

Hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC), en docentes de la Facultad de Ciencias Contables- UNP, 2021

Nisselly Marecos Vera

nisse_marver@hotmail.com

Universidad Nacional de Pilar

Paraguay-Pilar

RESUMEN

La alimentación cumple una función fundamental en el bienestar integral y la salud humana, ésta se halla relacionada directamente con los hábitos alimentarios que, a su vez, se configuran influenciados por el modo de vida de las personas, su familia y su cultura. El presente estudio, tiene como propósito caracterizar los hábitos alimentarios y su relación con el IMC, presentado por docentes de la Facultad de Ciencias Contables, Administrativas y Económicas de la Universidad Nacional de Pilar. Se aplica un estudio correlacional cuantitativo, observacional y transversal, que busca relacionar los hábitos alimentarios con el diagnóstico de sobrepeso. El tipo de muestreo, fue no probabilístico y por conveniencia. Se utilizó un cuestionario estructurado de Google Forms, previamente validado por expertos. Los hallazgos más importantes fueron que el 63% de los docentes presentan sobrepeso y obesidad, los varones tienen una tendencia de adquirir sobrepeso u obesidad en 1,5 veces más que las mujeres. La edad, los hábitos alimentarios, la práctica de ejercicios físicos se halla relacionada con el sobrepeso y obesidad.

Palabras clave: hábitos alimentarios, IMC, nutrición, docentes.

Eating habits and Body Mass Index (BMI), in teachers of the Faculty of Accounting Sciences- UNP, 2021

ABSTRACT

Food plays a fundamental role in comprehensive well-being and human health, it is directly related to eating habits that, in turn, are influenced by the way of life of people, their family and their culture. The purpose of this study is to characterize eating habits and their relationship with BMI, presented by teachers from the Faculty of Accounting, Administrative and Economic Sciences of the National University of Pilar. A quantitative, observational and cross-sectional correlational study is applied, which seeks to relate eating habits with the diagnosis of overweight. The type of sampling was non-probabilistic and for convenience. A structured Google Forms questionnaire, previously validated by experts, was used. The most important findings were that 63% of teachers are overweight and obese, men have a tendency to become overweight or obese 1.5 times more than women. Age, eating habits, the practice of physical exercises are related to overweight and obesity.

Keywords: eating habits, BMI, nutrition, teachers.

Artículo recibido: 02 enero 2022

Aceptado para publicación: 28 enero 2022

Correspondencia: nisse_marver@hotmail.com

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios constituyen procedimientos sistematizados, que se hallan vinculados con la cultura, la época, la sociedad, la familia, entre otros; y juegan un papel preponderante sobre la nutrición humana, porque se traducen en prácticas alimentarias.

Según plantea Olivares, el ser humano necesita cubrir alrededor de 50 nutrientes por día, para tener un adecuado estado nutricional y de salud. Esto pueden ser adquiridos consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada; ya que algunos de estos constituyen los nutrientes esenciales, y debe necesariamente recibirlos a través de una dieta oportuna (Carcamo Vargas & Mena Bastías, 2006). De ahí la importancia de observar buenos hábitos alimentarios en la dieta de los docentes para mantener una salud integral y un índice de masa corporal adecuado, conforme a la actividad desarrollada.

El propósito de este trabajo de investigación es demostrar que los hábitos alimentarios inciden en el IMC de los docentes de la FCCAE, de la UNP. Para lograr este objetivo, se realiza un buceo bibliográfico en Google Académico, CICC0, y otros repositorios que contengan informaciones relevantes en esta línea de investigación.

Se utiliza un procedimiento análisis correlacional entre las dos variables de estudios que permitirá demostrar la hipótesis planteada. Los resultados servirán para proponer propuestas alternativas para mejorar los hábitos alimentarios en los docentes universitarios del grupo de estudio.

La alimentación y escogencia de ciertos tipos de nutrientes, se hallan directamente relacionada con la cultura, la región, y el modo de vida de las personas (Romero, 2014), y este proceso enmarca la salud y el bienestar integral en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de las personas. Según un estudio realizado por Braguinsky (2002), sobre prevalencia de obesidad en América Latina, se ha encontrado que “la prevalencia de obesidad es superior al 20%, en 17 de los 20 países latinoamericanos, y es significativamente más alta en las mujeres” (cit en Rodríguez-Guzmán y otros, 2006, p.224). Asimismo, esta investigación ha encontrado el siguiente resultado respecto a la situación de obesidad de los docentes adscritos a escuelas ubicadas en zonas urbanas y rurales de diferentes zonas geográficas de Guanajuato, México.

El índice de masa corporal para el conjunto de docentes fue $26,9 \pm 4$ (kg/m²), con valores promedio de 27,2 y 26,7, para hombres y mujeres, respectivamente. Se ha observado, además la prevalencia de docentes

con sobrepeso y grados de obesidad I, II y III, según el IMC. Se encontró que, únicamente la tercera parte del total de participantes presentaba peso normal (Rodríguez-Guzmán y otros, 2006, p.226).

Estos resultados conllevan a reflexionar acerca de la situación de los docentes de la Facultad de Ciencias Contables Administrativas y Económicas, respecto a los hábitos alimentarios observados, y su IMC, como potenciadora de activación de enfermedades que derivan de los hábitos alimentarios inadecuados. Los malos hábitos alimentarios traen consigo innumerables problemas en la salud de los seres humanos; entre ellos desequilibrios en el peso (desnutrición, sobrepeso u obesidad), así como también enfermedades tales como presión arterial elevada, HTA, Dislipidemias, Diabetes Mellitus, Enfermedades gastrointestinales, entre otros. (Bencomo y otros, 2011). Por ello, se busca conocer la incidencia que ocasiona en su IMC, sus hábitos alimentarios, ya que esto impacta directamente en su bienestar general; considerando que la obesidad trae aparejado múltiples patologías que deterioran su estado de salud y minimiza su rendimiento en las actividades académicas. El problema planteado se delimita mejor en las siguientes preguntas de investigación:

¿De qué manera los hábitos alimentarios de los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias Contables Administrativas y Económicas inciden en su IMC?

Organizaciones internacionales referentes del cuidado de la alimentación como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializada en niñez y adolescencia (UNICEF), la OMS, el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), el Programa Mundial de Alimentos (WFP) La Organización Panamericana de la Salud, presenta el siguiente informe, respecto a la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en el mundo:

El sobrepeso y la obesidad siguen aumentando en todas las regiones, especialmente entre los niños en edad escolar y los adultos. En 2018 se calculó que el sobrepeso afectaba a 40 millones de niños menores de cinco años. En 2016, 131 millones de niños entre cinco y nueve años, 207 millones de adolescentes y 2 000 millones de adultos padecían sobrepeso. Casi un tercio de los adolescentes y adultos que padecen sobrepeso, y el 44% de niños entre cinco y nueve años que también lo

padecen, eran obesos. Los costos económicos de la malnutrición son abrumadores. (OMS; UNICEF; FAO; FIDA; WFP, 2019, p.xiv).

Asimismo, existen estudios realizados con respecto al sobrepeso y obesidad demuestran que existe una gran prevalencia en jóvenes y adultos de Latinoamérica; y además de ello, la OMS señala que “las enfermedades no transmisibles se extienden con rapidez y provocan alrededor de 60% de la mortalidad mundial” (cit en Rodríguez-Guzmán y otros, 2006).

Otros estudios sobre los factores de riesgos, revelan que la esperanza de vida de los obesos se reduce entre cinco y ocho años, asimismo, el riesgo de muerte súbita de los obesos es tres veces mayor y es el doble para el desarrollo de insuficiencia cardiaca congestiva, enfermedad cerebrovascular y cardiopatía isquémica, mientras la posibilidad de desarrollar diabetes mellitus es 93 veces mayor cuando el índice de masa corporal (IMC) pasa de 35,13. (Guerra Cabrera y otros, 2009).

Los hábitos alimenticios son los condicionantes principales del incremento del IMC, así vemos que existen otros factores que inciden principalmente en la obesidad, tal es la ingesta de alimentos, que se desarrollan como hábitos en la mayoría de los países cuyo estilo de vida se ha condicionado a la modernidad.

La OMS, describe como factores causales principales de la obesidad a los siguientes aspectos.

un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización. (OMS, 2021, párr. 32).

Estas modificaciones se deben, en muchos casos, al estilo de vida y a contexto laboral de las personas adultas, quienes son las más propensas a caer en esta comorbilidad; se intensifica, además con las escasas políticas de intervención o de apoyo desde los sectores de salud, como también la falta de educación y conocimiento de una dieta saludable, gerenciada desde los hábitos de alimentación saludable.

La Organización Mundial de la Salud recomendó como un inicio de formación alimentaria, no dar alimentos con azúcar añadida a niños menores de dos años y evitar aquellos con alto contenido de dulce. Este tipo de alimentación genera malos hábitos

alimentarios y dependencia hacia ellos (como se citó en Oliva Chávez & Fragoso Díaz, 2013).

Por esta razón es necesario acudir a la Educación sobre los buenos hábitos alimentarios. La Educación Alimentaria está emergiendo como una herramienta imprescindible para paliar esta problemática. En este sentido, organismos como la OMS están liderando múltiples iniciativas que buscan mejorar los hábitos alimentarios empezando por la población escolar de docentes y estudiantes. Específicamente los docentes que en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto a su propio trabajo. (Yury Rosales y otros, 2017).

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El trabajo adopta un enfoque cuantitativo, observacional; en cuanto al alcance de los objetivos es descriptivo-correlacional, porque busca conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. (Hernández y otros, 2014). En el caso de esta investigación, se pretende relacionar los hábitos alimentarios y las variables sociodemográficas, con el índice de masa corporal de los docentes de la FCCAE, de la UNP.

En cuanto al diseño, es no experimental porque no se manipulan variables; es un estudio de corte transversal porque se hará un corte en el tiempo, mediante una sola medición de las variables para el levantamiento de los datos. (Sánchez-Lara & Méndez-Sánchez, 2008).

El universo lo constituyen 90 docentes de la Facultad de Ciencias Contables Administrativas y Económicas; que, por la cantidad reducida de la población, se realizó un censo, considerando que, según Hernández y otros, (2014), lo óptimo de una muestra, depende de cuánto se aproxima su distribución a la distribución de las características de la población (p.189).

Los criterios de inclusión se adscriben a todos aquellos docentes de la Unidad Académica correspondiente; que voluntariamente, participarán para responder al cuestionario, conforme al consentimiento informado al cual se sometan. Los criterios de exclusión constituyen aquellos docentes que no son de la Unidad académica y/o que no hayan aceptado contestar el cuestionario.

Para la recolección de los datos, se utilizó la encuesta aplicada mediante un cuestionario, a través de google drive, con el apoyo de la Secretaría académica de la Institución, que

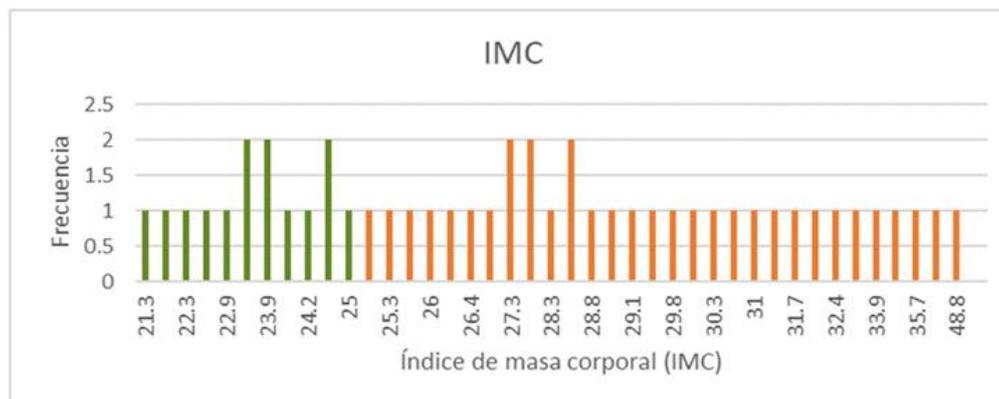
permitió acceder a los contactos de todos los docentes de la FCCAE; lo cual permitió que la investigadora provea las orientaciones pertinentes para la toma correcta de los datos antropométricos,

Una vez obtenidos los datos, se codificaron y cargaron en un soporte estadístico SPSS, con el objetivo de organizar las variables en una matriz de datos, luego, se utilizó la distribución de frecuencias, para definir gráficas que representen la proporción de los datos obtenidos por cada variable que constituyen hábitos alimentarios para demostrar el cumplimiento de la hipótesis formulada y su relación con dichas prácticas, que permitieron demostrar la relación entre el IMC representado en diagnóstico de normopeso u obesidad, con los hábitos alimentarios, conforme a la teoría planteada como buenos o malos hábitos, relacionadas además, con algunas variables sociodemográficas. (Hernández y otros, 2014).

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se ha consultado a 47 docentes, 24 del sexo femenino y 23 del sexo masculino; se observa que el porcentaje válido de estos datos son del 100 % de la muestra considerada. Los resultados de esta investigación se sistematizan mediante tablas y gráficos que permiten un análisis más representativo entre las variables de estudio. A continuación, se presentan los resultados.

Gráfico 1. Índice de masa corporal (IMC)



Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

Referencias: normopeso; sobrepeso y obesidad

Como puede verse en el gráfico número 1, la mayor cantidad de docentes universitarios de la FCCAE, tienden a tener sobrepeso y obesidad, ya que en la literatura refiere que si el IMC, supera a 25, la persona ya sale del rango de normopeso. En este caso se tiene un

docente con obesidad grado IV, ya que 48,8 ya se ubica dentro de ese diagnóstico, esto demuestra que existe una mayor cantidad de casos de docentes con sobrepeso y obesidad.

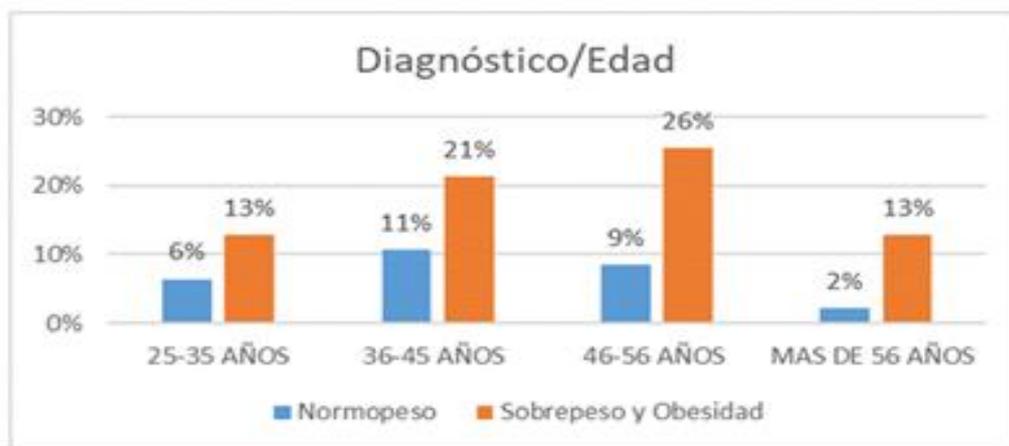
Tabla 1. Obesidad según sexo

Sexo	DIAGNÓSTICO				
	Peso Normal	Sobrepeso	Obesidad Grado I	Obesidad Grado II	Obesidad Grado III
Femenino	41,7%	29,2%	12,5%	12,5%	4,2%
Masculino	13,0%	56,5%	17,4%	13,0%	0,0%

Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

La tabla permite evidenciar que entre los docentes varones para este grupo de estudio, la razón del diagnóstico sobrepeso y obesidad es R: varones/mujeres, es 1,5; lo cual significa que el grupo de los varones presentan 1,5 veces mayor probabilidades de tener sobrepeso y obesidad con respecto a las docentes mujeres. Asimismo, existe una razón de 3,20 entre las docentes del sexo femenino, con relación a los varones que presentan normopeso. Esto demuestra que existe una prevalencia de varones con sobrepeso y obesidad, frente a las docentes mujeres. Estos resultados no coinciden con los hallazgos de Cañete y otros(2016) quienes encontraron que el 20,2% y 26,0% hombres y mujeres, respectivamente, son obesos.

Gráfico 21. Edad con relación al sobrepeso



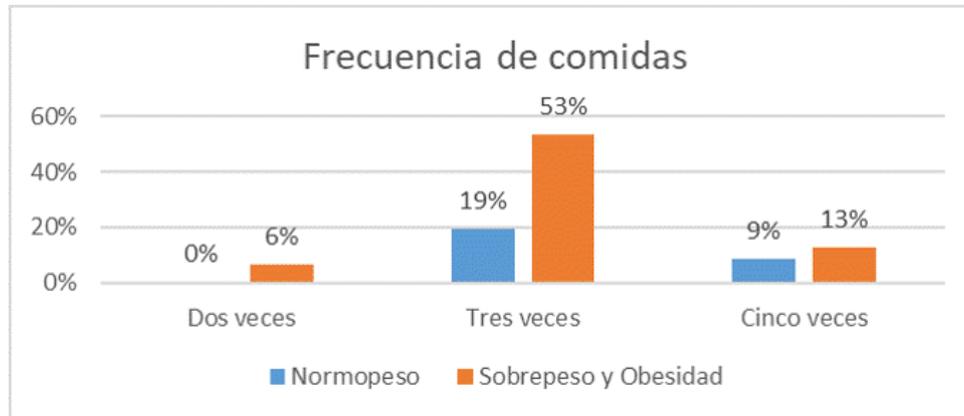
Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

Esta gráfica demuestra que el sobrepeso y obesidad se concentra en las personas cuyas edades oscilan entre 46 y 56 años (26%), seguidos por aquellas de entre 36 a 45 años (21%); asimismo; este resultado es concordante con el rango etario presentado por estos

docentes, que el más predominante ha sido el comprendido entre 46 y 56 años, seguidos por aquellos cuyo rango de edad oscilan entre 36 a 45 años. En ese sentido, existe una relación laxa entre el sobrepeso y el rango etario de estos docentes.

Gráfico 2. Frecuencia de comidas

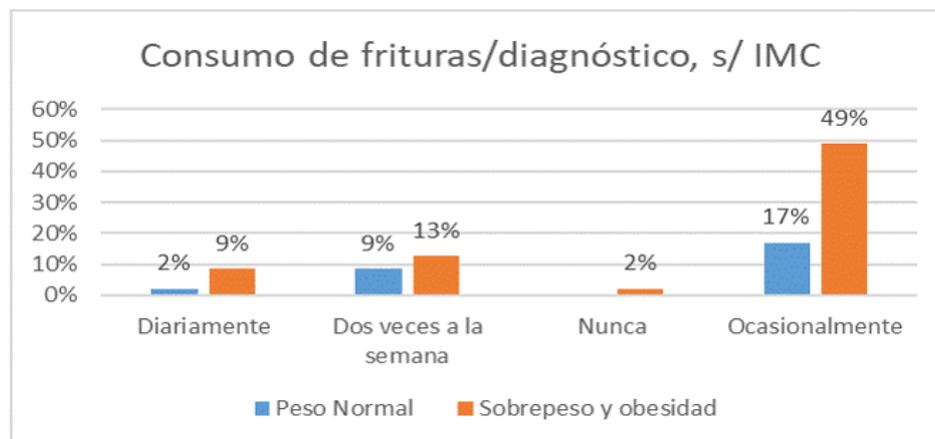
Frecuencia de comidas y diagnóstico



Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

En el gráfico se observa que la obesidad y sobrepeso se concentra mayoritariamente (53%) en aquellos los docentes que ingieren comida tres veces al día; asimismo, se registra que aquellos que solo almuerzan y cenar también tienen sobrepeso y obesidad. En aquellos docentes que ingieren alimentos cinco veces al día se observa en menor porcentaje la obesidad. Una de las prácticas comunes de los docentes y de la mayoría de las personas con sobrepeso es la supresión del desayuno. En este caso, no se registró una prevalencia significativa del diagnóstico de obesidad y sobrepeso en las personas cuyo hábito es la no ingesta del desayuno.

Gráfico 3. Consumo de frituras/diagnóstico s/ IMC

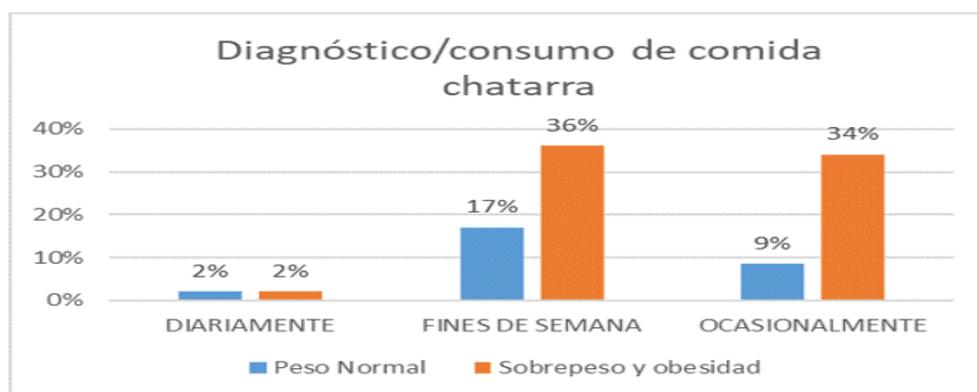


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

En el gráfico se observa que hay un mayor porcentaje de docentes que consumen ocasionalmente frituras y poseen sobrepeso u obesidad; se explica este resultado, porque entre los encuestados había mayor proporción de docentes que sobrepasaban el IMC normal, de 29. Porque según datos de incidencia de obesidad de muestras más grandes se observa que las frituras son hábitos poco saludables. Sin embargo, se observa que el 17% de los docentes con normopeso, consumen frituras, solo ocasionalmente.

Gráfico 4.

Consumo de comidas chatarras/diagnóstico s/IMC

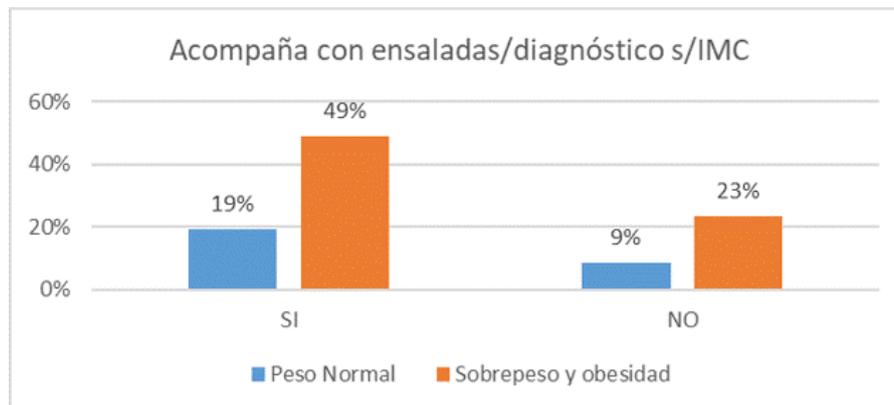


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

El gráfico demuestra que un 36% de las personas que consumen comidas chatarras los fines de semana, tienen una incidencia elevada de sobrepeso y obesidad. Asimismo, otros docentes que consumen ocasionalmente también demuestran obesidad; estos resultados se hallan relacionados con el Informe sobre "Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina" en el que muestra que de 2000 a 2013 las ventas per cápita de estos productos aumentaron en América Latina. El incremento del consumo se correlaciona fuertemente con el aumento del peso corporal promedio, lo que indica que estos productos son un importante motor en el crecimiento de las tasas de sobrepeso y obesidad en la región. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], s.f.). Asimismo, Bercomo y otros (2011) encontró que un alto porcentaje (70,4%) de los docentes con exceso de peso ingiere alimentos fuera de casa, lo que incrementa el consumo de comidas ultraprocesados.

Gráfico 5.

Complemento con ensaladas/diagnóstico, s/IMC

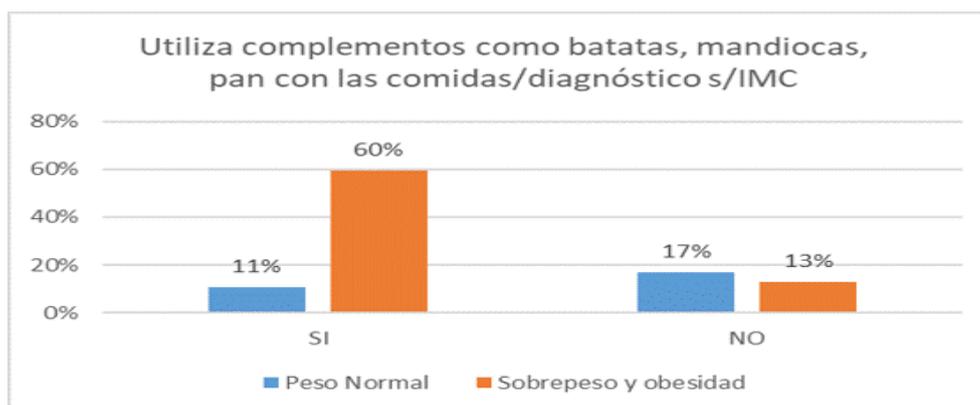


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

Este gráfico demuestra que, del total de docentes con peso normal, hay un mayor porcentaje que consumen ensaladas acompañando a las comidas, con relación a aquellos que no lo consumen. Asimismo, se observa entre los que tienen sobrepeso y obesidad, la mayoría consumen ensaladas. Igualmente, un 23% de estos docentes con sobrepeso y obesidad, no consumen ensaladas. Este resultado responde a los hábitos de consumo de verduras que tienen la mayoría de los docentes encuestados, en esta ocasión, ya que el gráfico 6 se observa que casi el 90% de los mismos consumen vegetales.

Gráfico 6.

Complementos como batatas, mandiocas, pan/diagnóstico

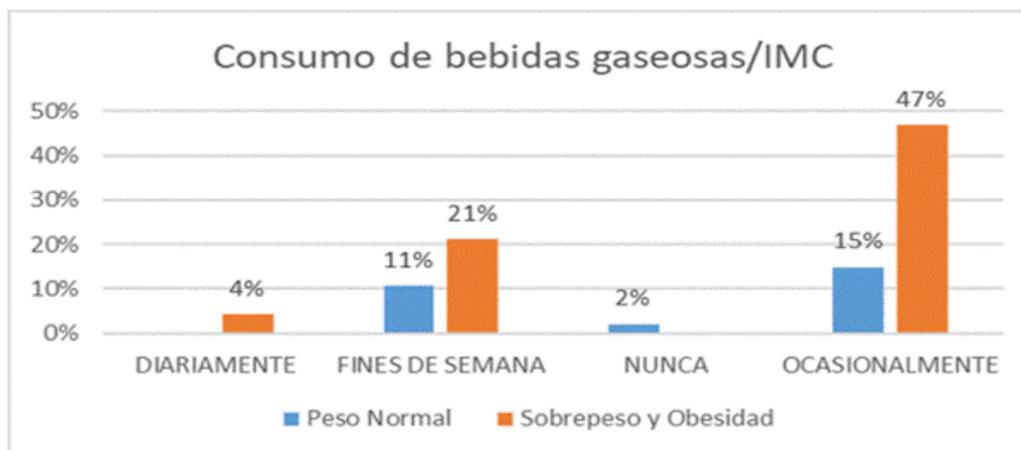


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

En el gráfico se observa que, del total de docentes con peso normal, hay un menor porcentaje que utilizan los complementos como batatas, mandiocas y panes para acompañar las comidas, con relación a aquellos que no lo consumen. Asimismo, se observa entre los que tienen sobrepeso y obesidad que, la mayoría (60%), consumen este

tipo de complementos, con elevado contenido calórico; tan solo un 23% , refiere no consumirlos. Este resultado revela que las personas con sobrepeso y obesidad tienen hábitos de acompañar las comidas con complementos que contienen elevado contenido de hidratos de carbono.

Gráfico 7. Consumo de bebidas gaseosas/IMC

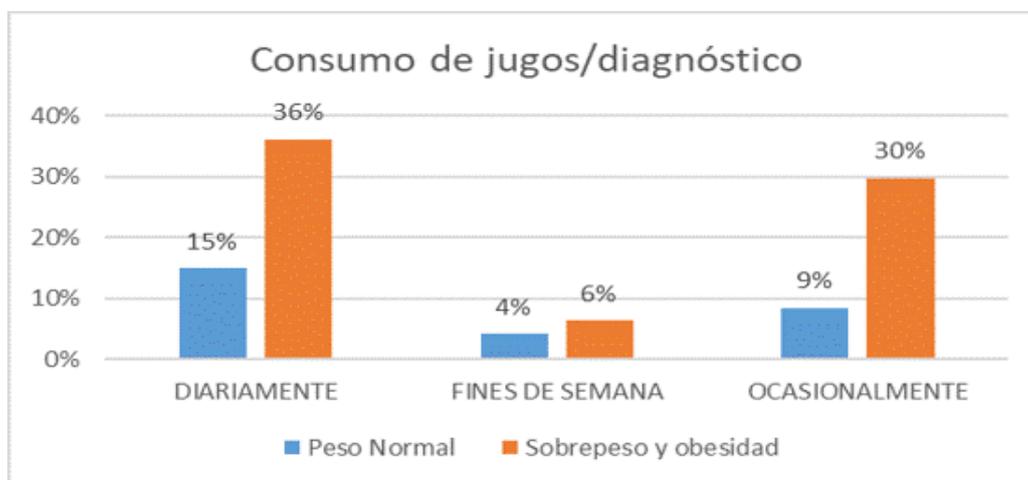


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

No se observa una relación directa entre los que consumen bebidas gaseosas diariamente y el sobrepeso y obesidad; sin embargo, aquellos que consumen los fines de semana y ocasionalmente, tienen un incremento en su situación de sobrepeso y obesidad. Este resultado discrepa con lo encontrado en un estudio, donde se refiere que el consumo elevado de refrescos (>750 mL/día) sería un factor de riesgo de sobrepeso y obesidad. (Gutiérrez Ruvalcaba y otros, 2009).

Gráfico 8. Consumo de jugos naturales/diagnóstico

Consumo de jugos naturales/diagnóstico, s/ IMC

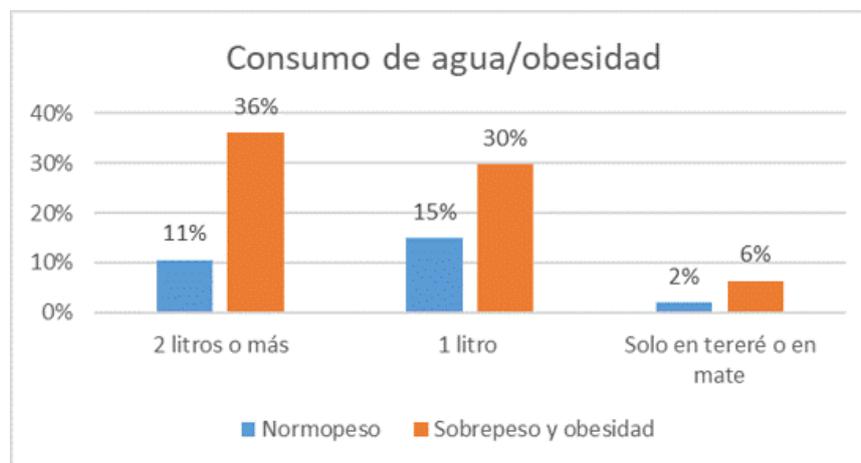


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

Conforme puede verse en el gráfico 9, tanto las personas con peso normal como las que tienen sobrepeso, se aglomera entre las que consumen diariamente jugos naturales. Así también se registra un alto porcentaje (30%), de las personas con sobrepeso y obesidad entre aquellas que consumen ocasionalmente jugos. Es sabido que, si se consume jugos naturales con bajo contenido de azúcares, favorece el descenso de peso, toda vez que se consuma con edulcorantes o de manera totalmente natural.

Gráfico 9.

Consumo de agua/ diagnóstico, s/ IMC

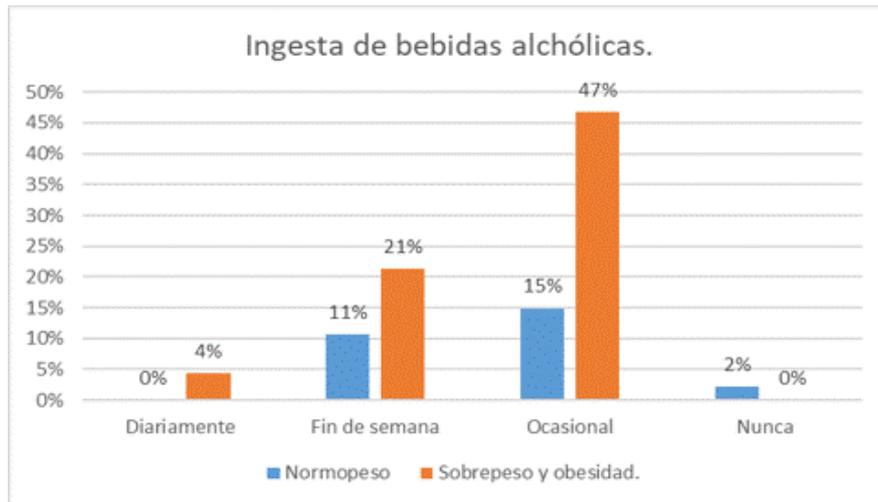


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

Conforme puede verse en el gráfico número 16, se observa mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en los docentes que beben 2 litros de agua diariamente; asimismo, entre aquellos que ingieren un litro por día existe el doble de personas con obesidad. Asimismo, se observa un 6% de docentes fuera del normopeso cuando beben agua solamente en forma de tereré o mate. A pesar de que, conforme a la teoría, beber agua es un hábito bastante saludable y coadyuva con el bienestar en general, según refiere la OMS, facilita la pérdida de peso porque da una sensación de saciedad, y se reduce la ansiedad, aparte que favorece la evacuación, y evita el estreñimiento. En esta ocasión, se ha podido verificar que este hábito es poco frecuente y, por lo tanto, su incremento podría favorecer la obtención del peso normal.

Gráfico 10.

Ingesta de bebidas alcohólicas/diagnóstico, s/ IMC

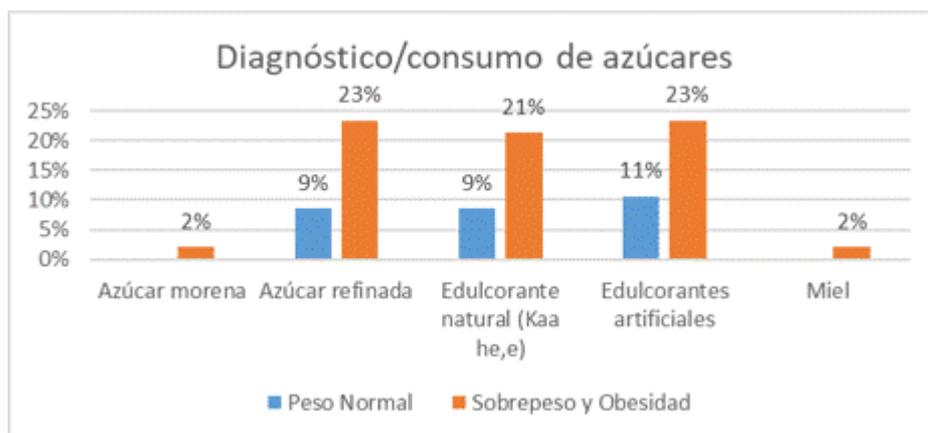


Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

En la gráfica se observa que un 21 % de los docentes que están fuera del normopeso, consumen bebidas alcohólicas los fines de semana, así también un 4% de ellos están con sobrepeso y obesidad e ingiere bebidas alcohólicas diariamente. Existe sin embargo un 47% de los docentes con dicho diagnóstico, que consume ocasionalmente bebidas alcohólicas. Es dable destacar, que la ingesta de bebidas alcohólicas incrementa el sobrepeso, más aún la cerveza.

Gráfico 11.

Consumo de azúcares/Diagnóstico s/ IMC



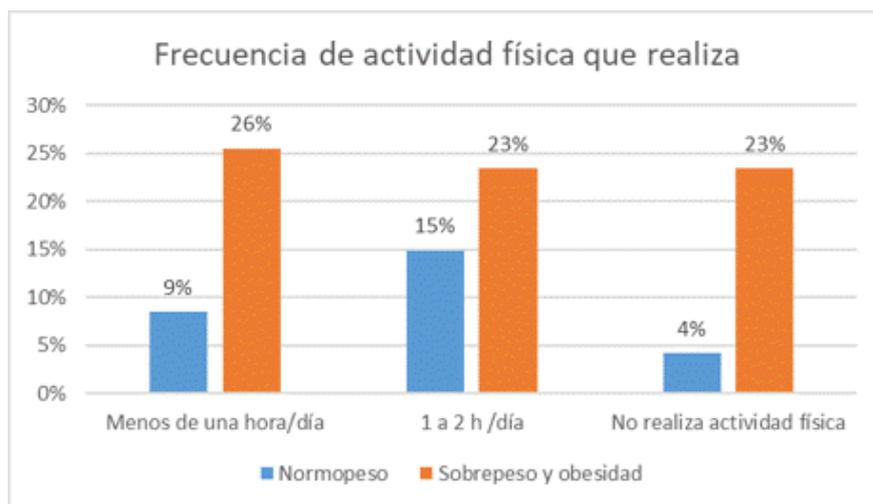
Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

En el gráfico puede verse que tanto las personas que consumen azúcar refinada como edulcorantes artificiales, igualan en cuanto a la prevalencia de sobrepeso y obesidad (23%); sin embargo, aquellas personas con peso normal, prevalecen entre las que

consumen edulcorantes (11%). Aun así, en este estudio es difícil afirmar que la ingesta de edulcorantes sea un condicionante para evitar el sobrepeso u obesidad. Sin embargo, conforme a otros estudios realizados demuestran que la ingesta de azúcares refinados incrementa el aumento de peso en las personas con tendencia a ella. Se observa además en este estudio que el 21% de los docentes con sobrepeso y obesidad, consumen edulcorante natural (Ka'a he'ë).

Gráfico 12. *Frecuencia de actividad física.*

Frecuencia de actividad física



Fuente. Resultado de encuestas aplicadas a los docentes

El gráfico que antecede demuestra que existe una mayor incidencia de sobrepeso (26%) en aquellas personas que realizan poca actividad física, con relación a aquellas que sí practican actividades de entre una a dos horas por día. Se observa, en general que un porcentaje elevado poseen obesidad entre la población investigada; no obstante, según estudios realizados, la actividad física es un hábito saludable que permite minimizar la prevalencia de exceso de peso. Es recomendable, por tanto, observar actividades físicas habitualmente. Conforme lo plantea Díaz Mónica (2019), “resulta fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene alimentarse de manera adecuada, así como subrayar el potencial que tiene la actividad física en el mantenimiento de la salud” (p.44). (Díaz López, 2019)

4. CONSIDERACIONES FINALES

Se ha consultado a 47 docentes de los cuales 24 constituyeron del sexo femenino y 23 docentes varones; en ese sentido, la muestra constituyó casi en un 50% de cada género. La mayoría de los docentes de la Facultad de Ciencias Contables Administrativas y

Económicas, fueron de edades comprendidas entre 36 a 56 años, y en general, presentan un IMC superior a lo recomendado, derivando en un diagnóstico de sobrepeso y obesidad. Aproximadamente 30 de los 47 docentes, supera el Índice de Masa Corporal (IMC), diagnosticado como peso normal, que sería el valor de 25, constituyéndose de esa manera en docentes con sobrepeso u obesidad.

Existe una diferencia significativa entre los varones que salen del IMC recomendado como normopeso, con relación a las mujeres. En este grupo de docentes en estudio, se verifica que los varones tienen una tendencia de adquirir sobrepeso u obesidad en 1,5 veces más que las mujeres.

Los hábitos alimentarios que practican los docentes de la FCCAE, de la UNP, son fundamentalmente:

El consumo diario se intensifica en la leche con sus derivados, seguido de las frutas y verduras; también un buen porcentaje de docentes consume diariamente carne vacuna.

Consumo moderado, dos a tres veces por semana de cereales, tubérculos y derivados, los huevos y frituras.

Consumo durante los fines de semana de bebidas alcohólicas bebidas gasificadas y comidas chatarras, a pesar de que algunos manifiestan consumirlos diariamente.

Consumo ocasional de legumbres y frituras, a pesar de que algunos lo consumen con mayor frecuencia y hasta diariamente, son alimentos que incrementan sustancialmente el aumento de peso y el riesgo de obesidad y otros factores patológicos derivados de estos. Asimismo, ocasionalmente consumen bebidas gasificadas, alcohólicas y comidas chatarras.

Otro hábito muy destacable en estos docentes es que beben agua de entre un litro a dos, otros solo lo hacen en mate y tereré, es fundamental el hábito de consumo diario y en cantidad recomendable de agua por día.

Un buen número de los docentes ingieren tres comidas diarias, lo que constituye un interesante hábito, pues científicamente está comprobado que cuanto mayor cantidad de comidas al día se consuma con nutrientes equilibrados, se mejora los hábitos y el bienestar general de la persona.

Otro hábito, muy propio del/a paraguayo/a es el adherir complementos a las comidas principales, y en este caso se observa que estos docentes habitúan acompañar sus almuerzos con ensaladas de vegetales, que es un hábito bastante bueno; sin embargo la

mayoría también habitúa acompañar con otros complementos tales como mandioca, batata y panificados, que para este rango etario y el tipo de actividad desarrollada, ya no es tan recomendable, porque incrementa un elevado contenido calórico al organismo, que se desdobra en acumulación de grasa en el abdomen.

Una práctica de ejercicios de manera habitual constituye un hábito muy interesante, que en este grupo de docentes se visualiza moderadamente, es necesario incrementarla.

encontraron relaciones laxas entre los hábitos alimentarios saludables y su Índice de masa corporal, ya que, conforme a la presencia de sobrepeso y obesidad, no se halla directamente relacionada con los hábitos alimentarios. Es así que aquellas personas que realizan dos comidas diarias están con sobrepeso y ninguna de ellas poseen un peso normal; sin embargo, existe una concentración de docentes con sobrepeso y obesidad entre aquellas que ingieren alimentos tres veces al día.

Asimismo, la relación entre el grupo de docentes que consumen frituras y los ÍMC rebasados al normopeso también son poco definidos. Sin embargo, con relación al consumo de comidas chatarras, esta relación es más visible. La ingesta de ensaladas también es un hábito que se registra en los docentes con normopeso, como en aquellos que lo exceden.

Se ha visto una relación significativa entre los docentes que ingieren complementos con elevado contenido calórico (batatas, mandiocas y panes) y el sobrepeso y obesidad.

Asimismo, el consumo de bebidas se intensifica en aquellas personas con IMC, elevadas. En general, las prácticas de hábitos alimentarios de los docentes no son tan aberrantes como para verificar que la mayoría de ellos presentan sobrepeso y obesidad. Es necesario sin embargo, una mayor sistematicidad en las prácticas de ejercicios físicos y fortalecimiento de algunos hábitos determinantes de una adecuada alimentación.

Estos resultados permiten evidenciar que existen hábitos alimentarios buenos que son practicados por estos docentes, y otros que deberán ser mejorados.

5. LISTA DE REFERENCIAS (IDEAL AL MENOS 20 FUENTES CITADAS)

- Bencomo, M. N., Dugarte Fernández, N., Berríos Rivas, A. T., & Ramón., B. M. (2011). Factores de riesgo de obesidad y sobrepeso en el personal docente universitario. Barquisimeto Estado Lara. Venezuela. Salud, Arte y Cuidado., 4(2), 20-31.

- Cañete, F., Fretes, G., Sequera, V., Turner, C., Santacruz, E., Paiva, T., & Benítez, G. (2016). Epidemiología de la Obesidad en Paraguay. *Anales. Fac. Cienc. Méd.*, 49(2), 17-26.
- Carcamo Vargas, G. I., & Mena Bastías, C. P. (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educativos* [en línea], 11(3). Recuperado el 03 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Guerra Cabrera, C. E., Vila Díaz, J., Apolinaire Pennini, J. J., Cabrera Romero, A., Santana Carballosa, I., & Almaguer Sabina, P. (2009). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 7(2), 25-34. Recuperado el 03 de 01 de 2022
- Gutiérrez Ruvalcaba, C. L., Vásquez-Garibay, E., Romero-Velarde, E., Troyo-Sanromán, R., Cabrera-Pivaral, C., & Ramírez Magaña, O. (2009). Consumo de refrescos y riesgo de obesidad en adolescentes de Guadalajara, México. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.*, 66 (6), 522-528.
- Díaz López, M. (2019). Propuesta de intervención para la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. Campus público María Sambrano Segovia.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). México, México DF.: McGraw-Hill/Interamericana Editores, SA.
- Oliva Chávez, O. H., & Frago Díaz, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 4(7), 176-199.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (s.f.). OPS/OMS. Recuperado el 10 de 12 de 2021, de OPS/OMS: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=1926&lang=es
- OMS. (31 de 08 de 2018). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 10 de 01 de 2022, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (09 de junio de 2021). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 09 de 11 de 2021, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- OMS. (2022). Organización Mundial de la Salud (OMS). Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>.
- OMS; UNICEF; FAO; FIDA; WFP. (2019). El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el mundo. Roma: Organizaciones intergubernamentales. Obtenido de <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>
- Rodríguez-Guzmán , L., Díaz-Cisneros, F. J., & Rodríguez-Guzmán, E. (2006). Sobrepeso y obesidad en profesores. *Anales de la Facultad de Medicina*, 224-229.
- Romero-Guevara, S. L., Correa, B. L., & Camargo-Figuera, F. A. (24 de 03 de 2017). Soporte social percibido en cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica. (U. I. Escuela de Enfermería, Ed.) *Univ. Salud.*, 19(1), 85-93. <https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.171901.72>
- Sánchez-Lara, K., & Méndez-Sánchez, N. (Julio-setiembre de 2008). Breve revisión de los diseños de investigación observacionales. *Medigraphis, Artemisa en línea. Revista de Investigación Médica Sur, México*, 15(3), 219-224.
- Yury Rosales , R., Peralta , L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., . . . Rios , P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.