

PROMOCIÓN DE SALUD Y NUTRICIÓN SOBRE EL CONSUMO DE BIOMOLÉCULAS ACTIVAS EN EL PERSONAL DE CENTROS DE LABORATORIOS Y DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMA

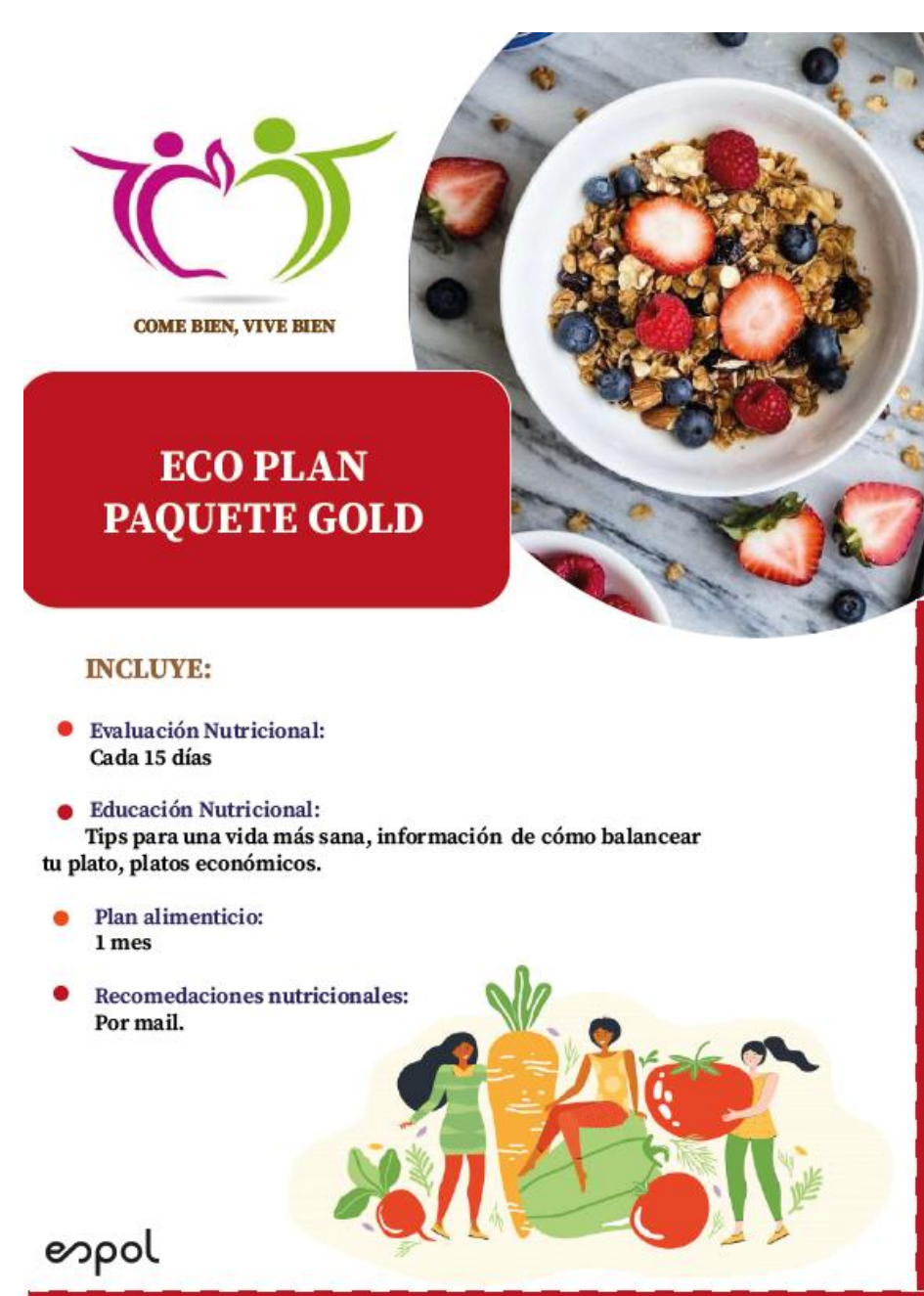
Hoy en día 6 de cada 10 trabajadores consumen café a lo largo de su jornada, siendo los laboratoristas con mayor consumo de café. La desinformación es una de las causas principales en el desarrollo de enfermedades crónicas, siendo este un problema de salud pública.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar herramientas de promoción nutricional a través del conocimiento de las biomoléculas activas presentes en los alimentos y metabolismo para mejorar el consumo de alimentos en los trabajadores de laboratorio de investigación.

PROPUESTA

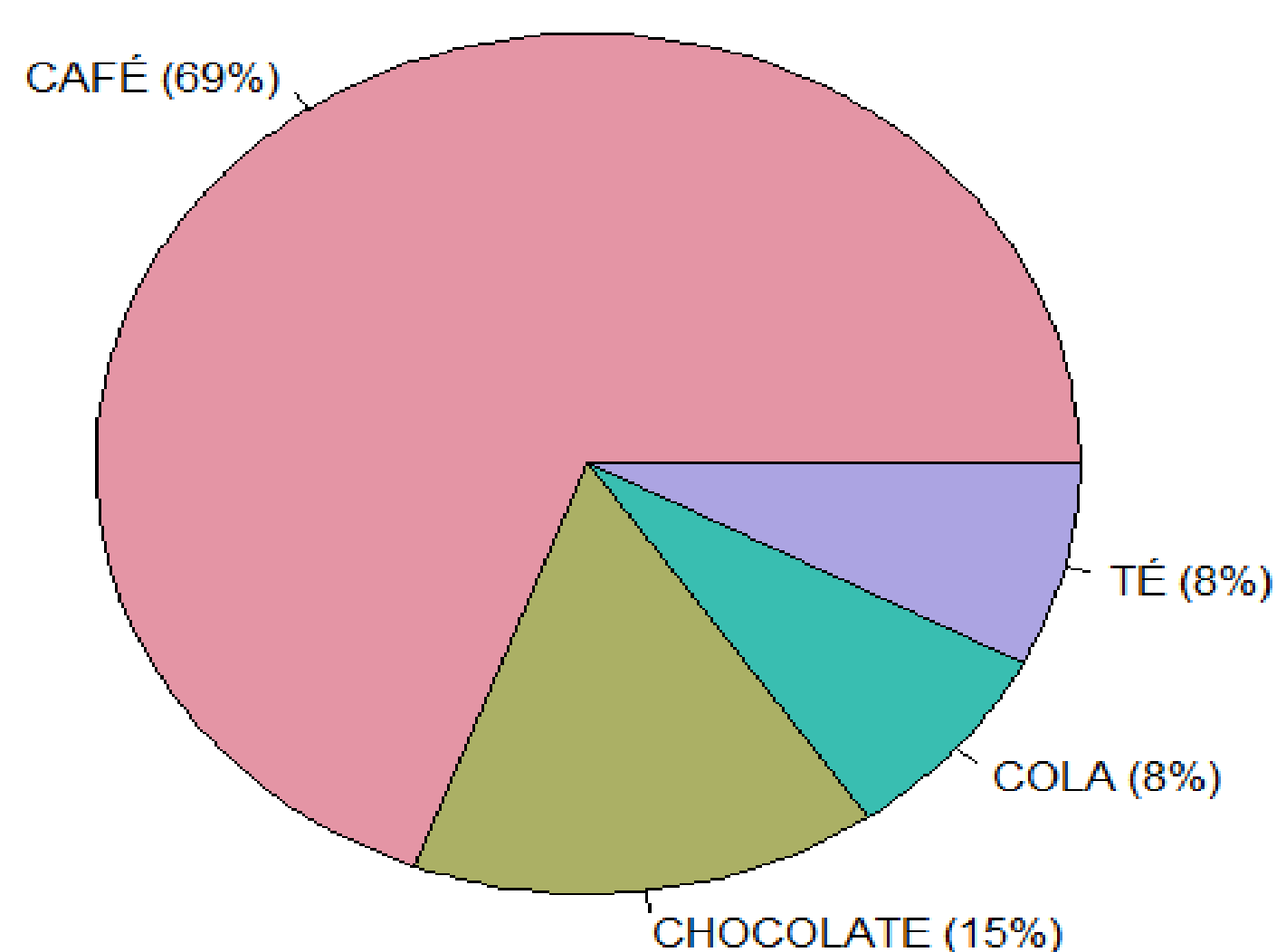
Un programa de educación nutricional para facilitar herramientas virtuales, en el cual se ofrece paquetes de evaluación nutricional, infografías, y planes de alimentación personalizados que se adecuan al ritmo de vida del trabajador.



RESULTADOS

Se corroboró que la molécula bioactiva más consumida es la cafeína, el 69% de los participantes indicaron el consumo de café, presentando una semi dependencia a esta bebida, con un 15 % se representa el consumo de chocolate, habiendo una diferencia notable con el consumo de café.

BIOACTIVOS.QUE.CONSUME



CONCLUSIONES

- En base a los estudios realizados se determinó que si existen factores de riesgos en la salud por el consumo excesivo de biomoléculas en especial la cafeína con un 60%.
- Se planteó una dieta personalizada por intercambio y educación nutricional a la población para la mejora de sus hábitos alimenticios y contribuyendo en la salud.
- De manera general se puede concluir que la población cuenta con un estado nutricional adecuado, se les recomendó disminuir la ingesta de estas bebidas y se le dio a conocer las alternativas de los alimentos que pueden aplicar en sus comidas diarias.