

Diseño de Nutrireto para la promoción de hábitos saludables de una empresa en la ciudad de Guayaquil

PROBLEMA

Los hábitos del estilo de vida poco saludables representan un alto impacto económico y afectan negativamente la productividad. Estudios han demostrado que desarrollar intervenciones grupales tiene altos índices de éxito, ya que se crea un entorno de apoyo y motivación que favorece el cumplimiento de metas.

OBJETIVO GENERAL

- Realizar una intervención nutricional mediante un reto para la promoción de cambios saludables en el estilo de vida de los colaboradores de una empresa privada y, así, ayudarles a prevenir las ECNT.



Intervención nutricional a los colaboradores de la empresa privada

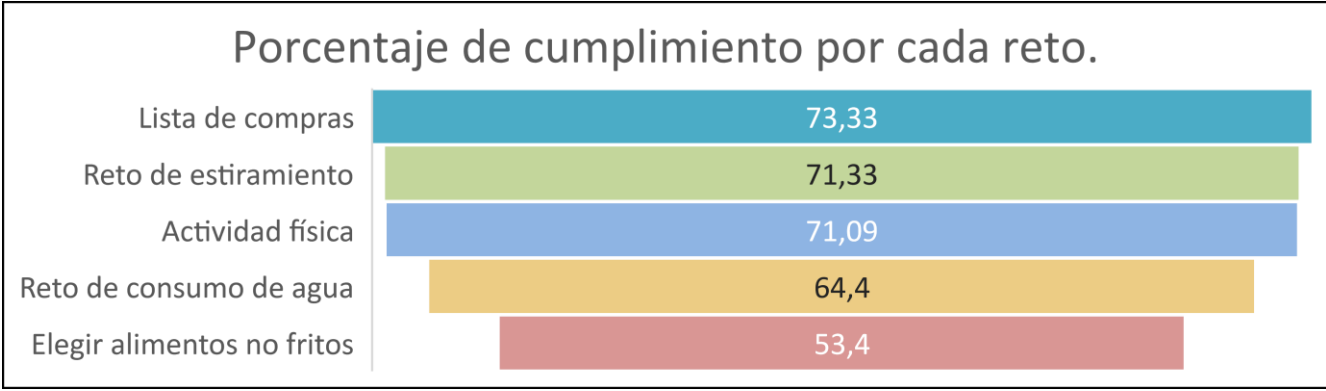
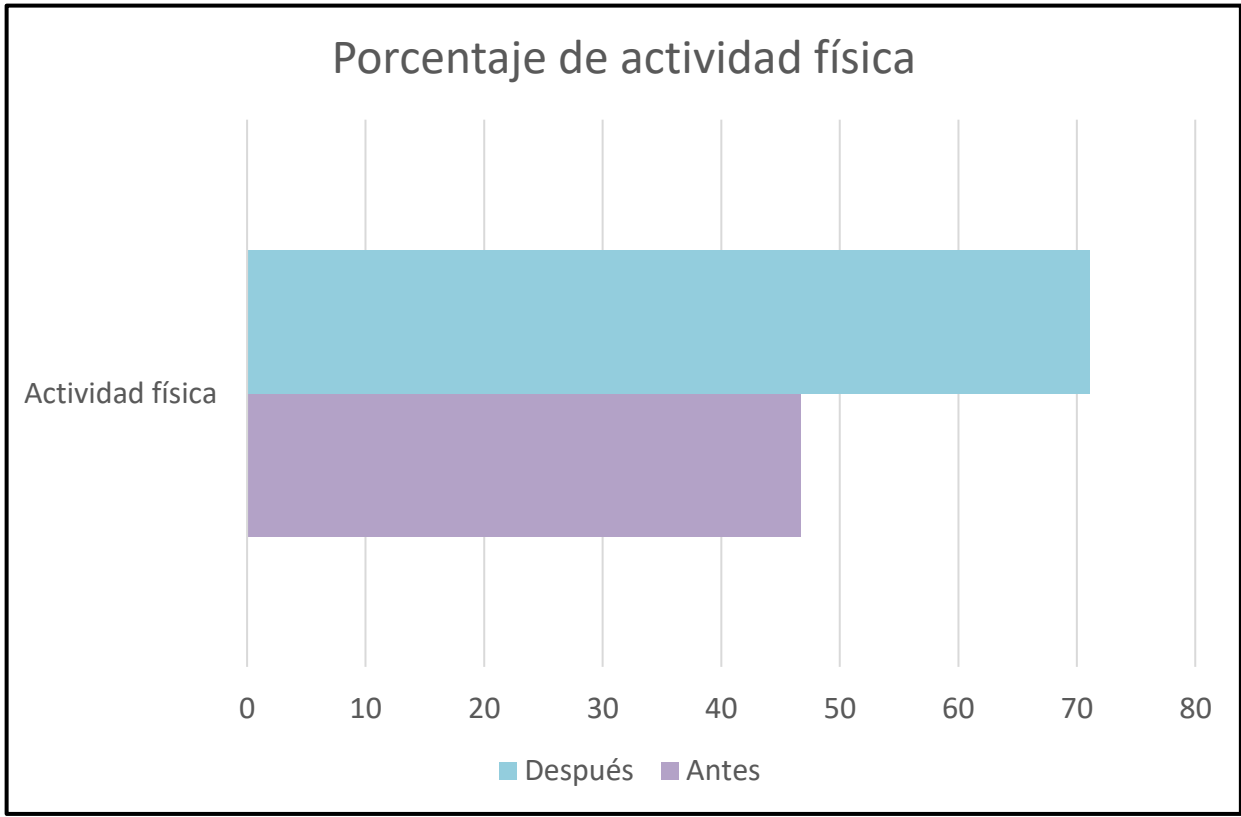
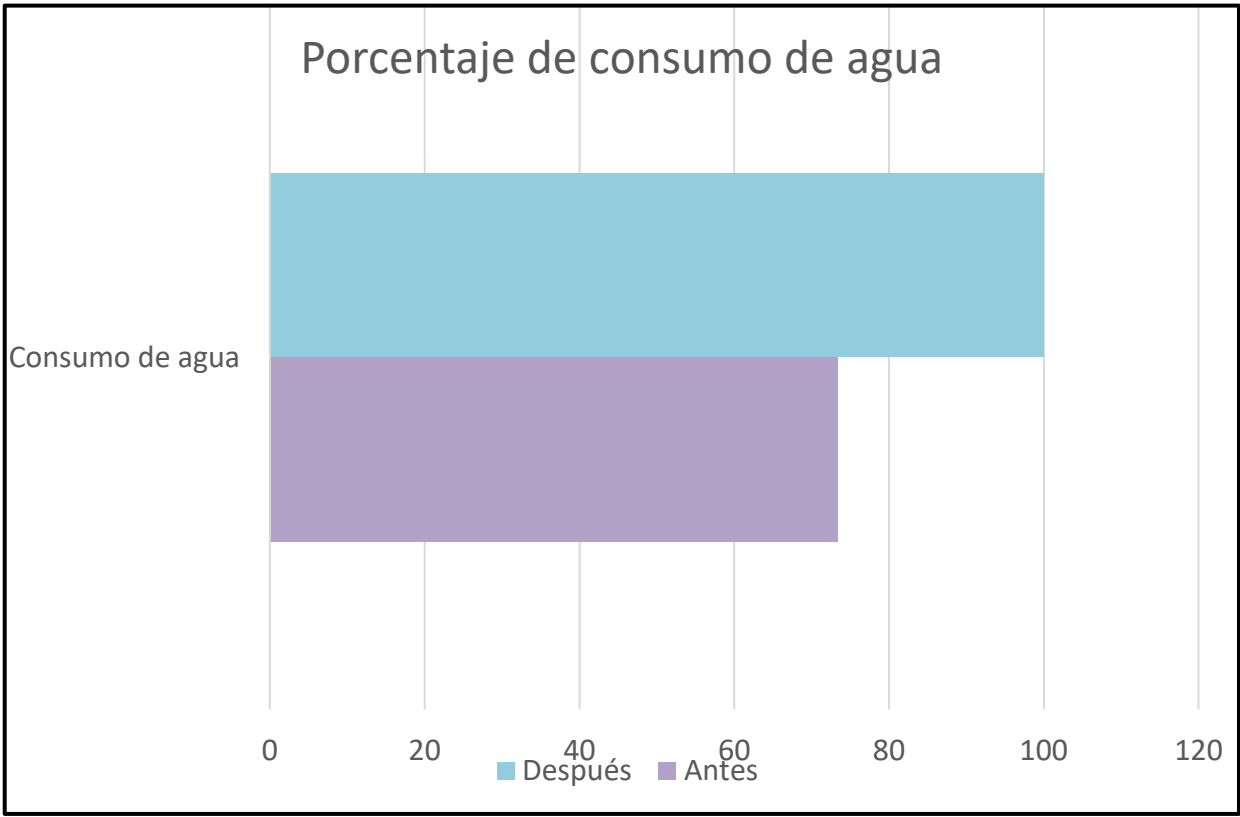
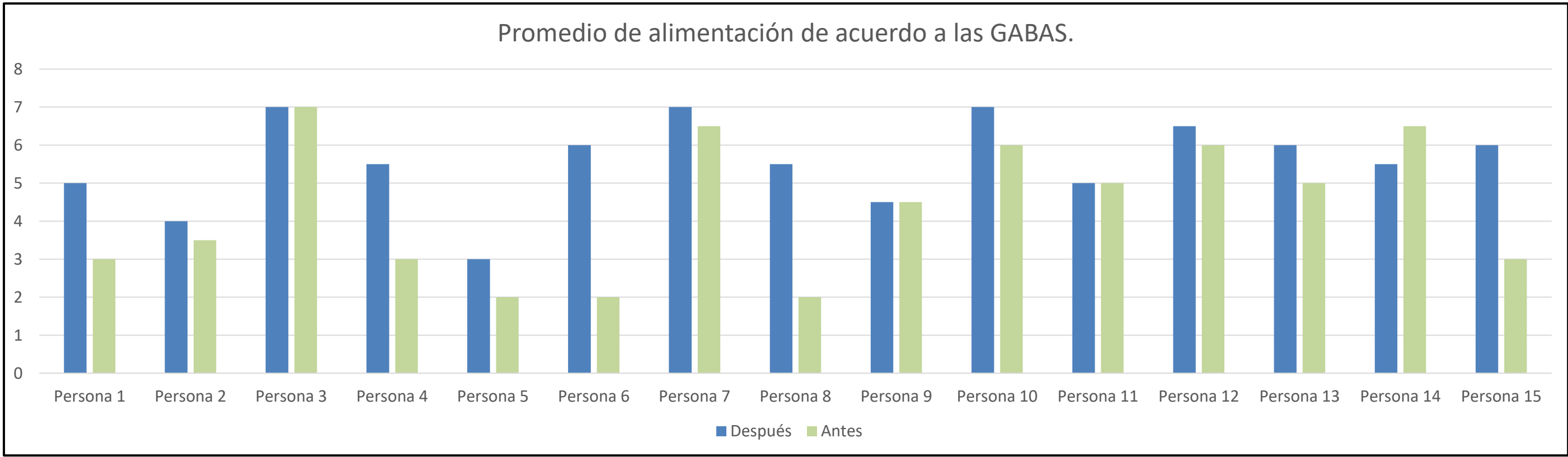
PROPUESTA

Para el diseño y valoración de la eficacia del reto, se utilizó la siguiente metodología:



RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 15 colaboradores de edades entre 22 a 51 años



CONCLUSIONES

- En la primera evaluación, se halló que el promedio de calificación sobre la alimentación basada en mensajes específicos de las GABAS fue de 4,3/7; el 53,33% de los participantes presentaban deficiencias del sueño; el 26,23% consumía menos de 2 Lts. de agua al día y sólo el 46,67% realizaba actividad física.
- Se diseñó e implementó el reto nutricional por un período de 4 semanas dentro de la empresa. Se hizo un abordaje con charlas dinámicas y miniretos semanales.
- En la segunda evaluación, se evidenció mejoras en los diferentes ámbitos abordados. El 93% de los participantes estuvieron satisfechos con realizar el reto, debido a que notaron cambios positivos en su salud y aspecto.