar a duda, debía mencionarlos en este apartado, el camino no fue fácil pero cada uno de ellos aportó toneladas de arena de ánimo, entusiasmo y buena vibra.

De mi familia y amigos interpretaba un TÚ PUEDES y sí, YO PUDE. LO LOGRÉ.

PROGRAMA DE SUSTENTO ALIMENTICIO SANO	3
---------------------------------------	---

## **Tabla de contenido**

<u>Resumen</u>	8
<u>Introducción</u>	10
<u>Antecedentes</u>	12
<u>Estrategia de promoción de la salud dirigidas a fomentar la alimentación saludable en la Universidad de Cartagena en el año 2021</u>	14
<u>Situación del problema</u>	14
<u>Justificación</u>	16
<u>Objetivos</u>	18
<u>Objetivo General</u>	18
<u>Objetivos Específicos</u>	18
<u>Marco Teórico</u>	19
<u>La importancia de la Salud</u>	19
<u>¿Qué es nutrición?</u>	19
<u>Derecho a una alimentación adecuada</u>	20
<u>Alimentación saludable en el Entorno Laboral</u>	21
<u>Evolución</u>	23
<u>Sobrepeso, Obesidad y Malnutrición</u>	24
<u>Tres Comidas al día</u>	26

PROGRAMA DE SUSTENTO ALIMENTICIO SANO	4
<u>Guía basada en las tres comidas</u>	26
<u>Propiedad de los alimentos</u>	27
<u>Propiedad de los alimentos favorables</u>	27
<u>¿Qué es Productividad?</u>	29
<u>¿Qué es calidad de vida?</u>	29
<u>Estado del Arte</u>	30
<u>Diseño Metodológico</u>	33
<u>Tipo de investigación</u>	33
<u>Diseño</u>	33
<u>Población</u>	34
<u>Muestra</u>	34
<u>Criterios de inclusión</u>	33
<u>Criterios de exclusión</u>	35
<u>Herramientas</u>	35
<u>Cuestionario</u>	35
<u>Entrevista</u>	36
<u>Cronograma</u>	36
<u>Presupuesto</u>	38
<u>Divulgación</u>	39

PROGRAMA DE SUSTENTO ALIMENTICIO SANO	5
<u>Análisis e Interpretación de los Resultados</u>	40
<u>Conclusiones</u>	52
<u>Recomendaciones</u>	54
<u>Referencias</u>	60

**Lista de Tablas**

<u>Tabla 1. Cronograma</u>	37
<u>Tabla 2. Presupuesto de trabajo de grado</u>	38
<u>Tabla 3. Sexo de los Entrevistados</u>	40
<u>Tabla 4. ¿Conoce usted el programa de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable de la Universidad de Cartagena?</u>	41
<u>Tabla 5. ¿Considera usted que la Universidad de Cartagena está haciendo correctamente las actividades de promoción en salud, con referencia a la alimentación saludable?</u>	43
<u>Tabla 6. ¿Con qué frecuencia usted consume frutas y verduras?</u>	44
<u>Tabla 7. ¿Qué le parece si en la Universidad de Cartagena implementan una estrategia de promoción en salud, donde fomenten y promuevan la alimentación saludable? ¿Por qué?</u>	46
<u>Tabla 8. ¿Cree que con el programa de Alimentación saludable se mejoraría la calidad de vida de los empleados de la Universidad de Cartagena?</u>	47
<u>Tabla 9. ¿Crees que el empleado que tiene una alimentación saludable, tendría mejor productividad y rendimiento laboral?</u>	49
<u>Tabla 10. ¿Cree que el tipo de alimentación que tenemos influye en nuestro estado de ánimo o comportamiento?</u>	50

**Lista de Figuras**

<u>Figura 1. Sexo de los entrevistados</u>	<u>41</u>
<u>Figura 2 ¿Conoce usted el programa de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable de la Universidad de Cartagena?</u>	<u>42</u>
<u>Figura 3. ¿Considera usted que la Universidad de Cartagena está haciendo correctamente las actividades de promoción en salud, con referencia a la alimentación saludable?</u>	<u>44</u>
<u>Figura 4. ¿Con qué frecuencia usted consume frutas y verduras?</u>	<u>45</u>
<u>Figura 5. ¿Qué le parece si en la Universidad de Cartagena implementan una estrategia de promoción en salud, donde fomenten y promuevan la alimentación saludable? ¿Por qué?</u>	<u>46</u>
<u>Figura 6. ¿Cree que con el programa de Alimentación saludable se mejoraría la calidad de vida de los empleados de la Universidad de Cartagena?</u>	<u>48</u>
<u>Figura 7. ¿Cree que el empleado que tiene una alimentación saludable, tendría mejor productividad y rendimiento laboral?</u>	<u>49</u>
<u>Figura 8 ¿Cree que el tipo de alimentación que tenemos influye en nuestro estado de ánimo o comportamiento?</u>	<u>51</u>

### **Resumen**

El presente trabajo de grado tiene como finalidad indagar sobre las experiencias y expectativas de los empleados de la Universidad de Cartagena, directamente en el área administrativa frente a una alimentación saludable y digna. Con el objetivo de generar una estrategia de promoción de la salud con la intención de generar y/o fomentar una alimentación saludable. De acuerdo con el propósito de la investigación, se optó por un estudio de campo con carácter descriptivo. Durante el avance de este, se logró contar con la participación de cinco (5) empleados de la zona administrativa de la Universidad, en donde se realizó unas encuestas de manera virtual teniendo en cuenta la situación actual que presenta el país frente al sars-cov 2. Se logró obtener que la mayoría de los encuestados no presentaban un conocimiento previo frente a la alimentación saludable que pudiera estar brindando la Universidad de Cartagena, así mismo, se buscó fomentar una estrategia que permita suplir esta necesidad de información nutricional que permite mejorar la calidad de vida a nivel de salud.

### **Palabras claves**

Alimentación, salud, investigación, estrategia, promoción.



### **Abstract**

The purpose of this degree work is to investigate the experiences and expectations of the employees of the Cartagena University, directly in the administrative area regarding a healthy and dignified diet. With the aim of generating a health promotion strategy in order to promote and / or encourage healthy eating. According to the purpose of the research, a descriptive field study was chosen. During its progress, it was possible to count on the participation of five (5) employees of the administrative area of the University, where surveys were carried out in a virtual way, taking into account the current situation that the country presents against the sars-cov 2. It was possible to obtain that the majority of the respondents did not present prior knowledge regarding healthy eating that the Cartagena University might be offering, likewise, it was sought to promote a strategy that allows to meet this need for nutritional information that allows improving the quality of life at the health level.

### **Keywords**

Food, health, research, strategy, promotion.

### **Introducción**

Tener acceso a una alimentación saludable y en condiciones adecuadas, debería ser una obligación del empleador y un derecho del empleado, por lo tanto, el error no se basa únicamente en el ingreso al consumir alimentos, sino en comer bien, nutritivamente con que se brinde la misma, puesto a que según Carcamo (2006) consumir excesivamente alimentos que contengan grasas saturadas y además el colesterol, se asemeja a un alto riesgo de que los individuos puedan presentar enfermedades cardiovasculares (Pág 1)

El presente trabajo de investigación analiza las prácticas de alimentación saludable en el entorno laboral a través de una revisión de las leyes, normas y/o resoluciones vigentes, además de artículos de revistas, entrevistas, productos audiovisuales y documentos en general que traten sobre estudios del tema en mención, como lo propone Carcamo (2006) que el aumento del ingreso per cápita no es precisamente una manera de mejorar los estilos de alimentación de los individuos, al contrario, que muchos de estos individuos no puedan acceder a estas comidas, sino que sólo puedan hacerlo con las comidas chatarras (Pág, 6).

Por lo cual se desarrollaron los siguientes antecedentes que se abordan para tratar de aplicar un plan estratégico para promocionar y mejorar un tema bastante olvidado o apartado por las empresas colombianas como el de la alimentación saludable en los entornos laborales, en el cual la Universidad de Cartagena (2019) ha iniciado por implementar el programa de “Modos, Condiciones y Estilos de Vida” en aras de mejorar las condiciones y bienestar biopsicosocial en el que el trabajador se desempeña (Pág, 1).

Por lo anterior, se busca crear una estrategia de promoción de la salud dirigidas a fomentar la alimentación saludable en la universidad de Cartagena en el año 2020, en donde se

destacan la situación del problema, justificación, objetivos tanto general como específicos. Para lo cual, se desarrolla un marco teórico contiene la importancia de la salud, el derecho a una alimentación adecuada, alimentación saludable en el entorno laboral, evolución, sobrepeso, obesidad y malnutrición, tres comidas al día, propiedad de los alimentos, aclarando dudas sobre qué es productividad y su relación con el término calidad de vida, por varios autores que se encontraran representados a lo largo del marco teórico.

Además, del estado del arte en donde se articulan investigaciones internacionales y nacionales con este trabajo, con el fin de brindar un mayor bosquejo de lo que se quiere con el mismo, evidenciando lo logrado hasta el momento por diversos exponentes. Consiguiente a esto, contiene un diseño metodológico, en donde se consideró pertinente un enfoque cualitativo de la presente investigación, la respectiva población objeto y técnicas llevadas a cabo para la elaboración de este.

Posterior a esto, unos resultados detallados de las técnicas aplicadas, junto a la respectiva manera de evaluar, para obtener unos datos objetivos, los cuales se evidencian en sus respectivas tablas. Seguidamente, vienen las respectivas Conclusiones de la presente investigación, en donde se realiza una evaluación de los respectivos objetivos que se planearon. Y para finalizar, las recomendaciones, en el cual se estipula lo que se considera pertinente según lo realizado al cabo de toda esta investigación de grado.

### **Antecedentes**

Hazel (2005) en su reporte Nutrition in Industry, informó que la implementación de plantas de alimentos y comedores industriales para trabajadores que impusieron en países del primer mundo, en donde lo lidera los Estado Unidos, seguido de Canadá y Gran Bretaña, era un gran aporte para mantener su salud nutricional. Canadá contaba con un enfoque de conservación de la salud para los empleados industriales durante la guerra, que consistía en la división de nutrición desde el Departamento Nacional de Salud que inspeccionaba la entrega de estos. Por otra parte, Estados Unidos tenía el asesoramiento de la Administración de Alimentos de la Guerra para su entrega y distribución y en Gran Bretaña también establecieron unos comedores que le proveían por lo menos una comida caliente al día, debido a que era una ley de obligatorio cumplimiento (Pág, 212).

Este autor concluyó que dentro de las condiciones satisfactorias de trabajo estaba el acceso fácil a la alimentación y que la comida estuviera en buenas condiciones, además de contar con un espacio para descansar, un entorno agradable. Las plantas alimentarias o comedores industriales, constituyó apenas parte de las respuestas de los problemas nutricionales de los trabajadores, la mayoría nunca fueron patrocinados por plantas para obtener comidas completas y probablemente nunca lo serían porque muchas de las Industrias proveían solo una comida al día y la misma ración sin importar si aumentaba la población (Hazel, 2005, pág 202).

Por consiguiente, se implementó un programa integral para la gestión de seguridad y salud laboral debe considerar la visualización de los riesgos psicosociales e incluir un plan de promoción para la alimentación saludable y por ende trabajadores con bienestar, que den como resultado la eficiencia en la productividad.

Por lo tanto, para la Organización Mundial de la Salud (2020) en sus informes, destaca que cerca de 1900 millones de personas mayores de edad, padecen de sobrepeso o en su medida obesidad, producto de una mala alimentación, lo que a su vez ocasiona otras enfermedades como el cáncer y la diabetes. Por otro lado, también señalan que cerca de 462 millones de personas padecen de insuficiencias ponderal, siendo esta, un peso inferior a la edad cronológica que presentan (Pág, 1)

En Colombia se expidió el decreto 1072 en el año (2015) en donde se expide un Decreto Único de Reglamento del Sector del Trabajo, en su capítulo 6, se encuentra el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud Laboral, en el cual, en su artículo 2.2.4.6.3, expresa que:

“prevención, protección y promoción de las condiciones físicas, mentales y sociales de los trabajadores” (Pág, 89).

En concordancia con lo anterior, la Universidad de Cartagena (2019) inició un programa llamado Modos, Estilo de vida saludables y Condiciones, con el propósito de crear una estrategia que promueva en su componente de Alimentación Saludable (Pág,1).

Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación contribuye a la formación y preparación que como profesional en Seguridad y Salud Laboral, porque aborda un tema bastante olvidado o apartado por las empresas colombianas, aplicando un plan estratégico para promocionar y mejorar el programa de Modos, Condiciones y Estilos de Vida que la Universidad de Cartagena está iniciando, mejorando las condiciones y bienestar físico, psicológico y social en que el trabajador se desempeña.(Universidad de Cartagena, 2019, pág 1).

**Estrategia de Promoción de la Salud Dirigidas a Fomentar la Alimentación Saludable en la  
Universidad de Cartagena en el año 2021**

**Situación del Problema**

Partiendo que el éxito de las instituciones se caracteriza por factores como: la calidad de empleados que posee, el hecho de que los empleados se sientan bien en cuanto al clima o ambiente laboral, al igual que psicológico, social, el bienestar familiar, un buen área de trabajo en el aspecto físico, la permanencia y sentido de pertenencia, la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, además el que no haya lugar a acoso laboral, cargas excesivas, despidos, renunciaciones, estrés, desgastes, además de evitar pérdidas financieras en cuanto a liquidación, tiempo, contratación; posibilitará que la institución mantenga un buen rendimiento (Molano & Arévalo, 2013, pág 35).

Personajes como Draais, Favaro et Aubertain (2008) citados en Molano & Arévalo (2013), señalan la existencia de dos factores claves para el éxito, que son una adherente relación de la salud y seguridad en la proporción de las empresas y la gestión de los riesgos enfocada en las situaciones laborales (Pág, 36).

Hoy por hoy, nuestra cultura de la alimentación saludable ha tomado fuerza, dicen que se debe comer muchas frutas y verduras, no ingerir alimentos con colorantes o conservantes artificiales, al igual que no consumir grasa o azúcar, con el propósito de evitar enfermedades.

En este sentido, Bienestar Universitario de la Universidad de Cartagena (2019) inició un programa llamado Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable, el cual a nivel del alto gobierno debido a que es uno de las propuestas del plan de desarrollo. (Pág, 102). Por tal razón

es importante estudiar y/o analizar, lo que se puede llegar a hacer o lo que no se está haciendo al respecto, por esta razón se formula la siguiente pregunta:

¿Cuál es la estrategia de promoción de la salud dirigida a fomentar la alimentación saludable en la universidad de Cartagena en el año 2021?

### **Justificación**

El desarrollo pleno de este instrumento tiene muchos beneficios, como aumentar el sentido de pertenencia con la institución, motivar a tener una alimentación saludable, el rendimiento, siendo este bien preciado en cualquier institución consciente de la importancia del desarrollo del talento humano y las implicaciones que tiene en este.

Este trabajo de investigación busca realizar una estrategia de promoción para la aplicación del programa de modos, estilos de vida saludable y condiciones, con el propósito de beneficiar a la comunidad trabajadora de la Universidad de Cartagena y favorecer la a su vez la disminución de enfermedades de tipo crónicas, y además no transmisibles, por medio de acciones educativas y motivacionales, abordando el factor de alimentación no saludable, partiendo de una regla básica como el autocuidado.

Por esta razón, la Organización Internacional del Trabajo OIT, es una organización especial, que rige las Naciones Unidas, la cual se encarga de temas relacionados al trabajo y las interacciones laborales, desde el año 1953, hasta la fecha, para lo cual, de acuerdo con Bejarano y Díaz (2012), señala que la Organización Internacional del Trabajo OIT, organismo especializado de las Naciones Unidas que se ocupa de los asuntos relativos al trabajo y las relaciones laborales, desde 1953, de acuerdo con Bejarano y Díaz (2012) esta entidad ya mencionaba la necesidad misma de la alimentación dentro de los ámbitos laborales, específicamente en su recomendación 97, la cual refiere la protección misma de al salud y de los empleados, y en su numeral 12, expresa que quedó enteramente prohibido fomentar el consumo



de alimentos o bebidas en lugares propios al trabajo, y que a su vez, se disponga de un dispensario propio para el consumo de alimentos como cocinas o cafeterías (Pág 2).

Por lo anterior, se hace necesario crear espacios amplios y tranquilos, a menudo no se dispone de un sitio para disfrutar de los alimentos cómodamente, independiente a contar con una comida sana y nutritiva, el descanso para el proceso de digestión y las condiciones del entorno en que se consuman, deben ser óptimos. Si los alimentos de la calle no son bien manejados, son una fuente potencial de enfermedades transmitidas, el costo y manutención de un comedor es alto, por eso, es muy importante promover la alimentación con comida de casa, en caso de que la empresa no pueda tener un comedor y de esa manera evitar enfermedades trasmitidas por mala manipulación de los alimentos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- Generar una estrategia de promoción de la salud con el propósito de promover y/o fomentar la alimentación saludable en la Universidad de Cartagena en el año 2021.

### **Objetivos Específicos**

- Reconocer la importancia de la alimentación saludable en el entorno laboral.
- Promover y persuadir sobre la influencia de la sana alimentación en el bienestar de los Udeceístas.
- Diseñar un pendón motivacional para la concientización sobre la alimentación saludable.

## **Marco Teórico**

### **La Importancia de la Salud**

Al hablar de alimentación saludable, indiscutiblemente se refiere a salud. Pero, ¿Qué es salud? Según la Organización Mundial de la Salud (1946) trata de un bien-estar, de una manera íntegra biopsicosocial, sin ningún tipo de enfermedad. (Pág, 1).

El Informe de Procedimiento y Actos Oficiales de la Conferencia Internacional de Salud de la OMS (1946), expresa que:

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, no meramente asociado con enfermedad o dolencias. La salud es un principio básico para la felicidad, armonía y seguridad de los individuos, además es un derecho fundamental que no tiene distinción alguna, y depende de la máxima cooperación entre los individuos y el Estado, quienes tienen la responsabilidad de proveer medidas sanitarias y sociales adecuadas entorno a los beneficios médicos y psicológicos del país (Pág, 1).

#### **1. ¿Qué es nutrición?**

Con el propósito de brindar una mayor contextualización a esta investigación, es preciso destacar lo que la OMS (2020) señala sobre la nutrición y además salud, que es el consumo de alimentos que se relaciona a las necesidades básicas del organismo de cada individuo, además, señala que una buena nutrición es de vital importancia para una buena salud, debido a que con ella se obtiene un equilibrio dietético combinado con el ejercicio físico, y por ende, una mala nutrición es todo lo contrario, la cual ocasiona enfermedades que pueden afectar el desarrollo físico como mental y reducir el rendimiento diario del individuo (Pág, 1).

### **Derecho a una Alimentación Adecuada**

Según la World Health Organization (2010) en el capítulo 3 del documento Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo, manifiesta que un adecuado ambiente de trabajo debe implementar protección y promoción de la salud, es decir, cuenta con trabajadores y jefes encaminados a un mismo fin, edificación constante de la promoción, protección, y bienestar, referentes a un cuidado físico y medio psicosocial de los empleados (Pág, 15).

Por consiguiente, para la OMS (2018), siendo el ente principal de todo lo relacionado a la salud, en una de sus publicaciones, expresan que:

Tener una dieta balanceada es fundamental si de prevenir enfermedades, malnutrición y trastornos alimentarios se trata, una dieta saludable ayuda a protegernos de enfermedades no transmisibles como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer, igualmente controlar el consumo de sal diariamente ayudan a prevenir enfermedades como la hipertensión, reduce el riesgo de cardiopatías y accidentes cardiovasculares entre la población adulta, además la ingesta de grasas no debería superar el 30% de la ingesta calórica total y debemos limitar el consumo de azúcar libre en un 10% de la ingesta calórica total (Pág, 1).

En este sentido, la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos (2020) puntualiza en pro de una alimentación adecuada, que es la alimentación debe ser un derecho incluyente y a la vez completo, no a porciones mínimas de nutrientes, puesto que el ser humano debe nutrirse de manera óptima, para poder subsistir en su diario vivir (Pág, 3).

Pero ¿Qué es una alimentación adecuada? La FAO (2010) refieren que:

“la satisfacción alimentaria que cubra necesidades dietarias o nutritivas de cada persona, teniendo en cuenta su edad, ocupación, sexo, salud y condiciones de vida” (Pág, 4).

Ahora bien, no es lo mismo derecho a una alimentación óptima, que derecho a alimentarse, el gobierno no está obligado a entregar alimentos gratuitamente, se trata de que cada

persona pueda alimentarse en condiciones dignas con su propio esfuerzo y utilización de herramientas o recursos que contribuyan a ello.

### **Alimentación Saludable en el Entorno Laboral**

Una alimentación balanceada, y que sea buena calidad, además en entornos adecuados y con el cumplimiento de un horario, promueve el alto rendimiento, reduce el ausentismo laboral y el generar patologías como la diabetes, la obesidad e incluso la hipertensión (OIT, 2012, pág, 15).

La OMS bajo un estudio realizado por la ILO en su libro llamado Food at Work, resalta que los alimentos saludables que se consumen en espacios limpios y a la vez tranquilos, son primordiales para la salud tanto física como mental, además de la seguridad, la estabilidad laboral, buenos salarios, son por decirlo de alguna manera, una herramienta para mantener una excelente productividad no es cuestión de lujo. (Wanjek, 2005, pág, 9).

La organización Internacional del Trabajo (2012) creó un paquete de formación con el fin de promover la salud en lugares como el trabajo, con el propósito incluso para prevenir riesgos generales del individuo y promover el bienestar del trabajador; uno de sus ejes centrales es fomentar nutrición o alimentación saludable en el trabajo, es decir, consumir la cantidad de nutrientes necesarios, por lo tanto, la organización Internacional del Trabajo (2012) señala que una mala nutrición puede disminuir la capacidad laboral, como afectar la salud misma de las personas (Pág, 225).

Por lo tanto, la alimentación debe ser balanceada y acorde con las actividades laborales, ya que influye en el rendimiento del trabajador, es decir, la capacidad con la que desarrollas tu trabajo es proporcional a tu alimentación, por eso debemos consumir el número de comidas

adecuadas en el día, además con la cantidad de nutrientes necesarios ya que las consecuencias suelen ser considerables, para lo cual OIT (2012) expresa que uno de los síntomas para la falta de nutrientes como el hierro en el organismo, es el cansancio extremo y además una falta de yodo repercute de una manera grande a generar resultados negativos en el crecimiento, como el desarrollo y una posterior mala salud en la adultez (Pág 225).

Siendo en todos los casos de impacto negativo porque disminuye la productividad y aumenta los egresos monetarios médicos y una baja capacidad para recuperar los fondos.

Así mismo, el Manual Básico en Salud, Seguridad y Medio Ambiente de Trabajo en Uruguay, indica la incidencia hacia la alimentación en trabajos por turnos o en horarios nocturnos, esta forma de organización laboral en personal de la salud, vigilancia, sostenibilidad, entre varios puede presentar las siguientes alteraciones puesto a que la Universidad de Uruguay (2012) expresa que el estado de ánimo, la falta de sueño, el cansancio laboral y una mala digestión y el aumento excesivo del peso, es debido a una mala alimentación (Pág 45). Consecuente con la mala distribución de las porciones e ingesta de alimentos y/o la omisión de algunas comidas.

El estado nutricional ha venido cobrando importancia en el ámbito laboral, siendo Angulo et al (2018) quienes expresaron que varios estudios realizados por los Estados Unidos han podido resaltar los empleados enfermos o en condiciones de desnutrición, generan gastos poco deseados en las empresas como la poca producción debido a su desnutrición o enfermedad (Pág, 202).

Esta es una razón fundamental para moverse a implementar ideas que promuevan la salud misma, hasta lograr una mejora al estado nutricional en los trabajadores y en la población en

general, además, añaden que de mantenerla y evitar la aparición de como se ha venido mencionando, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, endocrinológicas, y algunos tipos de cáncer (Angulo et al, 2018, pág, 202).

En un reporte de la OIT expresa que el consumir comida inadecuada en zonas donde se trabaja, causa desvíos económicos hasta del 20% en productividad, y que problemas relacionados con desnutrición compromete cerca de unos 1.000 millones de individuos alrededor del mundo, mientras que el sobrepeso lo padece casi que la misma cantidad de individuos que trabajan (OIT, 2005, pág, 1).

Por otro lado, enfermedades como las crónicas no transmisibles (ECNT) son las encargadas de un 71% de las muertes en 2018, esto, según lo evidenciado en cada una de las ideas que se han implementado en los lugares de trabajo. Parte de estos datos, se pueden prevenir con el simple hecho de cambiar algunos patrones de comportamientos en la población, como aumentar la actividad física y adaptarse a conductas de alimentación saludable. (Lassen, 2019, pág, 1).

Sin embargo, los cambios sociales afectan negativamente en la población, la industria de alimentos si bien facilitan el acceso, brindan alimentos procesados, con grandes cantidades de sodio, azúcar y grasas saturadas; los constantes cambios en el ámbito industrial hacen que se trabajen en horarios irregulares, trayendo como consecuencias la modificación en el horario de alimentación, y provocando el consumo de prácticas inadecuadas como el consumo de enlatados, comidas rápidas y de calle.

## **Evolución**

El desarrollo de nuevas herramientas o técnicas en la industria de los alimentos han traído consigo constantes cambios en hábitos y tradiciones, para lo cual Delgado y Clavijo (2017) expresan que en la medida que el mundo laboral evolucione, aumentará por ende la población, y con ellos, los estilos de vida que irán cambiando con el tiempo (Pág, 202).

Se podría mencionar la facilidad de acceso a alimentos en los almacenes o la implementación de cadenas de frío para su conservación, pero son muchos más los aspectos negativos, además de los productos que se crean para el consumo, como alimentos animales, más lo poco saludables que estos pueden llegar a ser, también químicos, conservantes, colorantes, que son foco de enfermedades relacionadas con la desnutrición, la obesidad, problemas cardiacos y de diabetes, así mismo Delgado y Clavijo (2017) afirman que los líquidos con gran contenido de endulzantes artificiales y azúcares, generaran deficiencias dental, como caries (Pág, 202).

Este estilo de vida rápido y agitado, no precisamente ayudan a tener una sana alimentación, por el contrario, para Delgado y Clavijo (2017), lo cuales argumentan que se ha dejado de consumir comidas como las de frutas y verduras, lo cuales son ricos en nutrientes necesarios para el organismo (Pág, 31).

También está la confusión que hay respecto a dieta, las personas piensan que dieta, significa comer poquito o dejar de comer, pero se trata de comer balanceado, en consumir todo en las porciones correctas y con el valor o propiedades nutricionales adecuadas. También se debe tener en cuenta que la edad, el sexo, la cultura gastronómica, influye en la forma de comer de las personas. (OMS, 2020, pág, 1).



### **Sobrepeso, Obesidad y Malnutrición**

Los problemas de sobrepeso y obesidad son uno de los principales problemas de salud pública, por eso es importante aplicar estrategias para el cambio conductual en los estilos de vida, con el propósito de disminuir y controlar esta población y/o prevenir la situación, Savino (2011) manifiesta la necesidad de educar a la población en general, y especialmente a aquellos que se encargan en pasar la información, sobre la manera correcta de consumir alimentos, lo cuales debe incluir una dieta balanceada, puesto a que esto generaría bienestar a las personas (Pág, 180).

Es fundamental promover, motivar, fomentar por medio de estrategias la Alimentación Saludable como medio para mantener la buena salud.

Por consiguiente, una definición misma del sobre peso y obesidad la da la OMS (2020) la cual define que una persona que pesa más de lo que mide se encuentra en sobre peso, debido a una acumulación de grasa innecesaria producto de una mala alimentación (Pág 1).

Por otro lado, la OMS (2020), señala otro factor importante a destacar, es el índice de masa corporal (IMC), el cual es una relación que representa el peso con la altura, la cual se usa constantemente para identificar el sobrepeso mismo y la obesidad general mente en adultos, puesto a que el infante está en desarrollo. Lo anterior se puede calcular como el peso de una persona en kilogramos divididos por el cuadrado de la altura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). En los adultos, el sobrepeso se calcula por un IMC igual o superior a 25, y la obesidad por un IMC igual o superior a 30. (OMS, 2020, pág, 1).

La Malnutrición: relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes

(OMS, 2020, pág, 1). Aquí unos datos a tener en cuenta por la OMS (2020) sobre Obesidad y Malnutrición: Obesidad; Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado la Malnutrición; De 1900 millones de adultos 462 tienen insuficiencia ponderal (Pág, 1).

### **Tres Comidas al día**

La PAHO y el Ministerio de Salud de Brasil (2015), a sabiendas de la importancia de la buena alimentación y de cómo repercute en nuestro organismo, diseña una guía en donde sugieren los “tres golpes” al día, los cuales son desayuno, almuerzo y cena (Pág, 56).

Sin embargo, esta recomendación no es estricta, solo es una guía de variaciones y combinaciones de alimentación con una composición y/o diversidad nutricional adecuada para nuestro bienestar.

### ***Guía Basada en las Tres Comidas:***

- Desayuno: Huevo, queso, café, café con leche, pan integral o de mantequilla, maíz, yuca, mango, ciruela, melón, banana, papaya, entre otros.
- Almuerzo: Pollo, polenta con queso, tortilla de huevo, filete, cerdo, pescado, arroz, papa, harina de yuca, frijoles, lentejas, ensalada de verduras, ensalada de frutas, jugos naturales, entre otros.
- Cena: Sopa de legumbres, ensalada de verduras, harina de yuca, pastas, entre otros.
- Refrigerios: Yogurt con frutas, leche batida con frutas, nueces, ensalada de frutas, entre otros. (Ministerio de Salud de Brasil, 2015, pág, 56).

Como reza un adagio popular, todo entra por los ojos y la alimentación no se excluye de ello, la comida es sensible a los sentidos, cómo se perciben sus olores, colores, sabores, texturas, repercute en el consumo, en cómo la comemos, si es despacio, en un lugar limpio, cómodo, tranquilo, podemos disfrutarla. Esta misma guía invita a la población a no hacer otra actividad al mismo tiempo y a comer en compañía, siempre es bueno compartir con alguien agradable (Ministerio de Salud de Brasil, 2015, pág, 54).

### **Propiedad de los Alimentos**

Existen alimentos de dos tipos: los que no aportan ningún valor nutricional y los funcionales, Lassen et al (2019) los definió como aquellos con una estructura biológicamente favorable en la fisiología del organismo, que se interpreta como la salud mejorada y el riesgo disminuido a sufrir enfermedades no transmisibles (Pág, 140). Dentro de ese grupo se encuentran los siguientes:

#### ***Propiedades de los Alimentos Favorables:***

Fibra Dietaria, según Lassen et al, (2019) expresa que son componentes endógenos propios de las plantas, las cuales contienen polisacáridos, que además son resistentes a la digestión misma por las enzimas digestivas de los individuos (Pág, 144).

Es decir, no pueden ser descompuestas por las moléculas llamadas enzimas, los beneficios para la salud son múltiples, ayuda a controlar la glucosa en la sangre y sus diferentes niveles, el colesterol, además de que ayuda a prevenir patologías cardiovasculares, regula la función intestinal (Lassen et al, 2019, pág 144).

Fitoesteroles, según Lassen et al, (2019) lo define como una clase de componente naturales, los cuales son partidario de las plantas, y comparten similitudes estructurales con el colesterol (Pág, 144).

Tiene propiedades antiinflamatorias, bactericidas y fungicidas. Ejemplos: aceites vegetales, nueces, aceite de oliva, granos enteros y legumbres. Además, Lassen et al, (2019) expresa qué “Ensayos clínicos han demostrado que los fitoesteroles incorporados en diversos alimentos a dosis de aproximadamente 2 g. día-1 reduce sistemáticamente los niveles de colesterol LDL en casi un 9%” (Lassen et al, 2019, pág, 144).

Antioxidantes, según Lassen et al, (2019):

“El consumo de alimentos ricos en compuestos antioxidantes puede prevenir muchas enfermedades y promover la buena salud” (Lassen et al, 2019, pág, 144).

Los antioxidantes contienen

- Vitamina A: Ayuda a la visión, al crecimiento de los huesos, al sistema inmune, etc.
- Vitamina C: Ayuda al cuerpo a recoger todo el hierro posible y promueve la curación,
- Vitamina E: Ayuda al sistema inmunitario y metabólico.

Ejemplo; Frutas y Verduras (Lassen et al, 2019, pág 145).

Ácidos grasos poliinsaturados, según Lassen et al, (2019) expresa que esta clase de componentes ácidos, tienen propiedades que pueden llegar a curar, además te tener algunas funciones fisiológicas, que van más allá de lo que compren su función con el crecimiento, desarrollo y demás funciones del organismo (Pág, 144).

Por consiguiente, este tipo de grasa ayuda a disminuir el colesterol LDL, responsable de obstruir las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, además contiene omega 3

que reduce los triglicéridos, es decir, diferentes grasas que se pueden encontrar en la sangre, la arritmia y la omega 6, que posibilita manejar azúcares que se pueden encontrar en la sangre, además de evitar el riesgo mismo de poder contraer enfermedades como la diabetes, y de disminuir la presión arterial. Ejemplo: salmón, algunas nueces y semillas, y aceites vegetales, (Lassen et al, 2019, pág, 144).

La alimentación laboral cobró importancia cuando las empresas comenzaron a notar bajo rendimiento en sus trabajadores por alteraciones en su estado nutricional, lo cual traían consigo un alto gasto económico, dándose cuenta que era mejor la prevención y promoción en salud, que los tratamientos médicos. Es clara la importancia del bienestar laboral para la productividad y sostenimiento de las empresas; por esta razón impulsan a generar medio de trabajo sanos, que se puedan medir y manejar, con el propósito a un mejoramiento continuo y de solventar un estilo de vida de todos los individuos que laboren (Bejarano y Díaz, 2012, pág, 6).

### **¿Qué es Productividad?**

Según la OIT (2021):

“Productividad, hace referencia a la eficiencia que se emplea en el uso de los recursos” (Pág, 1).

Dicho de otra manera, es el nivel de rendimiento con el que elaboramos el trabajo asignado, y como lo hemos venido analizando en esta investigación, la productividad es una base que sostiene desde la rentabilidad de una empresa, hasta edificar en la calidad de vida, desencadena series situacionales como el sueldo, las oportunidades de inversión, posibilidades de trabajo.

### **¿Qué es Calidad de Vida?**

La Organización Mundial de la Salud, Salud y Bienestar Social - Canadá, y la Asociación Canadiense de Salud Pública (OMS, 1986), emitieron la carta de Ottawa con el fin de lograr salud para todos. Contar con buena salud es recurso esencial para el progreso social o económico, pero más allá de ello, está lo que se llama calidad de vida, pero, ¿Qué es calidad de vida? La calidad de vida no es más que tener tranquilidad, tener acceso a la educación, a vivir en una residencia digna, tener una buena alimentación, tener justicia social, un sistema ambiental estable, igualdad de oportunidades, y equidad sanitaria (Pág, 1).

Existen diferentes factores para tener en cuenta, como lo es trabajar y el hobby como impulso que garantiza salud para el pueblo en general, forma por la cual se ordena las labores que deben ayudar para proporcionar un estado saludable de los individuos. El promover la salud consiste en la participación ciudadana, así como en la planificación de estrategias para lograr un mejor nivel en salud, generando calidad de vida, condiciones gratificantes, estimulantes y seguras para el trabajador.

### **Estado del Arte**

Este proyecto de investigación se enmarca en un rastreo analítico de otros trabajos de investigación con la misma línea temática, es así como en el plano internacional:

Por lo tanto, Lejavitzer (2016), afirmó que la salud se logra por el reto de proporción entre los alimentos ingeridos y los ejercicios físicos realizados, de forma que no se dieran un desequilibrio, ni por dulces como golosinas ni los mismos prejuicios que estos ocasionan (Pág, 121). Hipócrates, citado por Lejavitzer (2016), manifestaba qué en importancia, si, asimismo de esto, hubiera sido imaginario expresar la proporción de los alimentos para cada caso, siendo los ejercicios, la manera más simbólica, sin tener que excederse, y además sin la realización de poco, de tal manera se hubiera logrado con exactitud la salud para cada individuo (Pág, 110).

Sobre el tema, citado en Punto crítico «Man is what he eats», clamaba el filósofo alemán Ludwig Feuerbach (2018) quien expresaba que somos lo que comemos, refiriéndose a qué si se quiere curar a las personas, en vez de usar discursos frente a los pecados, denle mejores alimentos, siendo el vigoroso él quién los come (Pág, 336).

El artículo de la revista Unla, titulado ¿Sabemos lo que comemos?: Percepciones sobre el riesgo alimentario en Cataluña, España en el año 2016, arrojó que hay diversidad de entender el riesgo alimentario, que va desde qué tan naturales o artificiales son, hasta construcciones sobre seguridad sanitaria, tiempo de exposición, distribución, acumulación, los pesticidas que utilizan en la cosecha, si el agua con que se riega está limpia o contaminada, lo cierto es que es tarea de todos preocuparnos por qué estamos comiendo, con apoyo de la tabla nutricional, construir una huerta, o tratar de asegurarse de que los alimentos comprados sean orgánicos (Zafra, Muñoz, Larrea-Killinger, 2016, pág, 508).

En la investigación denominada llamada Fomento de Alimentación Laboral Saludable en América del Sur, Camelo et al (2020), indica que la alimentación está directamente ligada a la calidad de vida de los industriales, por consiguiente se realiza una revisión de documentos científicos del tema en países de América del Sur, en el período comprendido entre 2010 a 2019 y registró las acciones que se implementaron a nivel personal, organizacional y de medio ambiente, lo cual aumentó el consumo de comida saludables, como las frutas y las verduras en la dieta de los empleados y a la vez, se observó las dificultades propias de la anterior practica en la salud (Pág, 62).

Las anteriores investigaciones se articulan con este trabajo por el interés y resultados que han tenido sobre todo lo relacionado con la alimentación laboral.

En el plano nacional se destacan las siguientes investigaciones:

El Ministerio de Salud de Colombia (2011), decretó una nueva normatividad para el sistema general de seguridad social en la salud, la ley 1438 dirigida a generar condiciones que protejan la salud de los colombianos bajo políticas en salud, promoviendo la salud, la prevención de enfermedades y estrategia de Atención Primaria en Salud (Pág, 1).

En este orden ideas, en la ciudad de Medellín – Colombia, se realizó un estudio sobre la publicidad alimentaria y su influencia en el consumo de los medellinenses entre 1950 - 1970, y sin dudas, ésta incide tanto en el cambio de hábitos alimentarios como en el comportamiento social, es decir, cada difusión recrea una escena, por ejemplo, un docente agotado que necesita energía, enfatiza con un discurso médico que tomar Milo y comer chocolates lo beneficia con sus propiedades nutritivas brindándole agilidad, resistencia, fuerza, entre otros, incitando a que se incorpore en la alimentación cotidiana (Rodríguez, 2016, pág, 55).



En atención a la intención de ayudar y reconocer la protección de comidas sanas como un derecho humano, las sociedades que constituyen la Federación Latinoamericana de Terapia Nutricional Nutrición Clínica y Metabolismo, firmaron la Declaración Internacional sobre el Derecho al Cuidado Nutricional, manifestando una lucha constante en contra de la malnutrición, “Declaración de Cartagena” Cárdenas, et al (2019), proporcionaron 13 principios guías el desarrollo de planes de acción. Los trabajos nacionales antes mencionados, son afines al presente estudio porque promueven la salud y prevención de enfermedades, las cuales se logran con una buena alimentación, aplicados al entorno laboral (Cárdenas, et al, 2019, pág, 24).

### **Diseño Metodológico**

Este diseño metodológico permite organizar, determinar estrategias y manera en la cual se utilizaron para la recopilación de los datos, sus procesamientos, análisis e interpretación.

#### **Tipo de Investigación**

El tipo de investigación en que se inscribió el presente estudio es de campo con carácter descriptivo de tipo analítico. En este sentido, para Hernández, Fernández y Baptista (2010), se refieren a la descripción de estudios como aquel que busca diferenciar los componentes, las similitudes y los roles de individuos, grupos, pueblos o cualquier otro fenómeno que se logre analizar (Pág, 80).

Teniendo en cuenta lo planteado, se tiene la clara intención de intervenir en una estrategia de promoción de la salud con la intención de promover y/o fomentarla alimentación saludable en la Universidad de Cartagena en el año (2021) el presente documento se clasifica como descriptivo, adoptando acciones de acuerdo a la investigación documental y de campo, teniendo en cuenta que se realiza una búsqueda exhaustiva de herramientas bibliográficas que orientan a la investigación y que desde luego, se desarrolla una descripción sana de alimentación en el bienestar del trabajador Udeceístas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, pág 80).

#### **Diseño**

Con relación a los propósitos planteados en la investigación y articulados de Navarro (2009), se adoptó por un enfoque mixto, este tipo de investigación se fundamenta:

“en un proceso inductivo. Es decir, se explora y se describe una situación en particular, para llegar a conocimientos generales” (Pág 16).

El documento plantea una investigación cualitativa, es decir, se presenta un análisis de la información de tipo Descriptivo, todo a su vez, que se tienen en cuenta aspectos importantes relacionados con el propósito de promover y/o fomentar la alimentación saludable en la Universidad de Cartagena, así como también se realizan acciones de investigación documental, para lograr analizar los procesos de alimentación a sus trabajadores.

### **Población**

Para la población, se tuvo en cuenta una observación, para así mismo realizar una respectiva evaluación de los factores, en este caso psicosociales intralaborales que cumplieran con los objetivos ya planteados. No se tuvo en cuenta el sexo de la población, tampoco la edad, pues se sabe que, al estar laborando, todos eran mayores de edad. Se buscó que tuvieran un grado de escolaridad mayor al bachiller académico, y con una ocupación respecto a una misma área de trabajo, además de una antigüedad de trabajo de mínimo 1 mes; por ende, se escogió a la Universidad de Cartagena, específicamente del campus San Agustín, el cual se encuentra ubicado en el Centro Histórico al norte de la provincia de Cartagena, la cual reside en la carrera 6 - Calle de la Universidad, número 36-100.

### **Muestra**

Teniendo en cuenta la observación sociodemográfica; la muestra se escogió a nivel observacional, siendo los trabajadores de la Universidad de Cartagena, específicamente del área administrativa los seleccionados. La muestra es probabilística, y asegura que los empleados son de la Universidad de Cartagena. Se contó con un 65% de confianza, puesto que, durante la

observación, se le contextualiza frente a la respectiva investigación, accediendo y suministrando los correos electrónicos, debido a que se realizó a través de mensajería instantánea, en donde se logró obtener la respuesta de cinco trabajadores de la zona administrativa por medio de un instrumento organizado por siete preguntas concretas y simples tipo escala Likert de elección múltiple.

Para este muestreo probabilístico, se realizó el envío de varios correos con las respectivas preguntas a todo el personal Administrativo de la Universidad de Cartagena que suministraron su correo electrónico para la realización de las encuestas, con un margen de error del 35% siendo 3 de 8 los participantes que no respondieron el correo suministrado, para lo cual, fueron 5 los voluntarios quienes respondieron las preguntas desarrolladas y la contestación del correo electrónico. Se contó con una heterogeneidad del 50%.

Se realizó vía electrónica debido a la contingencia por la actual pandemia mundial “Sars-Cov 2”, con el fin de no exponerlos a un eventual contagio.

### ***Criterios de Inclusión***

Se eligió personas de sexo masculino y de sexo femenino con una edad cronológica aproximada de 22 a 60 años de edad que acepten participar en este proceso investigativo, pertenecientes a la Zona Administrativa de la Universidad de Cartagena, debido a que, en la actualidad, son los que se encuentran laborando por la pandemia del sars-cov-2 (covid-19).

### ***Criterios de Exclusión***

- Personas que no cumplan los criterios de inclusión ya mencionados.

- Personas que no respondieron los correos electrónicos enviados.
- Personas que no respondieron al total de las preguntas suministradas en el correo.
- Personas que no descargaron, firmaron y escanearon el consentimiento informado, así hayan dado respuesta a todas las preguntas y reenviado el correo.

### **Herramientas**

En este trabajo de grado, se crea una estrategia principal para generar soluciones a los a las preguntas que se plasmaron en este trabajo, deseando describir el presente trabajo, en donde se optó por unas herramientas las cuales facilitaban las respuestas de los objetivos propuestos.

Por lo anterior, se emplearon las siguientes herramientas pertinentes para la respectiva recolección de datos e información, como su respectivo análisis:

### ***Cuestionario***

Es el instrumento base para el desarrollo de las entrevistas, debido a que es una técnica de bajo presupuesto, requiere de pocas personas y disminuye el tiempo empleado para cubrir una gran población, además que las respuestas tienen menos riesgo de distorsión por ser anónimos, lo que ayuda a dar respuestas más sinceras y con mayor libertad.

Este ejercicio de retroalimentación busca mejorar los procedimientos internos y externos de los trabajadores del área administrativa de la Universidad de Cartagena.

El tiempo que se tomaron los participantes para el pleno desarrollo de este instrumento, a la vez se contó con la mayor sinceridad y transparencia en la información que suministraron, para ello como estudiante del Grancolombiano, siendo la que desarrolla el proyecto, y quién

tendrá acceso a las respuestas del cuestionario y proporcionará a manera de graficar los resultados a los involucrados en este proceso.

El cuestionario estuvo conformado por preguntas abiertas, de selección múltiple y sencilla, constituidas por información como la edad, sexo, y comorbilidades. La segunda parte consta de preguntas que buscaron determinar los estilos de vida en el marco de la alimentación saludable del empleado de la Universidad de Cartagena.

Se eligió la respuesta con la cual se sintieron más identificados, cada una de ellas tiene una puntuación. Esta sumatoria será realizada por la estudiante quien realiza esta investigación.

La respectiva evidencia se encuentra en sección de anexos.

### ***Entrevista***

Los fundamentos que se tuvieron en cuenta para este trabajo fue la entrevista, siendo esta un instrumento, que permite averiguar frente a una idea o temática y entenderlo, de tal manera como se plasma por cada individuo de la muestra de estudio. Siendo una manera de comunicación entre dos o más individuos, en donde el investigador, utilizando preguntas y obteniendo respuestas, pueden brindar diversos grados de veracidad (Panqueva, 2008, pág 148).

El instrumento de recolección que se tomó como base para esta investigación, es la encuesta tipo escala Likert, que permite medir actitudes y el grado de conformidad e indagar acerca de un tema y su comprensión.

La respectiva evidencia se encuentra en sección de anexos.

### **Cronograma**

**Tabla 1**

*Carta de Gantt*

N o	ACTIVIDADES/SEMANAS	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Planteamiento del Problema																																				
2	Marco Teórico																																				
3	Introducción																																				
4	Justificación																																				
5	Objetivos																																				
6	Diseño metodológico																																				
7	Entrevista																																				
8	Cuestionario																																				
9	Resultados																																				
10	Primera reunión																																				





---

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla se puede identificar cada uno de los gastos presentados durante el proyecto de investigación.

### **Divulgación**

Debido a los tiempos difíciles que pasa actualmente el mundo, y el país, se empleó al 100% las telecomunicaciones, en este caso los correos electrónicos sobre todo para la recolección de los datos. Se logró identificar un excelente servicio a nivel de respuesta por la Universidad de Cartagena y sus empleados. Además, teniendo en cuenta los criterios de exclusión, se vieron rebotados varios correos que servían para aumentar el muestreo y con ello, tal vez los resultados de la presente investigación. Dicha investigación facilitará el desarrollo conjunto de futuros estudiantes del Politécnico Gran Colombiano. Consiguiente a esto, la respectiva sustentación del proyecto.

### Interpretación y Análisis de los Resultados

En este episodio, se busca dar respuestas claras a los datos obtenidos de la recolección de la información que se le realizó trabajadores entrevistados, dicha interpretación se realiza en función de las preguntas descritas en el contenido de la investigación, el cual tuvo como propósito dar respuesta a los objetivos trazados.

Seguidamente, se refleja un bosquejo analítico de la interpretación de los resultados registrados del diagnóstico de los elementos en el programa llamado Modos, Estilos de Vida Saludable y Condiciones a los trabajadores de la Universidad de Cartagena.

**Tabla 3.**

*Sexo de los Entrevistados.*

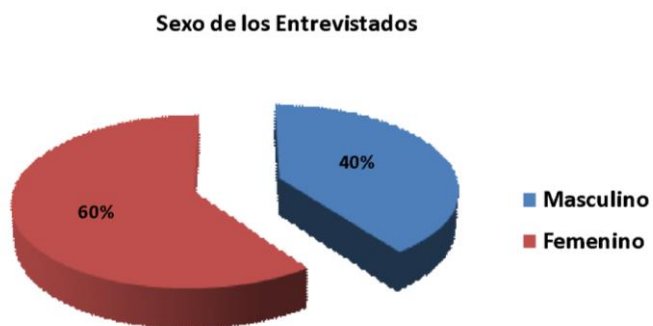
	Masculino	Femenino	Total
<b>Frecuencia</b>	2	3	5
<b>Porcentaje</b>	40	60	100

*Fuente:* Elaboración propia.

En la anterior tabla se refleja el número de entrevistados según su género.

**Figura 1.**

*Sexo de los entrevistados*



*Fuente:* Elaboración propia.

Teniendo en cuenta los resultados de la Figura 1, se evidencia que el 60% de los encuestados corresponden al sexo femenino y 40% al sexo masculino. Sus opiniones fueron valiosas en cuanto al programa que lleva la Universidad de Cartagena con respecto a una vida saludable de sus trabajadores. Fuente: Elaboración propia

**Tabla 4.**

*Modos, Estilos de Vida Saludable y Condiciones de la Universidad de Cartagena.*

---

Lo conozco un poco	Lo desconozco totalmente	No estoy seguro (a)	Lo conozco totalmente	Total
--------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	-------

<b>Frecuencia</b>	1	4	5
<b>Porcentaje</b>	20	80	100

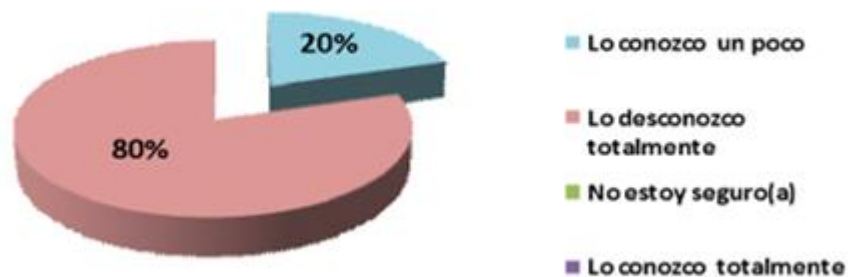
---

*Fuente:* Elaboración propia.

En la anterior tabla se puede evidenciar un 80% de los entrevistados desconocen el programa de Modos, Condiciones y estilos de Vida de la Universidad de Cartagena

**Figura 2**

*Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable de la Universidad de Cartagena.*



*Fuente:* Elaboración propia.

Esta Figura 2, se evidencia que un 80% de los encuestados consideró desconocer totalmente este programa de Modos, Condiciones y Estilo de vida saludable de la Universidad de Cartagena, mientras que el 20% opinó que lo conoce un poco o ha escuchado algo referente al programa para mejorar las condiciones y bienestar físico, psicológico y social en sus trabajadores.

**Tabla 5.**

*Percepción de las actividades de promoción en salud, con referencia a la alimentación saludable.*

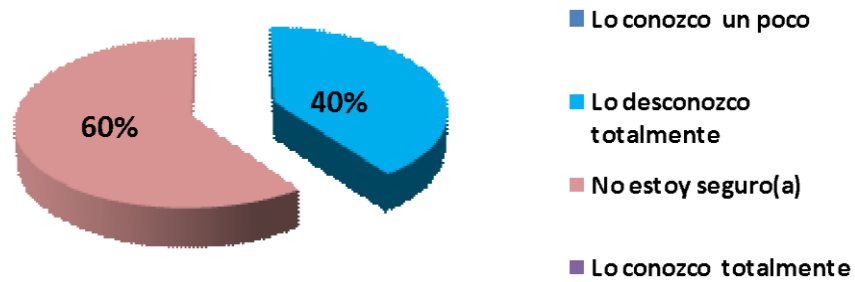
	Lo conozco o un poco	Lo desconozco totalmente	No estoy seguro (a)	Lo conozco totalmente	Total
<b>Frecuencia</b>		2	3		5
<b>Porcentaje</b>		40	60		100

*Fuente:* Elaboración propia.

El 60% de los entrevistados expresó no estar seguro de que la Universidad de Cartagena esté realizando las actividades correctamente.

**Figura 3.**

*¿Considera usted que la Universidad de Cartagena está haciendo correctamente las actividades de promoción en salud, con referencia a la alimentación saludable?*



*Fuente:* Elaboración propia.

El 60% de los entrevistados expresó no estar seguro que la Universidad de Cartagena esté realizando las actividades correctamente las promociones en salud con respecto a la alimentación saludable para sus trabajadores. Asimismo, se presenta un 40% opinó desconocer totalmente las actividades de promoción en salud.

**Tabla 6.**

*Frecuencia con la que consumen frutas y verduras.*

---

Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	Nunca	Total
--------	---------	-----------	---------	-------	-------

<b>Frecuencia</b>		2	
<b>a</b>	3		5
<b>Porcentaje</b>		40	
<b>e</b>	60		100

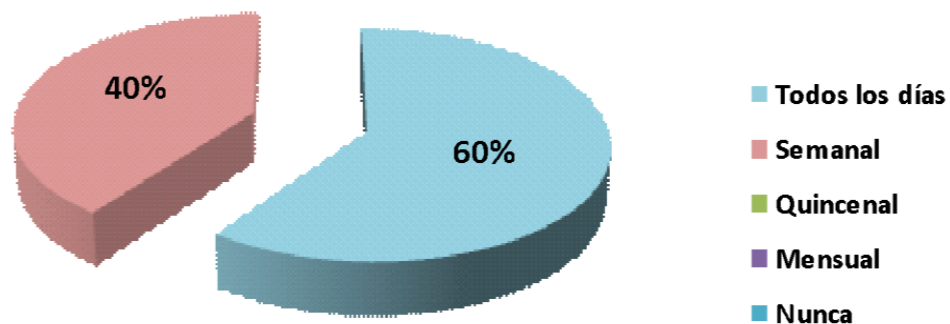
---

*Fuente:* Elaboración propia.

En esta tabla se puede expresar que un 60% de los entrevistados prefieren consumir frutas y verduras a diario

**Figura 4.**

*Frecuencia con la que consumen frutas y verduras.*



*Fuente:* Elaboración propia.

En esta Figura 4, se evidencia que los encuestados su frecuencia de consumo en frutas y verduras son todos los días con el 60% y un 40% su consumo es semanal.

**Tabla 7.**

*Implementación de estrategias de promoción en salud, donde fomenten y promuevan la alimentación saludable.*

---

	<b>Muy importante</b>	<b>No me interesa</b>	<b>Poco importante</b>	<b>Total</b>
<b>Frecuencia</b>	5			5
<b>Porcentaje</b>	100			100

---

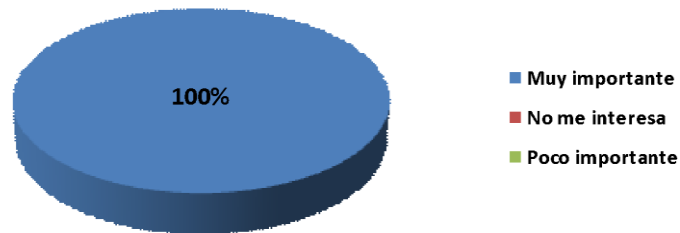
*Fuente:* Elaboración propia.

En este apartado, se puede evidenciar la percepción de algunos empleados de la universidad de Cartagena en el marco de la implementación de estrategias de promoción en salud.

**Figura 5.**

*Implementación de estrategias de promoción en salud, donde fomenten y promuevan la alimentación saludable.*





*Fuente:* Elaboración propia.

Como se observa en la Figura 5, el 100% de los encuestados opina que es muy importante implementar una estrategia de promoción en salud que promueva una alimentación saludable al personal Udeceístas, con el propósito de un mejoramiento continuo y de sostener el estilo de vida saludable del pueblo trabajador.

**Tabla 8.**

*Percepción acerca de un mejoramiento del programa de Alimentación saludable de los empleados de la Universidad de Cartagena.*

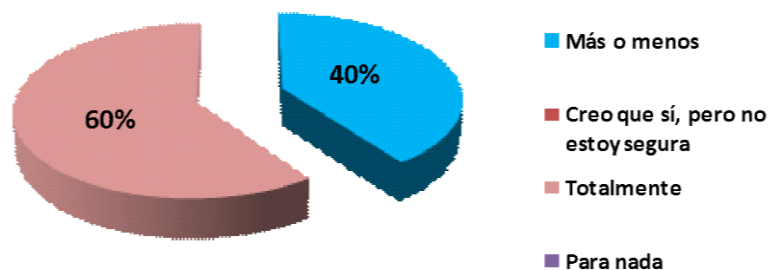
	Más o menos	No estoy seguro (a)	Totalmente	Para nada	Total
<b>Frecuencia</b>	2		3		5
<b>Porcentaje</b>	40		60		100

*Fuente:* Elaboración propia.

Percepción sobre la calidad de vida de los empleados de la universidad de Cartagena, según el mejoramiento de su programa de alimentación saludable

**Figura 6.**

*¿Crees que con el programa de Alimentación saludable se mejoraría la calidad de vida de los empleados de la Universidad de Cartagena?*



*Fuente:* Elaboración propia.

Para la Figura 6, se evidencia el resultado en opinión de los participantes seleccionados observándose que la respuesta con mayor peso con el 60% manifestó que el programa de alimentación saludable mejoraría la calidad de vida de sus trabajadores en la Universidad, mientras que el 40% expresó que más o menos el programa mejoraría la calidad de vida de sus empleados.

**Tabla 9.**

*Empleado que tiene una alimentación saludable, tendría mejor productividad y rendimiento laboral.*

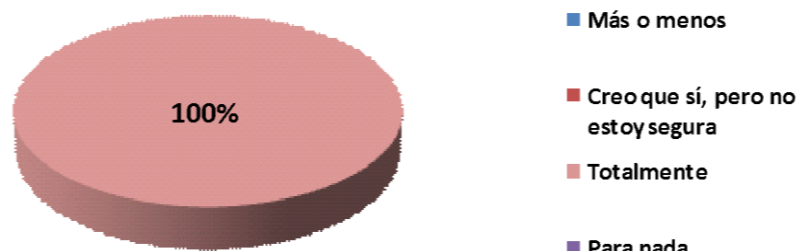
	Más o menos	No estoy seguro (a)	Totalmente	Para nada	Total
<b>Frecuencia</b>			5		5
<b>Porcentaje</b>			100		100

*Fuente:* Elaboración propia.

Los entrevistados consideran que con una alimentación saludable mejorarían el bienestar laboral considerablemente.

**Figura 7.**

*Empleado que tiene una alimentación saludable, tendría mejor productividad y rendimiento laboral.*



*Fuente:* Elaboración propia.

El 100% de los entrevistados considera que con una saludable alimentación mejoraría su rendimiento laboral, porque su alimentación saludable siendo el enfoque de la salud, vida óptima y el recurso humano es fundamental en el funcionamiento de la Universidad de Cartagena.

**Tabla 10.**

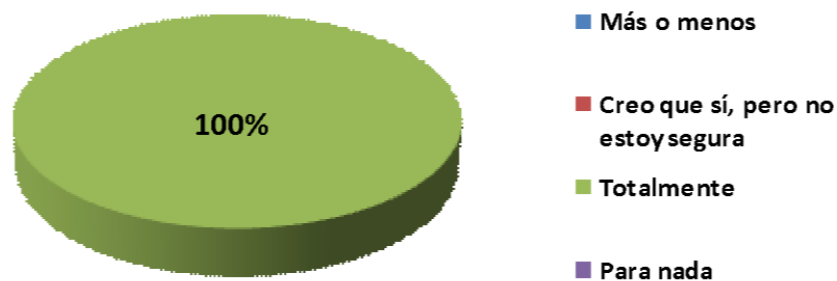
*¿Crees que el tipo de alimentación que tenemos influye en nuestro estado de ánimo o comportamiento?*

	Más o menos	No estoy seguro (a)	Totalmente	Para nada	Total
Frecuencia			5		5
Porcentaje			100		100

*Fuente:* Elaboración propia.

**Figura 8.**

*¿Crees que el tipo de alimentación que tenemos influye en nuestro estado de ánimo o comportamiento?*



*Fuente:* Elaboración propia.

Para la Figura 8, se evidencia que el 100% de los enlistados manifestó estar totalmente de acuerdo que el tipo de alimentación repercute en las emociones mismas y su comportamiento en su jornada laboral.

### **Conclusiones**

Teniendo en cuenta los objetivos y el enfoque cualitativo de esta investigación, sobre cuál es la estrategia de promoción de la salud dirigida a fomentar la alimentación saludable en la universidad de Cartagena en el año 2021, se generan las siguientes conclusiones, que pretenden dar respuestas a los cuestionarios que se realizaron en el planteamiento del problema:

Se genera una estrategia de promoción de la salud con el propósito fomentar la alimentación saludable en la Universidad de Cartagena, para el presente año 2021, sin embargo, debido a la contingencia que actualmente presenta el país, la estrategia se diseñó para ejecutarse de manera virtual, a través de las telecomunicaciones más reconocidas de momento. Se sugiere de igual manera, dependiendo del éxito y alcance de la estrategia, implementar o mejorar para realizar de manera presencial cuando se pueda.

Para los entrevistados, se evidencia que estos reconocieron la importancia de la alimentación saludable a través del cuestionario que se les realizó, puesto a que desconocían parte de lo que dicho cuestionario contenía frente a la empresa donde se desempeñaban, asimismo, se espera que se difunda la información a los diferentes sectores de trabajo en la universidad de Cartagena.

A través de la experiencia obtenida por los participantes del área administrativa, se busca a través de esta estrategia propuesta promover y persuadir sobre la influencia de la sana alimentación en el bienestar de los estudiantes de la universidad. Se espera que se cumpla el objetivo con la implementación de la estrategia.

Debido a la situación actual del país, la realización del pendón generaría posibles inconvenientes de salud, para lo cual, se realiza la creación de un folder virtual, para la publicación de este en las diferentes redes sociales de la universidad como su página web.



## **Recomendaciones**

### **Estrategia**

*Título:* Estrategia de promoción en salud para el fomento de la Alimentación Saludable en la Universidad de Cartagena “Simposio Alimentación Saludable”.

*Justificación:* Se busca realizar el primer simposio si la universidad lo permite. De no ser así, es importante que el simposio lo realice especialistas o con conocimientos avanzados frente a la alimentación saludable, para que con ello, se puede divulgar de manera profesional la información y junto a esto, los participantes cada vez sean más teniendo en cuenta la importancia que empezaría a brindar la universidad con esta estrategia a la alimentación saludable de sus empleados y estudiantes.

*Objetivo:* Promover la conciencia de autocuidado y divulgar el programa de alimentación saludable que tiene la Universidad de Cartagena, además de dar a conocer la influencia de la sana alimentación en la salud, y lograr el cubrimiento progresivo pero total de la población trabajadora.

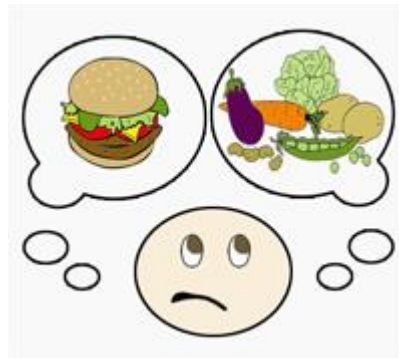
*Alcance:* Para el 2022 se logra asegurar las acciones de promoción y prevención de la salud en toda la población trabajadora de la Universidad de Cartagena.

*Responsables:* Universidad de Cartagena, comités, entre otros.

*Fases:*

#### **Fase 1: Campañas**

Expectativa; Utilizar las redes sociales de la Universidad de Cartagena (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, YouTube, Correo Institucional) además de equipos tecnológicos como Televisores en Pasillos Universitarios) Post propio para generar interés.



*Nota.* Adaptado de Comida sana Vs Comida chatarra, Fuente: Unknown (2013)

Promoción; Utilizar las redes sociales de la Universidad de Cartagena (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, YouTube, Correo Institucional) además de equipos tecnológicos como Televisores en Pasillos Universitarios post promocionales con el fin de fortalecer y promover la participación de los trabajadores en una cultura preventiva y de protección de la salud en el trabajo.

Ahora bien, toda estrategia tiene un fin, en este caso debemos mantener el objetivo en constante práctica, no es un proyecto con plazo estipulado, es una acción constante, la alimentación saludable en el trabajo no es temporal, es contemplada parte esencial del buen rendimiento del empleado. Por lo tanto, para mantenerlo se sugiere lo siguiente:

- Utilizar las redes sociales de la Universidad de Cartagena (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, YouTube, Correo Institucional) como herramienta comunicativa para comunicar las diferentes actividades recreativas y dinámicas para el aprendizaje didáctico.

- Tener un cronograma de actividades, ejemplo: Tarde lúdica.
- Juego con desafíos: Chef y Comensales.
- Incentivos como bono de alimentación, clases de cocina para aprender hacer un platillo común y transformarlo en un rico y nutritivo plato.
- Crear espacio como:

(¿Sabías qué?), en donde se brinden unos tips sobre las propiedades alimenticias, preparación de los alimentos, entre otros.

## ¿Sabías qué?



**El principal síntoma de la  
deficiencia de hierro es la  
fatiga extrema**

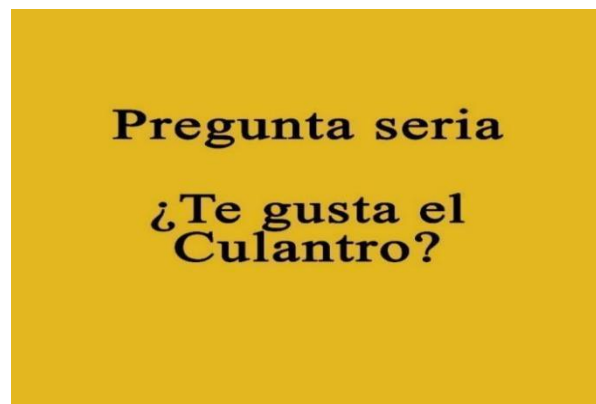
*Nota.* Adaptado de Síndrome de fatiga crónica, Fuente: Giménez I, (2017)

Partiendo de investigaciones académicas se le dé a conocer a la comunidad trabajadora la importancia que ha ganado con el pasar de los años la Alimentación Saludable y Laboral.



*Nota.* Adaptado de 30 plantas alimenticias y sus beneficios para la salud, Fuente: Romero M, (2019)

- **MemeSalud:** Realizar publicaciones chistosas por medio de esta expresión multimedia, buscando alcanzar por medios de imágenes cómicas, textos, videos, la máxima interacción social, hasta alcanzar una amplia difusión.



*Nota.* Adaptado de Pregunta seria, ¿Te gusta el Culantro?, Fuente: Elaboración propia (2021)

Lo mejor de...Un espacio donde podemos tocar el sentir del público objetivo, es decir, los trabajadores de la Universidad de Cartagena, demostrando que somos humanos, que nos preocupamos por ellos, promoviendo la autoconciencia, el autocuidado, la idea es que los

trabajadores hagan preguntas de interés y el empleador haga videos reflexivos o testimoniales del tema en mención. El fin explícito de este espacio es obtener mayor uso de los servicios de Salud y Seguridad Laboral.

Alianzas: Crear alianzas con cap. de enfermería de la universidad de Cartagena para brindar servicios de seguimiento médico a pacientes con y sin comorbilidades o problemas de salud, en cuanto a su alimentación.

### ***Fase 2: Simposio Alimentación Saludable***

En este apartado, se pretende incluir el cronograma mismo de la actividad final del simposio según como lo predisponga y/u organice la Universidad de Cartagena. Se sugiere realizar este simposio mínimo 2 veces al año, para lograr el alcance que se espera.

#### *Planeación de actividades.*

##### **1. Campañas**

Objetivo: Promover la conciencia de autocuidado y divulgar el programa de alimentación saludable que tiene la Universidad de Cartagena, además de dar a conocer la influencia de la sana alimentación en la salud, y lograr el cubrimiento progresivo pero total de la población trabajadora

Indicador: Por establecer y/o indefinido.

Meta: Toda la universidad de Cartagena (empleados y estudiantes)

Cronograma: Por establecer según lo requiera la universidad teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la presente investigación más las recomendaciones.

**1. Simposio: Alimentación saludable**

Objetivo: Realizar la respectiva exposición del trabajo investigativo al personal administrativo que tiene la Universidad de Cartagena.

Indicador: 8 trabajadores del área administrativa.

Meta: Que la sustentación del trabajo al personal administrativo de la Universidad de Cartagena sea un éxito.

Cronograma: Cuando la Universidad lo requiera según los resultados y las recomendaciones establecidas en el presente trabajo.

### Referencias

- Aguilar, G. (2003). El valor de la alimentación. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 24(3-4), 83. Retrieved March 25, 2021, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S025329482003000200001&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S025329482003000200001&lng=en&tlng=es).
- Arboleda, M. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. Print version ISSN 0104-1290 On-line version ISSN 1984-0470 *Saude soc.* vol.25 no.3 São Paulo July/Sept. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902016149242> [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-129020160003000750](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-129020160003000750)
- Anaya, A. (2017). Modelo de la salud y seguridad en el trabajo con gestión integral para la sustentabilidad de las organizaciones (SSeTGIS). *Ciencia y trabajo*, 19 (59), 95-104. <https://dc.doi.org/10.4067/S0718-24492017000200095>
- Becerra, C. (2018). Modos, condiciones y estilos de vida saludable en el entorno laboral: análisis de una experiencia para la prevención de las enfermedades no transmisibles desde los determinantes sociales en Colombia. Facultad de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales. Maestría en Política Social. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/36094>
- Bejarano, R. y Díaz, B. (2012). Alimentación laboral, una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. *Revista de la Facultad de Medicina*. Vol. 60 Supl. 2 Print version ISSN 0120-0011. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35479>

- Beltrán, et. al. (2019). Alimentación Saludable y oferta de restaurantes. Una revisión de la evidencia reciente en la literatura. *Ciencia y salud colectiva*, 24(3), 853-864. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018243.03132017>
- Bienestar Universitario. Universidad de Cartagena (2019). Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable. <http://bienestar.unicartagena.edu.co/programas/universidad-saludable>
- Bueno, C. (2005). La alimentación en el trabajo, como enfoque de la OIT [http://www.oit.org/wcmstp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-Santiago/documents/genericdocument/wcms\\_209990.pdf](http://www.oit.org/wcmstp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-Santiago/documents/genericdocument/wcms_209990.pdf)
- Camelo, R., Piñeros, C., Chaves, B. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Rev Cient Cienc Méd. Volumen 23, No 1: 2020.* [http://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v23n1/v23n1\\_a09.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v23n1/v23n1_a09.pdf)
- Carcamo G, Mena, C, (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educativos*, (11). [Fecha de Consulta 02 de Marzo de 2021]. ISSN: 0717-2141. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Cárdenas, et al (2019). Declaración de Cartagena. Declaración Internacional sobre el Derecho al Cuidado Nutricional y la Lucha contra la Malnutrición. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo.* [https://www.nutriclinicacolombia.org/wp-content/uploads/2019/06/Declaracio %CC%81n-de-Cartagena-Rev-Nutr-Clin-Metab-2019.pdf](https://www.nutriclinicacolombia.org/wp-content/uploads/2019/06/Declaracio%CC%81n-de-Cartagena-Rev-Nutr-Clin-Metab-2019.pdf)
- Delgado, C, (2017). Los beneficios de la alimentación saludable para asegurar una mejor calidad de vida. *Revista del Observatorio de Salud Pública de Santander Año 12 Número 1.* [http://observatorio.co/web/publicaciones/situación\\_nutri\\_beneficios\\_alimentacion\\_salu](http://observatorio.co/web/publicaciones/situación_nutri_beneficios_alimentacion_salu)



[dable.pdf](http://observatorio.co/web/publicaciones/situacion_nutri_beneficios_alimentacion_saludable.pdf)[http://observatorio.co/web/publicaciones/situacion\\_nutri\\_beneficios\\_alimentacion\\_saludable.pdf](http://observatorio.co/web/publicaciones/situacion_nutri_beneficios_alimentacion_saludable.pdf)

Fuentes, L, Acevedo, D, Ordoñez, G., (2015). Alimentos funcionales: impacto y retos para el desarrollo y bienestar de la sociedad colombiana. Revista Biotecnología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial Vol. 13 No. 2 (140-149).

<http://www.scielo.org.co/pdf/bsaa/v13n2/v13n2a16.pdf>

Hazel, K. (1947). Social Service Review; Chicago Tomo 21, N° 4, (Dec 1, 1947): 555.

<https://search.proquest.com/openview/7b1bfe86c3ac9467758cf279ddf7991c/1?pq-origsite=gschoolar&cbl=1817197>

Hernández S, Fernández C, y Baptista L. (2010). Metodología de la investigación.

México: Editorial Mc-Graw Hill Interamericana, S. A.

Iglesias, L. Et al. (2011) Comisión Permanente de Procesos y Condiciones de Estudio, Trabajo y Medio Ambiente Laboral de la Universidad de la República; Uruguay (PCET-MALUR) (abril de 2011). Manual básico en salud, Seguridad y Medio Ambiente de trabajo.

<http://www.higiene.edu.uy/secdir/assets/manual3.pdf>

Izquierdo, H, Et al. (2004). Alimentación saludable. Revista Cubana de Enfermería, 20(1), 1.

Recuperado el 25 de marzo de 2021, de

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es)

Lassen A, et al, (2019). Archivos Estrategias de promoción de alimentación saludable y de actividad física en el lugar de trabajo. The impact of worksite interventions promoting healthier food and/or physical activity habits among employees working ‘around the

clock' hours: a systematic review. Food & Nutrition Research. 2018; 620.

DOI:10.29219/fnr.v62.1115.

[https://archivosdeprevencion.eu/view\\_document.php?tpd=2&i=12110](https://archivosdeprevencion.eu/view_document.php?tpd=2&i=12110)

Lejavitzer, L. (2016). Dieta saludable, alimentos puros y purificación en el mundo grecolatino Healthy Diet, Pure Food and Purification in the Greco-Roman World. Nova tellvs, 33/2, pp. 109-121 <http://www.scielo.org.mx/pdf/novatell/v34n1/0185-3058-novatell-34-01-00109.pdf>

Madrona, M., Panisello, R., Carbayo, H., Alins J, Tárraga, M., Castell, P., Tárraga, L. (2020). Intervención motivacional de la obesidad en Atención Primaria mediante un programa de actividad física. Nutr Hosp 2020;37(2):275-284. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.0260>. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n2/1699-5198-nh-37-02-275.pdf>

Manual Básico en Salud (2011). Seguridad y medio ambiente de trabajo, Uruguay. <http://www.iibce.edu.uy/DOC/DOCUMENTOS/Manual%20basico%20en%20salud,%20seguridad%20y%20medio%20ambiente%20de%20trabajo.pdf>

Ministerio del Trabajo de Colombia (2015). Decreto 1072, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Ministerio de Salud de Colombia (2014). Ley 1438 de 19 de enero de 2011, mediante la cual se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones.

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/LEY%201438%20DE%202011.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201438%20DE%202011.pdf)

Molano, V. y Arévalo, N. (2013). De la salud ocupacional a la gestión de la seguridad y salud en el trabajo: más que semántica, una transformación del sistema general de riesgos laborales.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/innovar/article/view/40486/42322>

Navarro, L. (2009). Desarrollo, ejecución y presentación del Proyecto de Investigación.

Panapo, Editorial Melvin, C.A. ISBN 978-980-366-762-7

Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos (2020). ¿Qué son los derechos

humanos? Pág. 3. <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>

OIT-Ministerio de Salud de Brasil (2015). Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la

salud y la productividad. [https://www.ilo.org/global/about-the-](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm#:~:text=La)

[ilo/newsroom/news/WCMS\\_006116/lang--es/index.htm#:~:text=La](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm#:~:text=La)

[%20mala%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el,en%20](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm#:~:text=La)

[pa%C3%ADses%20industrializados%20destac%C3%B3n](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm#:~:text=La)

OIT. (2012). Integrando la promoción de la salud a las políticas de

SST en el lugar de trabajo - Guía del formador.

[https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS\\_203378/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_203378/lang--es/index.htm)

OIT. (2021). Qué es Productividad.

<https://www.ilo.org/global/topics/dw4sd/themes/productivity/lang--es/index.htm>

Organización Panamericana para la Salud (2015). Guía alimentaria para la población

brasileña. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/bra-minsaude-guia-alimentar-brazil-esp.pdf>.

Organización Mundial de la Salud y Bienestar Social – Canadá, y a la Asociación

Canadiense de Salud Pública (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

OMS, (2010). Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo.

[https://www.who.int/occupational\\_health/evelyn\\_hwp\\_spanish.pdf](https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf)

OMS, (2018). Salud, alimentación sana. [https://www.who.int/es/news-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

[room/fact-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

OMS. (2020). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la

nutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS (2020). Sobrepeso, obesidad y malnutrición. [https://www.who.int/es/news-room/fact-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=Una%20persona%20tiene%20sobrepeso%20o,y%20la%20obesidad%20en%20adultos.)

[sheets/detail/malnutrition#:~:text=Una%20persona%20tiene%20sobrepeso%20o,y%20la%20obesidad%20en%20adultos.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=Una%20persona%20tiene%20sobrepeso%20o,y%20la%20obesidad%20en%20adultos.)

OMS (2020). Salud y nutrición. <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Panqueva, J. (2008). Estrategias y técnica de investigación cualitativa. Algunas reflexiones en

torno a los procesos de investigación social. [Es.slideshare.net/guest975e56/métodos-y-](https://www.slideshare.net/guest975e56/métodos-y-tecnicas-en-lainbestigación-cualitativa)

[tecnicas-en-lainbestigación-cualitativa](https://www.slideshare.net/guest975e56/métodos-y-tecnicas-en-lainbestigación-cualitativa)

Punto crítico (2019). Somos lo que comemos:

<https://puncocritico.com/ausajpuncocritico/2019/10/12/somos-lo-que-comemos/>

- Reyes, S, & Canto, M, (2020). Conocimientos sobre Alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rodríguez, C. (2015). La publicidad alimentaria como factor de cambio en las prácticas alimentarias en la ciudad de Medellín, 1950-1970. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/hisysoc/article/download/55227/58674>
- Salinas, J, González, C, Fretes, G, Montenegro, E & Vio F, (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 343-350. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000400001>
- Savino, P. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v26n3/v26n3a5.pdf>
- Wanjerk, C, (2005). Food at work. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_publ\\_9221170152\\_en.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_publ_9221170152_en.pdf)
- Yorde, S. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142. Recuperado en 25 de marzo de 2021, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=es).
- Zafra, A, Muñoz, G, y Larrea, C. (2016). ¿Sabemos lo que comemos?: Percepciones sobre el riesgo alimentario en Cataluña, España. *Revista Salud Colectiva*. <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/932/1099>

**Apéndice A. GLOSARIO**

Alimentación. (2020), actividad que sirve para alimentar. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/alimentación](http://dle.rae.es/alimentación)

Bienestar. (2020), sinónimo de estar bien. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/bienestar](http://dle.rae.es/bienestar).

Calidad. (2020), sinónimo de algo en buen estado. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/calidad](http://dle.rae.es/calidad)

Comida. (2020), conjunto de alimentos para nutrir. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/Comida](http://dle.rae.es/Comida)

Derecho. (2020), sinónimo de algo recto. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/derecho](http://dle.rae.es/derecho)

Estilo de vida saludable. (2020), forma de vivir nutritivamente. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/Estilo de vida saludable](http://dle.rae.es/Estilo de vida saludable)

Estrategia. (2020), arte para implementar alternativas. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/estrategia](http://dle.rae.es/estrategia)

Entorno laboral. (2020), Lugar de trabajo. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/entorno\\_laboral](http://dle.rae.es/entorno_laboral)

Hábitos. (2020), Forma de vivir. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/hábitos](http://dle.rae.es/hábitos)

Malnutrición. (2020), sinónimo de mal alimentarse. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/malnutrición](http://dle.rae.es/malnutrición)

Obesidad. (2020), patología producto del exceso de comida. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/obesidad](http://dle.rae.es/obesidad)

Prevención. (2020), Efecto de la acción prevenir. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/prevención](http://dle.rae.es/prevención)

Productividad. (2020), Acción de producir. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/productividad](http://dle.rae.es/productividad)

Programa. (2020), declaración y/o actividad. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/programa](http://dle.rae.es/programa)

Nutrición. Sinónimo de alimentarse bien. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/salud](http://dle.rae.es/salud)

Salud. (2020), estado orgánico normal. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/salud](http://dle.rae.es/salud)

Simposio. (2020), Lugar donde se debaten ideas, tipo reunión o conferencias. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/simposio](http://dle.rae.es/simposio)

Sobrepeso. (2020). Efecto de mucho peso. Patología de comer en exceso. Recuperado 19 de abril de 2021, de [dle.rae.es/sobrepeso](http://dle.rae.es/sobrepeso)

**Apéndice B. ANEXOS**

Universidad Politécnico Grancolombiano  
Facultad Sociedad, Cultura y Creatividad  
Estudios en Psicología Talento Humano y Sociedad  
Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

Yo Arnold de Jesús Díaz Polo identificado(a) con CC. 1.047.429.136 de Cartagena, en pleno uso de mis facultades legales, mentales, cognoscitivas, de voluntad propia y de manera consciente y sin ninguna clase de presión, autorizo a la estudiante Brithanny Castilla Flórez identificada con la CC. 1.047.469.361 de Cartagena, Bolívar, del Programa de Gestión de la Seguridad y Salud Laboral de la Universidad Politécnico Grancolombiano, para que me realicen la aplicación de entrevistas, con fines académicos. De igual manera advierto que se me ha puesto en conocimiento sobre el objetivo de la Herramienta, y el uso de mi nombre como crédito de mi participación.

La información obtenida de la actividad de aprendizaje, será de carácter confidencial y fines académicos. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en el momento que desee. Esta actividad pedagógica no conlleva a ningún tipo de riesgo físico o psicológico, ni beneficioso. De igual manera se tomará registro fotográfico.

Voluntariamente, acepto las condiciones y doy mi consentimiento, para la realización de dicha actividad.

Arnold Díaz Polo

FIRMA DEL PARTICIPANTE

CC. 1.047.429.136 de Cartagena

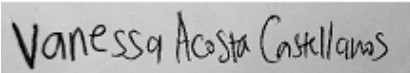


Universidad Politécnico Grancolombiano  
Facultad Sociedad, Cultura y Creatividad  
Estudios en Psicología Talento Humano y Sociedad  
Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

Yo Vanessa Patricia Acosta Castellanos identificado(a) con CC. 1.047.472.207 de Cartagena, en pleno uso de mis facultades legales, mentales, cognoscitivas, de voluntad propia y de manera consciente y sin ninguna clase de presión, autorizo a la estudiante Brithanny Neira Castilla Flórez identificada con la CC. 1.047.469.361 de Cartagena, Bolivar, del Programa de Gestión de la Seguridad y Salud Laboral de la Universidad Politécnico Grancolombiano, para que me realicen la aplicación de entrevistas, con fines académicos. De igual manera advierto que se me ha puesto en conocimiento sobre el objetivo de la Herramienta, y el uso de mi nombre como crédito de mi participación.

La información obtenida de la actividad de aprendizaje, será de carácter confidencial y fines académicos. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en el momento que desee. Esta actividad pedagógica no conlleva a ningún tipo de riesgo físico o psicológico, ni beneficioso. De igual manera se tomará registro fotográfico.

Voluntariamente, acepto las condiciones y doy mi consentimiento, para la realización de dicha actividad.



---

FIRMA DEL PARTICIPANTE

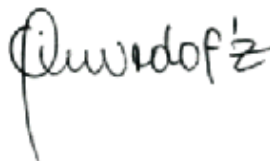
CC. 1.047.472.207 de Cartagena

Universidad Politécnico Grancolombiano  
Facultad Sociedad, Cultura y Creatividad  
Estudios en Psicología Talento Humano y Sociedad  
Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

Yo ALICIA ACEVEDO FLÓREZ identificado(a) con CC. 45.537.47 de C/GENA, en pleno uso de mis facultades legales, mentales, cognoscitivas, de voluntad propia y de manera consciente y sin ninguna clase de presión, autorizo a la estudiante \_\_\_\_\_ BRIETHANNY CASTELLANO identificada con la CC. 109047469.361 de Cartagena, Bolívar, del Programa de Gestión de la Seguridad y Salud Laboral de la Universidad Politécnico Grancolombiano, para que me realicen la aplicación de entrevistas, con fines académicos. De igual manera advierto que se me ha puesto en conocimiento sobre el objetivo de la Herramienta, y el uso de mi nombre como crédito de mi participación.

La información obtenida de la actividad de aprendizaje, será de carácter confidencial y fines académicos. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en el momento que desee. Esta actividad pedagógica no conlleva a ningún tipo de riesgo físico o psicológico, ni beneficioso. De igual manera se tomará registro fotográfico.

Voluntariamente, acepto las condiciones y doy mi consentimiento, para la realización de dicha actividad.

 \_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PARTICIPANTE

CC. 45.537.047 de Cartagena \_\_\_\_\_

Universidad Politécnico Grancolombiano

Facultad Sociedad, Cultura y Creatividad

Estudios en Psicología Talento Humano y Sociedad

Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

Yo \_\_\_\_\_Alvaro Jose Castilla Arrieta\_\_\_\_\_ identificado(a) con CC.1047509631\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_colombia\_\_\_\_\_, en pleno uso de mis facultades legales, mentales, cognoscitivas, de voluntad propia y de manera consciente y sin ninguna clase de presión, autorizo a la estudiante Brithanny Castilla Flórez identificada con la CC. 1.047.469.361 de Cartagena, Bolívar, del Programa de Gestión de la Seguridad y Salud Laboral de la Universidad Politécnico Grancolombiano, para que me realicen la aplicación de entrevistas, con fines académicos. De igual manera advierto que se me ha puesto en conocimiento sobre el objetivo de la Herramienta, y el uso de mi nombre como crédito de mi participación.

La información obtenida de la actividad de aprendizaje, será de carácter confidencial y fines académicos. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en el momento que desee. Esta actividad pedagógica no conlleva a ningún tipo de riesgo físico o psicológico, ni beneficioso. De igual manera se tomará registro fotográfico.

Voluntariamente, acepto las condiciones y doy mi consentimiento, para la realización de dicha actividad.



\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PARTICIPANTE

CC. \_\_\_\_\_1.4759631\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_Colombia\_\_\_\_\_

**Entrevista:**

Nombre completo:

Edad:

Sexo:

Comorbilidades:

A continuación, se relacionan 7 preguntas cualitativas con el propósito de recoger algunos datos relacionados con la alimentación saludable en los empleados de la Universidad de Cartagena.

Tabla guía para responder preguntas 1 y 2:

Lo conozco un poco	Lo desconozco totalmente	No estoy seguro	Lo conozco totalmente
--------------------	--------------------------	-----------------	-----------------------

Pregunta 1: ¿Conoce usted el programa de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable de la Universidad de Cartagena?

R/:

Pregunta 2: ¿Considera usted que la Universidad de Cartagena está haciendo correctamente las actividades de promoción en salud, con referencia a la alimentación saludable?

R/:

Tabla guía para responder pregunta 3:

Todos los días	Semanal	Quincenal	Mensual	Nunca
----------------	---------	-----------	---------	-------

Pregunta 3: ¿Con que frecuencia usted consume frutas y verduras? Especifique el número:

Tabla guía para responder pregunta 4:

Muy importante	No me interesa	Poco importante
----------------	----------------	-----------------

Pregunta 4: ¿Qué te parece si en la Universidad de Cartagena implementan una estrategia de promoción en salud, donde fomenten y promuevan la alimentación saludable? ¿Por qué?

R/:

Tabla guía para responder pregunta 5, 6 y 7:

Más o menos	Creo que sí, pero no estoy segura	Totalmente	Para nada
-------------	-----------------------------------	------------	-----------

Pregunta 5: ¿Crees que con el programa de Alimentación saludable se mejoraría la calidad de vida de los empleados de la Universidad de Cartagena?

R/:

Pregunta 6: ¿Crees que el empleado que tiene una alimentación saludable, tendría mejor productividad y rendimiento laboral?

Pregunta 7: ¿Crees que el tipo de alimentación que tenemos influye en nuestro estado de ánimo o comportamiento?