

Programa educativo en alimentación y actividad física para mejorar hábitos y composición corporal en ESPAE.

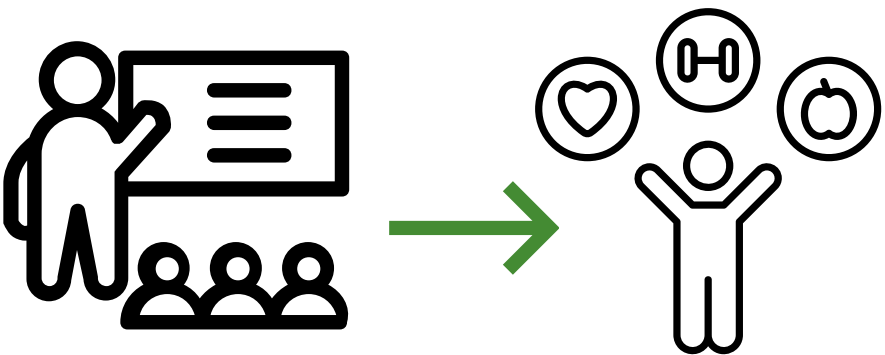
PROBLEMA



En ESPAE, su personal administrativo presenta un porcentaje de masa grasa superior a rangos saludables, patrones de alimentación inadecuados e inactividad física; lo cual resulta en una combinación de factores predisponentes a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Esto no solo es un problema a nivel individual, sino que en un contexto laboral e institucional representa un mayor riesgo de ausentismo laboral, deterioro del rendimiento cognitivo y físico, junto a una disminución de la productividad, lo cual se traduce en una mayor generación de costos humanos y económicos para ESPAE.

Por tales motivos, se expone la necesidad de una intervención nutricional basada en la promoción de una alimentación saludable y realización de actividad física, para la modificación de estos hábitos de riesgo y la construcción de un entorno laboral más saludable y sostenible.

OBJETIVO GENERAL



Diseñar un programa educativo sobre recomendaciones alimentarias y de actividad física adaptado a cada grupo con características compartidas de composición corporal, hábitos alimenticios y actividad física mediante una intervención nutricional orientada a la mejora de hábitos y composición corporal del personal administrativo de la ESPAE.

PROPUESTA

Estudio cuasiexperimental de intervención educativa pre-post sin grupo control

Muestreo por conveniencia (n=15)

Duración del programa: 3 semanas

Segmentación del personal según sumatoria del sistema de puntuación creado en base a su evaluación nutricional inicial:

- Variables:** Masa grasa (MG), actividad física, hábitos alimentarios, hidratación y masa muscular (MM).
- A mayor impacto negativo de la variable sobre la salud, mayor puntuación asignada (ej.: obesidad = +3 pts, sedentarismo = +3 pts).

La suma total determinó el grupo de riesgo:

- Grupo 1** → Alto riesgo (9 - 10 puntos)
- Grupo 2** → Riesgo moderado - alto (6 - 8 puntos)
- Grupo 3** → Riesgo moderado - bajo (3 - 5 puntos)
- Grupo 4** → Riesgo Bajo (0 - 2 puntos)



3 charlas de alimentación, actividad física y hábitos para cada grupo

Calendario de 3 semanas de actividades diarias de alimentación y actividad física según cada perfil

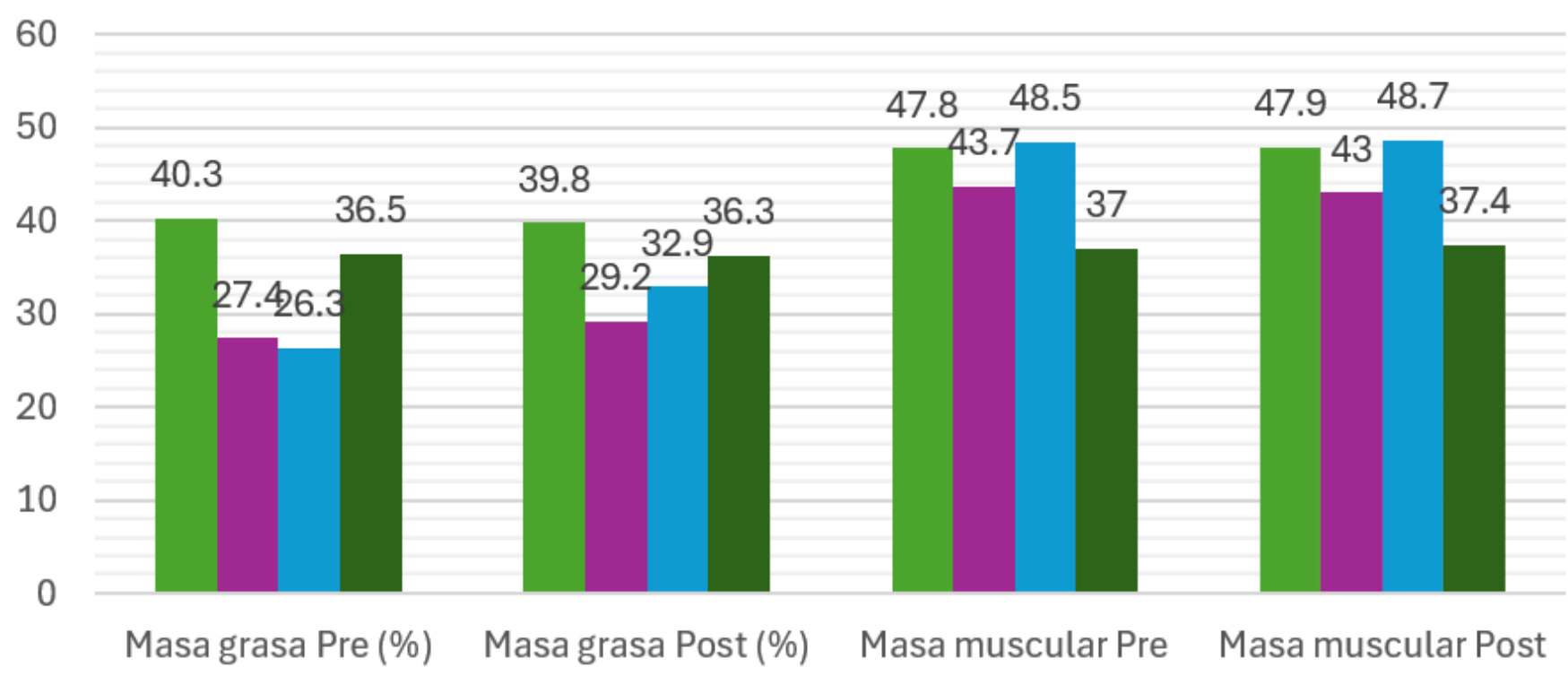
Material educativo & Acompañamiento vía Whatsapp

- Composición corporal:** Bioimpedancia TANITA Ironman 1500
- Frecuencia de consumo de alimentos:** Cuestionario validado por Goñi et al. (2016) para adultos sanos de 18 a 70 años.
- Nivel de actividad física:** Evaluado mediante autorreporte, clasificado según criterios de la AHA/ACC (2019).

RESULTADOS

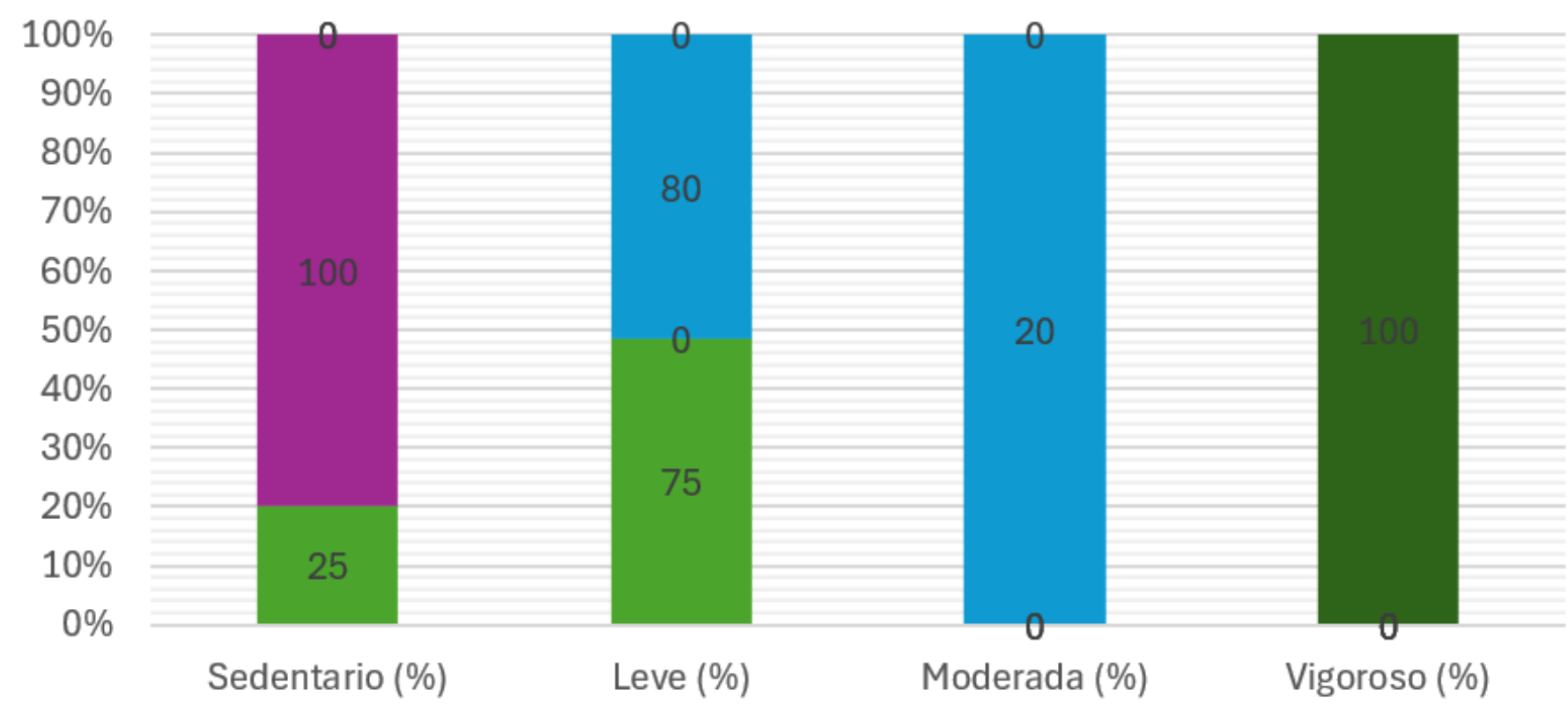
■ Grupo 1 ■ Grupo 2 ■ Grupo 3 ■ Grupo 4

Cambios en composición corporal pre y post intervención



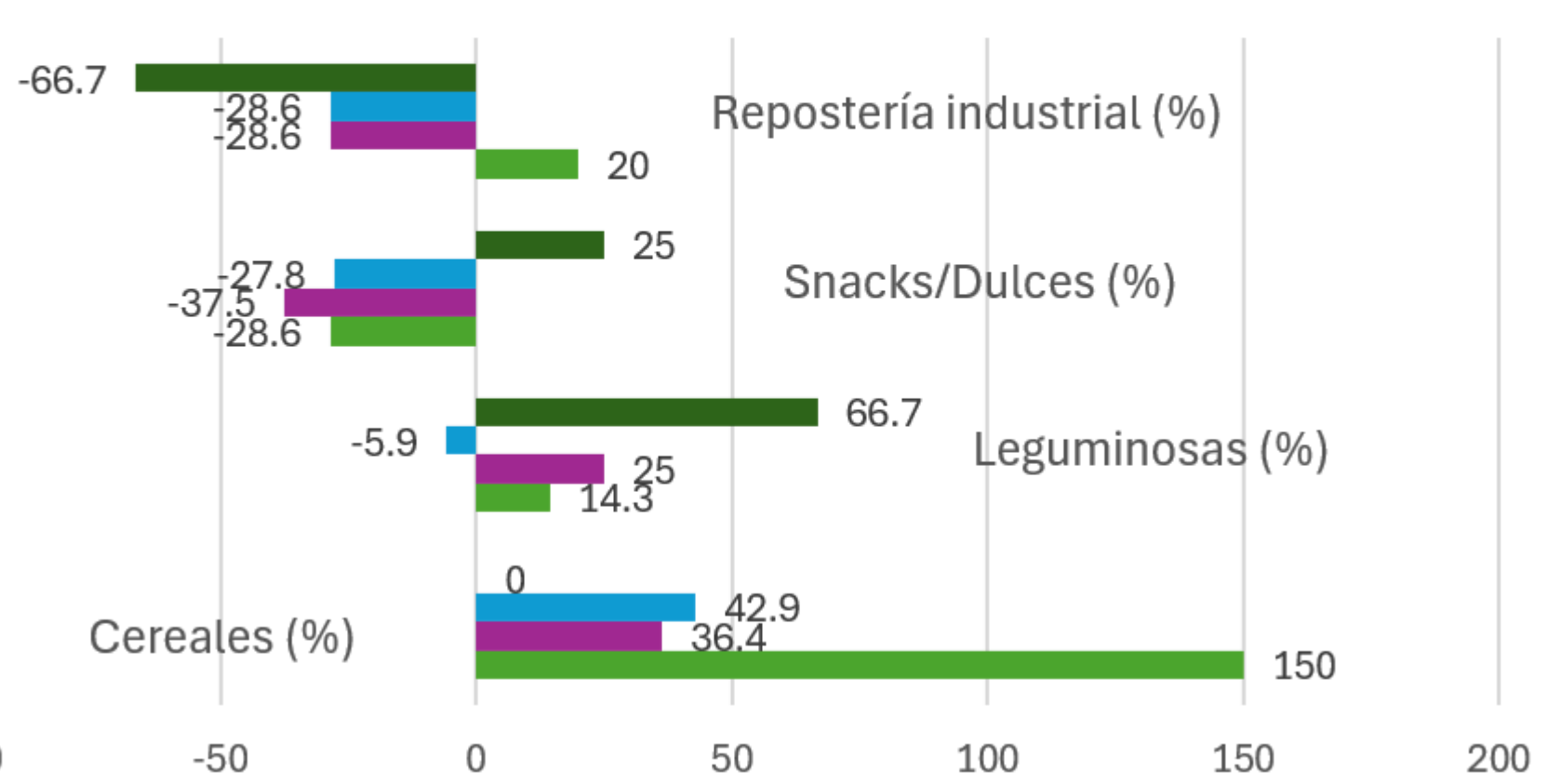
La MM presentó variaciones < ±2% en todos los grupos, mientras que la MG mostró cambios heterogéneos entre -1.1% y +5.8%, con incrementos marcados en un grupo asociados a alta variabilidad (+29.8%).

Distribución de niveles de actividad física pre intervención



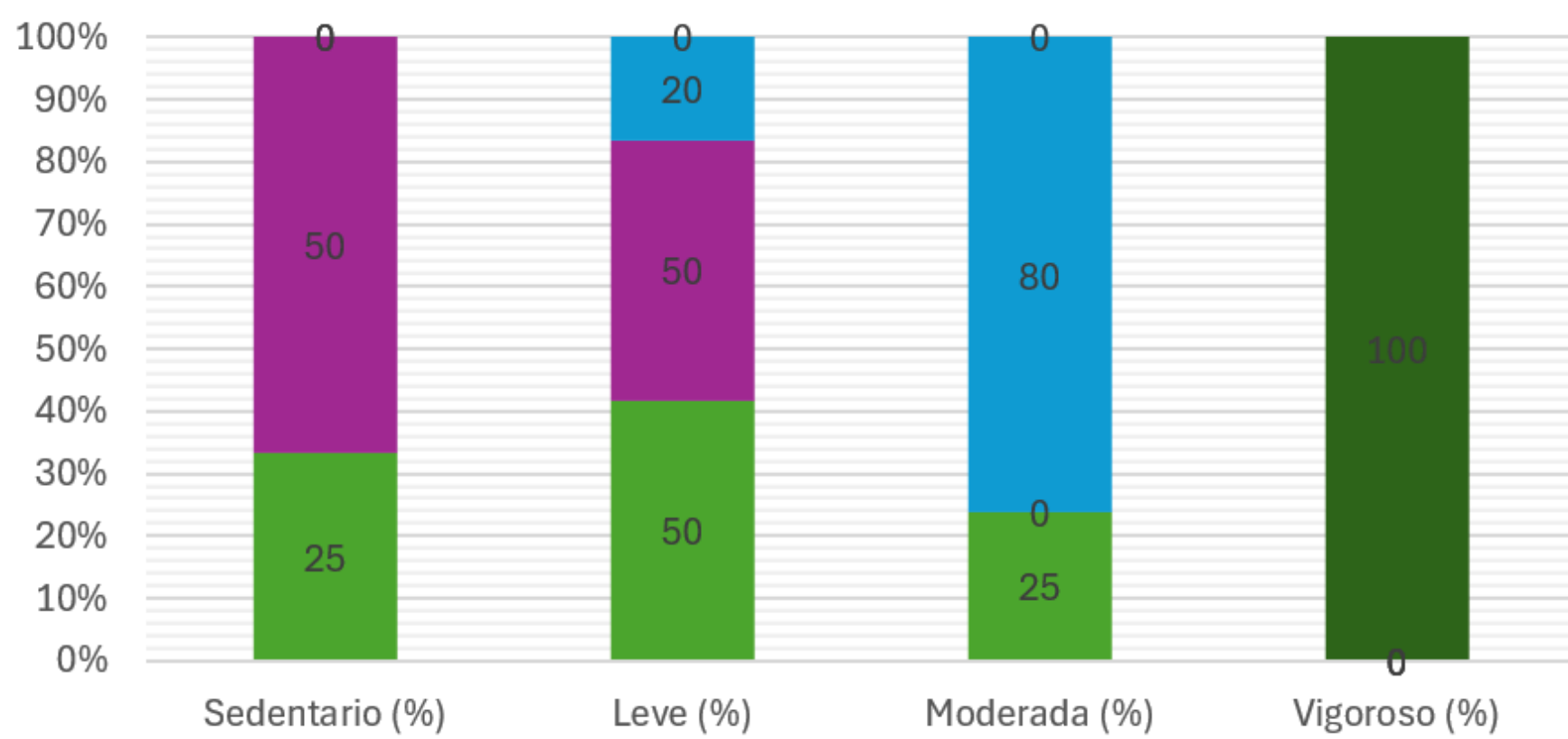
Antes de la intervención predomina el sedentarismo y la actividad leve, con valores de sedentarismo de hasta 100% en algunos grupos.

Cambios porcentuales en grupos alimentarios seleccionados



Se observaron aumentos moderados a altos en cereales (hasta +150%) y leguminosas (hasta +66.7%), junto con una reducción consistente de snacks/dulces (-27.8% a -37.5%) y de repostería industrial (hasta -66.7%) en la mayoría de los grupos.

Distribución de niveles de actividad física post intervención



Tras la intervención, el Grupo 1 incorporó 25% de actividad moderada, el Grupo 2 redujo el sedentarismo del 100% al 50%, y el Grupo 3 aumentó la actividad moderada del 20% al 80%.

CONCLUSIONES

La intervención educativa nutricional segmentada por perfiles integrales de salud permitió identificar necesidades concretas y aplicar recomendaciones según el grupo. A pesar de que no hubo cambios estadísticamente significativos en la composición corporal, el análisis descriptivo evidenció mejoras conductuales importantes como la reducción del consumo de snacks/dulces y repostería industrial, aumento en el consumo de cereales y leguminosas. Esta segmentación se

presenta como una estrategia viable para orientar intervenciones educativas nutricionales focalizadas con contextos institucionales.

Las principales limitaciones del estudio incluyen el tamaño muestral reducido, la ausencia de grupo control y la corta duración de la intervención, por lo que los resultados deben interpretarse como asociaciones descriptivas.