

## 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.



Intervención nutricional a los colaboradores de la empresa privada

### 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.

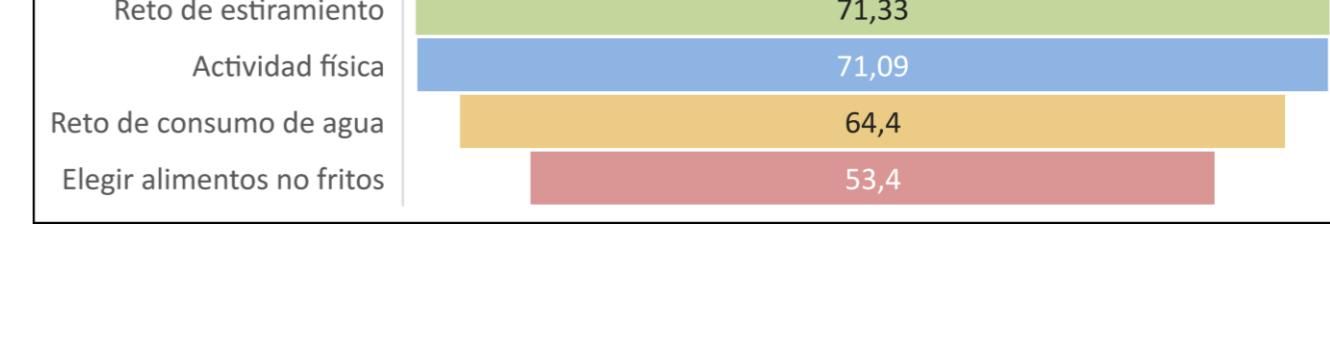
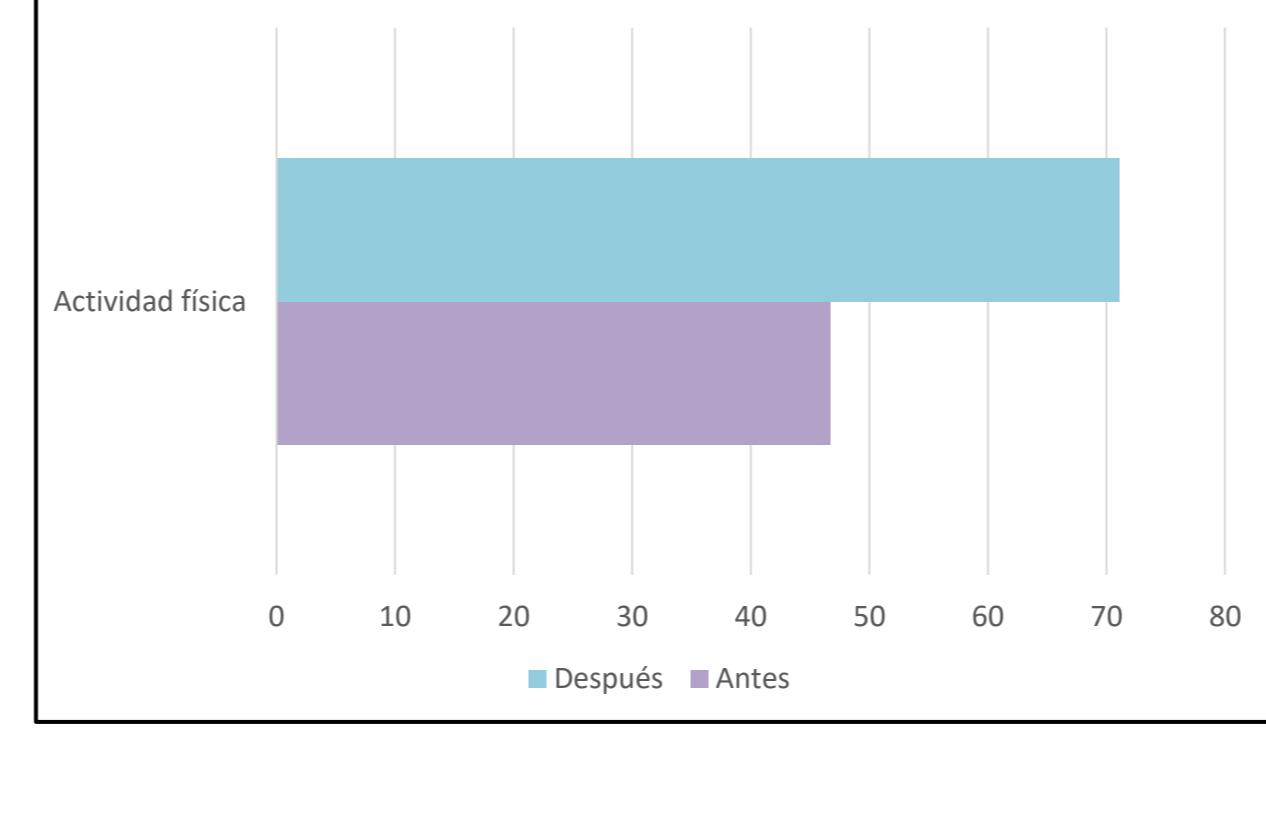
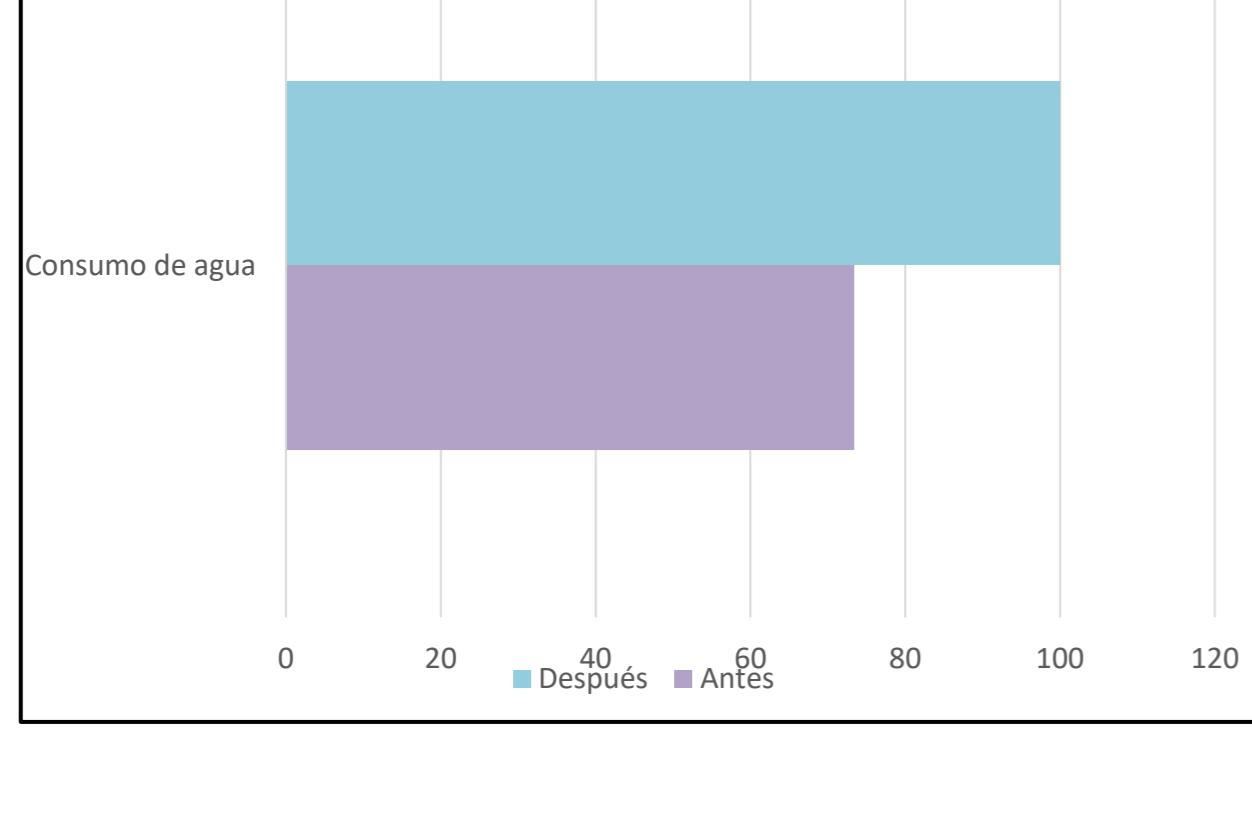
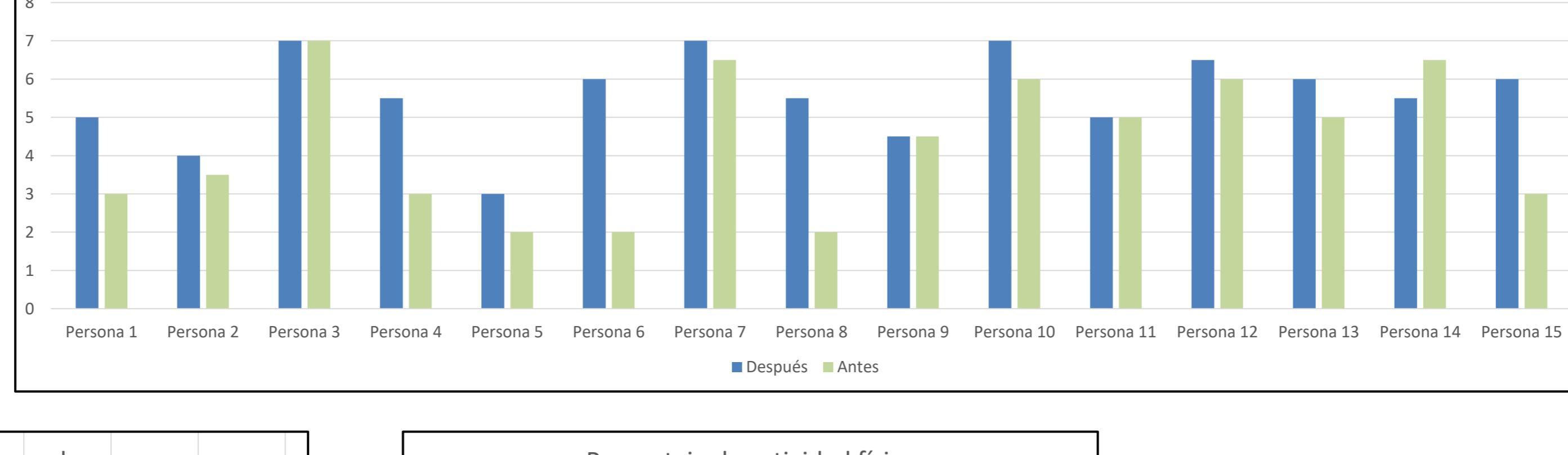
### PROPIUESTA

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.
- 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.
- 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.