

Impacto de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento laboral en trabajadores de ESPAE

PROBLEMA

Los hábitos alimentarios influyen directamente en la salud física y mental, lo que repercute en el rendimiento laboral.

En ESPAE no se cuenta con información diagnóstica actualizada sobre el estado nutricional de sus trabajadores y cómo este puede estar afectando su productividad, concentración o bienestar general durante la jornada laboral.

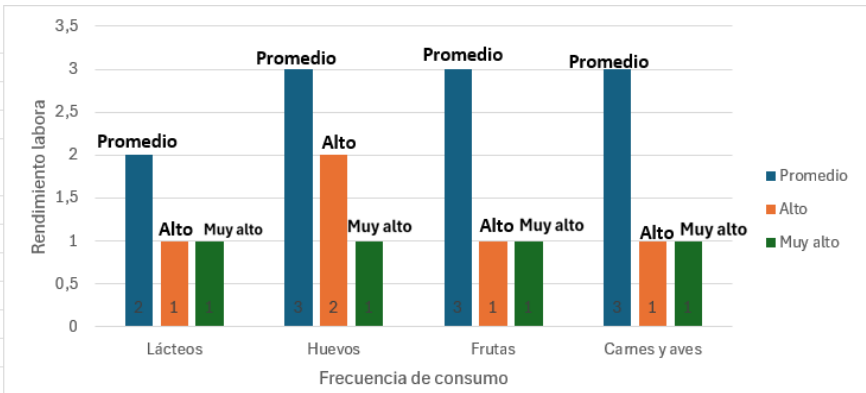
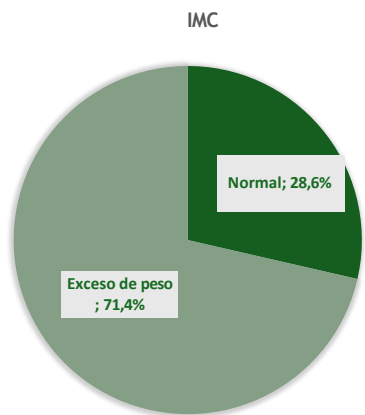
La falta de información impide implementar estrategias efectivas de promoción de salud que respondan a las necesidades reales del personal.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral en los trabajadores de ESPAE, mediante una valoración nutricional, para promover la salud y el bienestar en el entorno laboral.

Resultados

El 71,5% de los trabajadores presento un exceso de peso (42,9% sobrepeso ; obesidad 28,6%), evidenciando una alta prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados. Esta condición no solo incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, sino que también podría comprometer el rendimiento laboral.



La mayoría de los participantes cumplía con las recomendaciones de consumo de proteínas, lácteos, huevos y frutas establecidas por la OMS; sin embargo, no se encontró una relación significativa entre la ingesta de estos grupos de alimentos y el rendimiento laboral.

PROPUESTA

Se propone implementar módulos de educación nutricional dirigidos a los trabajadores de ESPAE, dado que se evidenció que un 71,5 % de ellos presenta exceso de peso. Se sugiere que los módulos de intervención educativa sean diseñado con el objetivo de brindar herramientas prácticas y accesibles que les permitan adoptar hábitos alimenticios saludables, fortalecer sus conocimientos sobre nutrición aplicables a la vida diaria, aprender a manejar adecuadamente las porciones y, como resultado, mejorar significativamente su productividad laboral durante la jornada.

Contenido sugerido:

Módulo	Tema central	Enfoque clave
1. Alimentación balanceada	Fundamentos prácticos	Romper mitos y mejorar energía y concentración
2. Estrategias diarias	Organización de comidas	Snacks saludables, hidratación y tiempo eficiente
3. Peso y metabolismo	Control nutricional	Porciones, balance energético y movimiento en oficina
4. Enfermedades crónicas	Nutrición preventiva	Hipertensión, diabetes, colesterol
5. Nutrición femenina	Etapas de la mujer	Nutrientes clave y menús prácticos
6. Mindful eating	Alimentación consciente	Estrategias contra estrés y hambre emocional
7. Hábitos saludables	Cambio sostenible	Metas SMART, meal prep y plan de acción personal

DISCUSION

La muestra fue pequeña, lo que limita la potencia estadística del estudio y, por lo tanto, dificulta establecer relaciones significativas entre los hábitos alimentarios y el rendimiento laboral. Además, el cuestionario de rendimiento se basó en la auto-percepción de los participantes, lo que puede generar sesgos, ya que las respuestas podrían estar influenciadas por la subjetividad o el deseo de responder de manera socialmente aceptable. Asimismo, al tratarse de un diseño transversal, no es posible determinar causalidad ni cambios en el tiempo. Por último, factores externos como el estilo de vida, estrés o condiciones de salud de los participantes podrían haber afectado tanto sus hábitos alimentarios como su desempeño laboral, sin que estos fueran controlados en el estudio.

CONCLUSIONES

- Los trabajadores presentan hábitos alimentarios diversos, con consumos moderados de alimentos saludables y presencia frecuente de procesados, reflejando un patrón intermedio con oportunidades de mejora
- No se halló asociación clara entre hábitos alimentarios y rendimiento laboral, posiblemente por tamaño de muestra reducido, sesgo derivado de la autoevaluación del desempeño y la influencia de otros factores laborales y personales no alimentarios
- El 42,9% presentó sobrepeso y 28,6% obesidad, lo que representa un factor de riesgo que puede disminuir su rendimiento laboral al afectar la energía, la concentración y la productividad.
- Por limitaciones de tiempo no se implementó la intervención nutricional propuesta. Se sugiere aplicarla en futuras investigaciones, con 7 módulos educativos, para medir su efecto real.