



Nutrición y Dietética

FACULTAD DE MEDICINA

Alimentación durante la jornada laboral: impacto en salud

MSc. Nut. Oscar Castillo V.

Profesor Asociado, Facultad de Medicina

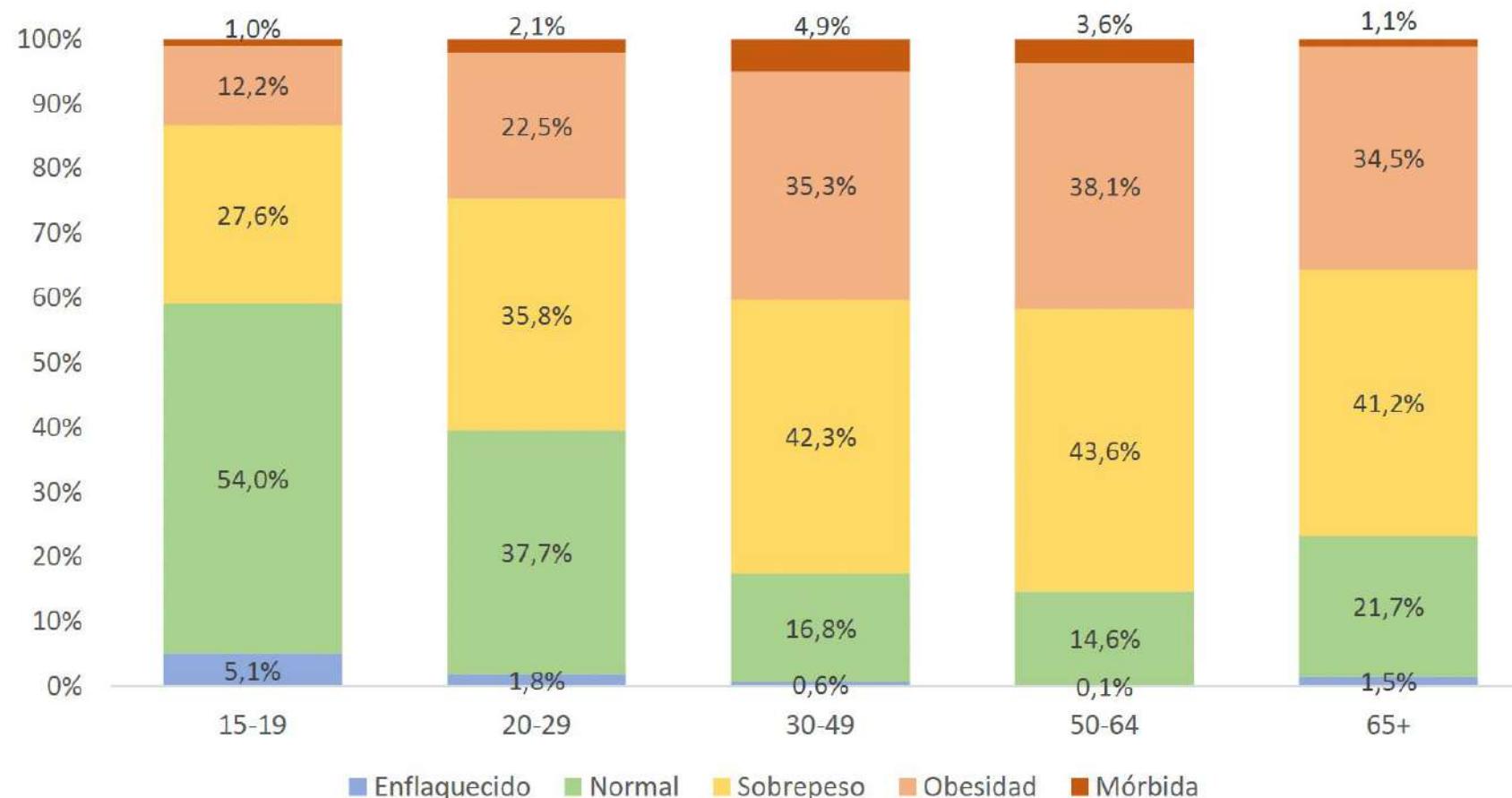
Director Escuela de Nutrición

Universidad Finis Terrae

ESTADO NUTRICIONAL



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



Elaborado por Departamento de Epidemiología



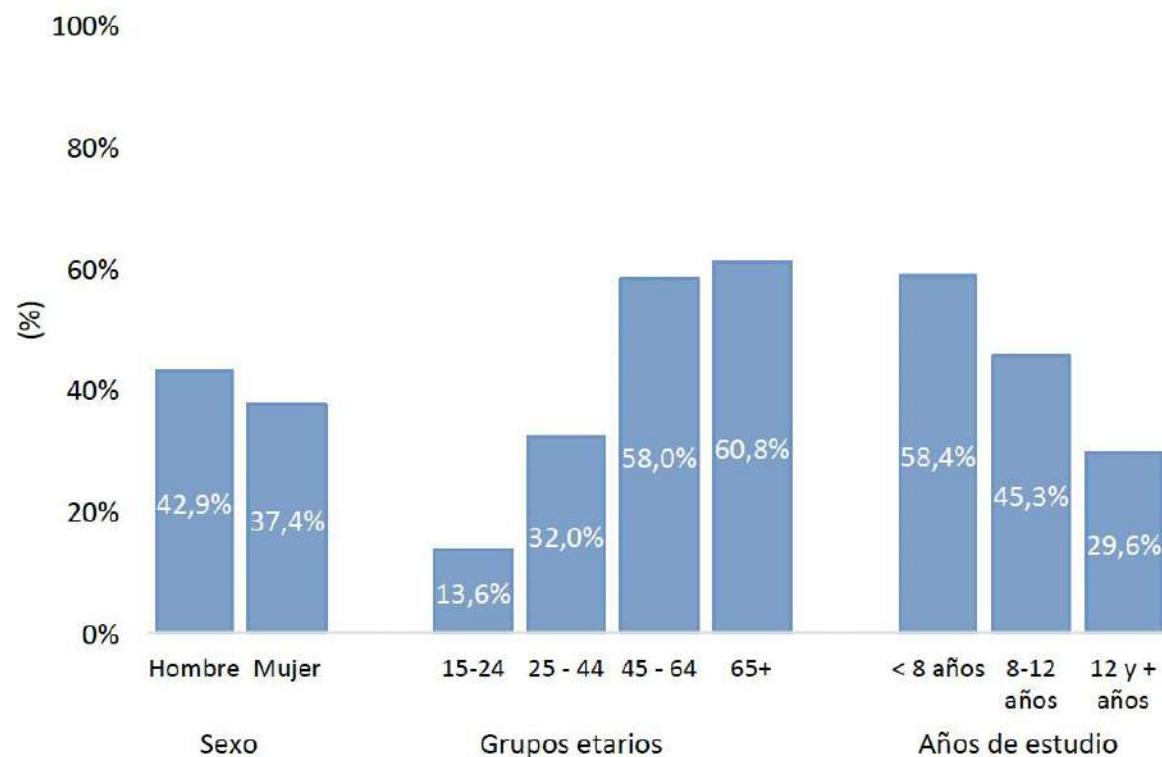
SÍNDROME METABÓLICO (SM)



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/dL.
- 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 Zárate¹, Marco Crestto, Alberto Maiz¹, Gonzalo Ravest^a, María Inés Pino, Gonzalo Valdivia², Manuel Moreno¹, Luis Villarroel^{2,b}.

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

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

¹p por ANOVA para Log (costo en salud) y Log (ausentismo laboral)

Significativa en todo el comparativo entre grupos



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



I porción,
principalmente
cocidas

Carnes rojas



Todos los días

Pescados y mariscos



Menos de I vez
al mes

Legumbres



Menos de I vez a
la semana

Pan



Sólo pan blanco,
I
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



**Nutrición
y Dietética**
FACULTAD DE MEDICINA

ESTUDIO DE INTERVENCIÓN



Casino intervenido:
MAESTRANZA DIESEL
DESPUÉS



ESTUDIO DE INTERVENCIÓN

Casino intervenido:
MAESTRANZA DIESEL
DESPUÉS



Y la educación como herramienta fundamental de intervención...

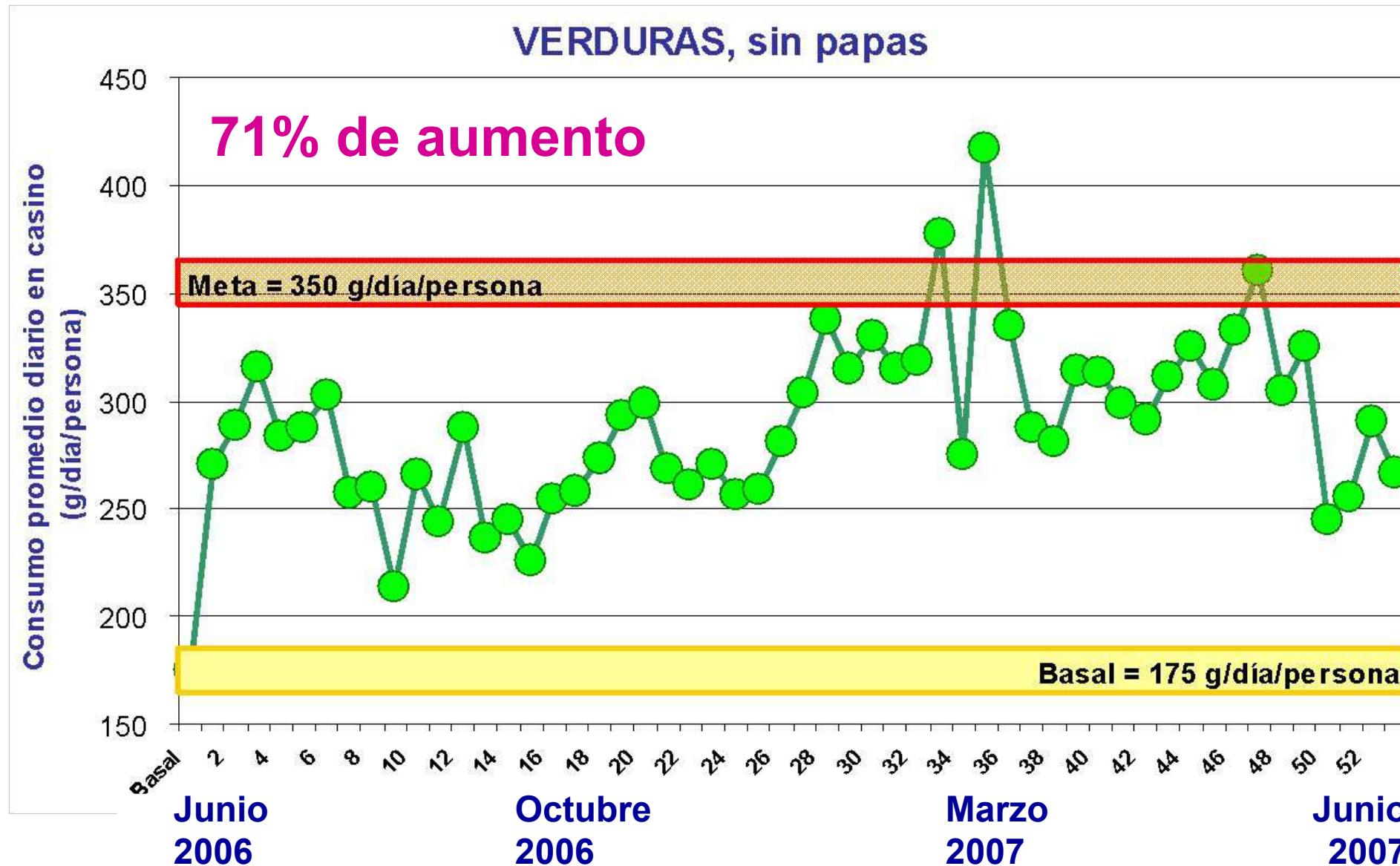


Algunos resultados

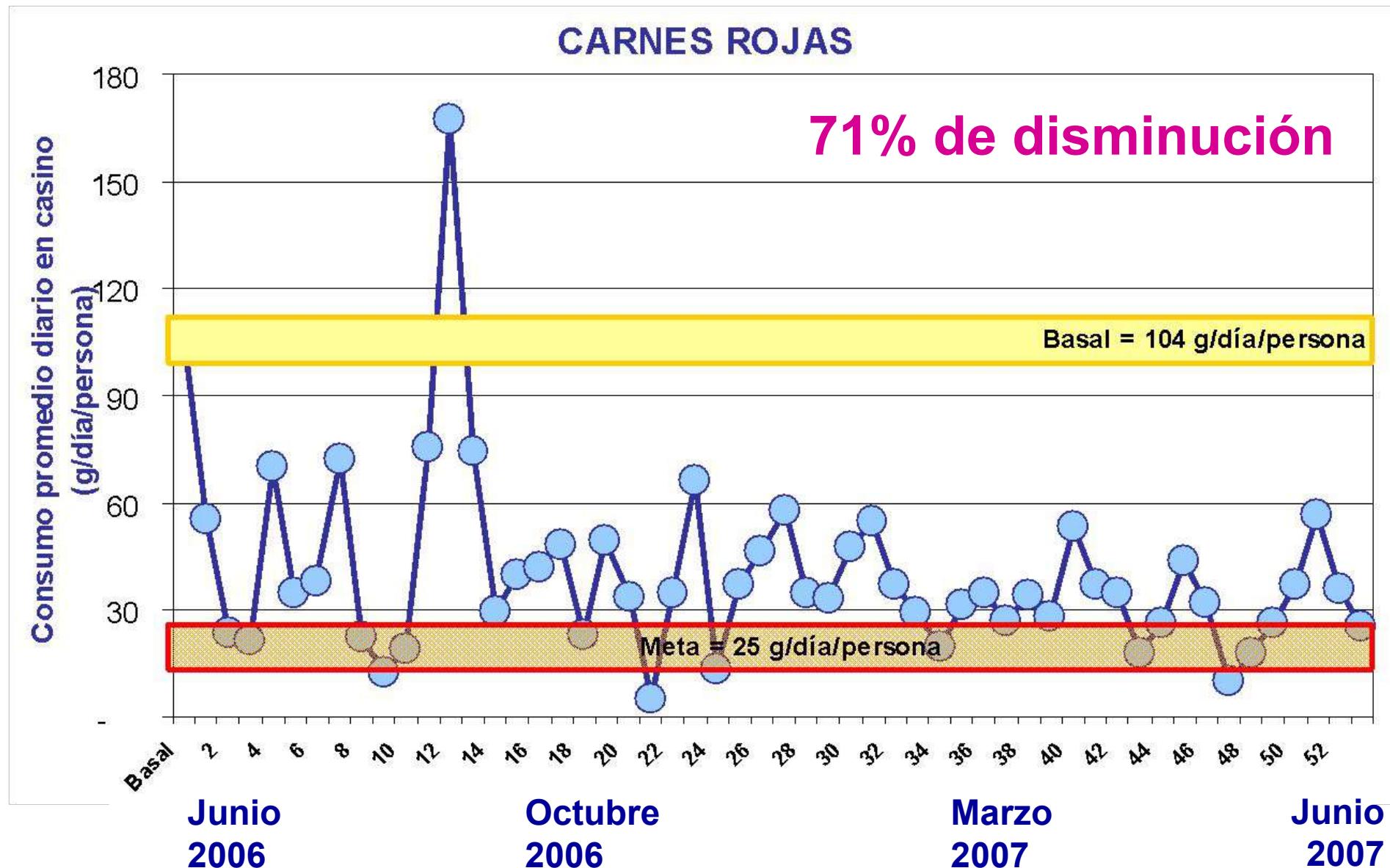
CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN



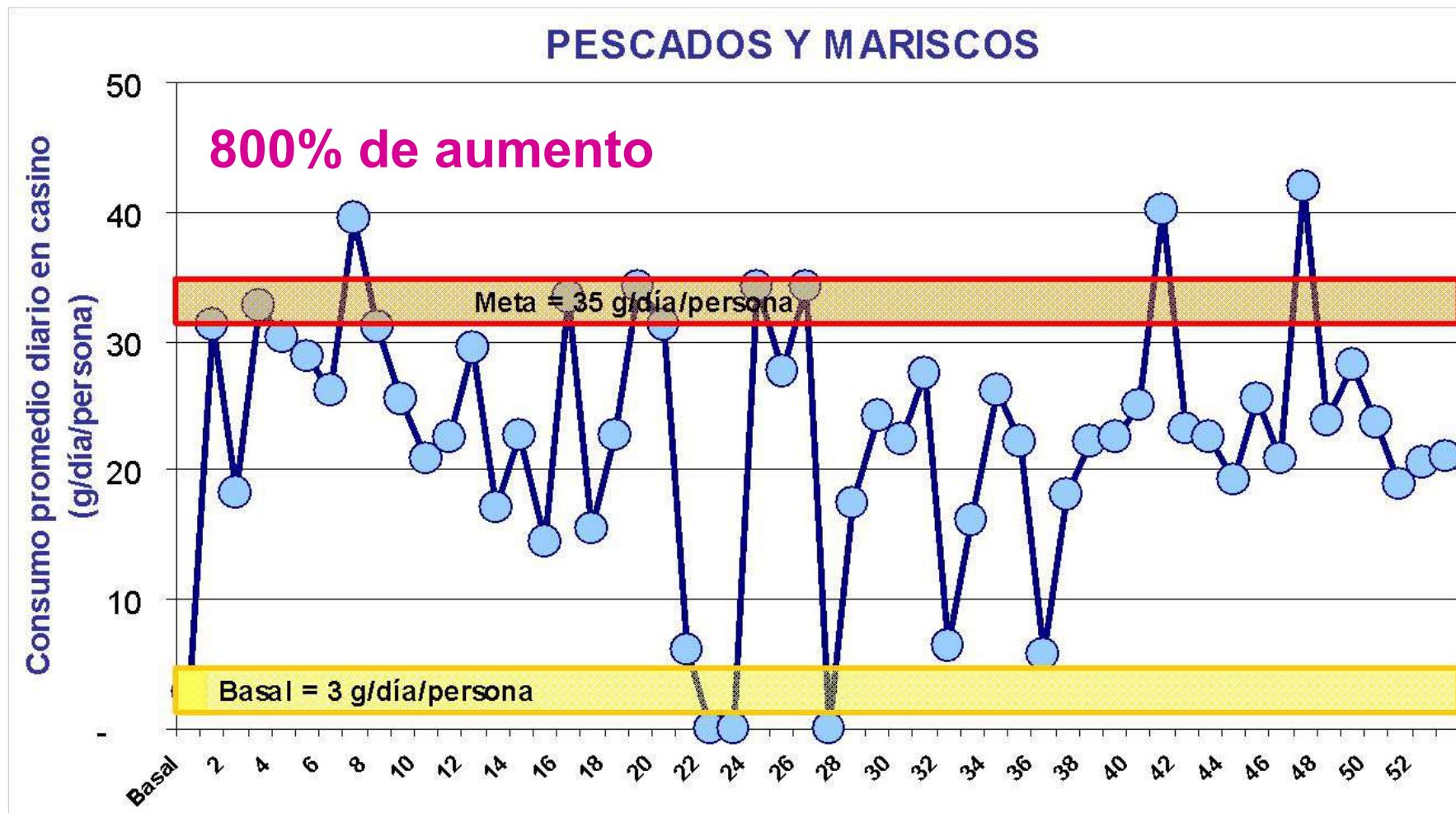
Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel



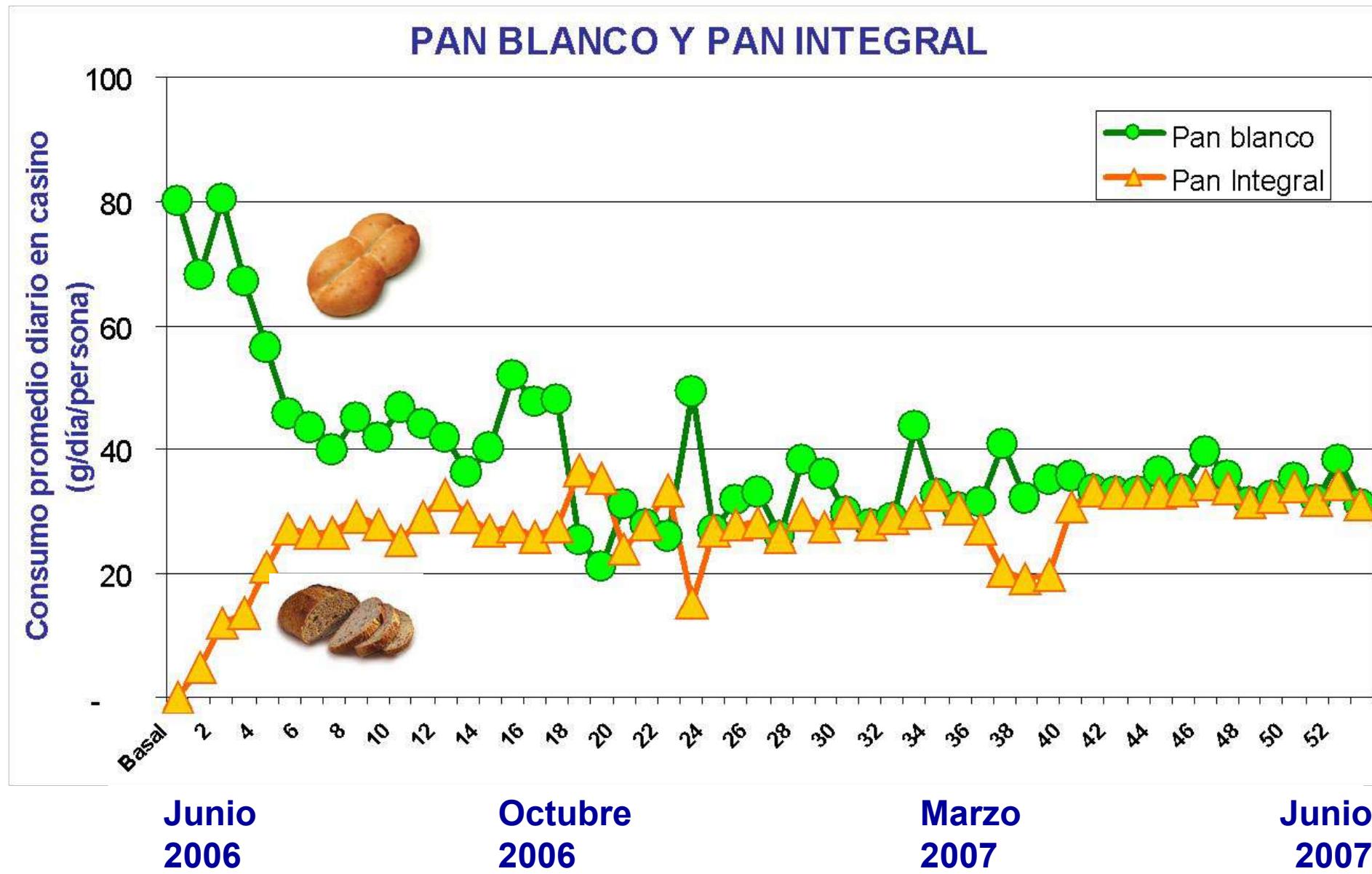
Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel



Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel



Consumo promedio en Casino de Maestranza Diesel

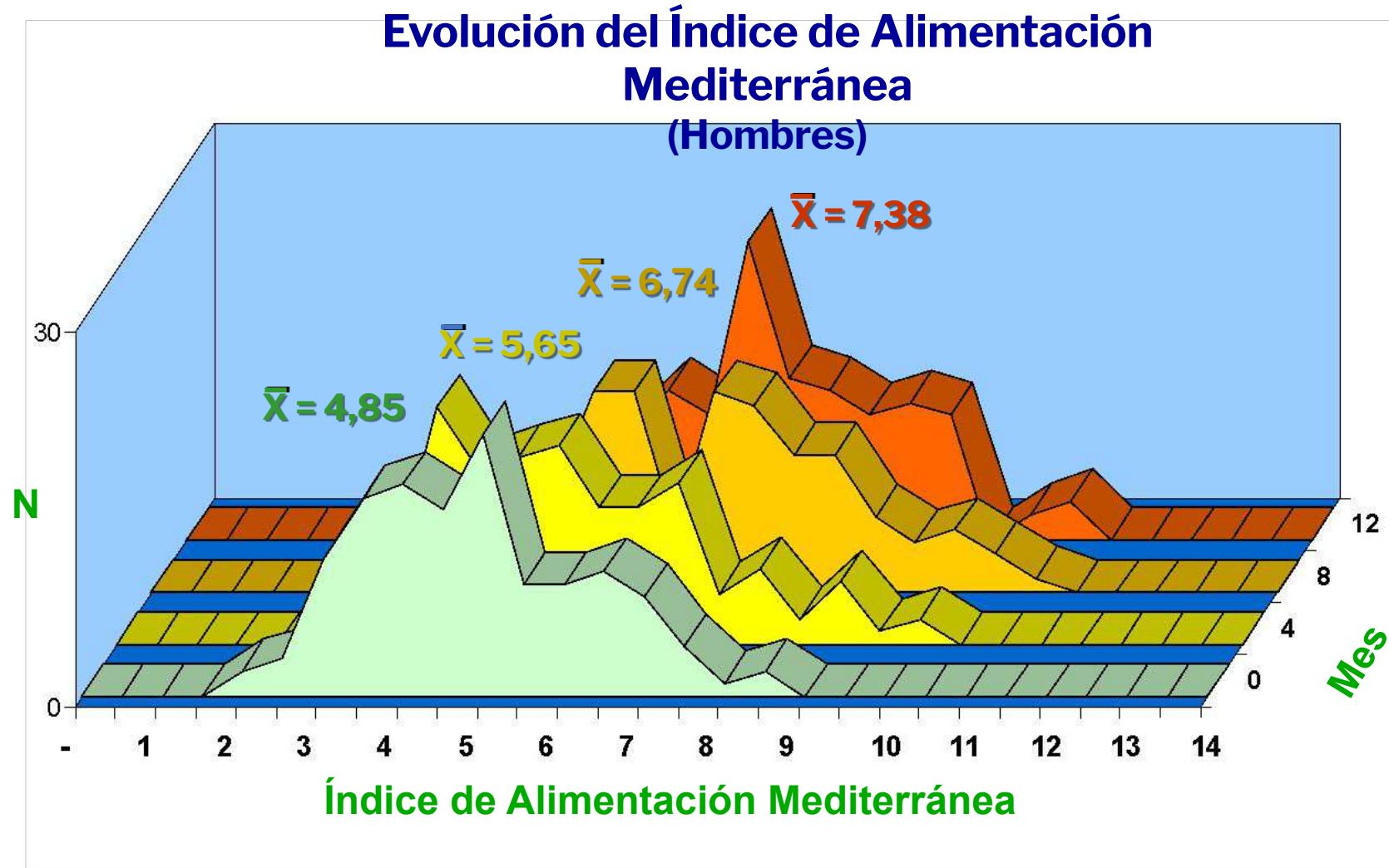


ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

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



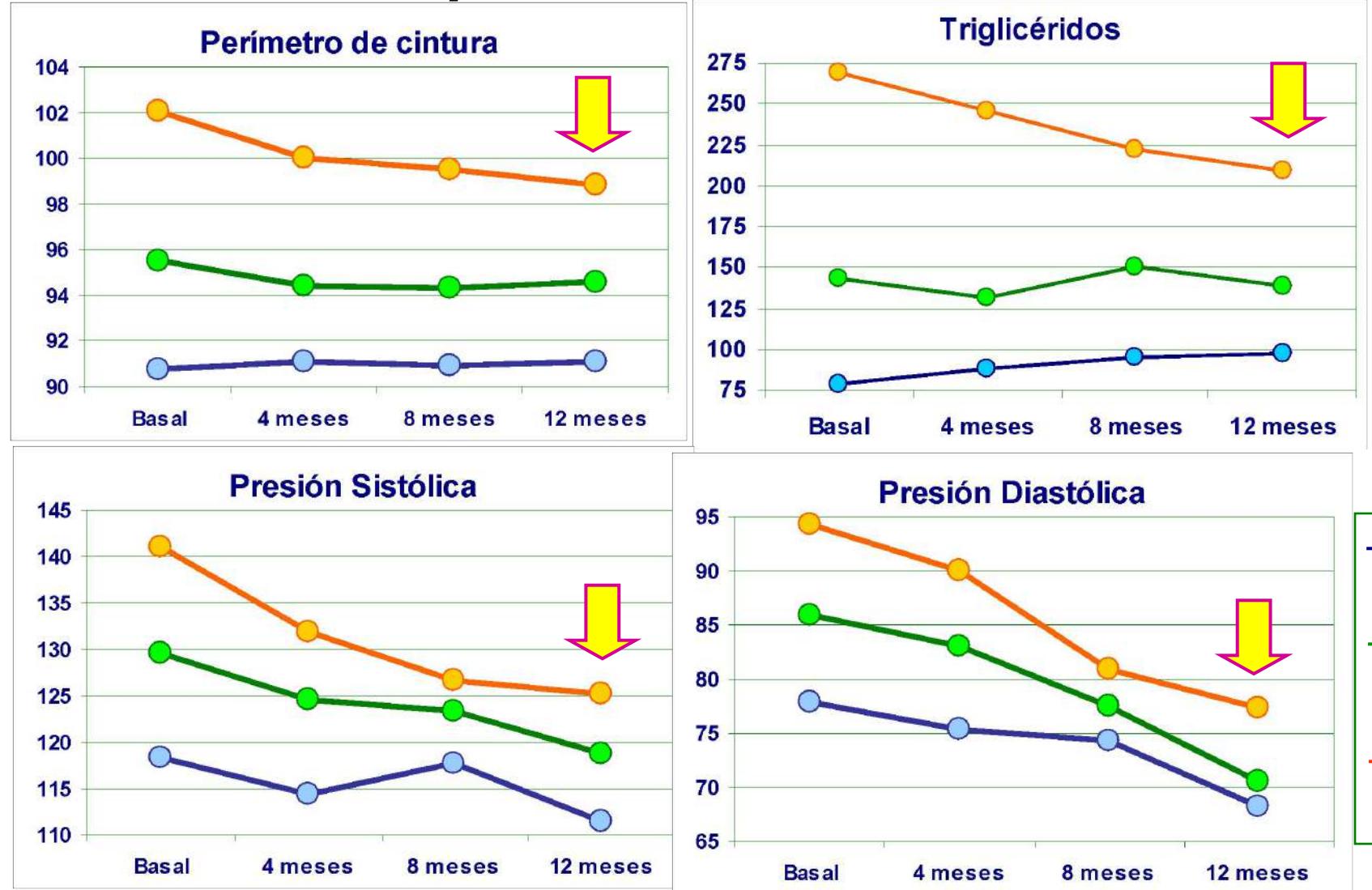
Algunos resultados

CAMBIOS EN SALUD: componentes de síndrome metabólico



Factores de Riesgo de SM

Valores basales y su evolución



Prevalencia de SM en voluntarios hombres

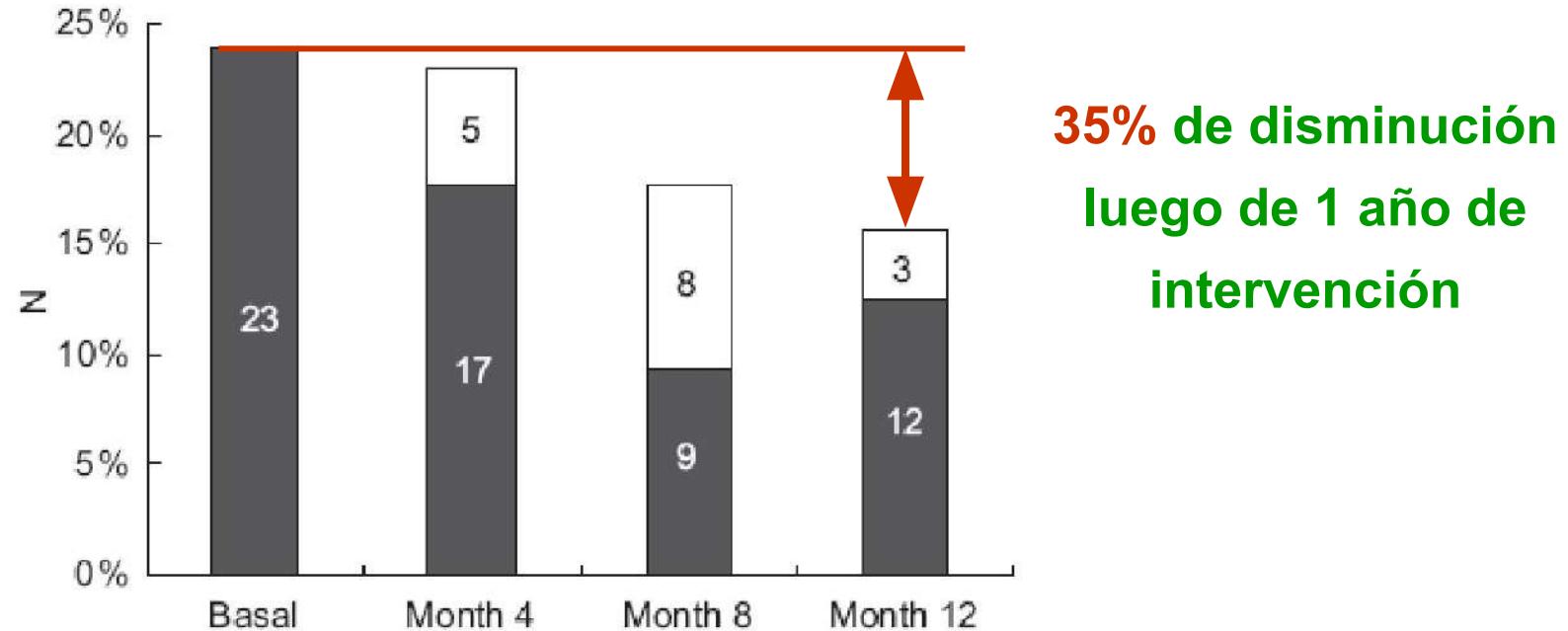


Fig. 2 Reversion of initial cases and incidence of new cases of metabolic syndrome along the 12-month intervention period (ninety-six workers). Figures in the bars identify number of cases. Metabolic syndrome cases detected at time 0 (black) plus new cases detected in subsequent controls (white)



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.