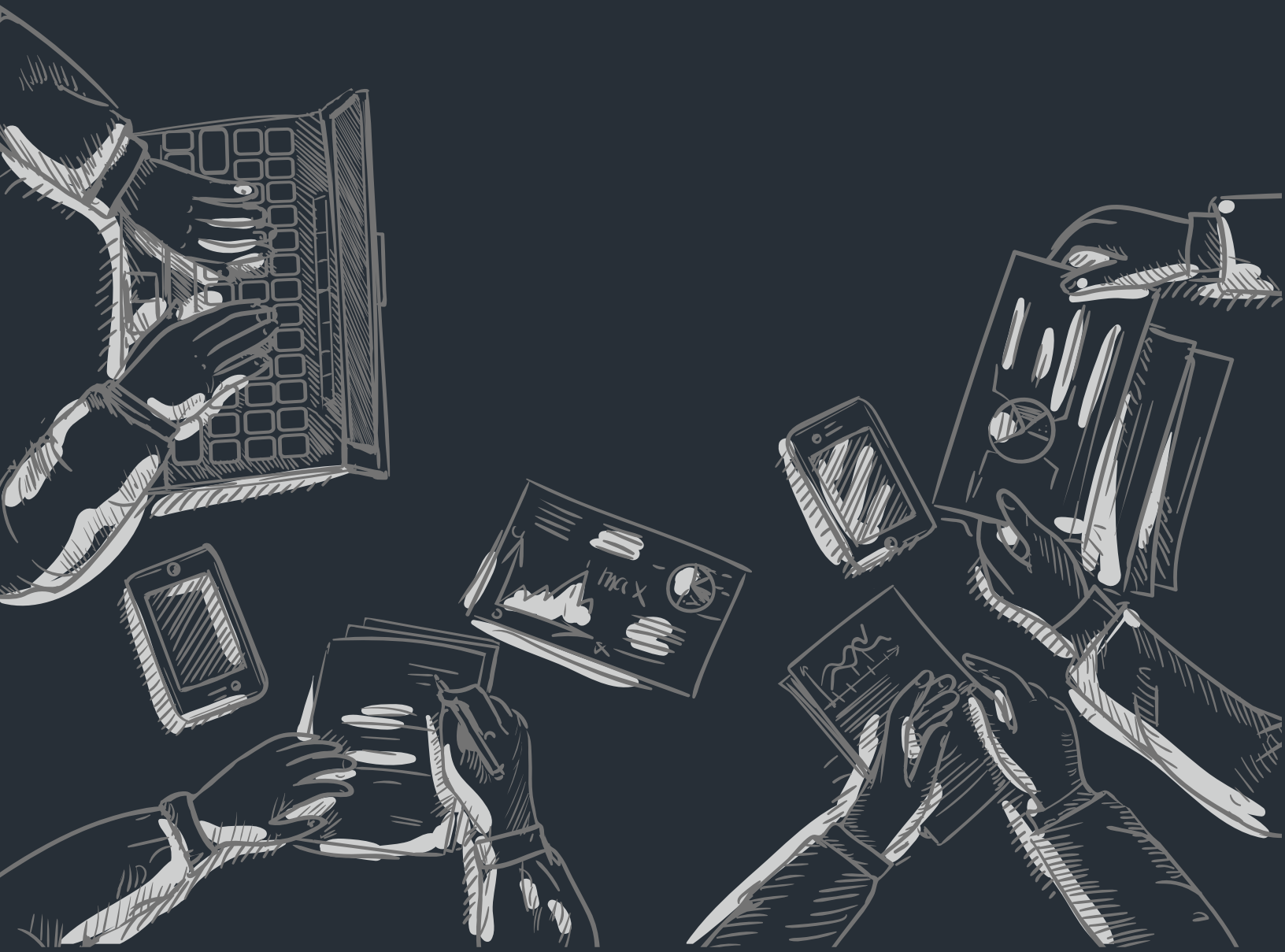


Productividad de la empresa Lujos el Trapiche en función de los hábitos alimenticios y estado actual de sus colaboradores en Medellín

Alejandra Ríos Quiceno
Corporación Universitaria Minuto de Dios



Resumen:

El propósito de la investigación es establecer si las conductas alimenticias tienen alguna relación con la salud y la productividad de los colaboradores de la empresa Lujos el Trapiche ubicada en el municipio de Medellín.

Palabras clave: productividad, hábitos alimenticios, Medellín.

Introducción

Bonet y Garrote (2016) informan que “durante las dos últimas décadas del siglo pasado emergieron con fuerza los denominados trastornos de la conducta alimentaria, que se han extendido y diversificado en el siglo XXI” (p. 13). Este artículo habla sobre el trastorno llamado Ortorexia, las personas que lo padecen viven solo para alimentarse, el problema radica en que esas personas solo consumen alimentos puros es decir que no hayan sido procesados, congelados o que contengan insecticidas, es muy costoso y cuando la persona no tiene la capacidad adquisitiva prefiere dejar de comer y esto para la organización es un problema ya que la persona emocionalmente va estar mal y físicamente puede llegar a un estado de desnutrición, la persona ya no va tener energía para cumplir con sus deberes tanto en la vida personal como en la organización, se va generar un ambiente pesado en el puesto de trabajo donde no solo se verá afectada la persona sino también las personas que lo rodean porque el individuo se encuentra pasando por un momento de crisis emocional sintiendo que es imposible cambiar hábitos alimenticios. También se puede hablar sobre la anorexia que es un trastorno dismórfico corporal no es igual que el trastorno Ortorexia, pero si tienen una similitud y es que los dos trastornos pueden llevar a un estado de desnutrición con la diferencia que las personas que padecen el trastorno alimentario (Ortorexia) solo se fijan en el tipo de alimento más no en las cantidades, y en la (anorexia) la persona que lo padece se fija más en las cantidades que en el tipo de comida por ser un trastorno dismórfico.

Las conductas y/o comportamientos alimenticios que presentan algunas personas ponen en riesgo su salud como padecer enfermedades cardiovasculares, derivándose un sinnúmero de situaciones clínicas, las cuales pueden generar un deterioro significativo en la vida de las personas impidiéndoles participar de forma activa en lo académico, social y empresarial, esto pasa porque las organizaciones normalmente se enfocan en el bienestar de sus colaboradores, pero solamente de manera interna ya de manera externa la organización se desentiende del empleado, no sabiendo que los hábitos alimenticios se forman en el hogar y esta situación puede traer beneficios o problemas en la salud del empleado y la productividad de la organización; Por ejemplo la empresa Lujos el Trapiche tiene el área comercial, administrativa, técnica y bodega, por ende

debe llevar un seguimiento constante de sus empleados para conocer su estado de salud de esta manera se podrá minimizar los riesgos de accidentes laborales etc.

Planteamiento del problema

La empresa Lujos el Trapiche ubicada en el municipio de Medellín, es una empresa donde su propuesta integral es “comercialización e instalación de lujos y accesorios para vehículo, desde luces y plumillas hasta novedosos sistemas de alarmas, accesorios 4x4, llantas, rines de lujo, servicio de polarizada, reparación y mantenimiento de aire acondicionado, porcelanizada y muchas cosas más para tu auto”.

En Colombia se tienen registros desde el 2018 de 4,9 millones de personas que sufren de hipertensión arterial; estas personas por lo general son mayores de 35 años, consideradas como adultos en etapa productiva, personas que pueden o que están ocupando cargos en empresas, del mismo modo a 30 de junio de 2021 se reportaron 1,7 millones de personas con diabetes. Si bien muchas de estas personas no desarrollaron estas enfermedades a causa de la alimentación, si es la alimentación uno de los mecanismos para controlarlas y/o revertirlas.

La salud es parte fundamental en la vida del ser humano, esta permite el disfrute pleno de cada instante de la existencia del ser cuando se goza de ella de forma positiva. Sin embargo, cuando existen afectaciones de esta, indudablemente se perturbará el entorno del individuo, llevándole a considerar alternativas drásticas y poco comunes, se tomará como ejemplo un vehículo para transportar mercancía, si el dueño solo llena el tanque de gasolina con corriente y no hace uso de los aditivos y lubricantes es probable que el vehículo no funcione adecuadamente se volverá más lento y a la hora de arrancar empezará a fallar y posiblemente por la gasolina estar contaminada con agua y otros fluidos se puede apagar el vehículo en el recorrido retrasando la entrega de la mercancía, en cambio si el dueño cuida su vehículo usando productos de calidad como gasolina extra, aditivos y lubricantes su vehículo trabajará en perfectas condiciones haciendo que la entrega de la mercancía sea en la fecha y hora indicada, es decir el vehículo será más productivo para el dueño. Así es como funciona el cuerpo humano sino se le brindan los macronutrientes y micronutrientes adecuados el organismo no va a trabajar adecuadamente y esto puede llevar a la persona a contraer enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares además su desempeño en la organización se verá comprometido.

Existe un incremento en casos de diabetes e hipertensión y de alguna manera estas personas se encuentran trabajando esto para la organización no es bueno ya que el empleado deberá pedir constantemente permisos para ausentarse por temas de salud y esto afectaría el desempeño del empleado y la productividad de la empresa (Martínez et al., 2017).

Cabe anotar que no se conocen las conductas alimenticias y tampoco se sabe si los empleados de la empresa Lujos el Trapiche son saludables o no, eso es lo que se quiere saber en primera instancia.

Metodología

El enfoque es de tipo mixto ya que se tendrá en cuenta el enfoque cualitativo, para realizar las preguntas de la investigación donde se hará uso de la recolección de datos sin aplicar una medición numérica, se tendrán en cuenta las descripciones y las posibles observaciones de investigaciones similares ya existentes, es decir toda la parte teórica, y en el enfoque cuantitativo se deberá realizar un conteo y aplicación de métodos estadísticos para establecer con exactitud patrones de comportamiento sobre los hábitos alimenticios y la productividad de los colaboradores de la empresa Lujos el Trapiche del municipio de Medellín.

Diseño (experimental, no experimental)

La investigación es de tipo no experimental ya que no se alterarán los resultados es decir el investigador solo se basa en observar la información (Thompson, 2018).

Alcance (exploratorio, descriptivo, correlacional, explicativo)

Teniendo en cuenta las características de la investigación descriptiva que Arias (2021) indica, la investigación es descriptiva ya que es importante crear y ordenar las ideas, realizar un análisis para reducir la información con la finalidad de que se pueda hacer un estudio más seguro, rápido y eficaz, este paso es importante tanto para la investigación cualitativa como la cuantitativa y la investigación exploratoria va de la mano con la descriptiva, también se aplicará métodos estadísticos.

Población

La empresa Lujos el Trapiche cuenta con un personal total de 63 personas por ende es una población finita, distribuidos de la siguiente manera: en el área técnica 28 empleados, en el área comercial 18 empleados, cinco se encuentran en el área de bodega, nueve personas en el área administrativa, dos en el área de mensajería y uno en el área de compra.

Tamaño de muestra

Teniendo en cuenta el informe Vásquez (2017) el muestreo de la investigación es probabilístico - aleatorio simple; en total son 63 empleados donde se tomará el 95% de manera aleatoria con la probabilidad de que cualquiera de la población pueda participar en la investigación, por ende teniendo el cálculo realizado, teniendo en cuenta el tamaño

de la población se determina el tamaño de la muestra que en total es de 60 colaboradores los cuales se repartirán de la siguiente manera; en el área comercial 18 colaboradores, área administrativa 9, área de bodega 5, área técnica 25 en el área departamento de compras 1, y 2 en el área de mensajería.

Fuentes, técnicas e instrumentos de recolección de información y datos

Las fuentes técnicas e instrumentos de medición son las revistas científicas, trabajos de grado relacionados con el tema de investigación, base de datos, personas profesionales como médico, administrador de empresas y el semillero de investigación de la sede Aburra Sur (Uniminuto) serán de gran ayuda para cumplir con las expectativas de la investigación, se hará uso de herramientas tecnológicas para hacer los análisis como por ejemplo para la encuesta se usará Google drive (Forms) la encuesta será de tipo mixto es decir preguntas abiertas y cerradas. Se tomarán medidas antropométricas para ello será necesario herramientas como pesa digital (calibrada), cinta métrica y tensiómetro manual la plantilla para registrar la información de las medidas antropométricas se crea por medio del programa Word. Para tomar la presión arterial se deberá tener en cuenta los pasos que indica el artículo de la empresa (Ortopedia Queralto, 2019) ya que se debe cumplir con los siguientes pasos:

Sentir el pulso, para ello se debe colocar el estetoscopio en el pliegue del brazo izquierdo. En cuanto al brazalete del aparato colocarlo entre 2 y 3 cm por encima del pliegue del brazo. Después se debe cerrar la válvula de la bomba y colocarse el estetoscopio en los oídos. Apretar el brazalete hasta los 180 mmHg o hasta que no oigamos los sonidos en el estetoscopio. Abriremos la válvula lentamente, mientras vamos mirando el manómetro. Una vez que oímos el primer sonido, se debe apuntar la presión indicada, ya que es el primer valor de la presión arterial;

Seguidamente vaciaremos el brazalete hasta que dejemos de oír el sonido. En el momento en el que no escuchamos nada, se debe anotar la presión indicada, pues este será el segundo valor de la presión arterial. Finalmente, la presión arterial será el primer valor (por ejemplo 120 mmHg) y el segundo (ejemplo 80 mmHg), es decir, 12 x 8.

La plantilla para evaluar la alimentación del colaborador durante siete días fue creada en el programa de Word.

Análisis y tratamiento de datos

Para calcular el índice de masa corporal (IMC) será necesario utilizar la siguiente formula: $(\text{kg} / \text{altura}^2)$ para conocer su estado actual es decir si se encuentran en un peso corporal normal, bajo, sobrepeso, grado de obesidad 1, grado de obesidad 2, grado de obesidad 3, grado de obesidad IV y su resultado se reflejará en una hoja de Excel.

Para clasificar la información del primer objetivo será necesario el apoyo de la comparación de clasificación que se encuentra estipulada en la resolución Numero

Tabla 1: Clasificación de Índice de masa muscular (IMC)

CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD			
Obesidad	Obesidad grado 1	Obesidad grado 2	Obesidad grado 3
≥ 30	30 a 34,9	35,0 a 39,9	$\geq 40,0$

Tabla 2: Clasificación de la obesidad

CLASIFICACIÓN IMC Kg/Estatura ²			
Delgadez	Normal	Sobre peso	Obesidad
$< 18,5$	$\geq 18,5$ a < 25	≥ 25 a < 30	≥ 30

Figura 1: Estratificación de riesgo de enfermedad cardiovascular

Figura 25 Tabla de estratificación de riesgo cardiovascular para personas que diabetes

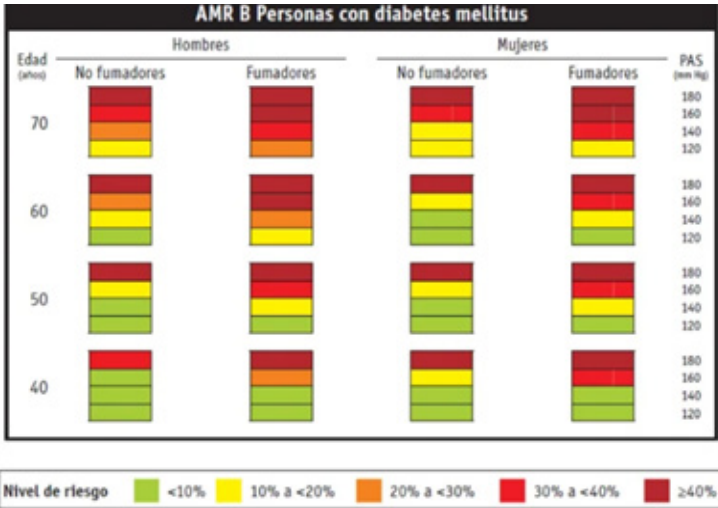


Tabla 3: Distribución energética del consumo actual

NUTRIMENTO	GRAMOS	KILOCALORIAS	% DEL CONSUMO ENERGÉTICO REAL
Hidratos de carbono			
Proteínas			
Lípidos			

Resultados

Se espera determinar si hay una buena o mala alimentación en los colaboradores, calculando su valor nutricional en cuanto a las proteínas, lípidos y carbohidratos para conocer como están repartidos individual y en promedio la alimentación de los empleados, si los empleados tienen un consumo alto en carbohidratos esto va tener

complicaciones de salud pero si por el contrario las proteínas y las grasas están bien compensadas en una mayor proporción entonces puede tener buen estado de salud y eso se va a contrarrestar con sus condiciones físicas o de salud que reporten en las (EPS) y ya con eso se mirara si existe alguna correlación entre la alimentación y los resultados médicos, también se tomara una muestra control en los empleados que se va a mirar para saber si hay algún empleado que se alimente bien

Conclusiones

Los colaboradores con mejores hábitos alimenticios gozan de un mejor estado de salud y pueden desempeñar sus funciones en los tiempos establecidos.

Las conductas alimenticias difieren considerablemente en cada área de la empresa Lujos el trapiche.

Las condiciones de cada área ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades debido al desgaste energético que se genera en cada una.

Referencias

- Bonet, R. y Garrote, A. (2016). Ortorexia. *Nutrición*, 30(1).
- Ortopedia Queralto. (2019, enero 11). *Te enseñamos a medir la tensión arterial de forma correcta*. <https://ortopediaqueralto.com/te-ensenamos-a-medir-la-tension-arterial-de-forma-correcta/>
- Thompson, F. (2006). *Manual de instrumentos de evaluación dietética*. Journal of Nutrition.