

Educación para el corazón: reduciendo grasas trans en el entorno laboral

PROBLEMA

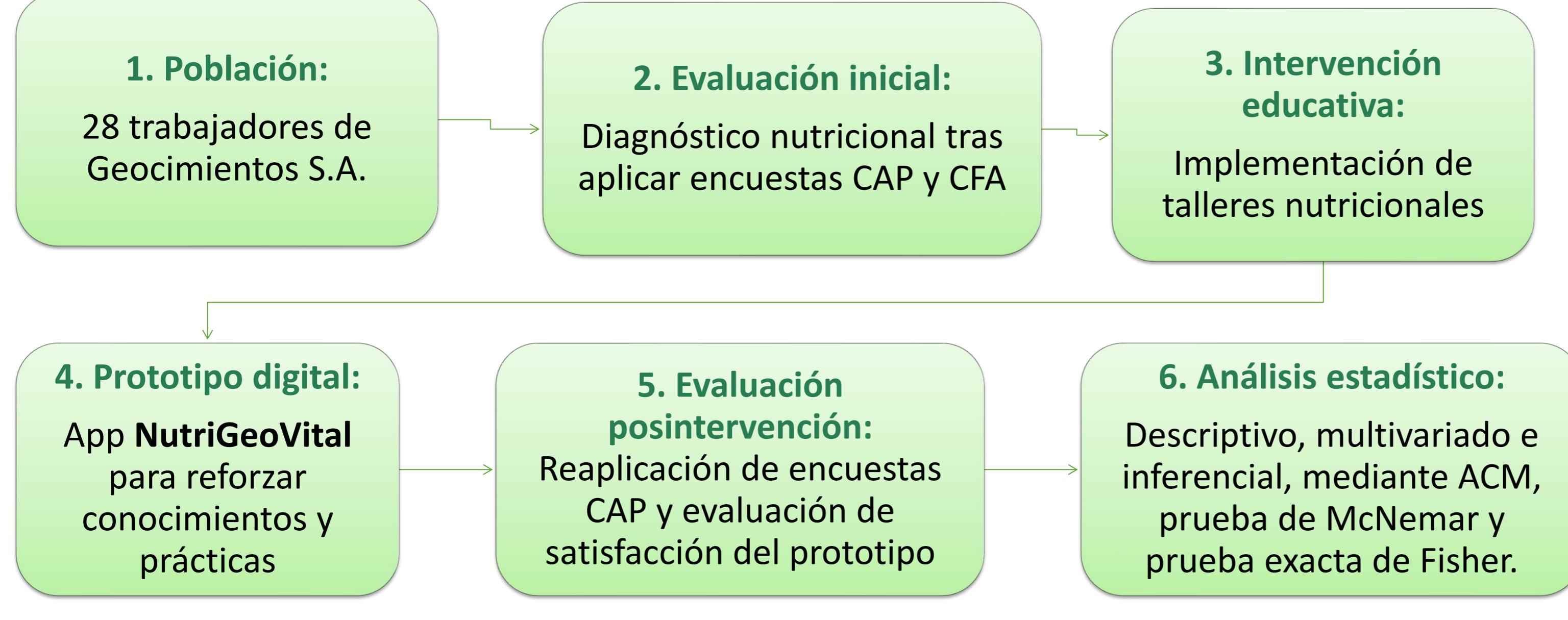
Las enfermedades cardiovasculares lideran la mortalidad mundial y se asocian con el consumo de grasas trans industriales. En Ecuador, la comprensión limitada del etiquetado nutricional dificulta la elección de alimentos saludables, particularmente en contextos laborales con jornadas extensas y una alta oferta de alimentos ultraprocesados (OPS, 2022).

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia educativa para los colaboradores de Geocimientos con base en conocimientos, actitudes y prácticas, que disminuyan el consumo de grasas trans y promuevan la salud cardiovascular.

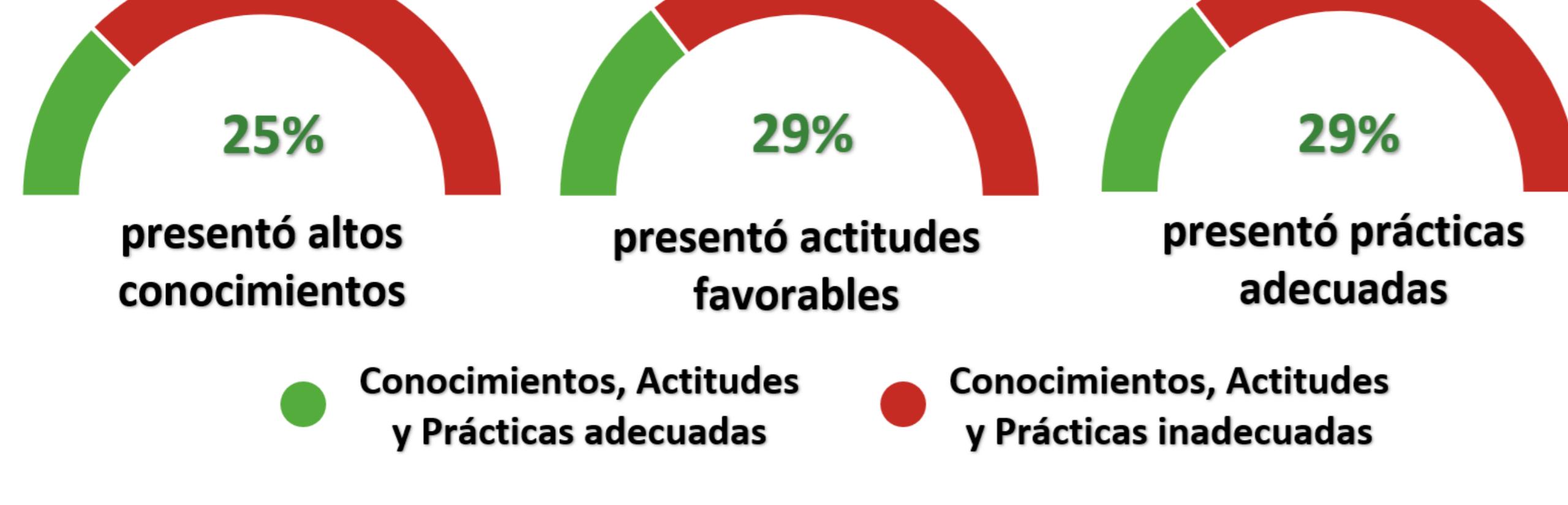


PROPUESTA



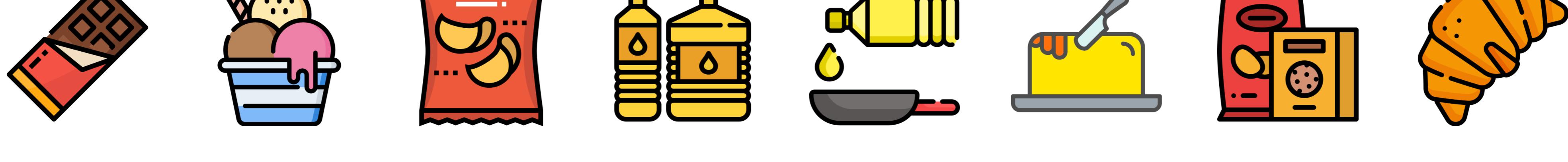
RESULTADOS

Previo a la intervención educativa:

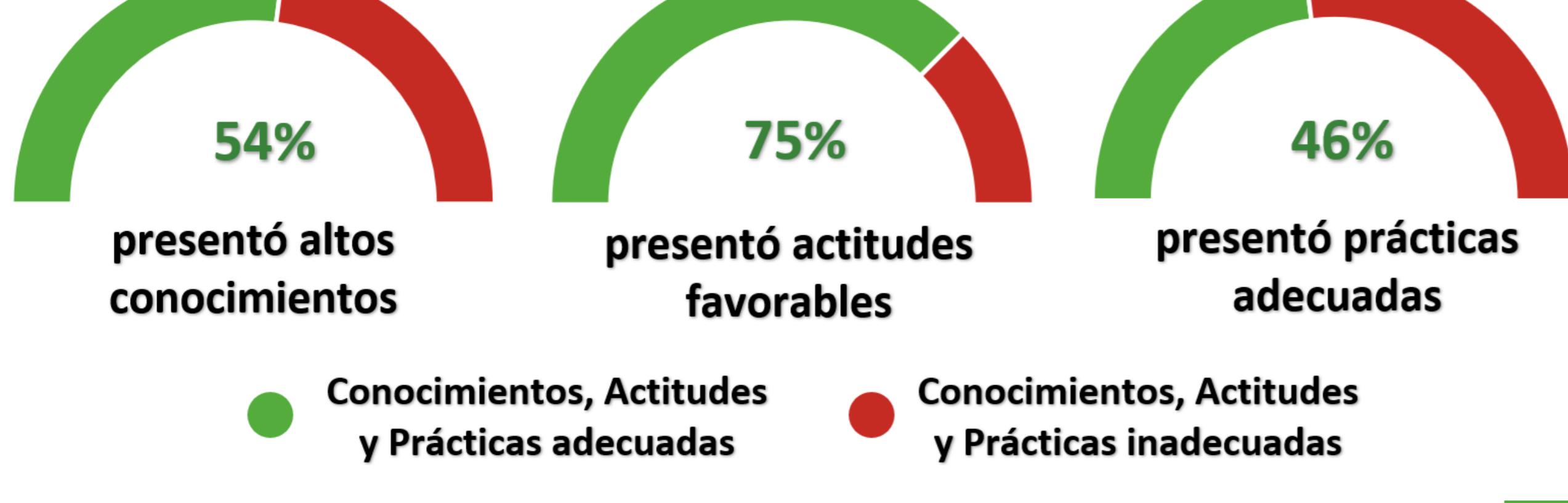


La evaluación inicial evidenció que los trabajadores tenían niveles no adecuados de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) relacionadas con el consumo de grasas trans y salud cardiovascular.

Además, presentaron una exposición alimentaria alta en grasas trans debido al consumo habitual de alimentos procesados y al uso inadecuado de margarinas y aceites.

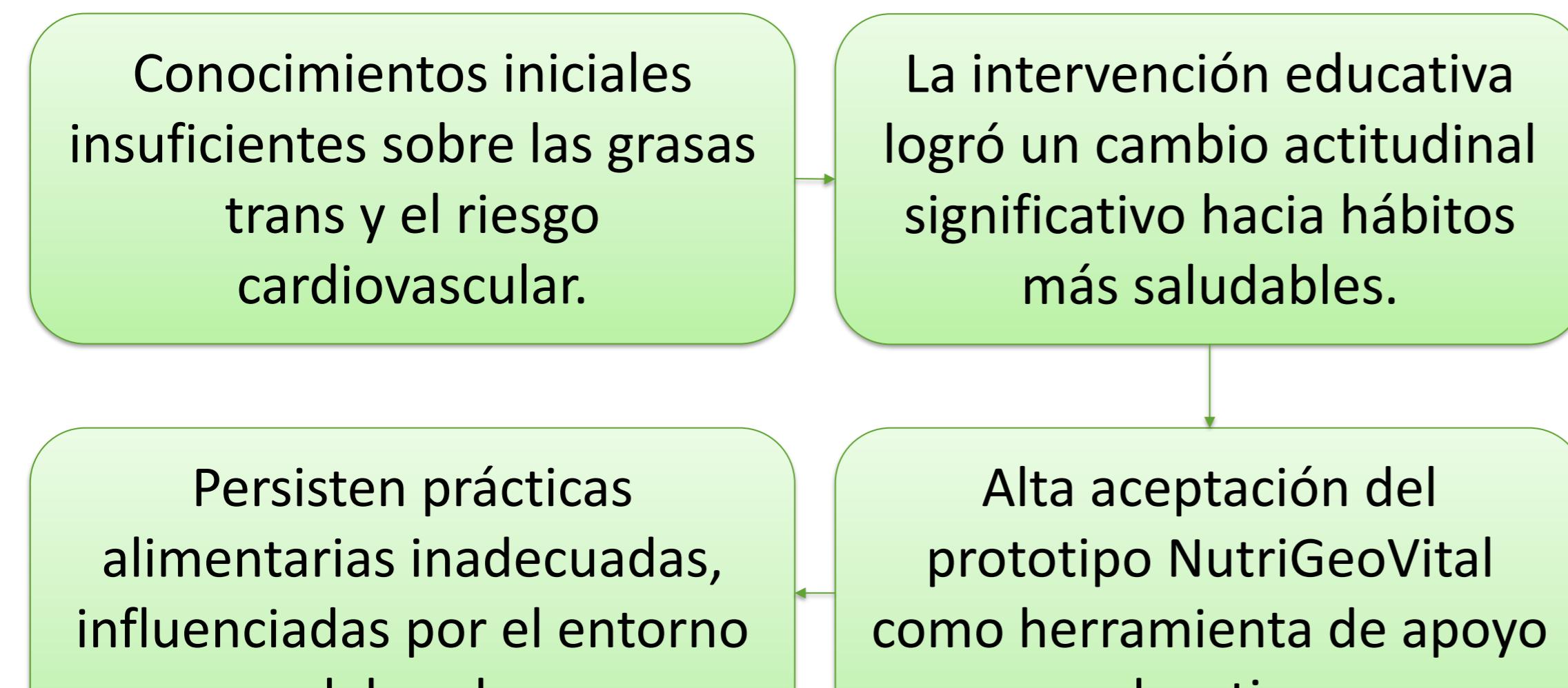


Posterior a la intervención educativa:



Tras la intervención educativa, aumentaron los niveles óptimos de CAP. El componente de actitudes mostró un cambio estadísticamente significativo: $p = 0,004$

CONCLUSIONES



REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. (2023). Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children: WHO guideline. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/463fa93e-6c17-4e5b-a4d7-928354ea34c3/content>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Grasas trans: Todas las personas debemos participar en la lucha para expulsar a este homicida invisible de una vez por todas del suministro mundial de alimentos. <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/trans-fat-eliminate-this-invisible-killer-from-the-world-s-food-supply>
- Quispe-Pérez, J. A., & Arráiz-de-Fernández, C. (2024). Estrategias para evitar el consumo excesivo de grasas trans en la población ecuatoriana. MQRInvestigar, 8(1), 38-65. <https://doi.org/10.56048/mqr2025.8.1.2024.38-65>