



**Nutrición  
y Dietética**  
FACULTAD DE MEDICINA

# Alimentación durante la jornada laboral: impacto en salud

**MSc. Nut. Oscar Castillo V.**

Profesor Asociado, Facultad de Medicina

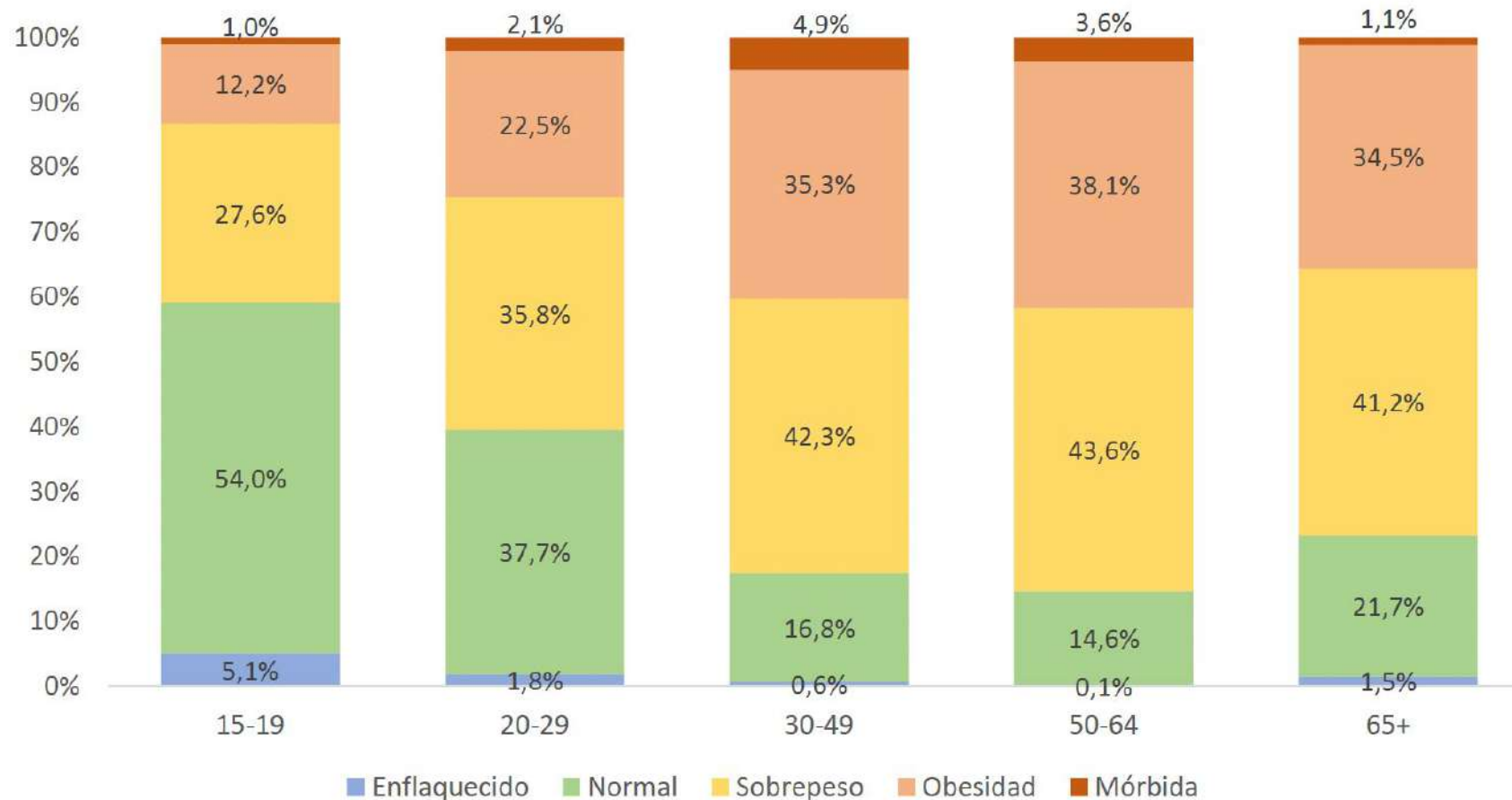
Director Escuela de Nutrición

Universidad Finis Terrae

# ESTADO NUTRICIONAL



Distribución del estado nutricional según grupo de edad.  
ENS 2016-17



Elaborado por Departamento de Epidemiología



**Nutrición  
y Dietética**  
FACULTAD DE MEDICINA

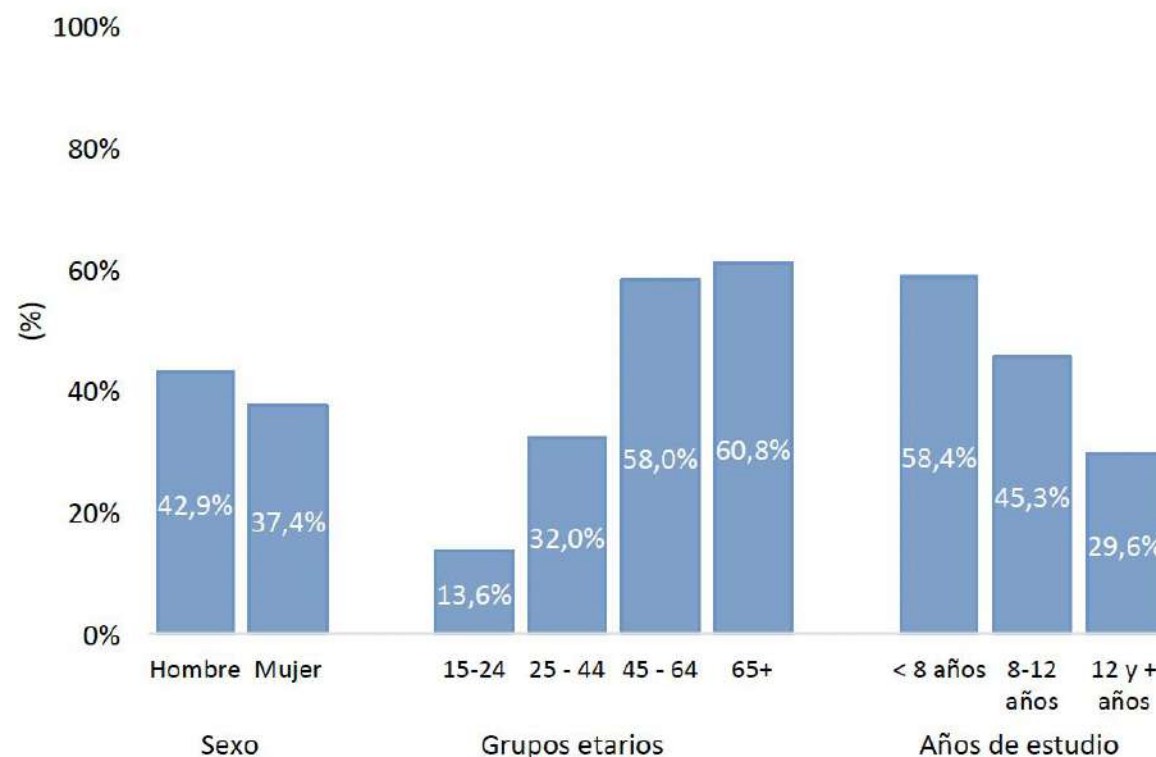
# SÍNDROME METABÓLICO (SM)



## 40,1% Nacional

- Presión Arterial igual o superior a 130/85 mmHg o Hipertenso en tratamiento.
- Nivel de Triglicéridos igual o superior a 150 mg/dLg.
- Glucosa en ayunas superior o igual a 100 mg/dL o Diabéticos en tratamiento.
- Cintura mide más de 80 cms (mujeres) o 90 cms (hombres) (estándar OMS).
- Colesterol HDL bajo (40 mg/dL para hombres, 50 mg/dL para mujeres).

Síndrome Metabólico total según sexo y edad  
ENS 2016-17



# Influencia de la obesidad en los costos en salud y en el ausentismo laboral de causa médica en una cohorte de trabajadores

Aldo Zárate<sup>1</sup>, Marco Crestto, Alberto Maiz<sup>1</sup>, Gonzalo Ravest<sup>a</sup>, María Inés Pino, Gonzalo Valdivia<sup>2</sup>, Manuel Moreno<sup>1</sup>, Luis Villarroel<sup>2,b</sup>.

Tabla 4. Costos en salud y ausentismo laboral anuales según comorbilidades (promedio  $\pm$  desviación estándar)

Presencia de comorbilidad	Costo en salud (pesos)			Ausentismo laboral (días)		
	Sí	No	p <sup>1</sup>	Sí	No	p <sup>1</sup>
Hipertensión arterial	356.685 $\pm$ 374.253	201.468 $\pm$ 242.602	<0,001	17,7 $\pm$ 29,6	12,9 $\pm$ 22,4	<0,001
Diabetes Mellitus	501.227 $\pm$ 488.936	217.699 $\pm$ 254.378	<0,001	21,2 $\pm$ 33,7	13,5 $\pm$ 23,4	<0,001
Dislipidemia	315.995 $\pm$ 306.465	213.454 $\pm$ 275.170	<0,001	15,8 $\pm$ 26,7	13,5 $\pm$ 23,5	0,006
Tabaquismo	217.069 $\pm$ 246.116	242.856 $\pm$ 313.619	0,002	14,8 $\pm$ 22,5	12,4 $\pm$ 21,3	<0,001

<sup>1</sup>p por ANOVA para Log (costo en salud) y Log (ausentismo laboral)

<sup>a</sup>Diferencia significativa en test de comparaciones múltiples





# **Intervención piloto en un servicio de alimentación laboral para generar evidencias cuantitativas MAESTRANZA DIESEL**



*Este fue el primer estudio en el mundo,  
en el que se ofrece a todos los  
trabajadores de una empresa abordar  
el control del Síndrome Metabólico  
mediante Dieta Mediterránea*

# En asociación con la empresa, mejorar la alimentación laboral



# Diseño del estudio de intervención piloto:

- Trabajadores



- ☐ Alimentación mediterránea  
(*Oferta gastronómica de libre elección*)



- ☐ Síndrome Metabólico





# Que comían en el casino ...

## Verduras



**1 porción,  
principalmente  
cocidas**

## Carnes rojas



**Todos los días**

## Pescados y mariscos



**Menos de 1 vez  
al mes**

## Legumbres



**Menos de 1 vez a  
la semana**

## Pan



**Sólo pan blanco, 1  
durante el almuerzo**

## Frutas



**1/3 de porción al  
día**

## Postres



**Postres preparados a  
base de azúcar y  
leche**





# ESTUDIO DE INTERVENCIÓN



Casino intervenido:  
MAESTRANZA DIESEL

**ANTES**



# ESTUDIO DE INTERVENCIÓN



Casino intervenido:  
**MAESTRANZA DIESEL**  
**DESPUÉS**





# ESTUDIO DE INTERVENCIÓN

Casino intervenido:  
**MAESTRANZA DIESEL**  
**DESPUÉS**





## Y la educación como herramienta fundamental de intervención...

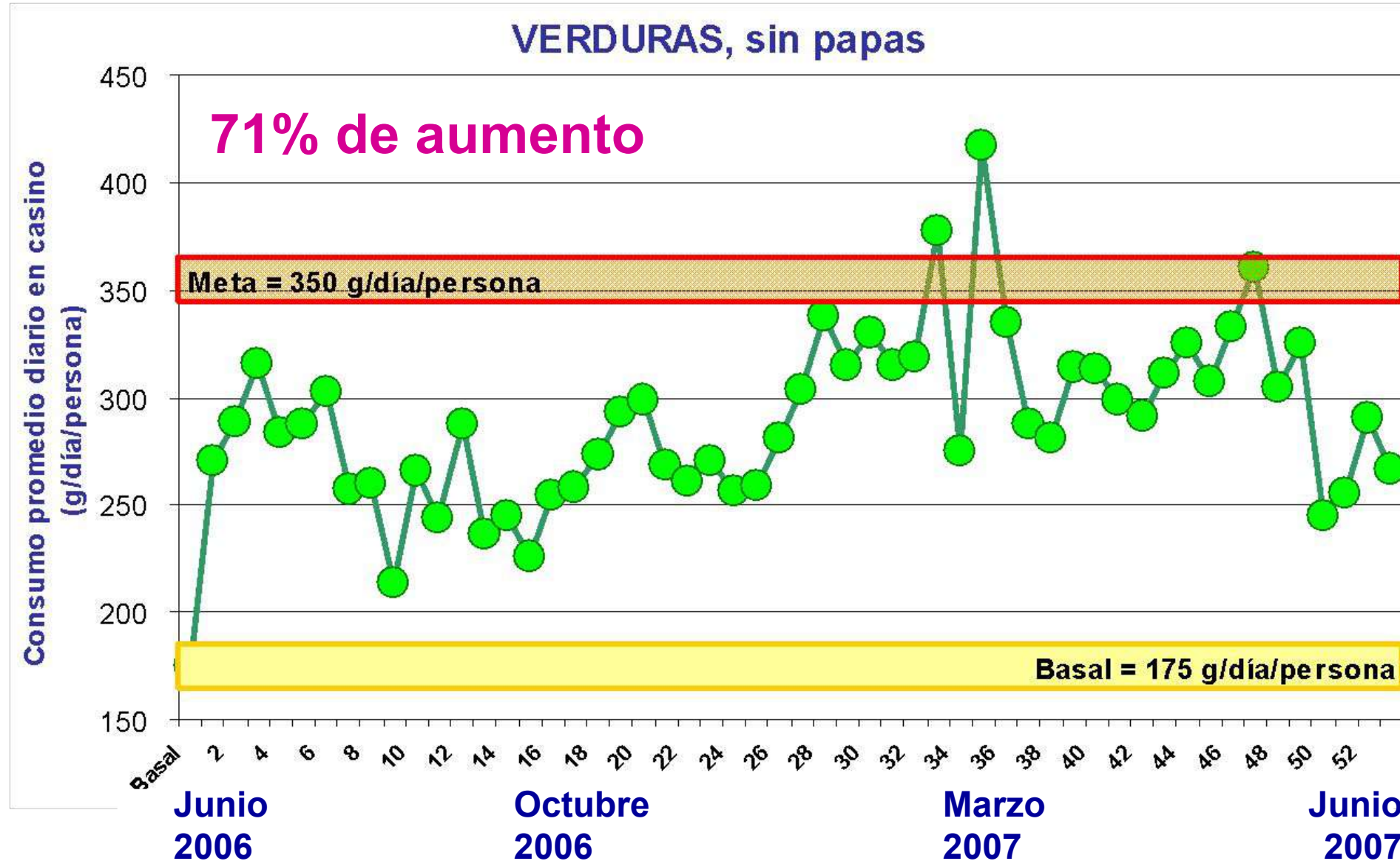


# Algunos resultados

## CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

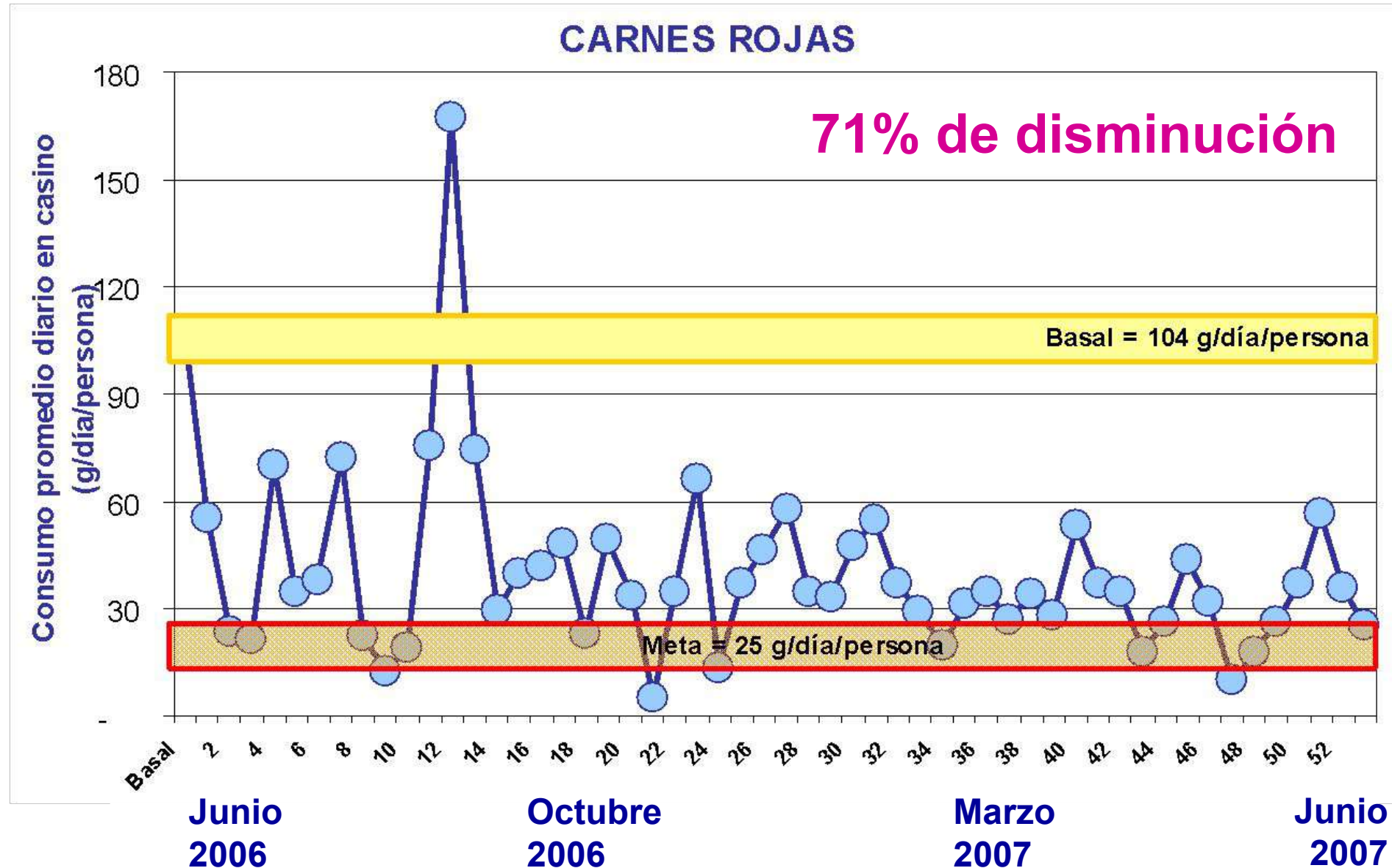


# Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel

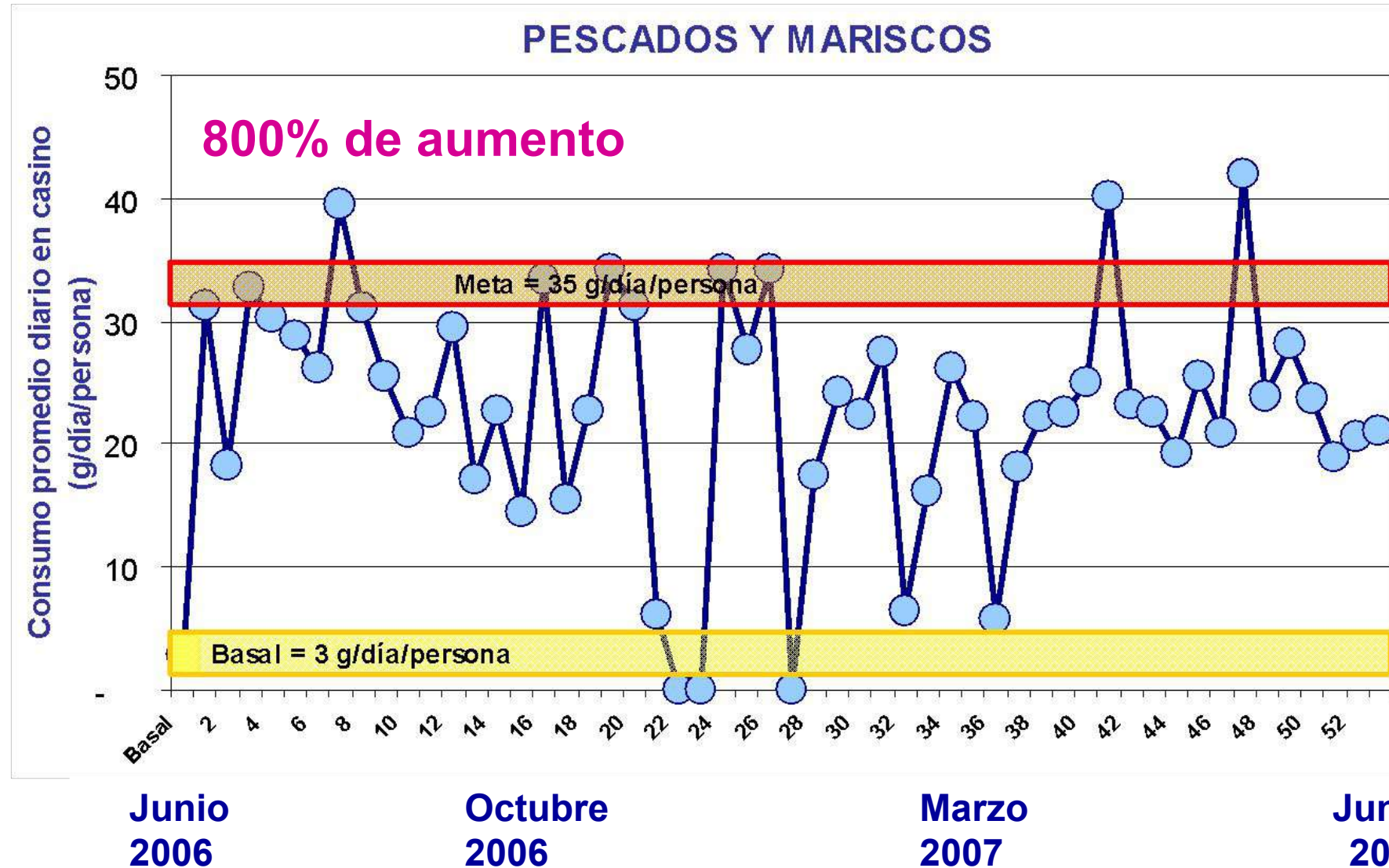




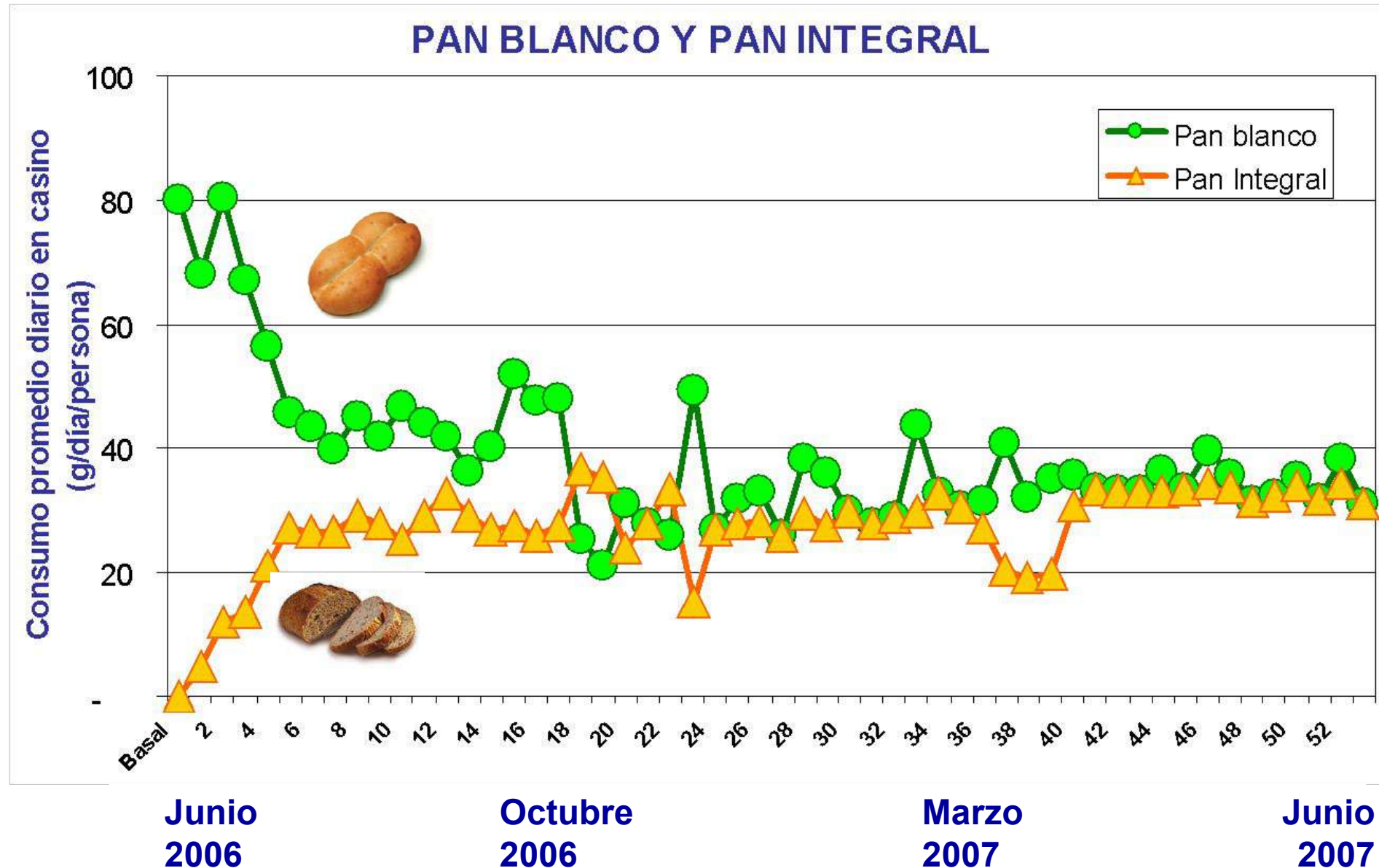
# Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel



# Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel



# Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel



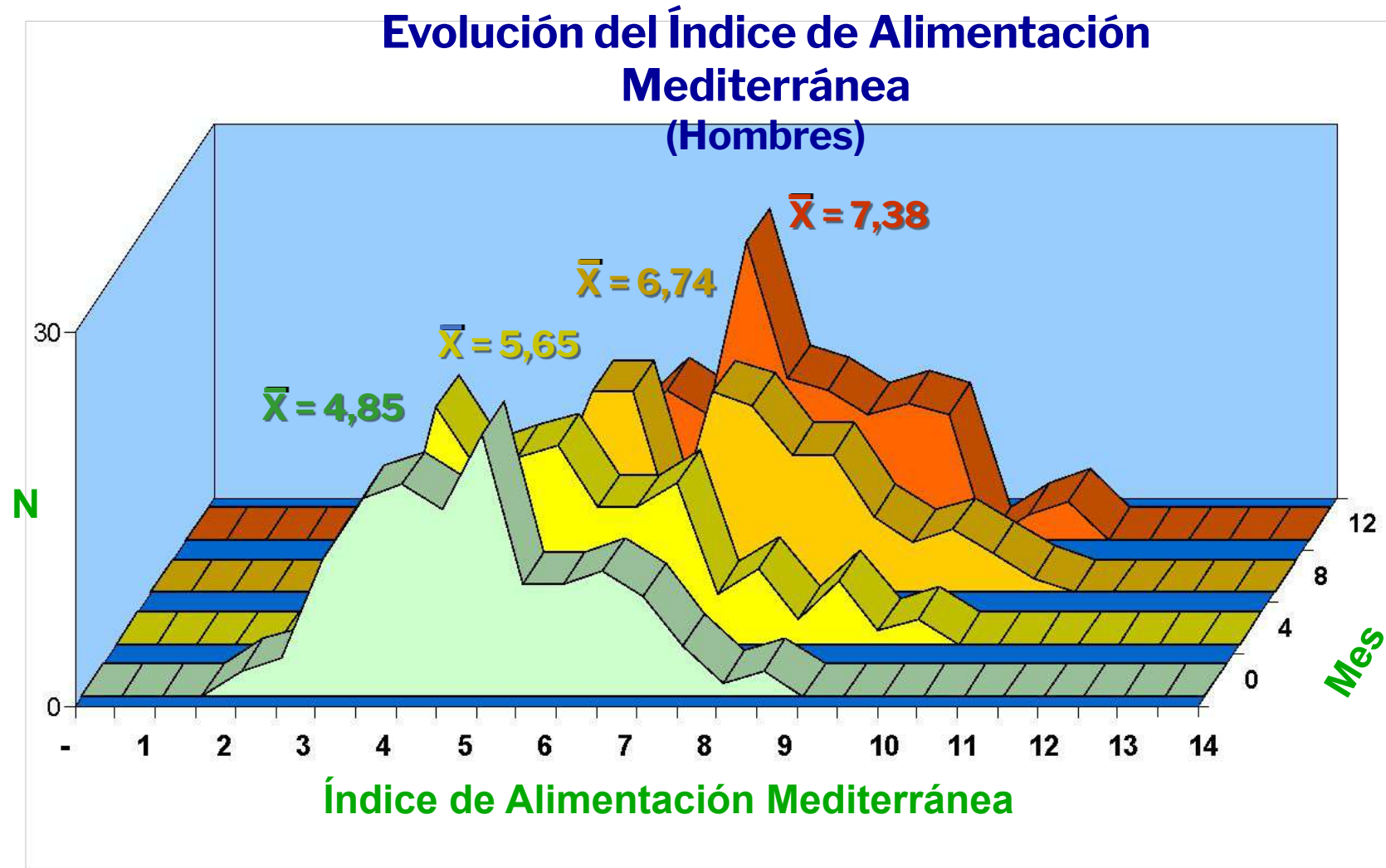


# ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

14 componentes, varía de 0 a 14 puntos:

1. **Verduras** (sin papas)
2. **Legumbres** (incluye frutos secos)
3. **Frutas**
4. **Cereales integrales** (pastas, arroz, pan integral)
5. **Carnes magras** (incluye ave, cerdo magro y rojas magras)
6. **Pescados y Mariscos**
7. **Carnes grasas** (incluye jamón, entrañas, cecinas y cerdo y carnes rojas grasas)
8. **Vino** (calidad, cantidad, frecuencia)
9. **Lácteos s-descremados y fermentados**
10. **Lácteos enteros**, no fermentados (crema, grasa leche entera, mantequilla)
11. **Aceite de Oliva**
12. **Aceite Canola**
13. **Palta**
14. **Azúcar** y azúcar en alimentos azucarados

# Resultados de la intervención piloto en Maestranza Diesel



# Algunos resultados

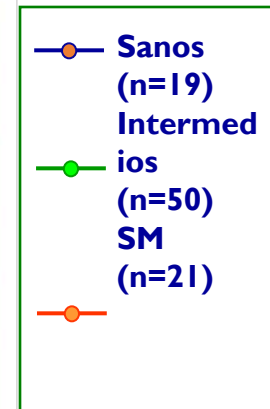
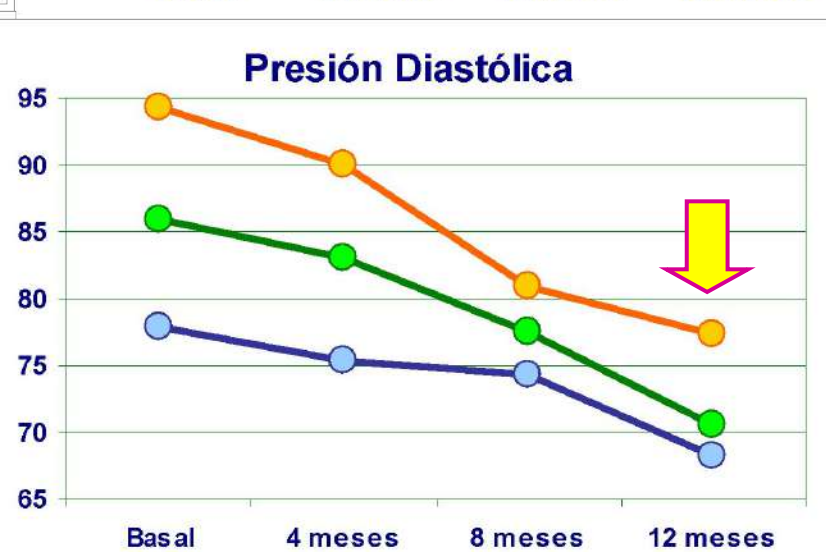
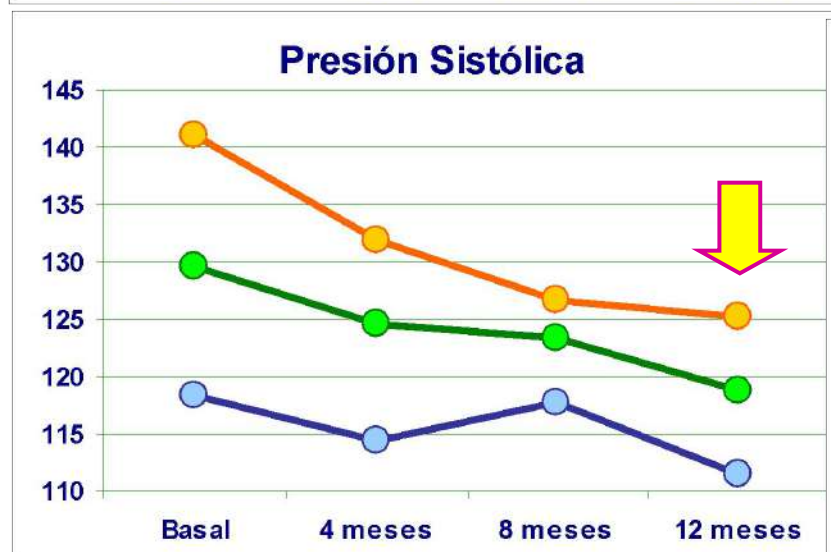
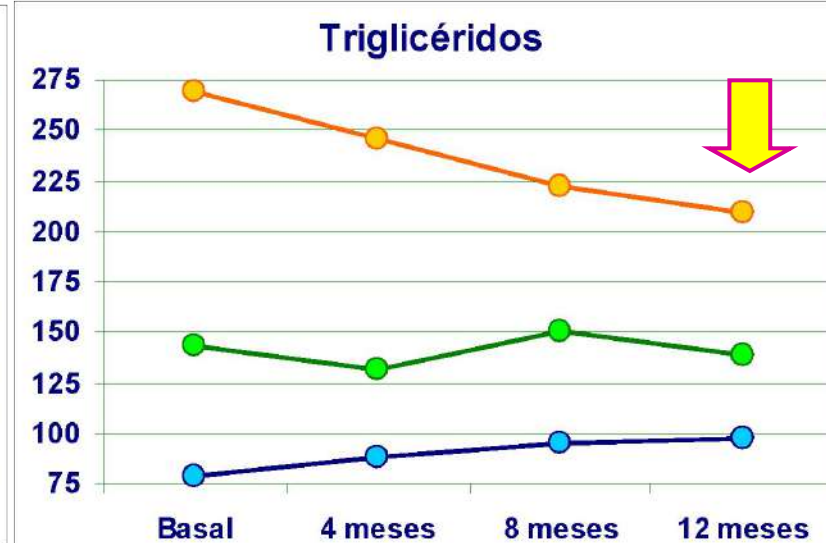
CAMBIOS EN SALUD: componentes de  
síndrome metabólico



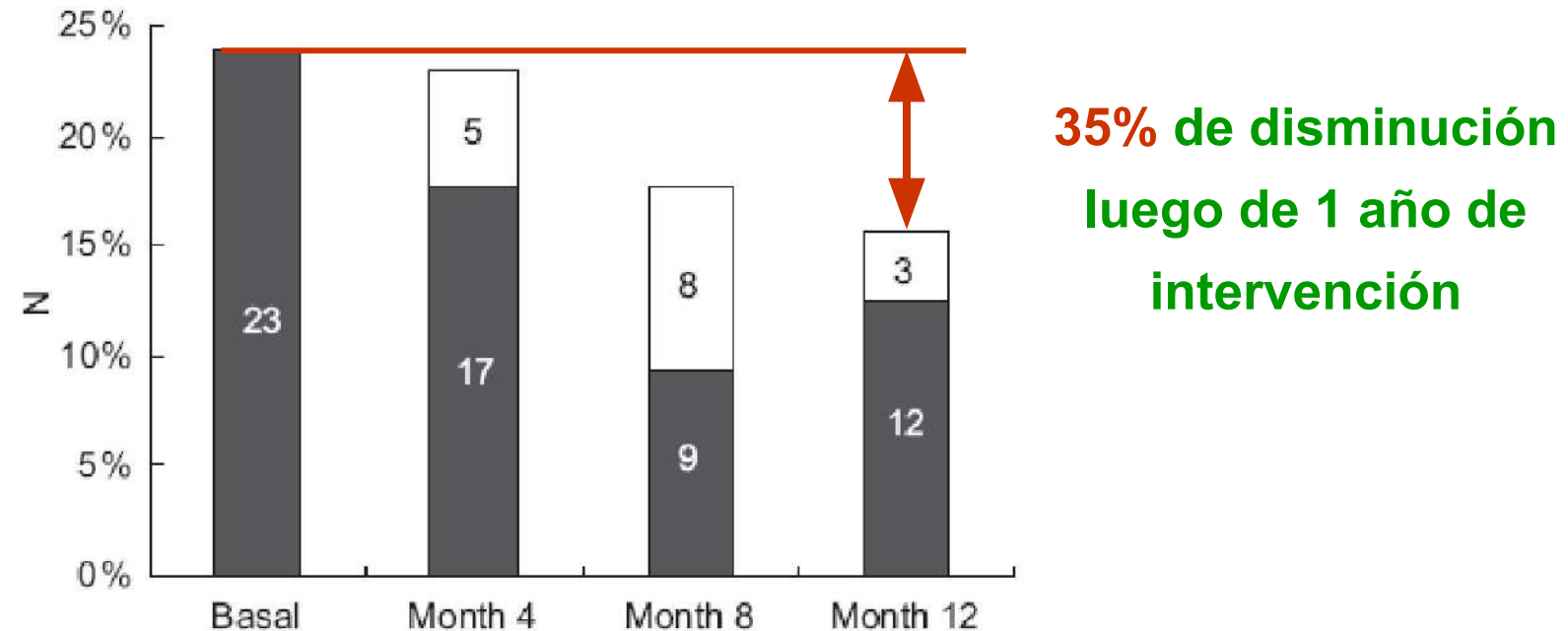


# Factores de Riesgo de SM

## Valores basales y su evolución



# Prevalencia de SM en voluntarios hombres



**Fig. 2** Reversion of initial cases and incidence of new cases of metabolic syndrome along the 12-month intervention period (ninety-six workers). Figures in the bars identify number of cases. Metabolic syndrome cases detected at time 0 (black) plus new cases detected in subsequent controls (white)

# Platos típicos de la dieta mediterránea





# Conclusiones

- La malnutrición de los trabajadores afecta su salud además trae consecuencias económicas.
- La alimentación saludable durante la jornada laboral consigue resultados positivos en los indicadores de salud de los trabajadores.
- Debemos hacer esfuerzos para que la alimentación durante la jornada laboral sea lo más saludable posible.

