



**UNIVERSIDAD SANTANDER**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Licenciatura en Nutrición y Dietética**

**EVALUACIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE  
ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD  
SANTANDER, PANAMÁ. AGOSTO 2023.**

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciatura en Nutrición y Dietética.

**Autores:**

**Lucía Patricia Angulo Castillo,**

**Brandon Davis Hernández,**

**Dravey Martínez,**

**Anneth Nicole Rodríguez Flores.**

**Director de trabajo:**

Julissa Melissa Camargo de Palacios

**Asesor metodológico:**

Daniel Rangel

**Panamá, 14 de agosto de 2023.**

## **DEDICATORIAS**

### **Lucía Patricia Angulo Castillo**

Principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. Seguido por el apoyo incondicional brindado en cada momento, en especial a mi abuela Eudosia Batista que en paz descanse, que, a lo largo del avance y la ejecución de la carrera, fue un pilar muy importante, tanto en inspiración como en fuerza, para todos los días despertarme con ganas de lograr el triunfo y batallar por todas mis metas, sueños y anhelos. A mi madre Maritza Castillo por su esfuerzo en concederme la oportunidad de estudiar y su constante apoyo a lo largo de mi vida. Al resto de la familia por ese apoyo incondicional, sobre todo en esos momentos difíciles, que se presentaron durante mi camino.

### **Brandon Davis Hernández**

A Dios, que siempre nos guía a través de los caminos de la vida. A mis padres, Yolanda Hernández y Cristóbal Davis por brindarme el amor y el apoyo incondicional para llevar a cabo esta tesis; y, por último, a mi esposa Yolineth Davis, por ser la luz que me ayuda a seguir adelante. Esta tesis es una dedicación a ustedes tres, por todo su amor y apoyo incondicional.

### **Dravey Martínez**

Principalmente dedicamos este trabajo a Dios que nos brinda la sabiduría, amor y paciencia; el cual nos ayuda en los momentos más difíciles brindándonos las fortalezas necesarias, no solo como trabajo de grupo, si no como personas, a su vez dedicamos este trabajo a la Universidad Santander de Panamá por encomendarnos esta labor de realizar el presente proyecto

que amplía nuestras capacidades intelectuales, dado que la Lic. Julissa Camargo nos brindó sus conocimientos en distintos campos, ayudándonos en varios aspectos que requerimos para el desarrollo de nuestro informe, al igual que nuestro tutor, Lic. Daniel Rangel por su incondicional apoyo y guía durante nuestra elaboración de tesis.

Finalmente agradezco a la Universidad Santander de Panamá por otorgarnos el acompañamiento en cada parte del proyecto de la tesis de grado y facilitarnos las herramientas y recursos necesarios.

### **Anneth Nicole Rodríguez Flores**

Dedico este trabajo a mi madre Linda Rosa Flores de Moreno, quién ha sido mi mayor soporte y guía durante toda mi carrera universitaria, gracias por tu arduo trabajo, apoyarme y concederme la oportunidad de cumplir mi sueño de ser nutricionista. A mi hermana del alma Enilyn Anneth Rodríguez Flores, a mi padrastro Gerardo Moreno, padre José Anel Rodríguez por su apoyo y amor incondicional y a mis abuelitos; Enilda Peralta y Digno Flores que esperaron este momento, y por supuesto a mi siete mejores amigos del alma que me acompañaron todas esas noches de desvelo con su música, le agradezco de todo corazón. Sin todos ustedes, este logro no sería posible.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos de manera primordial y de todo corazón a Dios por darnos la sabiduría, fortaleza y paciencia para llevar a cabo este proyecto de tesis. Expresamos nuestra más sincera gratitud a nuestra profesora Julissa Camargo, quien nos motivó y fue una guía durante todo el proceso. Su dedicación, vocación y apoyo fue clave para lograr eso... ¡Muchas gracias, profesora! Queremos agradecer al profesor Daniel Rangel, quien tuvo una gran influencia en nuestra comprensión de los temas estudiados y que siempre estuvo para ayudarnos en lo que necesitáramos.

Agradecemos el apoyo de todos los otros profesores que durante nuestra carrera nos guiaron y apoyaron para llegar a este punto. No podemos olvidar a nuestros familiares cuyo apoyo, motivación y amor incondicional nos han dado durante todo el proceso de educación. Su apoyo incondicional fue una roca que nos dio la fuerza para llegar hasta aquí.

Finalmente, queremos agradecer a la Universidad Santander Panamá por brindarnos la posibilidad de llevar a cabo esta tesis de investigación, por ofrecernos los medios necesarios, por brindarnos una formación de calidad y por habernos proporcionado todo lo necesario para el éxito de este proyecto.

## RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo general evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Agosto 2023.

Se realizó con un enfoque mixto; que comprende variables cualitativas y cuantitativas con diseño descriptivo de corte transversal, donde la metodología se estableció por medio de la recolección de información utilizando dos cuestionarios: patrón de consumo alimentario mediante la herramienta de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) y nivel de actividad física, mediante la herramienta Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta que consta de 7 ítems, ambos registrados en Excel. La población se constituyó por el personal administrativo activo, que correspondía a 32 trabajadores y la muestra de 27 que corresponde a un (85 %) de los trabajadores.

La conclusión principal, de nuestro estudio, fue que se mostró el patrón alimentario moderado en el consumo de lácteos, cárnicos, grasas cardiosaludables, frutas y verduras; se debe realizar cambios sobre la elección de ciertos alimentos ultra procesados como los embutidos, azúcares, bebidas carbonatadas o gaseosas y grasas saturadas. En cuanto al nivel de actividad física, los colaboradores reflejaron bajo nivel de realización física con un 42 % y moderada con 39 %, lo cual evidencia un grado de sedentarismo y consigo un riesgo de enfermedades no transmisibles.

**Palabras claves:** Patrón alimentario, actividad física, Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), sedentarismo y salud.

## ABSTRACT

The general objective was to evaluate the pattern of food intake and the level of physical activity of the administrative personnel of the Santander University, Panama. August 2023.

The following methodology was used: The study had a focusing mixed; comprising qualitative and quantitative variables with cross-sectional descriptive design. Two questionnaires were used as a source of information collection, food intake pattern using the Food Intake Frequency Questionnaire (FIFQ) and physical activity level using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version consisting of 7 items, both registered in the Excel platform. The population consisted of active administrative personnel, which corresponded to 32 workers and the sample of 27 corresponding to (85 %) of the workers.

The main conclusion showed that the dietary pattern was moderate in the intake of dairy, meat, heart-healthy fats, fruits, and vegetables; Changes should be made in the choice of certain ultra-processed foods such as sausages, sugars, carbonated or carbonated drinks and saturated fats. Regarding the level of physical activity, the personal reflected a low level of physical fulfillment with 42 % and moderate with 39 %, promoting a sedentary lifestyle and difficulty with their health.

**Keywords:** Dietary pattern, physical activity, Food Intake Frequency Questionnaire (CFCA), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), sedentary lifestyle and health.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIAS .....	i
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN.....	iv
ÍNDICE GENERAL .....	vi
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	ix
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xiii
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Descripción del problema de investigación.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1.1 Preguntas de investigación .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Justificación .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Objetivos .....</b>	<b>9</b>
<b>1.3.1 Objetivo General.....</b>	<b>9</b>
<b>1.4 Delimitaciones y proyección de la investigación.....</b>	<b>10</b>
<b>1.5 Limitaciones.....</b>	<b>10</b>
<b>1.6 Delimitación de la línea y sublínea de investigación .....</b>	<b>10</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Antecedentes .....</b>	<b>12</b>

<b>2.1.1 Antecedentes Nacionales</b> .....	12
<b>2.1.2 Antecedentes Internacionales</b> .....	15
<b>2.2 Marco Legal</b> .....	19
<b>2.3 Marco Referencial</b> .....	22
<b>2.3.1 Conceptualización</b> .....	22
<b>2.4 Marco Contextual</b> .....	24
<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	27
<b>3.1 Tipo de diseño de investigación</b> .....	28
<b>3.2 Diseño Metodológico</b> .....	28
<b>3.3 Población y Muestra</b> .....	29
<b>3.4 Criterios de inclusión</b> .....	30
<b>3.5 Criterios de exclusión</b> .....	30
<b>3.6 Divulgación de Resultados</b> .....	30
<b>3.7 Variables</b> .....	31
<b>3.8 Plan de análisis de los resultados</b> .....	32
<b>3.9 Aspectos éticos</b> .....	32
<b>4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	34
<b>4.1 Resultados</b> .....	35
<b>4.2 Discusión de los resultados</b> .....	50

<b>CONCLUSIONES</b> .....	56
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	57
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	58
<b>ANEXOS</b> .....	68

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

<b>Gráfica 1.</b> Clasificación según edad del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	35
<b>Gráfica 2.</b> Frecuencia de consumo de yogurt y leche evaporada, semidescremada o desnatada, íntegra o en polvo del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	37
<b>Gráfica 3.</b> Frecuencia de consumo de carne de res, cerdo, ave, pescado y mariscos del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	38
<b>Gráfica 4.</b> Frecuencia de consumo de huevo, quesos y embutidos del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	39
<b>Gráfica 5.</b> Frecuencia de consumo de margarina y mantequilla, mayonesa, aceite vegetal y crema para café del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	41
<b>Gráfica 6.</b> Frecuencia de consumo de aguacate, aceite de oliva y frutos secos del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	42
<b>Gráfica 7.</b> Frecuencia de consumo de productos azucarados, barras de chocolate y bollería del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	43
<b>Gráfica 8.</b> Frecuencia de consumo de jugos naturales sin azúcar, jugos comerciales y agua del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	44

<b>Gráfica 9.</b> Frecuencia de consumo de avena, derivados del maíz y pan o pancakes del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	45
<b>Gráfica 10.</b> Frecuencia de consumo de arroz blanco o integral, guineo, plátano, tortilla o papa, menestras y pasta del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	46
<b>Gráfica 11.</b> Frecuencia de consumo de vegetales y frutas del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	48
<b>Gráfica 12.</b> Clasificación según cuestionario de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.....	49

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Carta 1.</b> Carta de aceptación de Director Técnico.....	69
<b>Carta 2.</b> Consentimiento Informado para Validación de Cuestionarios .....	70
<b>Cuadro 1.</b> Carta del consentimiento informado .....	76
<b>Cuadro 2.</b> Declaración de ambas partes.....	78
<b>Encuesta 1.</b> Evaluación general .....	79
<b>Encuesta 2.</b> Evaluación Dietética: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos .....	79
<b>Encuesta 3.</b> Cuestionario del nivel de actividad física. ....	81
<b>Registro de proyecto en plataforma RESEGIS</b> .....	83
<b>Inscripción del proyecto de investigación como opción de trabajo de grado</b> .....	84
<b>Documento 1.</b> Aprobación de trabajo de grado.....	86
<b>Documento 2.</b> Consentimiento informado.....	88
<b>Documento 3.</b> Declaración de ambas partes.....	90
<b>Documento 4.</b> Instrumentos de investigación.....	91
<b>Cuadro 3.</b> Texto de invitación.....	95
<b>Carta 3.</b> Certificación de revisión de ortografía, sintaxis y gramática.....	96

<b>Cuadro 4.</b> Diploma, docente de español.....	97
<b>Cuadro 5.</b> Documento de identidad, docente de español.....	97
<b>Carta 4.</b> Aval del asesor metodológico para sustentación oral del proyecto de investigación.....	98
<b>Carta 5.</b> Aval del director técnico para la sustentación oral del proyecto de investigación.....	99

## INTRODUCCIÓN

A nivel Nacional, Panamá presenta una alta prevalencia de obesidad y consigo el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles desde temprana edad. Esto, debido a la práctica continua de estilos de vida inadecuados, donde llevan largos periodos con inapropiada ingesta de alimentos y poca actividad física, manteniendo cifras alarmantes de exceso de peso y enfermedades crónicas no transmisibles y considerándose una pandemia silenciosa que va arrasando con la humanidad. No obstante, factores que contribuyen en la elección de los inadecuados hábitos alimentarios es el fácil acceso de los alimentos ultra procesados, sobre todo las propiedades organolépticas que se le agregan a los alimentos para su durabilidad y aditivos alimentarios que son perjudiciales para la salud.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), indica que “Una ingesta de alimentos suficiente constituye un derecho humano vital, y es primordial que se tome en cuenta en el entorno de los derechos del trabajador. Son diversos los componentes que influyen en el rendimiento de los colaboradores, como el estado nutricional”.

De tal forma, el interés de esta investigación reside en conocer el estado nutricional por medio de la frecuencia de consumo de alimentos y el nivel de actividad física que ejerce cada colaborador de la Universidad Santander, Panamá. Así mismo, nos permitirá validar si existen factores de riesgo conductuales que puedan evolucionar a patologías crónicas y físicas.

En el CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN, se detallan los aspectos generales de la investigación, tales como; Descripción del problema de investigación, incluyendo

las preguntas de investigación, justificación, objetivo general y específicos de la investigación, delimitación y limitaciones y, por último, línea y Sublínea de la investigación.

En el segundo CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO, se presenta la revisión literaria de diversos estudios que proporcionan una base y sustento al trabajo de investigación, el cual contempla: Antecedentes nacional como internacional, Marco Legal, Marco referencial; Conceptualización; Hábitos alimentarios, nivel de actividad física, patrón alimentario, salud, estilo de vida, salud física, salud mental, salud social. Contextual.

En el CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA, podemos divisar los siguientes: Tipo de diseño de investigación, diseño metodológico, instrumentos, población y muestra, criterios de inclusión y de exclusión, divulgación de resultados, variables, plan de análisis de los resultados y aspectos éticos tomados en cuenta durante la investigación.

En el CAPÍTULO 4: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS, contempla los aspectos como: los resultados de los datos obtenidos de los colaboradores de la Universidad Santander Panamá, gráficas y discusión de resultados de la investigación.

Por último, las conclusiones, recomendaciones y finalmente, las referencias bibliográficas y la sección de anexos.



# **CAPÍTULO 1**

## **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. Descripción del problema de investigación**

Para el año 2014, un estudio realizado por el MINSA dio a conocer la alta prevalencia de obesidad en Panamá, siendo en ese momento la décima enfermedad más común de la población. Esto fue ratificado por la Encuesta Nacional de Salud que fue realizada en el año 2019.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud de Panamá (ENSPA) 2019-2022 se mencionó que, el 71.7 % de la población mayor de 18 años presentó exceso de peso. El sobrepeso fue mayor en hombres, mientras que la obesidad fue mayor en las mujeres. Los resultados por área mostraron que el exceso de peso en el área urbana fue de 37 %, en el área rural de 33 % y en el área indígena de 25.5 %. (Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud [ICGES], 2019, p. 641)

En cuanto al informe de las enfermedades no transmisibles, el país mostró que la hipertensión arterial presentó una prevalencia a nivel nacional de un 42.3 %. En el caso de la dislipidemia se mostró una prevalencia de colesterol total elevado ( $> 200$  mg/dl) de 39.2 %, colesterol LDL elevado ( $>100$  mg/dl) de 21.9%, colesterol HDL disminuido ( $< 40$  mg/dl en hombres y  $< 50$  mg/dl en mujeres) un 53.1 %, y los triglicéridos elevados ( $>150$  mg/dl) con 38.0 %. De igual forma, el país presentó una prevalencia nacional de diabetes del 14.4 % y enfermedad renal de un 4.8 %. (ICGES, 2019, p. 1259-1319)

La población panameña se ve comprometida a presentar complicaciones nutricionales principalmente por su estilo de vida y calidad de los alimentos. El consumo de alimentos ultra procesados, altos en sodio, como: sopa instantánea, snacks salados o embutidos fue de 45.1 %. Así mismo, la mayor proporción de consumo de alimentos ultra procesados fue en el área urbana con

un 49.6 %, seguido por el área rural con 39.7 % y la indígena con 19.2 %. Además, se observó que a nivel nacional el 22.7 % de las personas de 15 años y más reportaron consumir alimentos fritos 4 o más veces a la semana, mientras que el 45.8 % indicó su consumo de 1 a 3 días a la semana de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud de Panamá a nivel nacional. (ICGES, 2019, p. 676)

Gracias a los resultados de la ENSPA se logró observar que gran parte de la población lleva un estilo de alimentación que compromete su calidad de vida, debido a muchos factores adicionales al patrón de consumo de alimentos que practican y el nivel de actividad física que realizan.

Es por esto, que a partir de esta evidencia y debido a la interacción que se tiene con el personal administrativo de la Universidad Santander (USANTANDER) e indagando sobre su salud y reconociendo que trabajan jornadas continuas y que algunos traen sus alimentos al trabajo, aparece la incógnita y surge la necesidad de identificar si su selección de alimentos los mantiene en riesgo de padecer alguna enfermedad crónica no transmisible. De tal forma, este riesgo se va a evaluar por medio de la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo y la determinación del nivel de actividad física que presenta el personal.

### **1.1.1 Preguntas de investigación**

1. ¿Cuál fue el patrón alimentario de los colaboradores de la Universidad Santander, Panamá?

2. ¿Cuál fue el nivel de actividad física de los colaboradores de la Universidad Santander, Panamá?

## **1.2. Justificación**

La constitución de la República de Panamá de acuerdo con el TÍTULO III - DERECHOS Y DEBERES INDIVIDUALES Y SOCIALES, capítulo 6 protegen explícitamente la salud y el derecho a una alimentación en la población en diversos artículos. Entre ellos podemos mencionar:

Es función esencial del Estado velar por la salud de la población de la República. El individuo, como parte de la comunidad, tiene derecho a la promoción, protección, conservación, restitución y rehabilitación de la salud y la obligación de conservarla, entendida ésta como el completo bienestar físico, mental y social. (Constitución Política de la República de Panamá, 1972, Artículo 109, p. 50).

Así mismo, el artículo siguiente, primer subpunto, establece que: “Desarrollar una política nacional de alimentación y nutrición que asegure un óptimo estado nutricional para toda la población, al promover la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos adecuados”, (Constitución Política de la República de Panamá, 1972, Artículo 110, p. 51).

Por consiguiente, un artículo del capítulo 7, establece que “Es deber fundamental del Estado garantizar que la población viva en un ambiente sano y libre de contaminación, en donde el aire, el agua y los alimentos satisfagan los requerimientos del desarrollo adecuado de la vida humana”, (Constitución Política de la República de Panamá, 1972, Artículo 118, p 53).

Dicho de otra manera, estos artículos describen lo ideal para la protección y promoción al derecho a la salud pública, alimentación saludable, seguridad alimentaria y su importancia en cuanto al adecuado crecimiento y desarrollo del ciudadano.

Una ingesta de alimentos suficiente constituye un derecho humano vital y es primordial que se tome en cuenta en el entorno de los derechos del trabajador. Son diversos los componentes que influyen en el rendimiento de los colaboradores, como el estado nutricional. De tal forma, se necesita que se logre compaginar las diversas labores con la ingesta de alimentos debido a que la carga física y/o mental que requieren, involucra un aumento de los requerimientos nutricionales el cual representa un gran gasto energético.

La Organización Internacional del Trabajo (2012), en el estudio sobre un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo, menciona que “una adecuada alimentación laboral puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas, a reducir los accidentes laborales y ausentismo por enfermedad y a proteger de la contaminación y agentes químicos del medio laboral”, (p. 15).

En ese sentido, podemos mencionar el estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera”, realizado en el año 2017 por la Universidad Autónoma del Carmen, México. El cual define la relación de los hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional con su personal en dónde se aplicó un cuestionario de datos personales, estilos de vida y un registro alimentario. Además, la medición de una serie de datos antropométricos y de composición corporal.

Los resultados de este estudio mostraron que los hombres eran más sedentarios y bebían más alcohol que las mujeres. Los sujetos con peso dentro del rango normal practicaban más horas de actividad física que los sujetos con sobrepeso y obesidad. La dieta de los hombres fue hipercalórica con un valor de 154 %, mientras en mujeres fue isocalórica de 108 %. El índice de

masa corporal se acompañó de un aumento del perímetro cintura, de la cadera, de la masa grasa y del porcentaje de grasa corporal. Los investigadores observaron que la mayor parte de la muestra, es decir los colaboradores de la petrolera, presentaron hábitos de vida y alimentación poco saludables. Se identificó que la ingesta de lípidos y colesterol estaban elevadas mientras que la ingesta de fibra estaba disminuida con respecto a los valores recomendados. (Torres Zapata, 2017, p. 83-190).

La Organización Mundial de la Salud (2018), describió en su panorama general sobre la alimentación sana lo siguiente:

Una dieta sana es esencial para prevenir la malnutrición, las enfermedades no transmisibles y los trastornos. Sin embargo, en los últimos años, los hábitos alimentarios de las personas han cambiado debido al aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida. Como resultado, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio. Por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética. La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable variará según las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. La OMS muestra que una dieta sana incluye lo siguiente: 1) Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. 2) Al menos 400 g, es decir, 5 porciones de frutas y hortalizas al día, a excepción de papas, camote, yuca y otros tubérculos. 3) Menos del 10 % de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos o 12 cucharaditas rasas, en el caso de una

persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5 % de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes, jugos y concentrados de frutas. 4) Menos del 30 % de la ingesta calórica diaria procede de grasas. Las grasas no saturadas presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva son preferibles a las grasas saturadas presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo, y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables, y grasas trans de rumiantes presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como: vacas, ovejas, cabras y camellos. Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10 % de la ingesta total de calorías y de grasas trans a menos del 1 %. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar. 5) Menos de 5 gramos aproximadamente una cucharadita al día de sal yodada. (“Para los adultos”, párrafo 1).

Por otro lado, los países tecnológicamente avanzados tienen una prevalencia de obesidad de naturaleza epidemiológica. En los países en desarrollo, la situación es particularmente grave e impacta no solo a quienes tienen ventajas económicas, sino también a las personas más vulnerables, lo que se traduce en un número creciente de casos.

Según datos recopilados en las décadas de 1980 y 1990, los países latinoamericanos tenían un IMC de 25 o más. La prevalencia de sobrepeso fue más alta en hombres y mujeres uruguayos con un 50 % de ambos sexos reportando altos niveles de obesidad; en Chile el 50 % en mujeres y el 40 % en hombres; en Colombia un 50 % en hombres y 30 % en mujeres; en Brasil el 40 % para las mujeres y el 27 % para los hombres y en México el 30 % para los hombres y 35 % para las mujeres. (Bastos et al. 2005, p. 12).

El último reporte de defunciones del Instituto Nacional de Estadística y Censo de la Contraloría General de la República de Panamá muestra que la primera causa de muerte en Panamá, en el 2016, fueron los tumores malignos (neoplasias), con una tasa de mortalidad al 16 %, seguida de la enfermedad cerebrovascular en un 9 % y cardiopatía isquémica en un 8 %. Si incluimos todas las enfermedades circulatorias, podemos ver que este grupo es la causa del 30 % de las muertes. La diabetes causa el 7 % del total de defunciones y las enfermedades respiratorias crónicas causan el 3 % de ellas. (Victoria y Haughton, s.f, p. 64).

Otro estudio destaca que el 50 % de los adultos varones de edad entre 35 a 60 años de San Miguelito son sedentarios, el 35 % no hace actividad física suficiente, el 13 % hace suficiente actividad física y el 2 % no sabe si es suficiente. Por otra parte, el 72 % de las mujeres de edad entre 35 a 60 años en San Miguelito son sedentarias, el 21 % no hace suficiente actividad física, el 5 % hacen suficiente actividad física y el 2 % no sabe si es suficiente. En ese mismo grupo, el 58 % de los hombres y el 68 % de las mujeres tiene sobrepeso u obesidad. (Peña y Bacallao, 2000, p. 39-40).

Por todo lo antes expuesto, fue de gran importancia realizar una evaluación del patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física en los administrativos de la Universidad Santander, Panamá; donde las evidencias de este estudio aportaron un beneficio al personal administrativo, ya que permitió brindar un panorama de la situación nutricional.

De tal forma, esta investigación permitirá a futuros investigadores utilizarla como fuente de apoyo y/o información para desarrollar material didáctico en base a los resultados obtenidos, previniendo así el riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas.

La divulgación de los resultados obtenidos en esta investigación será brindada al personal administrativo e interesados en el tema, en una actividad programada especialmente para este efecto.

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Agosto 2023.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el patrón de consumo alimentario del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Agosto 2023.

Determinar el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Agosto 2023.

#### **1.4. Delimitaciones y proyección de la investigación**

Como delimitante y proyección de investigación, la población de estudio estuvo constituida por el personal administrativo activo durante el presente año. Esta es una población con características muy específicas ubicadas en la Universidad Santander Panamá, el cual es una institución de carácter privado con funcionamiento desde el año 2002. Perteneciente al corregimiento de Bellavista, Av. Colombia, entre calle 44 y 45 detrás al Parque Urracá, ciudad de Panamá.

#### **1.5. Limitaciones**

Durante el desarrollo de la investigación, surgieron limitaciones que se lograron superar, de las cuales podemos mencionar: la muestra se limitó a un grupo relativamente pequeño de participantes la cual hay menos capacidad de poder examinar subgrupos dentro de la investigación, así mismo, los datos se recopilaron en un solo lugar geográfico lo que limita la representatividad de los hallazgos. Además, la falta de cooperación por parte de algunos administrativos, ya que la recolección de datos se realizó en horas laborales, esto, a pesar de la anuencia de que se estaría realizando dicho proceso.

#### **1.6. Delimitación de la línea y Sublínea de investigación**

Para este estudio se escogió como línea de investigación: Diagnóstico de la situación de salud poblacional y ambiental. Y como Sublínea de investigación: Análisis de morbilidad – mortalidad o Estrategias de participación social y comunitaria.

## **CAPÍTULO 2**

### **2. MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Antecedentes**

A continuación, se presenta la revisión literaria de investigaciones nacionales e internacionales durante los últimos años que comparten similares objetivos y variables junto con la investigación.

### **2.1.1. Antecedentes Nacionales**

Al poder desarrollar hábitos de vida saludable, que se fundamentan en una dieta sana y equilibrada, al igual que en la realización habitual del ejercicio físico tiende a ser una forma muy eficaz de prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida de la persona, al igual que las alteraciones emocionales entre muchas otras, y mediante estas diversas consecuencias, tanto en el ámbito social como en el personal. (p. 138)

Un estudio realizado a servidores de la seguridad pública mostró que la falta de atención física no tan solo es un factor de riesgo evidente en la mayoría de estos individuos, sino que también se perciben altos niveles de estrés producto de la labor que realizan como controlador del orden público, hecho significativo que pone en riesgo la calidad de vida de los mismos, ya que la tensión, preocupación, autoridad descontrolada, entre otros aspectos son las emociones que resaltan durante sus vidas cotidianas. (Alfaro, 2019, p. 141)

En el estudio sobre el Impacto del Tiempo Laborado en la Salud Física y Emocional del personal que labora en Servicios de Seguridad en Panamá, se percibe que “el personal no cuenta con una adecuada salud física, lo que le perjudica para realizar diversas actividades, no tan solo de índole laboral sino inclusive a nivel personal”, (Martínez y Ballbé, 2013).

De acuerdo con Paul Francis Oliveros (2018), quien investigó sobre la situación de malnutrición en unidades de la Policía Nacional de Panamá, encontraron que el principal problema de salud pública, al igual que en el resto del país, fueron el sobrepeso y la obesidad. Este estudio tenía el propósito de realizar evaluaciones del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de los colaboradores, por medio de una investigación de tipo descriptivo transversal con una muestra de 75 policías distribuidos en dos zonas policiales; Panamá Norte y San Miguelito.

Los resultados mostraron que el 85.3 % de los policías tenían sobrepeso, siendo el 83.6 % hombres y 90.0 % mujeres. En tanto, el 37.3 % eran obesos, siendo el 30.9 % hombres y 55.0 % mujeres. Para obesidad abdominal se encontró que se presentaba en el 25.3 % de la muestra, donde para hombres se encontró en el 10.9 % y para mujeres en el 65.0 %. El 32 % de los participantes reportaron consumir a menudo (siempre o casi siempre) alimentos fritos y el 40 % consumía bebidas azucaradas. Solo 13.3 % reportó consumir (siempre o casi siempre) frutas frescas y 18.7 % vegetales frescos. (p. 120-121)

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud de Panamá (2019), en la sección de prácticas alimentarias en la población de 15 años en adelante, se reveló que sólo el 2.7 % de la población cumple con las 5 porciones entre frutas y vegetales recomendadas. El grupo de edad con mayor consumo fue el de 65 a 69 años con un 4 %. El consumo de frutas y vegetales demostró estar muy por debajo de lo deseado, ya que 1 de cada 2 personas indicaron consumir 2 o menos porciones al día.

El 50 % de la población mayor de 15 años alegó que nunca agregan sal a las comidas preparadas antes de comer o mientras comen, pero se notó también que 1 de cada 4 personas lo realizaba siempre o la gran mayoría del tiempo.

En cuanto al consumo de bebidas azucaradas, el 60 % de las personas mayores de 15 años indicaron consumir alguna de éstas en las últimas 24 horas. Para esta categoría de alimento se mantiene un consumo importante conforme avanza el rango de edad, donde se reporta que entre los 15 a 39 años se mantuvo un consumo en el 70 % de los encuestados, entre los 40 a 54 años el consumo fue de 60 %, entre los 55 a 79 años el consumo fue de 50 % y a partir de los 80 años el consumo fue de 40 %. En cuanto a la frecuencia de consumo de las bebidas azucaradas, el 21.5 % de la población indicó consumir las mismas de 6 a 7 veces por semana, el 8.4 % reportó un consumo de 4 a 5 veces por semana y el 32.2 % indicó un consumo de 1 a 3 veces por semana.

En la categoría de alimentos fritos o frituras, el 12.1 % de la población indicó consumirlas de 6 a 7 veces por semana, el 10.6 % indicó una frecuencia de 4 a 5 días, el 45.8 % reportó un consumo de 1 a 3 días a la semana y sólo un 4.5 % indicó que no consume este tipo de alimentos.

A su vez, el ENSPA resalta que en la población de 18 años en adelante 1 de cada 2 personas realizan algo de actividad física (AF) de forma semanal, de aquellas personas el 39.5 % cumple con la recomendación de 150 minutos de actividad física moderada y vigorosa por semana. Esto se cumple tomando en cuenta el trabajo, la recreación y el desplazamiento. Los resultados fueron mucho mayores en hombres que en mujeres con un 48.4 % y 31 %, respectivamente, siendo mayor en el grupo de 18 a 24 años y 45 a 49 años. (ICGES, 2019, p. 674-691)

En base a los nueve antecedentes familiares de enfermedad no transmisibles y otras condiciones crónicas estudiadas a nivel nacional, la ENSPA mostró los siguiente:

Hipertensión arterial con 41.8 % (N=1,300,079), diabetes mellitus con 29.5 % (N=916,449), cáncer con 17.4 % (N=541,278), colesterol o triglicéridos elevados con 16.8 % (N=521,582), obesidad con 10.6 % (N=329,119), infarto al miocardio en algún familiar de menos de 50 años con 5.6 % (N=174,074), insuficiencia renal con 4.3 % (N=132,566), convulsiones con 3.9% (N=120,723), enfermedades mentales como depresión y esquizofrenia 3.0 % (N=92,837) y diagnóstico de demencia en algún familiar 2.2 % (N=68,064). Es llamativo que, para cada uno de estos trastornos, la proporción del antecedente familiar mencionado fue mayor en mujeres que en hombres. (ICGES, 2019, p. 1259-1319)

### **2.1.2 Antecedentes Internacionales**

Diversas investigaciones que se han realizado en los últimos años, en algunos países de un nivel de desarrollo alto, muestran que su progreso a nivel tecnológico tiende a llevar la adquisición de parte de la población de un tipo de estilo de vida que está basado en el consumo de alcohol, tabaco, sedentarismo, alimentación inadecuada entre muchos otros factores que tienden a perjudicar la salud física de una persona. (Leiva et al, 2017)

De acuerdo con el estudio de Balmaceda Shirley Marcia (2016), analizó la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los trabajadores según el ámbito laboral.

Para lograr sus objetivos planteó un diseño de tipo descriptivo y transversal con una muestra de 80 trabajadores de ambos sexos, entre edades comprendidas entre 25 y 60 años de dos

ámbitos laborales (público y privado) ubicados en la ciudad de La Rioja, Argentina. Como método de obtención de datos, se realizó una evaluación antropométrica para la toma de peso y talla para obtener el estado nutricional. Además, de una evaluación dietética mediante un recordatorio de 72 horas del cual indaga la ingesta y conductas alimentarias a cada trabajador por medio de un cuestionario para medir sus variables respectivamente.

Como resultados obtenidos en su investigación se demostró únicamente que el 16.25 % (13) de la muestra estudiada presentó un estado nutricional normal, un 50 % (40) presentó sobrepeso y un 33.75 % (27) obtuvo obesidad de algún grado (I, II y III). Por otra parte, de la totalidad de la población estudiada se observó que el 73.7 % no realizó actividad física, debido a que el principal motivo fue la falta de tiempo. En cambio, el 26.3 % expresó realizar actividad física con un promedio de tres veces por semana y con un tiempo de 60 minutos. Adicional, se percibió un alto porcentaje de inactividad física por parte del sexo femenino, con el 41.25 % (33 mujeres) del total de los trabajadores. (p. 4)

Otro estudio que podemos mencionar es el de los autores Ramírez González, N. Rivera Rojas, V y Ríos Flórez, L. (2019), quienes centraron su investigación en conocer los niveles de actividad física de los docentes de planta de la Universidad Del Quindío, a través del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) de prueba corta.

Su metodología se basó en un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal cuya población fue de 190 docentes, por lo tanto, en sus resultados obtenidos se observó que, más de la mitad de la población de docente se clasificó como físicamente activa. En cuanto al sexo se encontró mayor proporción de la población masculina.

Los profesores titulares de la Universidad del Quindío presentaron niveles de actividad elevados respecto a los diferentes estudios encontrados, en los que su población resultaba por debajo del 50 % respecto a la práctica de actividad física. (p. 10)

En un estudio realizado por Rosales Hidrobo, C. A. sobre “El patrón alimentario relacionado con el estado nutricional, en los trabajadores del Ministerio de Agricultura y Ganadería en Ibarra, Ecuador”.

Evaluaron a 70 trabajadores y analizaron el patrón alimentario donde observaron que, para las fuentes de carbohidratos, el 92.2 % indicó consumir cereales y derivados de 2 a 3 veces por día y el 7.1 % restante sólo 1 vez al día. En el grupo de los tubérculos, el 58.6 % indicó consumirlos de 2 a 3 veces por día, el 27.1 % 1 vez al día y el 14.3 % lo consume de forma semanal o una vez a la semana. Por último, en el 67.1 % de los participantes indicaron consumir leguminosas de forma semanal, el 10.3 % 1 vez al día y el 8.6 % de 2 a 3 veces por día.

En el grupo de las frutas, el 40 % indicó consumirlas de 2 a 3 veces por día, el 35.7 % alega consumir una porción diaria, el 21.4 % una porción semanal y el 2.9 % alega no consumir frutas. A su vez el 57.1 % de los participantes alegaron consumir verduras de 2 a 3 veces por día, el 28.6% indicó consumirlas una vez al día y el 14.3 % las consume de forma semanal.

Continuando con el grupo de las proteínas, el 52.9 % expresó consumir lácteos a diario, el 20 % los consumen de forma semanal y el 12.9 % de forma mensual. Seguido con las carnes y huevos, el 30 % alega consumirlas a diario, el 57.1% de forma semanal y el 4.3% mensual. De igual importancia, el 71.4 % consumen pescados y mariscos de forma mensual o 1 vez por mes y

el 27.1 % de forma semanal. Por último, el 42.9 % indicó consumir enlatados y embutidos semanalmente, el 41.4 % de forma mensual y el 7.1 % los consumen a diario.

En el consumo de grasas, de esta población, se descubrió que el 78.6 % utilizan grasas de origen vegetal de 2 a 3 veces por día, el 14.3 % 1 vez al día y el 7.1 % las utilizan de forma semanal. Por otro lado, el 54.3 % alegó consumir grasas de origen animal 1 vez a la semana, el 17.1 % indicó consumirlas 1 vez al día y el 14.3 % las consume de 2 a 3 veces por día.

Dentro de esta población, también surgieron cifras alarmantes en cuanto al consumo de azúcar, ya que el 94.3 % indicó consumir algún tipo de azúcar de 2 a 3 veces por día y el 5.7 % restante 1 vez al día. A su vez, el 57.1 % expresó consumir gaseosas de forma semanal, el 28.6 % las consume a diario y el 14.3 % las consume de 2 a 3 veces por día. (2019)

De acuerdo con el estudio sobre el Consumo de Productos Lácteos, en la población mexicana, basado en los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012), “indicó que es consumida por el 70 % de los preescolares y el 45 % de los adultos; siendo este el principal lácteo consumido por preescolares, escolares y el segundo en adolescentes, y adultos”, (párr. 3).

Debido a los beneficios de este alimento, los organismos internacionales como la FAO, la han recomendado como un alimento indispensable para la nutrición. Ya que expresan que la leche y sus derivados, juegan un rol importante en la nutrición, el crecimiento y desarrollo saludable del ser humano a lo largo de su vida. (Equipo editorial de The Food Tech, 2015, párr. 4-5)

## 2.2 Marco Legal

Respecto a la alimentación, el Estado de la República de Panamá reconoce, y ha reafirmado con leyes nacionales y en foros internacionales, dos grandes compromisos. Primero, garantizar a toda la población el disfrute del Derecho Humano a la Alimentación (DHA). Segundo, hacer realidad que en el país exista una situación permanente de seguridad alimentaria. Estos compromisos cubren dos grandes dimensiones: primero, el marco ético y moral de la SAN que abarca los requisitos sanitarios, salud nutricional y capacidad de realizar una vida activa; y segundo, los aspectos institucionales relacionados con la obligación de “actuar” para “garantizar” de manera efectiva y concreta el derecho inherente de toda persona a vivir libre de hambre. Esta sección expone la base legal de la responsabilidad de garantizar la SAN para la sociedad panameña y la obligación de actuar con eficacia y prontitud, que de ella se deriva, para los gobiernos en ejercicio. (SENAPAN, 2017, p. 3)

### Constitución de la República de Panamá

La constitución de la República de Panamá de acuerdo con el TÍTULO III - DERECHOS Y DEBERES INDIVIDUALES Y SOCIALES, capítulo 6 protegen explícitamente la salud y el derecho a una alimentación en la población en diversos artículos. Entre ellos podemos mencionar:

Es función esencial del Estado velar por la salud de la población de la República. El individuo, como parte de la comunidad, tiene derecho a la promoción, protección, conservación, restitución y rehabilitación de la salud y la obligación de conservarla,

entendida ésta como el completo bienestar físico, mental y social. (Constitución Política de la República de Panamá, 1972, Artículo 109, p. 50)

Así mismo, el artículo siguiente, primer subpunto establece que: “Desarrollar una política nacional de alimentación y nutrición que asegure un óptimo estado nutricional para toda la población, al promover la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos adecuados”, (Constitución Política de la República de Panamá, 1972, Artículo 110, p. 51).

De igual forma, un artículo del capítulo 7 establece que “Es deber fundamental del Estado garantizar que la población viva en un ambiente sano y libre de contaminación, en donde el aire, el agua y los alimentos satisfagan los requerimientos del desarrollo adecuado de la vida humana”, (Constitución Política de la República de Panamá, 1972, Artículo 118, p.53).

Plan para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población panameña

Panamá tiene un plan para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de su población. Este plan, llamado Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), fue elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), con el apoyo técnico de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El SAN es una estrategia integral que aborda el problema de la malnutrición desde una perspectiva multisectorial. Esto significa que involucra a diferentes actores, como el gobierno, la sociedad civil, el sector privado y las comunidades, para trabajar juntos en la solución del problema.

El SAN se enfoca en tres áreas prioritarias:

- Programas de transferencia para cubrir el déficit alimentario. Estos programas proporcionan alimentos o dinero a las personas que no pueden acceder a ellos por su cuenta.
- Ampliación de la cobertura de servicios básicos, incluyendo inversiones en infraestructura. Esto incluye la construcción de escuelas, hospitales, carreteras y otras infraestructuras que son esenciales para una vida saludable y productiva.
- Fortalecimiento de las capacidades técnicas laborales. Esto incluye la capacitación en habilidades agrícolas, empresariales y otras habilidades que pueden ayudar a las personas a encontrar trabajo y generar ingresos.

El SAN es una herramienta importante para garantizar que todas las personas en Panamá tengan acceso a una alimentación adecuada y saludable. (Ministerio de Relaciones Exteriores de Panamá [MIRE], 2017, párr. 1-6)

Coordinación de acciones e inversiones para combatir el hambre

Panamá es uno de los más de 190 países que han ratificado la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030 con sus 17 objetivos. Uno de sus objetivos principales es alcanzar la erradicación del hambre antes del año 2030. El plan SAN contribuye directamente a la consecución de éste y otros compromisos internacionales del país, como el Plan para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre 2025 de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños, (CELAC). (MIRE, 2017, párr. 9).

Otras acciones u objetivos del Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) son las siguientes:

- Articulación de programas de protección social con programas de incentivos productivos para favorecer la diversidad de ingresos de los agricultores familiares, (párr. 8).

- Reforzar la producción y abastecimiento nacional de alimentos, con énfasis en la agricultura familiar y mediante un enfoque de desarrollo rural territorial para aumentar la equidad y la inclusión social (párr. 9).

- En materia de nutrición, contempla un conjunto de acciones de prevención y control de la malnutrición. Enfocado en fomentar o promover hábitos saludables, educación alimentaria y nutricional, programas de alimentación escolar sostenibles y normas que garanticen la inocuidad y calidad de los alimentos. (párr. 11)

- Busca el fortalecimiento del sistema alimentario panameño hacia un modelo más sostenible, vinculando las acciones del sector educativo y de salud, (Ministerio de Relaciones Exteriores de Panamá [MIRE], 2017, párr. 8-11).

## **2.3 Marco Referencial**

### **2.3.1 Conceptualización**

Al presentar poca salud, comprometemos nuestras actividades cotidianas, por medio de ausentismos, bajo rendimiento laboral, entre otros. De ese modo, el rol del nutricionista es analizar todos los datos obtenidos por medio de las diferentes evaluaciones, lograr encontrar la etiología del problema y buscar mejorarlo desde la raíz, y si es necesario, junto a un equipo multidisciplinario con el propósito de disminuir las probabilidades de complicaciones o

padecimiento de las enfermedades a consecuencia de malos hábitos alimentarios, mejorando la dieta y respetando sus orígenes. De tal forma, se plantea la siguiente conceptualización:

Hábitos de consumo alimentario: La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo describe como “un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos, tanto en individuos como en grupos”, (Santisteban, 2022-2023, párr. 1).

Nivel de actividad física: la OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Se ha demostrado que ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2022)

Patrón alimentario: “Cantidades, proporciones, variedad de combinaciones de los diferentes alimentos, bebidas y nutrientes en la dieta, considerando la frecuencia con la que habitualmente se consumen”, (FAO, 2017).

Salud: Según la OMS, “la salud es el estado de completo bienestar físico, psíquico y social de un individuo y no sólo la ausencia de enfermedad”, (ONUSIDA, 1948).

Estilos de vida: se refiere a una serie de actitudes y decisiones cotidianas que determinan una manera de ser propia, según la OMS, es el resultado de un conjunto de hábitos que nos

permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social. Este se forma de varios componentes que juegan un papel importante en nuestro diario vivir.

Salud física: esta hace referencia al buen funcionamiento de nuestro organismo, así como a la ausencia de enfermedades. En este sentido, la prevención es imprescindible y por ello, llevar una dieta equilibrada y alejada de azúcares, ultraprocesados y sustancias tóxicas nos ayuda a sentirnos mejor.

Salud mental: podemos hablar de la ausencia de estrés, cansancio, ansiedad y de cuidado personal, de autoestima y pensamientos positivos.

Salud social: el bienestar social hace alusión a las relaciones que tenemos con otras personas, nuestra participación en el desarrollo de la sociedad y otros factores que influyen en nuestra calidad de vida: tener una vivienda digna, condiciones laborales favorables, buena educación, entre otros.

El equilibrio entre estos tres elementos es sinónimo de estilo de vida saludable. Es muy importante no descuidar ninguno y prestar atención a los detalles que los definen. (OMS C. e., 2021)

## **2.4 Marco Contextual**

El trabajo de investigación se llevará a cabo en la Universidad Santander, Panamá en cooperación del personal administrativo durante el período 2023.

La Universidad Santander es una institución de carácter privado de educación superior con alto impacto internacional, que busca aportar al crecimiento y consolidar sus procesos académicos al país mediante un sistema educativo de calidad. Se encuentra acreditada por el Consejo Nacional

de Evaluación y Acreditación Universitaria de Panamá (CONEAUPA), expedido el 11 de septiembre del 2014. (Universidad Santander, s.f, párr. 1).

La institución académica inició su funcionamiento desde el año 2002. Es perteneciente al corregimiento de Bellavista, ubicada en la Av. Colombia entre calle 44 y 45, detrás al Parque Urracá, ciudad de Panamá.

El éxito y crecimiento de una institución recae en el trabajo que imparte el personal administrativo, gracias a una buena gestión del personal. De tal forma, José D. Castillo Aponte nos señala en su libro *Administración de personal* (2007) lo siguiente “La actividad de gestión de personal, desde la selección, el entrenamiento y demás funciones, están dirigidas a lograr el mejoramiento constante del desempeño de los colaboradores de la empresa, mediante la creación de condiciones estimulantes y compensadoras del esfuerzo humano”, (p. 7). Las actividades de gestión de personal, desde la previsión de la fuerza laboral hasta los servicios que se prestan al personal, pasando por la selección, el entrenamiento y demás funciones, están dirigidas a lograr el mejoramiento constante del desempeño de los colaboradores de la empresa, mediante la creación de condiciones estimulantes y compensadoras del esfuerzo humano.

Por lo antes expuesto, es relevante que para el mejoramiento constante en el desempeño del personal un factor importante es el bienestar, tomando un papel importante el estado nutricional. Es por ello que, el trabajo de investigación tiene como objetivo general evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá, durante el período 2023. Con el propósito de aportar recomendaciones que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores, disminuir

ausencias laborales y prevenir reducción de la productividad en la empresa por enfermedades no transmisibles relacionadas con inadecuados hábitos alimenticios.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura para lograr una alimentación balanceada y de calidad se debe ser suficiente en cantidad que cubra y pueda satisfacer las necesidades nutricionales y energéticas. Completa, inocua, proporcionada de manera correcta y atractiva. De este modo se promueve la salud y bienestar. (FAO, s.f, p.2)

Este tipo de dietas reducen factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y aumentan la esperanza de vida, mientras que un patrón de consumo deficiente puede provocar efectos adversos.

Panamá, en Encuesta Nacional de Salud (ENSPA, 2019), mostró en la sección práctica alimentarias que el consumo de 5 o más porciones de frutas y vegetales al día es menor, a diferencias de otros países como Uruguay con un 9.4 %, Guatemala un 7.6 % y Ecuador con 5.4 %. El 51.2 % de la población, mayor de 15 años, reportó nunca agregar sal a las comidas preparadas antes de comer o mientras comen. Sin embargo, el 27.8 % reportaron hacerlo siempre y casi siempre entre edades 20 a 39 años a comparación de países como Guatemala un 38.8 %, pero superior a Uruguay con un 16.5 % y Ecuador un 12.4 %.

En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, “Panamá reportó un consumo menor de bebidas azucaradas a diferencia de México. El 39.1 % de los mexicanos a partir de los 20 años lo consumen diariamente”, (Instituto Nacional de Salud Pública).

## **CAPÍTULO 3**

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Tipo de diseño de investigación**

El presente estudio tiene un enfoque mixto; que comprende variables cualitativas y cuantitativas con diseño descriptivo de corte transversal, destinado a conocer y describir la situación actual de colaboradores de la Universidad Santander de Panamá.

### **3.2. Diseño Metodológico**

En coordinación con recursos humanos (RRHH) se seleccionó un día de la semana, que no interfiera con las labores y/o actividades, de los colaboradores para poder realizar la recolección de datos.

Primeramente, iniciamos el proceso de reclutamiento por medio de una invitación virtual a través del correo electrónico institucional que se le hizo llegar a los colaboradores, en el cual se brindó un breve resumen del estudio y se destaca que su participación es voluntaria. Por este mismo medio se les notificó el día en que se le iba aplicar los cuestionarios. Luego de esto, se otorgó a cada colaborador un consentimiento informado, en el cual se describe el estudio que asegura que el individuo ha expresado voluntariamente su intención de participar en la investigación. (*Ver anexo “texto de invitación”*).

Para responder a los objetivos de la investigación se utilizó como fuente de recolección de información dos cuestionarios, donde los mismos fueron aplicados en un solo día y, además, contaron con la ayuda de los investigadores para facilitar el desarrollo de estos. Fueron encuestas auto reportadas, las cuales incluyeron preguntas sobre datos de género y edad, patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física.

El patrón de consumo alimentario se evaluó mediante la aplicación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), que consiste en una serie de preguntas sobre los alimentos y bebidas que consumen los participantes, así como su cantidad y frecuencia semanal. Para el registro de los datos se utilizó una tabla de Excel. Dicha herramienta fue adaptada por los investigadores a partir de la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional, con 33 ítems alimentarios.

El nivel de actividad física se evaluó mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta que consta de 7 ítems. El mismo está diseñado para ser empleado en adultos, el cual permite conocer el nivel de actividad física que el encuestado realizó en su vida cotidiana. De igual forma para el registro de datos se utilizó una tabla en Excel.

### **3.3 Población y Muestra**

Como objeto de estudio se tomó al personal administrativo de la Universidad Santander Panamá que estuvieran activos durante el presente año. Para tal efecto, se realizó un censo tomando en consideración a todos aquellos que aceptaron participar del estudio (no se aplicó ningún tipo de muestreo). En el cual, se trabajó con el 100 % de la muestra que correspondía a 32 personas, sin embargo, la muestra quedó determinada por 27 administrativos (85 %) debido a la no participación de 5 colaboradores. La Universidad Santander de Panamá es una institución de carácter privado que se encuentra ubicada en el corregimiento de Bellavista Av. Colombia, entre calle 44 y 45, edificio Universidad Santander, frente al Parque Urracá. Con funcionamiento desde el año 2002.

### **3.4 Criterios de inclusión**

Para la muestra se tomó toda la población que conformen el área administrativa de la Universidad Santander Panamá que acepten participar del estudio de investigación de manera voluntaria.

### **3.5 Criterios de exclusión**

Estudio exclusivo para el personal administrativo y dentro de este no existen criterios de exclusión. No participan ni profesores ni estudiantes.

### **3.6 Divulgación de Resultados**

Programaremos una sesión informativa con los administrativos y otro personal interesados en el tema luego de sustentar nuestra tesis para dar a conocer los resultados de nuestra investigación.

### 3.7 Variables

Variables	Tipo	Definición Conceptual	Definición operacional	Indicadores	Técnica de recolección de datos	Instrumento de recolección de datos
Género	Cualitativa Nominal	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.	Según al que pertenece.	% de colaboradores según su género: Femenino Masculino.	Encuesta.	Cuestionario.
Edad	Cuantitativa Discreta	Tiempo que ha transcurrido a partir del nacimiento.	Años cumplidos.	Según la edad de los colaboradores del área administrativa de la Universidad Santander.	Encuesta.	Cuestionario.
Hábitos de consumo alimentario	Cualitativa nominal	Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	Para la evaluación dietética, se creó una herramienta de recolección de datos denominada CFCA (Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos) con 33 ítems alimentarios. Tiempo estimado de 10 minutos.	De acuerdo con la pregunta: Opciones: Diariamente, 3-6 veces por semana, Menos de 3 veces por semana, Nunca Se enlistan los 33 alimentos que se adecuen a las recomendaciones mostradas en opciones.	Encuesta.	El Cuestionario de Frecuencia de consumo de alimentos fue tomado y modificado de la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional.
Nivel de Actividad física	Cualitativa ordinal	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) de prueba corta: cuestionario que permite valorar los niveles de actividad física relacionada con la salud. Consta de siete (7) ítems. Tiempo estimado de 3 minutos.	Bajo Moderado Alto	Encuesta.	Cuestionario de actividad física (IPAQ).

### **3.8 Plan de análisis de los resultados**

Los datos fueron recolectados mediante cuestionarios de forma impresa; frecuencia de consumo de alimentos y el cuestionario de nivel de actividad física que permitió determinar el nivel de actividad física. Posteriormente fueron analizados y reportados en forma de porcentajes y gráficos para explorar los patrones de consumo alimentario y el nivel de actividad física de la población por medio del programa de Excel siendo este un software gratuito.

### **3.9 Aspectos éticos**

La investigación cumplió con los principios éticos de acuerdo con los reglamentos internacionales requeridos de toda investigación que involucra sujetos humanos: Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (1964, 2013), Belmont Report (1979), Pautas éticas CIOMS (2016) y, la Guía Tripartita para las Buenas Prácticas Clínicas (BPC) de la ICH (1996), la Ley 81 del 2019 de protección de datos personales, la Ley 84 del 2019, de investigación en salud, Ley 68 del 2003 de deberes y derechos de los pacientes y su Reglamentación, la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO (2005).

Principalmente, se consideró el respeto, el cuidado de los participantes y su integridad social y personal. Las actividades estuvieron dirigidas a vigilar por el bienestar de los sujetos, evitando cualquier acción que pueda resultar en un perjuicio o daño.

Los estándares establecidos sobre los cuales se fundamenta esta propuesta aseguran que los investigadores sean objetivos, honestos y no cometan prácticas como plagio y falsificación de datos.

Se respetó la autonomía de los participantes para abandonar el proyecto cuando ellos estimen que sea conveniente. Se respetó la confidencialidad de los participantes asignándoles un código a cada uno, además de no divulgar sus datos personales.

El consentimiento informado tuvo por objetivo explicar detalladamente en qué consiste el proyecto y permite que el participante conozca en un lenguaje sencillo, el alcance de su participación en la investigación y autorice la misma, consciente de que puede retirarse en cualquier momento, sin que esto constituya un incumplimiento.

Igualmente, la normativa actual exige que las investigaciones con humanos sean aprobadas por un Comité de Bioética para su ejecución, por lo que el Protocolo de la investigación se presentará a consideración al Comité de Bioética en la Investigación de la Universidad Santander Panamá.

Los datos recogidos, en los cuestionarios impresos, serán guardados en un portafolio bajo llave en la residencia de un investigador por un periodo de 5 años para luego ser destruidos.

## **CAPÍTULO 4**

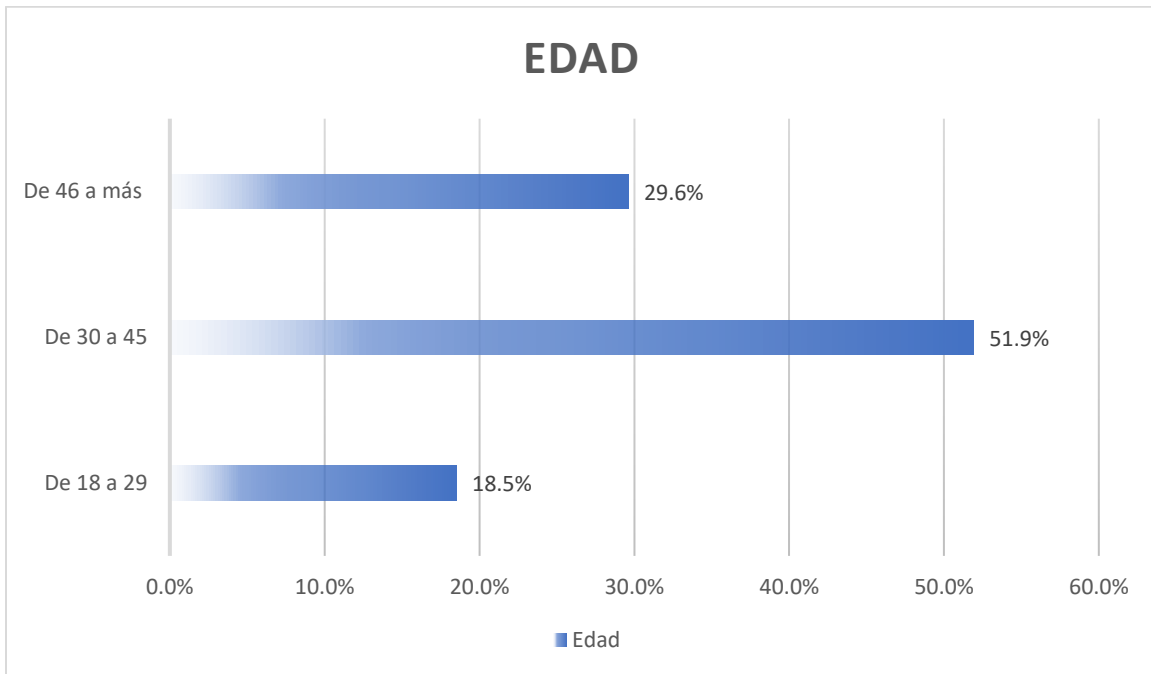
# **4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### 4.1 Resultados

Esta investigación tuvo como muestra 27 administrativos de la Universidad Santander Panamá, de los cuales el 77.8 % (N=21) fueron del sexo femenino y el 22.2 % (N=6) del sexo masculino. Cabe resaltar que poco más de la mitad de la muestra correspondió al grupo de edad de 30 a 45 años con un 51 %, seguido del 29.6 % en un rango de 46 años en adelante y el 18.5 % en el rango de 18 a 29 años. (Ver gráfica N°1)

#### Gráfica 1.

*Clasificación según edad del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



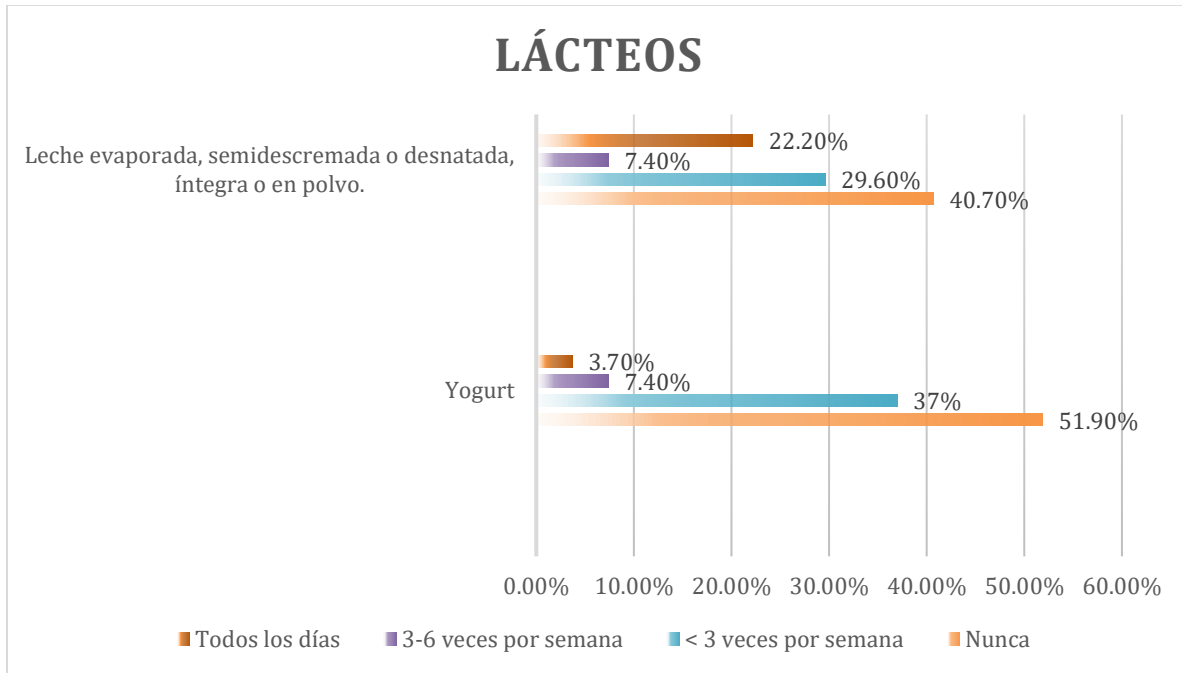
## **Patrón alimentario por grupos**

### **1. Lácteos**

Para los lácteos, el 2.2 % indicó consumir leche evaporada, semidescremada o desnatada, íntegra o en polvo todos los días, mientras que para el yogurt esta frecuencia se presentó en el 3.7 %, siendo este último un consumo bajo de un alimento que aporta probióticos a la dieta. Seguido, en la frecuencia de menos de tres veces a la semana los encuestados indicaron que consumían leche evaporada, semidescremada o desnatada, íntegra o en polvo en un 37 %, mientras que para el yogurt lo hacían en un 29.6 %. (*Ver gráfica N°2*)

## Gráfica 2.

*Frecuencia de consumo de yogurt y leche evaporada, semidescremada o desnatada, íntegra o en polvo del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

*Nota.* La gráfica ilustra las preferencias de consumo de productos lácteos entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá, destacando la frecuencia de elección entre yogurt y leche, especificando las variantes semidescremada, desnatada, íntegra o en polvo.

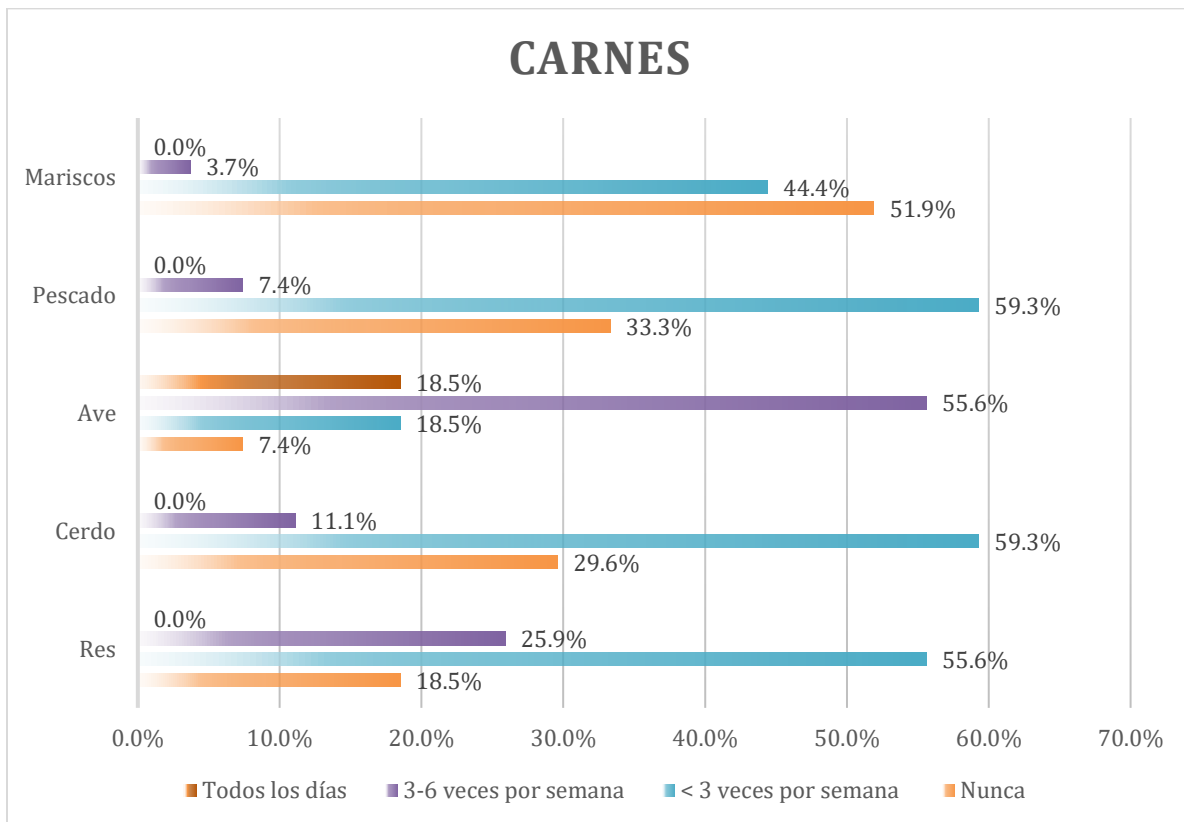
## 2. Carnes

Para los cárnicos, el 55.6 % de los encuestados indicó consumir carne de res menos de 3 veces por semana y el 25.9 % lo consume de 3 a 6 veces por semana. En el caso de la carne de cerdo, el 59.3 % indicó consumirlo menos de 3 veces por semana; mientras que para la carne de aves el 55.6 % indicaron consumir de 3 a 6 veces por semana. En cuanto al consumo de pescado

y mariscos, para ambos grupos la frecuencia fue de menos de 3 veces por semana en un 59.3 % y 44.4 %, respectivamente. Esto, evidencia un mayor consumo de carne de pollo. (Ver gráfica N°3)

**Gráfica 3.**

*Frecuencia de consumo de carne de res, cerdo, ave, pescado y mariscos del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

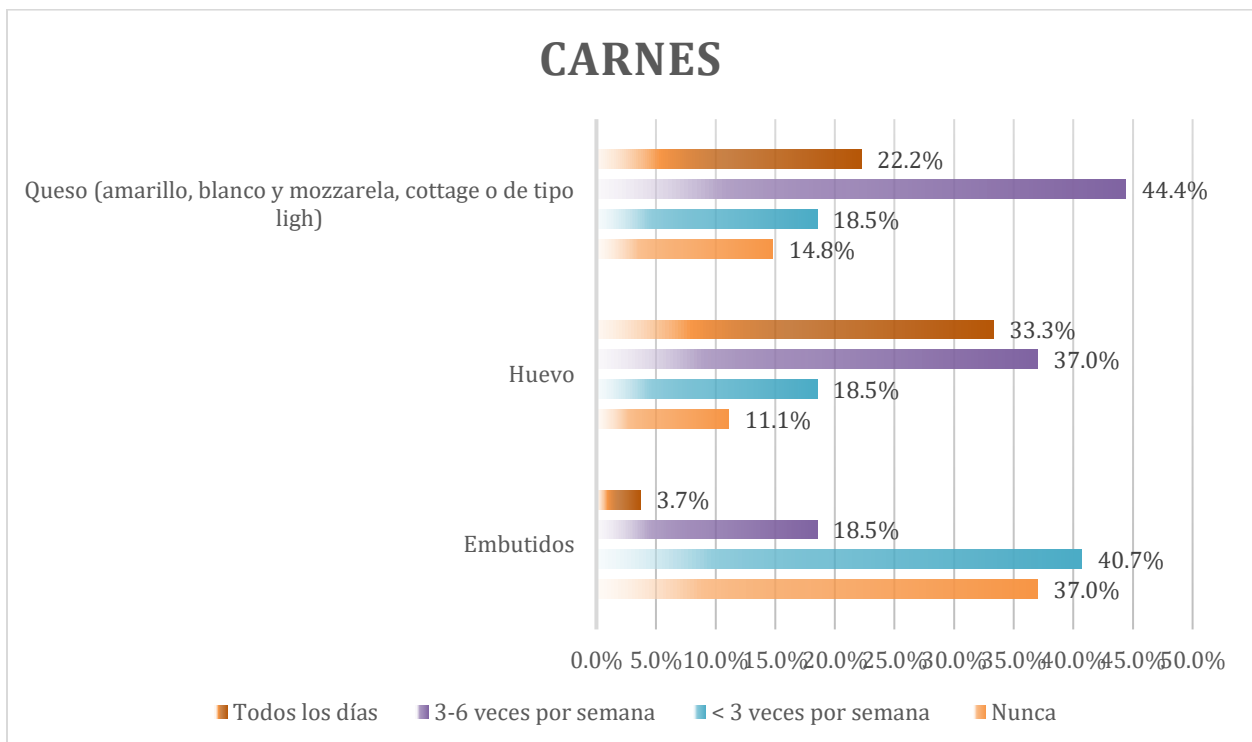
*Nota.* La gráfica presenta una visión detallada de las preferencias de consumo de proteínas entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá, desglosando la frecuencia de ingesta de carne de res, cerdo, ave, pescado y mariscos.

En el caso del huevo, el 37 % indicó consumirlo de 3 a 6 veces por semana y el 33.3 % mencionaron consumirlo todos los días. Para el consumo de queso, el 44.4 % consumía de 3 a 6

veces por semana y el 22.2 % indicó consumirlo todos los días. Respecto a los embutidos que constituyen una fuente de bajo valor proteico y alto contenido de sodio, el 40.7 % de los encuestados indicaron que lo consumen menos de 3 veces por semana, seguido del 18.5 % de 3 a 6 veces por semana. (Ver gráfica N°4)

#### Gráfica 4.

*Frecuencia de consumo de huevo, quesos y embutidos del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

*Nota.* La gráfica revela la frecuencia de consumo de alimentos clave, como huevos, quesos y embutidos, dentro del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Este análisis proporciona una visión detallada de las preferencias alimenticias del personal administrativo,

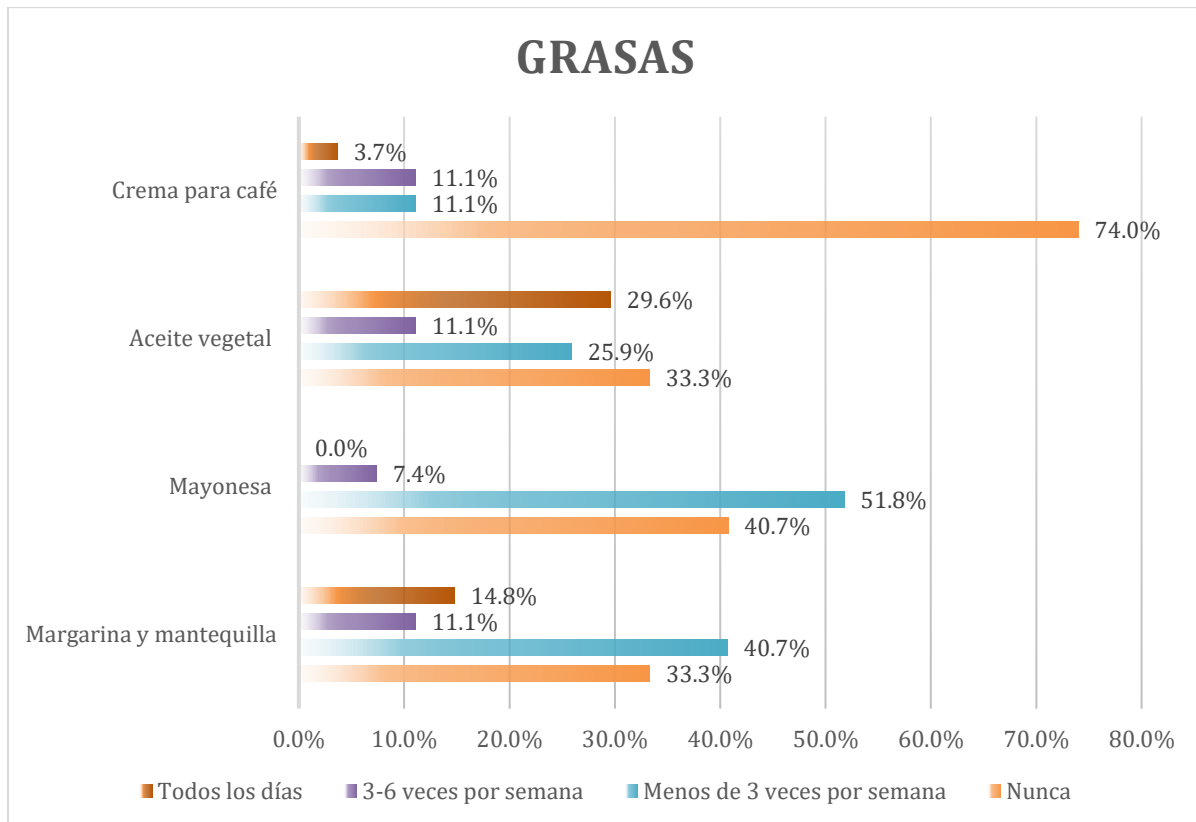
sirviendo como base valiosa para entender patrones dietéticos y facilitar la promoción de opciones alimenticias saludables y equilibrada

### **3. Grasas**

Para el consumo de margarina y/o mantequilla y mayonesa, la frecuencia de consumo fue de menos de 3 veces a la semana en el 40.7% y 51.9%, respectivamente. Con respecto al aceite vegetal el 29.6% indicó consumirlo a diario, mientras que el 74.1% indicó que nunca consume crema para café. (*Ver gráfica N°5*)

**Gráfica 5.**

*Frecuencia de consumo de margarina y mantequilla, mayonesa, aceite vegetal y crema para café del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



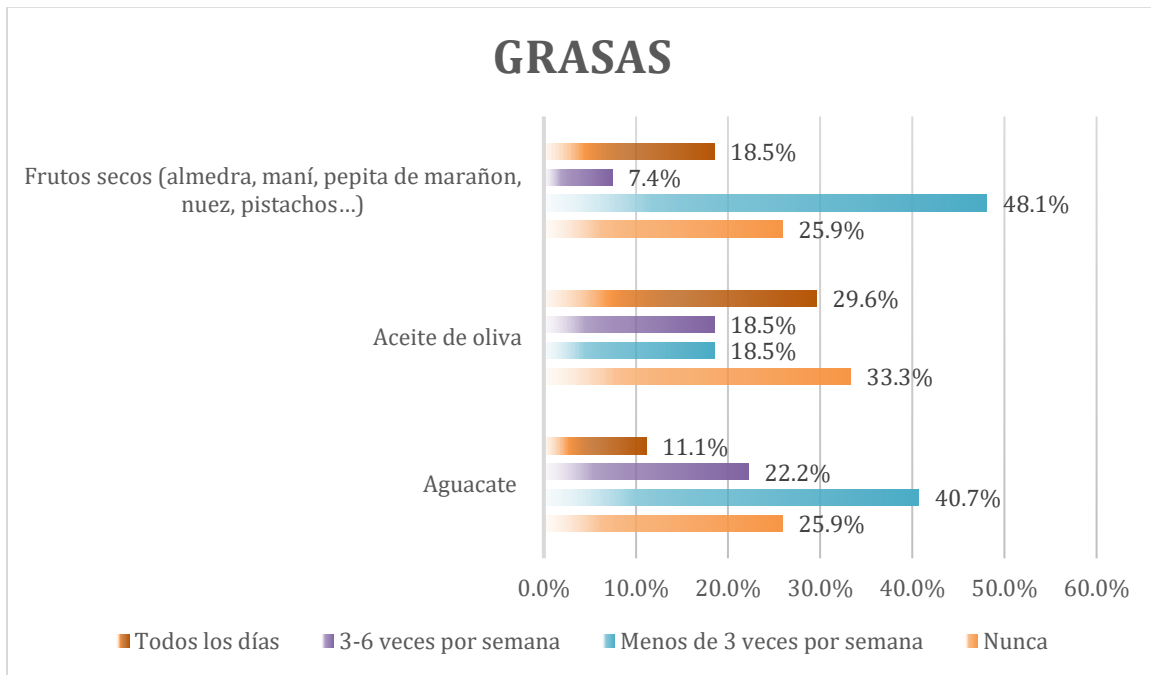
Fuente: Elaboración propia.

*Nota.* La gráfica detalla la frecuencia de consumo de diversos productos alimenticios fuente de grasas, como margarina y mantequilla, mayonesa, aceite vegetal y crema para café, entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá

En el caso del aguacate, el 40.7 % indicó consumirlo menos de 3 veces por semana y el 22.2 % de 3 a 6 veces por semana. Con respecto al aceite de oliva el 29.6 % indicó consumirlo a diario. El 48.1 % indicó que consume frutos secos menos de 3 veces por semana. (Ver gráfica N°6)

**Gráfica 6.**

*Frecuencia de consumo de aguacate, aceite de oliva y frutos secos del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

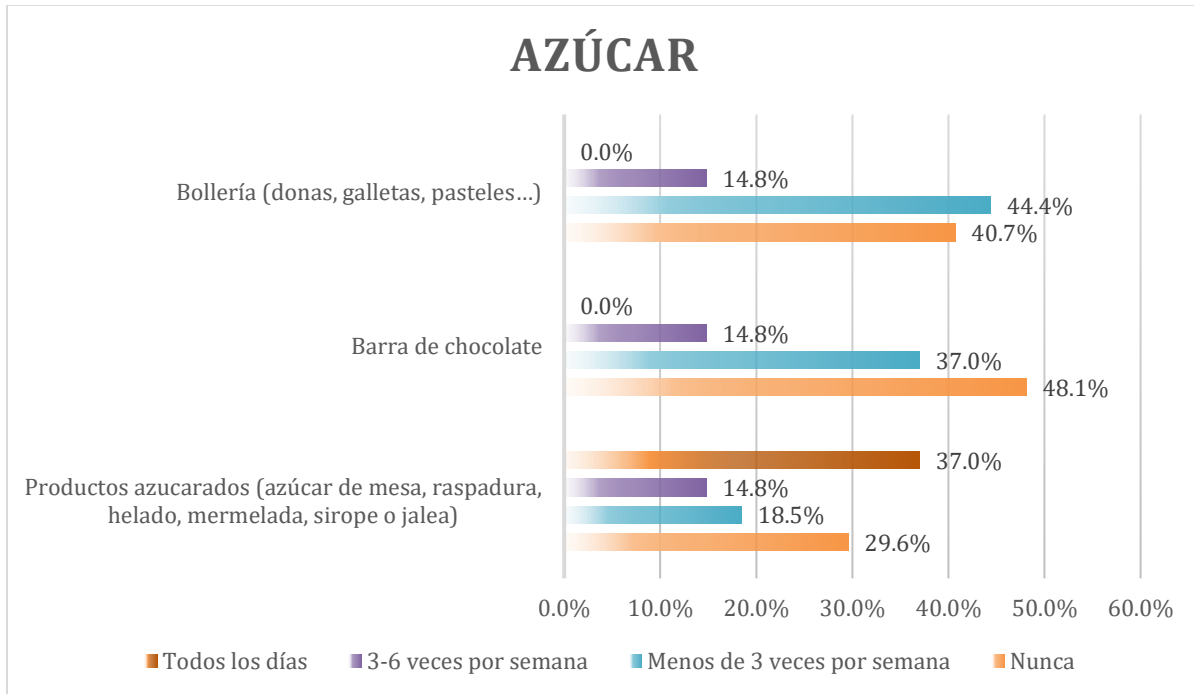
*Nota.* La gráfica destaca la frecuencia de consumo de grasas saludables, como aguacate, aceite de oliva y frutos secos, entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá.

#### 4. Azúcar

Para los productos azucarados (azúcar de mesa, raspadura, helado, mermelada, sirope o jalea), el 37% indicó consumirlos a diario. En el caso de las barras de chocolate, el 37% indicó consumirlas menos de 3 veces por semana. Con respecto a la bollería (donas, galletas, pasteles, etc.), el 44.4% indicó consumirlas menos de 3 veces por semana. (Ver gráfica N°7)

## Gráfica 7.

*Frecuencia de consumo de productos azucarados, barras de chocolate y bollería del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

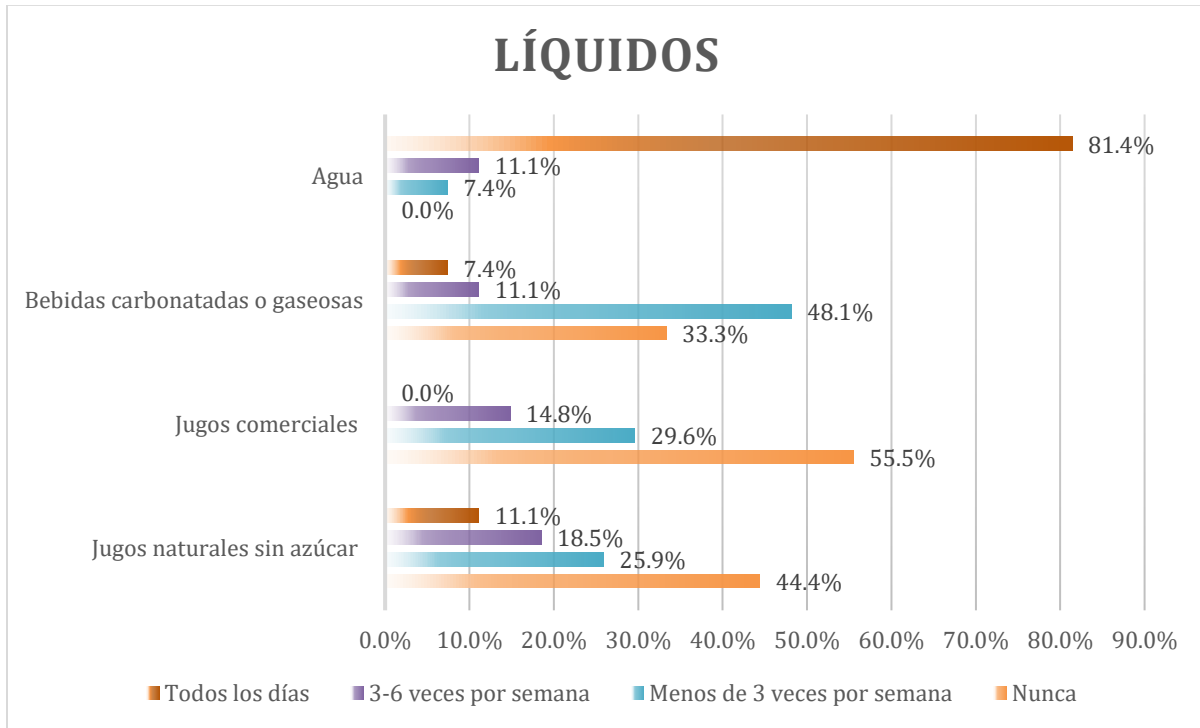
*Nota.* La gráfica detalla la frecuencia con la que el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá consume productos azucarados, barras de chocolate y bollería. Este análisis proporciona información detallada sobre los patrones de consumo, destacando áreas de atención relacionadas con elecciones alimenticias menos saludables

## 5. Líquidos

En cuanto a los jugos naturales y jugos comerciales, el 25.9 % de los encuestados indicaron consumirlos en una frecuencia menor a 3 veces por semana. En la misma frecuencia estuvieron las bebidas carbonatadas en un 48.1 %. Sin embargo, las bebidas carbonatadas también reportaron una frecuencia diaria en un 7.4 % y de 3 a 6 veces por semana en un 11.1 % de la muestra. Respecto al agua, el 81.5 % indicó consumirla de forma diaria. (Ver gráfica N°8)

**Gráfica 8.**

*Frecuencia de consumo de jugos naturales sin azúcar, jugos comerciales y agua del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

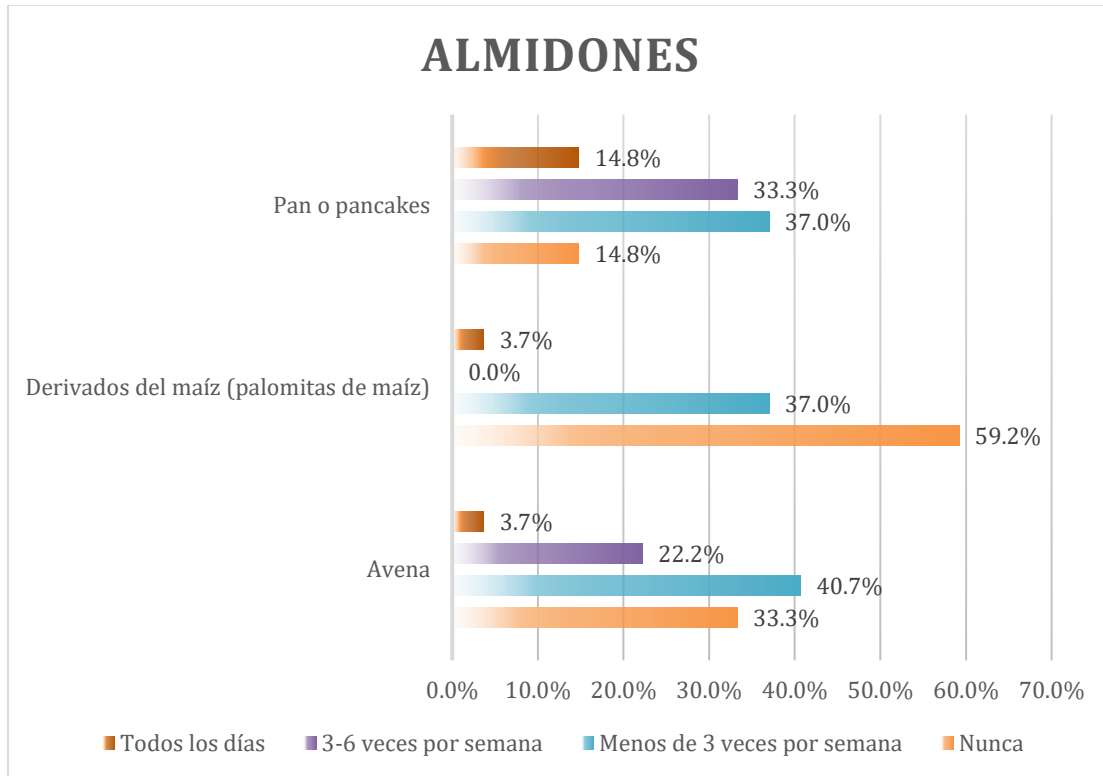
*Nota.* La gráfica detalla la frecuencia de consumo de jugos naturales sin azúcar, jugos comerciales y agua entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Este análisis ofrece una visión clara de las preferencias de hidratación.

## 6. Almidones

Para el consumo de avena, el 22.2 % de los encuestados indicaron consumirla en una frecuencia de 3 a 6 veces por semana. Respecto a los derivados del maíz, el 37 % indicó consumirlo menos de 3 veces por semana. En cuanto al pan o pancakes, el 37 % indicó consumirlo menos de 3 veces por semana y el 33.3 % de 3 a 6 veces por semana. (Ver gráfica N°9)

**Gráfica 9.**

*Frecuencia de consumo de avena, derivados del maíz y pan o pancakes del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

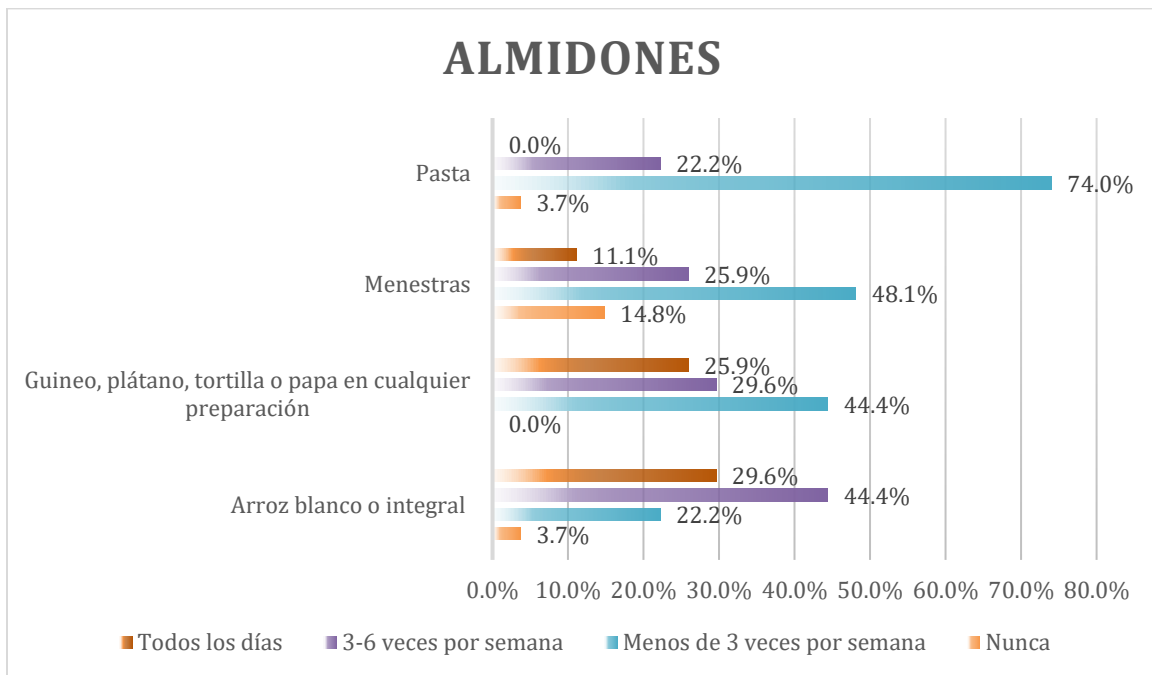
*Nota.* La gráfica presenta la frecuencia con la que el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá consume avena, productos derivados del maíz y pan o pancakes. Este análisis proporciona una visión detallada de las preferencias alimenticias, destacando patrones en la elección de granos y opciones de desayuno.

Para el consumo de arroz blanco e integral, el 44.4 % indicó consumirlo de 3 a 6 veces por semana, el 29.6 % a diario y el 22.2 % menos de 3 veces por semana. El 44.4 % indicó consumir

guineo, plátano, tortilla o papa en cualquier preparación menos de 3 veces por semana, el 29.6 % de 3 a 6 veces por semana y el 25.9 % a diario. Para las menestras el 48.1 % indicó consumirlas menos de 3 veces por semana y el 25.9 % de 3 a 6 veces por semana. Respecto al consumo de pastas, el 74.1 % indicó consumirlas menos de 3 veces por semana, mientras que el 22.2 % lo consume de 3 a 6 veces por semana. (Ver gráfica N°10)

**Gráfica 10.**

*Frecuencia de consumo de arroz blanco o integral, guineo, plátano, tortilla o papa, menestras y pastas del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

*Nota.* La gráfica detalla la frecuencia de consumo de alimentos clave, como arroz blanco o integral, guineo, plátano, tortilla o papa, así como menestras y pastas, entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Este análisis ofrece una visión integral de

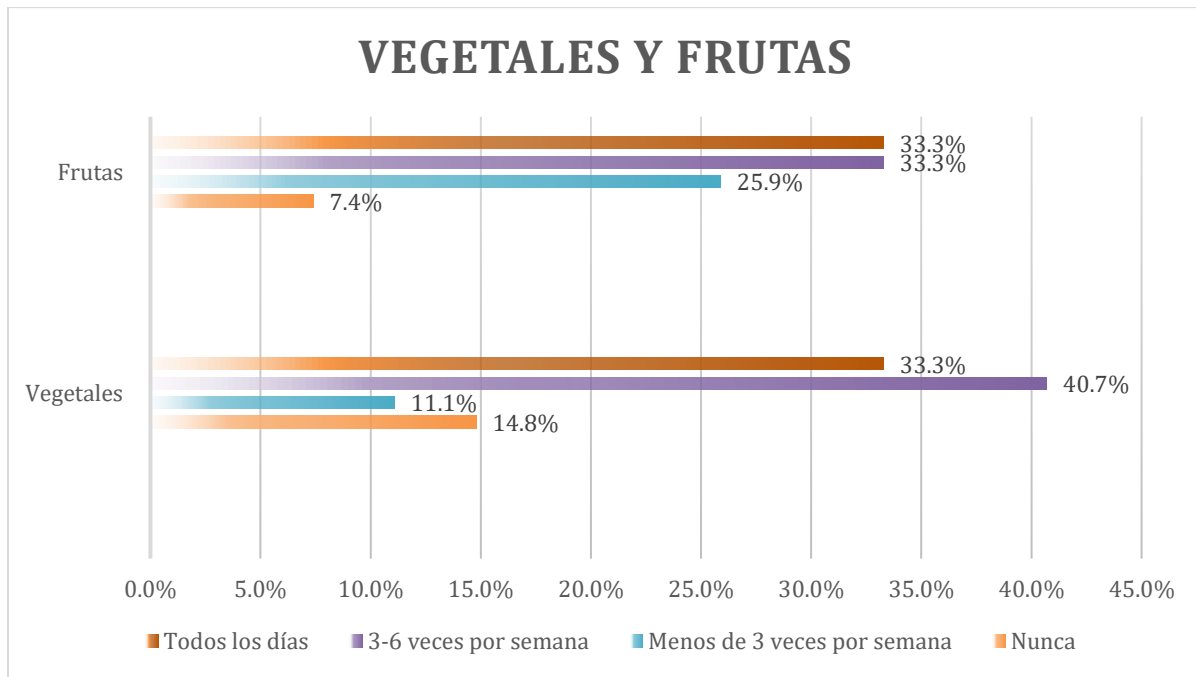
las preferencias alimenticias, destacando los patrones en la elección de carbohidratos y fuentes de energía.

## **7. Vegetales y frutas**

Para los vegetales, el 40.7 % indicó consumirlos de 3 a 6 veces por semana y el 33.3 % indicó su consumo diario. En el caso de las frutas, el 33.3 % de la muestra indicó consumirlas diariamente y en la frecuencia de 3 a 6 veces por semana, lo que constituye un consumo regular. Seguido, el 25.9 % las consume menos de 3 veces a la semana. (*Ver gráfica N°11*)

**Gráfica 11.**

*Frecuencia de consumo de vegetales y frutas del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia.

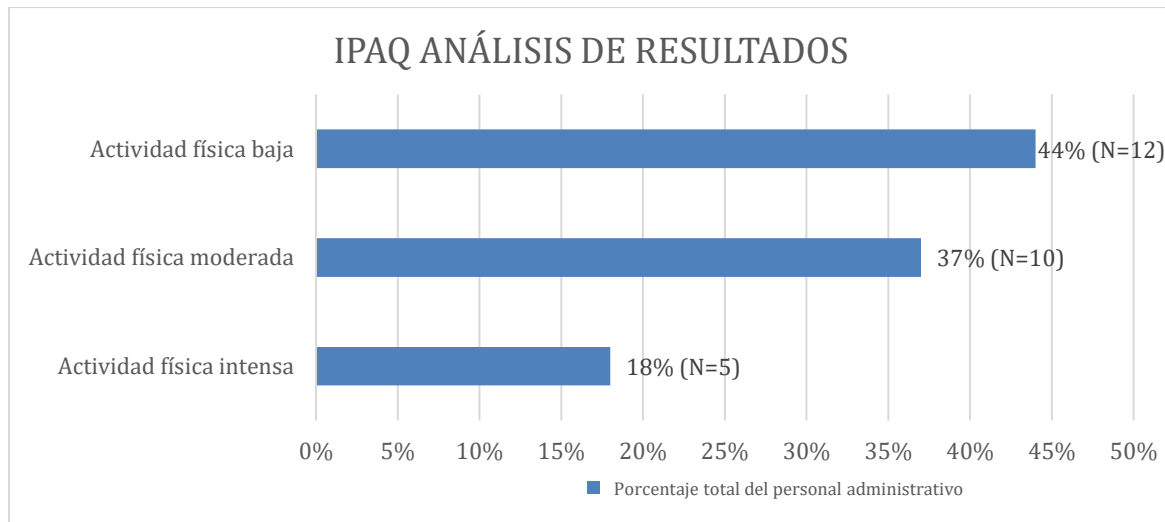
*Nota.* La gráfica ilustra la frecuencia de consumo de vegetales y frutas entre el personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Este análisis proporciona una visión detallada de las preferencias alimenticias, destacando la frecuencia con la que se incorporan alimentos ricos en vitaminas y minerales en la dieta diaria.

### **Nivel de actividad física**

Al determinar el nivel de actividad física en los encuestados, los resultados mostraron que el 42 % (N=11) está en la categoría de actividad física baja, seguido del 39 % en actividad física moderada y el 19 % en actividad física intensa. (Ver gráfica N°12)

**Gráfica 12.**

*Clasificación según cuestionario de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Agosto 2023.*



Fuente: Elaboración propia

*Nota.* La gráfica presenta la clasificación del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá según el cuestionario de actividad física IPAQ versión corta. Este análisis ofrece una representación visual de los niveles de actividad física en el personal administrativo, destacando la distribución de participantes en categorías específicas según sus patrones de actividad. La

clasificación está en base al cálculo de unidades del índice metabólico (METS) que se calcula tomando el tiempo, la intensidad y la frecuencia de la actividad física.

## **4.2 Discusión de los resultados**

La mayoría de los adultos evaluados tuvieron un rango de edades entre 30 a 45 años de ambos géneros, siendo esto en su gran mayoría del sexo femenino. Cabe resaltar que dentro de lo analizado pudimos conocer su patrón alimentario para distintos grupos de alimentos.

En el caso de los lácteos, se pudo visualizar que mayormente consumen leche y yogurt, siendo este último un alimento importante que aportan probióticos, así como vitaminas y minerales, donde su consumo es recomendado por organismos internacionales como la FAO. Incluso se aplica como Dietoterapia en casos de condiciones especiales donde necesiten incluir o extraer de la dieta ciertos nutrientes como el calcio, fósforo, zinc, sodio, magnesio, potasio y vitaminas como del complejo B, A, D y sobre todo los probióticos. En ese sentido, el estudio sobre el Consumo de Productos Lácteos en la población mexicana, en base a los resultados, la leche fue el principal lácteo consumido en todos los grupos de edad, mientras que el consumo de yogurt es bajo si se compara con la leche, a pesar de que al igual que se aprecia un bajo consumo de yogurt por la población de estudio y que en este caso se podría relacionar con elecciones de alimentos ultra procesados.

Para el grupo cárnico, entre la carne de res, cerdo, ave, pescado y marisco, los encuestados han optado por un alto consumo del pollo, seguido por la res y moderadamente el resto de las carnes como el cerdo, pescado y por último el marisco. Cabe resaltar que la carne blanca se estima que es la más recomendable por ser magra y dentro de la carne roja va a depender del tipo de corte

de la pieza. El pollo es una proteína de fácil accesibilidad por su costo y disponibilidad, a su vez aporta nutrientes de alta calidad. En el caso de la carne de res, en un consumo moderado aporta minerales y sobre todo es una buena fuente de hierro. Sin embargo, el pescado nos aporta gran cantidad de vitaminas del grupo B y liposolubles, además de ácidos grasos omega 3 que poseen propiedades antiinflamatorias. Por otro lado, está el marisco que aporta gran cantidad de minerales como el yodo, zinc, selenio, fósforo, hierro, calcio y potasio. Es decir, todos son aceptables dentro del consumo moderado, debido a que juntos complementan las necesidades nutricionales.

En continuidad, el consumo de huevos ha sido el otro tipo de proteínas que fue de gran relevancia debido a que los administrativos prefieren consumirlo más. En relación con el estudio del patrón alimentario relacionado con el estado nutricional aplicado en Ecuador en cuanto al consumo de carnes y huevos donde se aprecia al igual que nuestro estudio un alto consumo; cabe recalcar que, es buena fuente de proteínas de alta calidad nutricional y valor biológico, recomendable en una dieta variada y equilibrada. Seguido, fue la elección del queso y por último los embutidos, de igual manera con una alta aceptabilidad por parte de los encuestados. Sin embargo, este último se considera un ultra procesado que es perjudicial para la salud ya que aumenta el riesgo cardiovascular, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles, al integrar en sus ingredientes componentes como ácidos grasos saturados, colesterol, jarabe de maíz alto en fructosa, nitritos/nitratos de sodio, entre muchos otros adictivos de conserva y colorantes que en altas cantidades puede ser cancerígenos basados en estudios científicos relevantes. Teniendo en cuenta el estudio sobre las “Preferencias y frecuencia de consumo de derivados cárnicos por parte de estudiantes universitarios de Medellín, Colombia” podríamos indicar que existe una enorme similitud en cuanto a la preferencia por el consumo de embutidos; sin embargo, se logró visualizar

una alta aceptabilidad en el consumo de proteínas de alto valor biológico, el cual es recomendado para el consumo diario, sin perjuicios a la salud.

En el consumo de grasas, entre el aguacate, aceite de oliva y frutos secos; el más consumido dentro de esta población de estudio fue el aceite de oliva, seguido del aguacate y frutos secos. Cabe resaltar que estos tres grupos de alimentos aportan nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, por ser considerados grasas buenas o saludables, en su mayoría monoinsaturadas y algunos con fibra en el caso de los frutos secos. Como se indica en el estudio sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera de México, recomienda preferir grasas insaturadas y menor al 10 % en las grasas saturadas. Su consumo ayuda a la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos. Por ende, la OMS indica lo importante de incluir grasas cardiosaludables y demuestra los daños que causa en la salud el consumo de grasas saturadas. De igual importancia, se busca sustituir las grasas saturadas ya que la organización informa sobre la suficiente evidencia que hay sobre la buena salud que se genera al hacer los cambios de grasas saturadas a mono y poliinsaturadas.

Muy ligado a este grupo se observó que el más consumido fue el aceite vegetal, seguido la mantequilla o margarina, mayonesa y crema para café. Se recomienda ser consumidos de manera moderada o preferiblemente evitarlos por presentar grasas saturadas. Así mismo, como indica la OMS se debe de reducir el consumo de grasas saturadas, incluyendo los presentes en los alimentos de consumo habitual, debido a que su exceso contribuye a padecer enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, ataque al corazón, coágulos, etc.

En los resultados del consumo de productos azucarados, por parte de los colaboradores, se pudo apreciar un elevado consumo con un 37 % diario, teniendo en cuenta que la OMS recomienda tener un consumo menor al 10 % de los requerimientos calóricos diarios, incluso hay peticiones donde recomiendan que la medida sea menor al 5 %, factor que contribuye a padecer de obesidad, y consigo la aparición de diabetes, hipertrigliceridemia, arteriosclerosis, enfermedades hepáticas, infarto al miocardio, insuficiencia renal, incluso interfiere en el estado de ánimo, entre muchas otras enfermedades. Esto, coincide con lo que dice la ENSPA sobre el consumo de azúcares, en el cual la población tiene un consumo mayor al 40 %. Por esta razón es muy importante llevar un control de la calidad y cantidad de alimento que ingerimos a diario y escoger correctamente nuestros alimentos ayudará a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre el consumo de líquidos, el agua debería de ser el más elegido por el consumidor, sin embargo, hubo colaboradores que mencionaron no consumirlo todos los días o hasta cuando presentaban sed, esta conducta hace que aumente el riesgo de padecer trastornos y enfermedades renales. Otros preferían elegir bebidas carbonatadas en su mayoría o jugos comerciales con un 7.4 % de consumo diario en nuestra población de estudio. Cabe mencionar que el consumo de bebidas carbonatadas o gaseosas mantienen cifras alarmantes que coinciden con el estudio sobre el patrón alimentario relacionado con el estado nutricional, en los trabajadores del Ministerio de Agricultura y Ganadería en Ibarra, Ecuador, por esta razón, se debe hacer cambios debido a que si se mantiene su alto consumo va a generar complicaciones de salud. Otros optan, en menor medida, por preferir jugos naturales, el cual es recomendable de forma ocasional, sin adicionar azúcar, aportando vitaminas y minerales, antioxidantes a la dieta diaria, y consigo fortalecer el sistema inmune y el buen funcionamiento del organismo.

En el caso de los almidones, que es de consumo diario dentro de nuestra dieta, cabe resaltar que el más consumido fue el pan, guineo, plátano, tortilla, papa, arroz, pasta y menestras en el área de estudio, que tiene gran concordancia con los resultados mostrados en el estudio que se realizó en Ecuador sobre el patrón alimentario relacionado con el estado nutricional y que está relacionado a la cultura alimentaria de nuestro país. Por último, con preferencias mínimas sobre la avena y derivados de maíz como las palomitas.

En la elección de frutas y vegetales, los encuestados arrojaron un consumo regular, con cierta similitud al estudio del patrón alimentario relacionado con el estado nutricional en Ecuador y a la Encuesta Nacional de Salud de Panamá 2019 (ENSPA), en la sección de prácticas alimentarias, donde muestra que nuestro estudio estuvo valores por debajo de lo deseado. Teniendo en cuenta que su consumo es beneficioso para la salud, debido a que otros estudios aclaran en qué ayudan a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, aportando a la dieta gran variedad de nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud como vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, calcio, proteínas y fitonutrientes o fitoquímicos.

Finalmente, los colaboradores de la Universidad Santander, en su evaluación y análisis del nivel de actividad física que realizan, se mantienen por debajo del margen establecido por la OMS, en comparación a lo sugerido en la investigación realizada por Ramírez González, N. Rivera Rojas, V y Ríos Flórez, L., donde se implementó el mismo cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) de prueba corta. A diferencia de este estudio, el nuestro refleja que la mayoría de los encuestados no realizan actividad física, seguido por moderada; donde estos valores pueden conllevar a altas probabilidades de presentar complicaciones de salud a corto y/o largo plazo, al afectar el metabolismo, perder masa muscular y consigo resistencia, disminuir el sistema

inmunitario y un alto riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por ende, las organizaciones de salud, como la OMS, recomiendan un mínimo de 30 minutos hasta 1 hora al día de actividad física, tipo aeróbica moderada o intensa, evitando así largas horas del día sentados promoviendo el sedentarismo.

## CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos de la investigación realizada con los colaboradores de la Universidad Santander Panamá, se muestra que el patrón alimentario fue moderado en el consumo de lácteos, cárnicos, grasas cardiosaludables, frutas y verduras; teniendo que hacer cambios sobre la elección de ciertos alimentos ultra procesados como los embutidos, azúcares, bebidas carbonatadas o gaseosas y grasas saturadas. En cuanto al nivel de actividad física, muy cercano a la mitad de la muestra reflejó un nivel bajo de realización de actividad física con un 42 %, lo cual evidencia grados de sedentarismo y consigo riesgos de enfermedades.

Lo anterior determina que los factores actuales como los inadecuados hábitos alimentarios y poca realización de actividad física los llevará a ser incluidos como personas que pueden presentar factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos alimentarios, lo cual afecta la salud física y mental según la literatura revisada, cabe mencionar que si esta conducta se mantiene por largos períodos puede llegar afectar la calidad de vida de las personas desde el ámbito personal hasta el laboral. En tanto, es importante saber que están a tiempo de poder evitar el desarrollo de la misma y poder lograr mantener el bienestar, calidad de vida y buen rendimiento en las actividades diarias que se busca en la población.

De tal forma, podemos concluir que nuestra investigación demostró que, así como los colaboradores de la Universidad Santander, tienen hábitos adecuados, hay integración de aquellos que practicados de forma crónica son perjudiciales para la salud. Es por ello, que lo analizado en este trabajo nos lleva a poder sugerir cambios sobre el estilo de vida en los colaboradores, a fin de evitar que en un futuro esto afecte las actividades que realizan y en la calidad del servicio que se brinda.

## RECOMENDACIONES

Con el desarrollo de esta investigación se busca beneficiar al sector de salud, comunidad científica y a futuros profesionales como fuente de referencia en investigaciones próximas que estén relacionadas con el estado nutricional laboral. Donde la Universidad Santander, siendo la institución académica parte del desarrollo del presente estudio es uno de los principales beneficiarios de la investigación.

1. Los resultados derivados de esta investigación servirá como apoyo para que otros estudiantes puedan desarrollar material didáctico hacia los colaboradores, basado en los resultados de nuestro estudio.

2. Con este estudio se busca promover la creación de un programa de nutrición institucional que involucre la atención nutricional por parte de estudiantes de último año.

3. Dejar sentada la necesidad de establecer una cafetería universitaria que beneficie la salud no solo de los administrativos sino también del resto de los estamentos universitarios por medio de una alimentación suficiente, variada, balanceada y completa, que promueva la buena alimentación y así erradicar con las enfermedades relacionadas a la mala elección de los alimentos; siendo éste controlado o vigilado por medio de los productos que lancen a la venta dentro de la institución.

4. Fomentar el desarrollo de programas de actividad física para los administrativos de la Universidad Santander Panamá como parte complementaria de un estilo de vida saludable.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Administración de Alimentos y Medicamentos (2013). *Normas de buenas prácticas clínicas (BPC) de la ICH (1996)*. [Archivo PDF]. <https://www.fda.gov/media/78552/download>
- Alfaro, C. (2019). Impacto del Tiempo Laborado, en la Salud Física y Emocional del Personal que Labora en Servicios de Seguridad en Panamá. *REDES*, 1(12), 137–152.  
<https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/125>
- Asociación Mundial Médica. (21 de marzo de 2017). *Declaración de Helsinki de la amm - principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*.  
<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Cardenas, F. (3 de mayo de 2022). *Eficiencia y eficacia: diferencia y ejemplos de aplicación*. Blog HubSpot. <https://blog.hubspot.es/sales/eficiencia-y-eficacia#>
- Castillo Aponte, J. (01 de agosto del 2007). Administración del personal: Un enfoque hacia la calidad. *Ecoe Ediciones S.A.S.*
- Bastos, A. A., González Boto, R., Molinero González, O. y Salguero del Valle, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 5 (18), 140-152. <http://hdl.handle.net/10486/3721>
- Constitución Política de la República de Panamá [CPRP]. Art. 109. 11 de octubre de 1972.  
(Panamá)
- Constitución Política de la República de Panamá [CPRP]. Art. 110. 11 de octubre de 1972.  
(Panamá)

Constitución Política de la República de Panamá [CPRP]. Art. 118. 11 de octubre de 1972.

(Panamá)

Departamento de Salud y Servicios Humanos. (2022). *Informe Belmont: Principios Éticos y Directrices para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación 1974*. HSS.

<https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>

Ekmeiro Salvador, J., Moreno Rojas, R., García Lorenzo, M., Cámara Martos, F. (2015). Patrón de consumo de alimentos a nivel familiar en zonas urbanas de Anzoátegui, Venezuela.

*Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1758-1765. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9404>

FAO. (2017). *La nutrición y los sistemas alimentarios*. Roma: HLPE.

<https://www.fao.org/3/I7846ES/i7846es.pdf>

Gámbaro, A., Raggio, L., Dauber, C., Ellis, A. C., Toribio, Z. (2011). Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 61(3), 308-

315. [https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-latinoamericanos-de-](https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-latinoamericanos-de-nutricion/articulo/conocimientos-nutricionales-y-frecuencia-de-consumo-de-alimentos-un-estudio-de-caso)

[nutricion/articulo/conocimientos-nutricionales-y-frecuencia-de-consumo-de-alimentos-](https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-latinoamericanos-de-nutricion/articulo/conocimientos-nutricionales-y-frecuencia-de-consumo-de-alimentos-un-estudio-de-caso)

[un-estudio-de-caso](https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-latinoamericanos-de-nutricion/articulo/conocimientos-nutricionales-y-frecuencia-de-consumo-de-alimentos-un-estudio-de-caso)

Gottau, G. (26 de enero de 2017). *Qué es un alimento ultraprocesado y por qué deberíamos reducir su consumo*. Directo al Paladar. <https://www.directoalpaladar.com/salud/que-es-un-alimento-ultraprocesado-y-por-que-deberiamos-reducir-su-consumo>

Hernández Sampieri, R. C. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P. (1997). *Marco metodológico* (pp. 88-103). <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0093246/cap03.pdf>

Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud. (2019). *Encuesta Nacional de Salud* [Archivo PDF]. <https://www.gorgas.gob.pa/wp->

content/uploads/external/SIGENSPA/documentos/INFORME%20TECNICO%20ENSPA  
%202019/CAPITULO%201%20RESUMEN%20INTRODUCCION%20OBJETIVOS.pdf

Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud. (2019). *Hoja resumen de estado  
nutricional según indicadores antropométricos* [Archivo PDF].

[http://gorgas.gob.pa/SIGENSPA/documentos/5.%20Factsheet/HOJA%20RESUMEN\\_ANTROPOMETRIA.pdf](http://gorgas.gob.pa/SIGENSPA/documentos/5.%20Factsheet/HOJA%20RESUMEN_ANTROPOMETRIA.pdf)

Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud. (2019). *Hoja resumen de las  
enfermedades no transmisibles* [Archivo PDF].

[http://gorgas.gob.pa/SIGENSPA/documentos/5.%20Factsheet/HOJA%20RESUMEN\\_ENT.pdf](http://gorgas.gob.pa/SIGENSPA/documentos/5.%20Factsheet/HOJA%20RESUMEN_ENT.pdf)

Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud. (2019). *Hoja resumen de prácticas  
alimentarias de las personas de 15 años y más* [Archivo PDF].

[http://gorgas.gob.pa/SIGENSPA/documentos/5.%20Factsheet/HOJA%20RESUMEN\\_PRACTICAS\\_ALIMENTARIAS\\_ADULTOS.pdf](http://gorgas.gob.pa/SIGENSPA/documentos/5.%20Factsheet/HOJA%20RESUMEN_PRACTICAS_ALIMENTARIAS_ADULTOS.pdf)

Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud. (2019). *Sistema de Información*

*Geográfico Interactivo de la Encuesta Nacional de Salud de Panamá (ENSPA) 2019.*

*Informe técnico: capítulo 8, estado nutricional y prácticas alimentarias de la población  
de 15 años y más* [Archivo PDF]. <https://www.gorgas.gob.pa/wp->

<content/uploads/external/SIGENSPA/documentos/INFORME%20TECNICO%20ENSPA%202019/CAPITULO%208%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20Y%20PRACTICAS%20ALIMENTARIAS%20DE%20LA%20POBLACION%20DE%2015%20A%C3%91OS%20Y%20MAS.pdf>

Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud. (2019). *Sistema de Información Geográfico*

*Interactivo de la Encuesta Nacional de Salud de Panamá (ENSPA) 2019. Informe técnico:*

*capítulo 14, Antecedentes familiares de enfermedad no transmisibles y otras condiciones*

*crónicas* [Archivo PDF]. [https://www.gorgas.gob.pa/wp-](https://www.gorgas.gob.pa/wp-content/uploads/external/SIGENSPA/documentos/INFORME%20TECNICO%20ENSPA%202019/CAPITULO%2014%20MORBILIDAD%20ENFERMEDADES%20NO%20TRANSMISIBLES,%20ANTECEDENTES%20FAMILIARES%20Y%20LESIONES.pdf)

[content/uploads/external/SIGENSPA/documentos/INFORME%20TECNICO%20ENSPA%20](https://www.gorgas.gob.pa/wp-content/uploads/external/SIGENSPA/documentos/INFORME%20TECNICO%20ENSPA%202019/CAPITULO%2014%20MORBILIDAD%20ENFERMEDADES%20NO%20TRANSMISIBLES,%20ANTECEDENTES%20FAMILIARES%20Y%20LESIONES.pdf)

[2019/CAPITULO%2014%20MORBILIDAD%20ENFERMEDADES%20NO%20TRANSMISIBLES,%20ANTECEDENTES%20FAMILIARES%20Y%20LESIONES.pdf](https://www.gorgas.gob.pa/wp-content/uploads/external/SIGENSPA/documentos/INFORME%20TECNICO%20ENSPA%202019/CAPITULO%2014%20MORBILIDAD%20ENFERMEDADES%20NO%20TRANSMISIBLES,%20ANTECEDENTES%20FAMILIARES%20Y%20LESIONES.pdf)

Instituto Mexicano del Seguro Social. (3 de noviembre de 2016). *Grupos de alimentos y patrones*

*de alimentación saludables para la prevención de enfermedades adultos y pediátricos 1º,*

*2º, 3er nivel de atención. México* [Archivo PDF].

<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/225GER.pdf>

Lámina Educativa “Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros (17 de julio de 2007).

Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP.

Ley 68 de 2003. Por la cual se regulan los derechos y obligaciones de los pacientes, en materia

de información y decisión libre e informada. 20 de noviembre de 2003. G.O. No. 24935

Ley 81 de 2019. Por la cual se protegen los datos personales. 26 de marzo de 2016. G.O. No.

28743-A.

Ley 84 de 2019. Por la cual se regula y promueve la investigación para la salud. 14 de mayo de

2016. G.O. No 28775-A

Manzano Huaracallo, J. (2019). Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional

antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de

Lima, 2018. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(2).

<https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1217>

Marcia, B. S. (2016). *Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la Provincia de La Rioja* [Tesis de Grado,

Fundación H. A. Barceló]. Sistema Nacional de Repositorios Digitales.

[https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/snrd/index/assoc/HASH0112/561f34a0.dir/BRC\\_TFI\\_Balmaceda\\_Shirley\\_Marcia.pdf](https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/snrd/index/assoc/HASH0112/561f34a0.dir/BRC_TFI_Balmaceda_Shirley_Marcia.pdf)

*Más que un vaso de leche.* (7 de abril de 2015). The Food Tech.

<https://thefoodtech.com/historico/mas-que-un-vaso-de-leche/>

Meneses Montero, M., Monge Alvarado, M. (diciembre de 1999). Actividad física y recreación.

*Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16-24.

[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&tlng=es).

Ministerio de Relaciones Exteriores Panamá. (2017). *Panamá pone en marcha plan para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población.* Ministerio de

*Relaciones Exteriores, Panamá.* MIRE. <https://mire.gob.pa/panama-pone-en-marcha-plan-para-garantizar-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-de-la-poblacion/3>

Moreno Aznar, L. A., Cervera Ral, P., Ortega Anta, R. M., Díaz Martín, J. J., Baladía, E.,

Basulto, J., Bel Serrat, S., Iglesia Altaba, I., López-Sobaler, A. M., Manera, M.,

Rodríguez Rodríguez, E., Santaliestra Pasías, A. M., Babio, N. y Salas-Salvadó, J.

(2013). Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2039-

2089. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309230209038>

*Nutrición y alimentación.* (s.f.). Gobierno de Canarias.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/sartgon/nutricion-y-alimentacion/#>

Oliveros, P., Jaramillo González, N., Ríos Castillo, I., y Valdés, V. (2018). *Situación de malnutrición en unidades de la policía de Panamá: un estudio descriptivo transversal.*

REDES, 1(11), 130–152.

<https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/112/160>

Olveira Fuster, G., Gonzalo Marín, M. (2007). Actualización en requerimientos nutricionales.

Endocrinología y Nutrición. *ScienceDirect*, 54 (2), 17-29. [https://doi.org/10.1016/S1575-0922\(07\)71523-1](https://doi.org/10.1016/S1575-0922(07)71523-1)

OMS. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana.* Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (5 de octubre de 2022). *Actividad física.* Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (12 de enero de 2021). *Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS.*

Rolleat. <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>

OMS. (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?* OMS. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Onofre Pérez, L. M. (2019). *Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal*

*de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas*

*N.º 1, Quito, en el año 2019* [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador]. <http://hdl.handle.net/10644/8191>

Organismo Internacional de Energía Atómica. (s.f.). *Calidad de la dieta*.

<https://www.iaea.org/es/temas/calidad-de-la-dieta>

Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación. (2005).

*Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos*. UNESCO biblioteca  
Digital. SHS/EST/BIO/06/1, SHS.2006/WS/14

Organización Internacional del Trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la*

*alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones  
adaptadas*. Organización Internacional del Trabajo [Archivo PDF].

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms\\_201138.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_201138.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (19 de octubre de 2020). *Salud ocupacional: Estrés en el*

*lugar de trabajo*. OMS. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>

Organización Panamericana de la Salud y Consejo de Organizaciones Internacionales de las

Ciencias Médicas. (2017). *Pautas éticas internacionales para la investigación  
relacionada con la salud con seres humanos*. Organización Panamericana de la Salud.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34457>

Peña, M. Bacallao, J. (2000). *La obesidad en la pobreza es un nuevo reto para la salud pública*

[Archivo PDF]. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/4006>

Ramírez González, N., Rivera Rojas, V., y Ríos Flórez, L. (2019). *Niveles de actividad física de*

*los docentes de planta de la Universidad Del Quindío, a través del cuestionario IPAQ*  
[Tesis de Licenciatura, Universidad del Quindío, Colombia].

<https://bdigital.uniquindio.edu.co/handle/001/5256>

- Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., Urango, L. A. (2015). Preferencias y frecuencia de consumo de derivados cárnicos por parte de estudiantes universitarios de Medellín, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 19(4), 204–211. <https://doi.org/10.14306/renhyd.19.4.174>
- Rosales Hidrobo, C. A. (2019). *Patrón alimentario relacionado con el estado nutricional, en los trabajadores del Ministerio de Agricultura y Ganadería, Ibarra 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9444>
- Santisteban, D. F. (2022-2023). *Los hábitos alimenticios (OMS)*. Universidad Señor de Sipán- Studocu: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-senor-de-sipan/computacion/los-habitos-alimenticios/45969328>
- SENAPAN, P. d.-2. (2017). *Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Panamá 2017-2021*[Archivo PDF]. Panamá: Plan-SAN-Panamá-2017.pdf.
- Torres Zapata, A. E., Solis Cardouwer, O. C., Rodríguez Rosas, C., Moguel Ceballos, J. E. y Zapata Gerónimo, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>
- Universidad Santander. (s.f). *Historia*. Usantander.edu.pa. <https://www.usantander.edu.pa/la-universidad/informacion-institucional/historia>
- Victoria, J. Haughton, M. (s.f). *Hacia la Salud Universal en Panamá; Las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, abordaje en Panamá desde la perspectiva de Salud Universal* [Archivo PDF].

<https://www3.paho.org/pan/dmdocuments/Las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20y%20sus%20factores%20de%20riesgo,%20abordaje%20en%20Panama.pdf>

Westreicher, G. (2 de julio de 2021). *Hábitos de consumo*. Economipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/habitos-de-consumo.html>

Zapata Valencia, C. D., Martínez, J. W., Nieto García, C. E. (2010). Nivel de actividad física en personal de empleados de la Universidad Tecnológica de Pereira, UTP 2008.

*Investigaciones Andina*, 12(20), 54-64.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239016509006>

# ANEXOS

**ANEXOS A**  
*Documentos*

*Carta 1. Carta de aceptación de Director Técnico.*



**CARTA DE ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR TÉCNICO DEL PROYECTO**

Panamá, 24 marzo de 2023

Estudiantes:

**Lucía Patricia Angulo Castillo, Brandon Davis Hernández,  
Dravey Martínez y Anneth Nicole Rodríguez Flores**  
Licenciatura en Nutrición y Dietética  
Universidad de Santander  
Ciudad de Panamá

Respetos estudiantes:

Me dirijo a usted con el objeto de informar que yo **Julissa Camargo de Palacios** con cédula de identidad personal **8-819-319**, acepto ser el/la director/a técnico del trabajo de investigación, establecido como requisito para optar por el grado de Licenciatura en **Nutrición y Dietética**, titulado **Evaluación de patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá 2023** cuyo autores **Lucía Patricia Angulo Castillo, Brandon Davis Hernández, Dravey Martínez y Anneth Nicole Rodríguez Flores**.

Estoy dispuesto/a en brindar mi apoyo como director/a técnico de dicho trabajo de investigación, con la finalidad de coadyuvar al desarrollo y gestión del conocimiento, cabe señalar, que esta es una colaboración que le brindo a los estudiantes en mi condición de especialista, lo que no constituye una vinculación contractual con la Universidad Santander, ni genera un compromiso de retribución económica por parte de dicha entidad educativa.

Sin otro particular, agradezco la atención y gestión a esta solicitud.

Atentamente,

  
**Julissa Camargo de Palacios**  
**8-819-319**

*Carta 2. Consentimiento Informado para Validación de Cuestionarios.*

Señores

Universidad Santander - Usantander

E. S. M.

Reciba un cordial saludos por medio de la presente nota nosotros **LUCIA PATRICIA ANGULO CASTILLO, BRANDON DAVIS HERNÁNDEZ, DRAVEY MARTÍNEZ Y ANNETH NICOLE RODRÍGUEZ FLORES.** autores del trabajo de investigación **EVALUACIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD SANTANDER, PANAMÁ. JUNIO 2023.** Nos encontramos en estos momentos trabajando en nuestra tesis para optar por la Licenciatura en Nutrición y Dietética en la Universidad Santander Panamá. Directora de proyecto Licenciada Julissa Camargo de Palacio y Asesor Metodológico, Licenciado Daniel Rangel Reina.

Para llevar a cabo esta investigación, se emplearon dos instrumentos que permitirán recoger la información necesaria para evaluar el patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023.

Estos instrumentos antes de ser aplicados requieren pasar por el análisis y juicio de expertos para su validación. Por esta razón y, conocedores de su calidad profesional, amplios conocimientos y experiencia recurrimos a usted para solicitar su colaboración en el proceso de validación.

Su participación fundamentalmente consiste en valorar la pertinencia y claridad de cada una de las preguntas y recomendaciones a fin de mantener, eliminar o modificar los diferentes elementos que conforman los instrumentos de evaluación y con su ayuda llegar a mejorarlo. De parte nuestra, nos comprometemos a reconocer su aporte.

Para facilitar la validación del instrumento en el archivo adjunto le incluimos lo siguiente:

- Los objetivos de la investigación.

Objetivo general

Evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023.

Objetivos específicos

1. Determinar el patrón de consumo alimentario de los administrativos de la Universidad Santander, Panamá.
2. Determinar el nivel de actividad física de los colaboradores de la Universidad Santander Panamá.


Los instrumentos que serán el objeto de análisis y validación son los siguientes:

- El patrón de consumo alimentario se evaluará mediante preguntas sobre los alimentos y bebidas que consumen los participantes, así como su cantidad y frecuencia semanal. Para el registro de los datos se utilizará una tabla de Excel donde se aplicará cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). Dicha herramienta ha sido elaborada por los investigadores a partir de la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional, con 33 ítems alimentarios.
- El nivel de actividad física se evaluará mediante preguntas sobre las actividades físicas que realizan los participantes, así como su duración y frecuencia. Para esto se emplea, de forma impresa, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años. Consta de siete (7) ítems con un tiempo estimado de 3 minutos.

Si presenta algunas interrogantes puede comunicarse por medio de nuestros correos institucionales; [langulo@mail.usantander.edu.pa](mailto:langulo@mail.usantander.edu.pa) , [bdavis@mail.usantander.edu.pa](mailto:bdavis@mail.usantander.edu.pa) , [dmartinez@mail.usantander.edu.pa](mailto:dmartinez@mail.usantander.edu.pa) y [arodriguez28@mail.usantander.edu.pa](mailto:arodriguez28@mail.usantander.edu.pa) o a nuestros números: +507 6600-2045, +507 6130-1082, +507 6109-4450 o al +507 6754-8361

Agradecemos su colaboración.

Atentamente:



Lucía Patricia Angulo Castillo



Brandon Davis Hernández



Dravey Martínez



Anneth Nicole Rodríguez Flores

**Aprobado y validado por:**



**Johana Gutiérrez Zehr**

Mabel Rivera

Nutricionista y Dietista

E. S. M.

Reciba un cordial saludos por medio de la presente nota nosotros **LUCIA PATRICIA ANGULO CASTILLO, BRANDON DAVIS HERNÁNDEZ, DRAVEY MARTÍNEZ Y ANNETH NICOLE RODRÍGUEZ FLORES.** autores del trabajo de investigación **EVALUACIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD SANTANDER, PANAMÁ. JUNIO 2023.** Nos encontramos en estos momentos trabajando en nuestra tesis para optar por la Licenciatura en Nutrición y Dietética en la Universidad Santander, Panamá. Directora de proyecto Licenciada Julissa Camargo de Palacio y Asesor Metodológico, Licenciado Daniel Rangel Reina.

Para llevar a cabo esta investigación, se emplearon dos instrumentos que permitirán recoger la información necesaria para evaluar el patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Junio 2023.

Estos instrumentos antes de ser aplicados requieren pasar por el análisis y juicio de expertos para su validación. Por esta razón y, conocedores de su calidad profesional, amplios conocimientos y experiencia recurrimos a usted para solicitar su colaboración en el proceso de validación.

Su participación fundamentalmente consiste en valorar la pertinencia y claridad de cada una de las preguntas y recomendaciones a fin de mantener, eliminar o modificar los diferentes elementos que conforman los instrumentos de evaluación y con su ayuda llegar a mejorarlo. De parte nuestra, nos comprometemos a reconocer su aporte.

Para facilitar la validación del instrumento en el archivo adjunto le incluimos lo siguiente:

- Los objetivos de la investigación.

Objetivo general

Evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Junio 2023.

Objetivos específicos

1. Determinar el patrón de consumo alimentario de los administrativos de la Universidad Santander Panamá.
2. Determinar el nivel de actividad física de los colaboradores de la Universidad Santander Panamá.

Los instrumentos que serán el objeto de análisis y validación son los siguientes:

- El patrón de consumo alimentario se evaluará mediante preguntas sobre los alimentos y bebidas que consumen los participantes, así como su cantidad y frecuencia semanal. Para el


registro de los datos se utilizará una tabla de Excel donde se aplicará cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). Dicha herramienta ha sido elaborada por los investigadores a partir de la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional, con 33 ítems alimentarios.

- El nivel de actividad física se evaluará mediante preguntas sobre las actividades físicas que realizan los participantes, así como su duración y frecuencia. Para esto se emplea, de forma impresa, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años. Consta de siete (7) ítems con un tiempo estimado de 3 minutos.

Si presenta algunas interrogantes puede comunicarse por medio de nuestros correos institucionales; [langulo@mail.usantander.edu.pa](mailto:langulo@mail.usantander.edu.pa) , [bdavis@mail.usantander.edu.pa](mailto:bdavis@mail.usantander.edu.pa) , [dmartinez@mail.usantander.edu.pa](mailto:dmartinez@mail.usantander.edu.pa) y [arodriguez28@mail.usantander.edu.pa](mailto:arodriguez28@mail.usantander.edu.pa) o a nuestros números: +507 6600-2045, +507 6130-1082, +507 6109-4450 o al +507 6754-8361

Agradecemos su colaboración.

Atentamente:



Lucía Patricia Angulo Castillo



Brandon Davis Hernández



Dravey Martínez



Anneth Nicole Rodríguez Flores

**Aprobado y validado por:**

*Mabel L. Rivera Martínez*

*Nutricionista-Dietista*

*Registro 308*

Marymar Salazar

**Nutricionista y Dietista**

**E. S. M.**

Reciba un cordial saludos por medio de la presente nota nosotros **LUCIA PATRICIA ANGULO CASTILLO, BRANDON DAVIS HERNÁNDEZ, DRAVEY MARTÍNEZ Y ANNETH NICOLE RODRÍGUEZ FLORES.** autores del trabajo de investigación **EVALUACIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD SANTANDER, PANAMÁ. JUNIO 2023.** Nos encontramos en estos momentos trabajando en nuestra tesis para optar por la Licenciatura en Nutrición y Dietética en la Universidad Santander, Panamá. Directora de proyecto Licenciada Julissa Camargo de Palacio y Asesor Metodológico, Licenciado Daniel Rangel Reina.

Para llevar a cabo esta investigación, se emplearon dos instrumentos que permitirán recoger la información necesaria para evaluar el patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Junio 2023.

Estos instrumentos antes de ser aplicados requieren pasar por el análisis y juicio de expertos para su validación. Por esta razón y, conocedores de su calidad profesional, amplios conocimientos y experiencia recurrimos a usted para solicitar su colaboración en el proceso de validación.

Su participación fundamentalmente consiste en valorar la pertinencia y claridad de cada una de las preguntas y recomendaciones a fin de mantener, eliminar o modificar los diferentes elementos que conforman los instrumentos de evaluación y con su ayuda llegar a mejorarlo. De parte nuestra, nos comprometemos a reconocer su aporte.

Para facilitar la validación del instrumento en el archivo adjunto le incluimos lo siguiente:

- Los objetivos de la investigación.

Objetivo general

Evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Junio 2023.

Objetivos específicos

3. Determinar el patrón de consumo alimentario de los administrativos de la Universidad Santander Panamá.
4. Determinar el nivel de actividad física de los colaboradores de la Universidad Santander, Panamá.

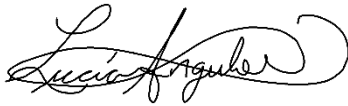
Los instrumentos que serán el objeto de análisis y validación son los siguientes:

- El patrón de consumo alimentario se evaluará mediante preguntas sobre los alimentos y bebidas que consumen los participantes, así como su cantidad y frecuencia semanal. Para el registro de los datos se utilizará una tabla de Excel donde se aplicará cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). Dicha herramienta ha sido elaborada por los investigadores a partir de la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional, con 33 ítems alimentarios.
- El nivel de actividad física se evaluará mediante preguntas sobre las actividades físicas que realizan los participantes, así como su duración y frecuencia. Para esto se emplea, de forma impresa, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años. Consta de siete (7) ítems con un tiempo estimado de 3 minutos.

Si presenta algunas interrogantes puede comunicarse por medio de nuestros correos institucionales; [langulo@mail.usantander.edu.pa](mailto:langulo@mail.usantander.edu.pa) , [bdavis@mail.usantander.edu.pa](mailto:bdavis@mail.usantander.edu.pa) , [dmartinez@mail.usantander.edu.pa](mailto:dmartinez@mail.usantander.edu.pa) y [arodriguez28@mail.usantander.edu.pa](mailto:arodriguez28@mail.usantander.edu.pa) o a nuestros números: +507 6600-2045, +507 6130-1082, +507 6109-4450 o al +507 6754-8361

Agradecemos su colaboración.

Atentamente:



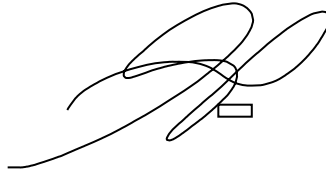
Lucía Patricia Angulo Castillo



Brandon Davis Hernández



Dravey Martínez



Anneth Nicole Rodríguez Flores

**Aprobado y validado por:**



Licda. Marymar Salazar  
Nutricionista - Dietista  
Registro 521  
CENTRO DE SALUD DE PACORA

## Consentimiento Informado

Evaluación del patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023.

Investigadores: Lucía Patricia Angulo Castillo, Brandon Davis Hernández, Dravey Martínez, Anneth Nicole Rodríguez Flores.

Esta investigación busca evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Las evidencias de este estudio aportarán un beneficio al personal administrativo que permitirá conocer un panorama de la situación nutricional, derivado del análisis de su selección de alimentos y nivel de actividad física.

Usted ha sido invitado a participar de manera voluntaria en este estudio dirigido a la evaluación del patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander Panamá. Junio 2023.

### **Procedimiento**

Hacemos de su conocimiento que es nuestra responsabilidad informarle acerca de la investigación y aclarar dudas que la misma genere, los datos serán recolectados a través de dos (2) cuestionarios validados, los cuales incluirán preguntas sobre datos de género, edad, patrón de consumo alimentario (CFCA) y nivel de actividad física (IPAQ). Se estima un tiempo aproximado de 15 minutos para responder lo solicitado.

Su participación es voluntaria, tiene derecho a negarse, puede decidir no participar o luego de haber aceptado, puede retirarse de la investigación, aun así, tendrá la oportunidad de ser incluido (a) en cualquier programa de atención o prevención que redunde en beneficio del resto de los participantes.

### **Riesgos y beneficios**

Los riesgos son mínimos y pueden estar relacionados con la incomodidad que puede llegar a sentir alguna persona con su estado de salud, no se ofrecen beneficios económicos ni materiales.

### **Confidencialidad y ética**

Los resultados obtenidos de los cuestionarios aplicados serán tratados con estricta confidencialidad, los datos serán manejados por los investigadores sin ofrecer la posibilidad de identificación de los participantes.

La investigación cumple con los lineamientos de confidencialidad establecidos en la Ley 68/2033 de deberes y derechos de los pacientes, la Ley 84/2019 de investigación en salud y en la Ley 81/2019 de protección de datos personales.

Principalmente, se considerará el respeto y el cuidado de los participantes y su integridad social y personal. Las actividades estarán dirigidas a velar por el bienestar de los sujetos, evitando cualquier acción que pueda resultar en un perjuicio o daño.

Los datos recogidos en los cuestionarios impresos serán guardados en un portafolio bajo llave en la residencia de un investigador por un periodo de 5 años para luego ser destruidos.

### **Consultas y dudas**

La persona responsable de ésta investigación son Lucía Patricia Angulo Castillo, Brandon Davis Hernández, Dravey Martínez, Anneth Nicole Rodríguez Flores, si surgen dudas o necesita alguna información puede contactar a nuestros correo institucionales: [langulo@mail.usantander.edu.pa](mailto:langulo@mail.usantander.edu.pa), [bdavis@mail.usantander.edu.pa](mailto:bdavis@mail.usantander.edu.pa), [dmartinez@mail.usantander.edu.pa](mailto:dmartinez@mail.usantander.edu.pa) y [arodriguez28@mail.usantander.edu.pa](mailto:arodriguez28@mail.usantander.edu.pa). De igual forma puede consultar al Comité de bioética de la investigación Universidad Santander, Panamá. al correo [comite.etica@usantander.edu.pa](mailto:comite.etica@usantander.edu.pa)

---

**Firma del participante**

*Cuadro 1. Carta del consentimiento informado.*

Yo \_\_\_\_\_ afirmo que se me han brindado los detalles acerca de la investigación a la que he sido invitado (a) a participar, y del uso que se dará a los datos recolectados, entiendo que puedo negarme a participar en cualquier momento de la investigación. Siendo así, acepto participar voluntariamente y responder los cuestionarios para recoger los datos.

Firma del participante \_\_\_\_\_ Código de identificación \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

**Declaración del investigador**

Doy fe de que he explicado a los participantes en la investigación acerca de la naturaleza de la misma, el manejo de los datos se ha brindado el contacto de la investigadora responsable para aclaración de alguna duda y solicitud de información.

Nombre del investigador: \_\_\_\_\_

Nombre del investigador: \_\_\_\_\_

Nombre del investigador: \_\_\_\_\_

Nombre del investigador: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Número de Documento \_\_\_\_\_

Modelo basado en la Organización Mundial de la Salud (OMS).

*Cuadro 2. Declaración de ambas partes.*

*Encuesta 1: Evaluación general.*

**Responda las siguientes preguntas:**

Código de identificación (asignado por los investigadores)

1. Edad

\_\_\_\_\_.

2. Género

Femenino	
Masculino	

*Encuesta 2. Evaluación Dietética: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.*

Para la evaluación dietética, se emplea una herramienta diseñada por los integrantes de la investigación para la recolección de datos denominada CFCA (cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos) alimentos extraídos y modificados desde la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional, con 33 ítems alimentarios. El presente cuestionario pretende identificar la frecuencia de consumo de alimentos que presentan los colaboradores de la Universidad Santander Panamá. La recolección de este se realizará de manera impresa y se analizarán los resultados de manera interna por medio del programa Excel por los investigadores.

Grupos de alimentos		CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS			
		Nunca	Menos de 3 veces por semana	3-6 veces por semana	Todos los días
<i>Código</i>					
<i>LÁCTEOS</i>	Yogurt				
	Leche evaporada, semidescremada o desnatada, íntegra o en polvo.				
<i>CARNES</i>	Res				
	Cerdo				
	Ave				
	Pescado				
	Mariscos				
	Embutidos				
	Huevo				
	Queso (amarillo, blanco, mozzarella, cottage o de tipo light)				
<i>GRASAS</i>	Margarina y mantequilla				
	Aguacate				
	Mayonesa				
	Aceite vegetal				
	Aceite de oliva				
	Crema para café				
	Frutos secos (almendra, maní, pepita de marañón, nuez, pistachos...)				
<i>AZÚCAR</i>	Productos azucarados (azúcar de mesa, raspadura, helado, mermelada, sirope o jalea)				
	Barra de chocolate				
	Bollería (donas, galletas, pasteles...)				
<i>LÍQUIDOS</i>	Jugos naturales sin azúcar				
	Jugos comerciales				
	Bebidas carbonatadas o gaseosas				
	Agua				

ALMIDONES	Arroz blanco e integral				
	Avena				
	Guineo, plátano, tortilla o papa en cualquier preparación				
	Derivados del maíz (palomitas de maíz)				
	Menestras				
	Pasta				
	Pan o pancakes				
VEGETALES	Vegetales				
FRUTAS	Frutas				

**Encuesta 3. Cuestionario del nivel de actividad física.**

- Para conocer el nivel actividad física se implementará impreso el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, consta de siete (7) ítems con un tiempo estimado de 3 minutos.

- El objetivo de este cuestionario es obtener datos que permitan establecer la actividad física que desarrollan las personas encuestadas.

Código de identificación (asignado por los encuestadores).

1. Durante los últimos 7 días ¿en cuántas realizó actividades físicas intensas, tales como: levantar pesos pesados, cavar, ¿ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas, tales como: transportar pesos livianos, ¿o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.

Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 7)	

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	



## Registro de proyecto en plataforma RESEGIS

Concepto	Código	Título del proyecto	Investigador principal	Sitio de investigación	Fecha de registro	Área del conocimiento	Entidad evaluada	Registro de salud	Comité de bioética institucional	Entidad beneficiaria	Entidad ejecutora
2849	REG278493	Evaluación de patrones de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá 2023	Dr. Julia Rojas (DPM)	Administración de la Universidad Santander, Belisario A. Córdova, Av. Calle 44 y 45 edificio Universidad Santander, Torre A Parque Uruca	2023-03-27	3.14 Nutrición, Dietética	(INVESTIGACIÓN) EDUCACIONAL, MULTIDISCIPLINARIO, METACIA, ETC.	PANAMA METES	(Dr. Universidad de Santander)	Universidad de Santander	Universidad de Santander

### Proyecto registrado en plataforma RESEGIS

Hemos recibido su solicitud referente al protocolo de investigación:  
**Evaluación de patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá 2023**

Su protocolo ha sido incluido en el registro de protocolos de investigación para la salud. **Registro número 2849**

Para acceder al Registro de Protocolos de Investigación para la Salud por favor ingrese a la plataforma en la siguiente dirección:

<https://sivigplus.minsa.gob.pa/resegis/>

Agradecemos continúe informándonos a través de la plataforma web RESEGIS, de los avances de esta investigación, tanto en lo relacionado a la obtención de la aprobación ética (investigación con participantes humanos), la fecha real de inicio, una vez confirmada, y en especial, notificándonos oportunamente, previo a su difusión por cualquier medio, sobre aquello que pueda apoyar la toma de decisiones en favor de la salud de la población a medida que vayan obteniendo resultados parciales, así como los finales, que puedan ser de impacto en este sentido y publicaciones que resulten, para ser vinculadas electrónicamente al registro en un período no mayor de tres meses posterior a su publicación.

Fundamento legal: La Ley 84 de 14 de mayo de 2019, en el artículo 51, crea el Registro Nacional de Investigación para la Salud, para la inscripción por parte del investigador principal de toda propuesta de investigación para la salud. Las investigaciones (para la salud) que requieran aprobación por parte de un comité de bioética de la investigación debidamente acreditado deberán contar con el registro precitado, previamente a ser aprobadas.


Puede descargar la Ley 84, información referente al proceso que los protocolos de investigación para la salud deben seguir antes de iniciarse su ejecución y otros relacionados a través del enlace: <http://www.minsa.gob.pa/informacion-salud/regulacion-de-investigacion-para-la-salud>

De acuerdo a lo establecido en la Ley 83 de 2012, que los trámites en línea tendrán la misma validez que los realizados de forma presencial y con miras a la mayor agilización de este paso regulatorio,  puede imprimir este correo electrónico como comprobante del registro para el proceso de revisión ética al que someterá esta investigación.


Cordialmente,  
Regulación de Investigación para la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Ministerio de Salud  
República de Panamá  
Teléfono 512-9479  
[regulaips@minsa.gob.pa](mailto:regulaips@minsa.gob.pa)



**NOTA:**  
Por favor no responda a este correo, este mensaje es una notificación de la plataforma RESEGIS, si desea realizar consultas deben dirigirse al correo [regulaips@minsa.gob.pa](mailto:regulaips@minsa.gob.pa)

## Inscripción del proyecto de investigación como opción de trabajo de grado

	<b>VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y EXTENSIÓN</b>	
	FR-VIE-05 Inscripción propuesta trabajo de grado	Fecha: 13-Ene-2022 Versión:0.1    Página 1 de 2

1. Título del Proyecto:	"Evaluación de patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá 2023."
2. Facultad	Ciencias de la Salud
3. Programa o carrera:	Licenciatura en Nutrición y Dietética
4. Unidad Ejecutora:	Universidad Santander
5. Director Técnico del Estudio:	Julissa Camargo de Palacios
6. Asesor Metodológico del Estudio:	Daniel Rangel Reina
7. Investigador (es):	Lucía Patricia Angulo Castillo Brandon Davis Hernández Dravey Martínez Anneth Nicole Rodríguez Flores
7.1. Nombre:	Lucía Patricia Angulo
7.2. Correo Electrónico:	<a href="mailto:langulo@mail.usantander.edu.pa">langulo@mail.usantander.edu.pa</a>
7.3. Número de teléfono:	6600-2045
7.4. Nombre:	Brandon Davis Hernández
7.5. Correo Electrónico:	<a href="mailto:bdavis@mail.usantander.edu.pa">bdavis@mail.usantander.edu.pa</a>
7.6. Número de teléfono:	6130-1082
7.7. Nombre:	Dravey Martínez
7.8. Correo Electrónico:	<a href="mailto:dmartinez@mail.usantander.edu.pa">dmartinez@mail.usantander.edu.pa</a>
7.9. Número de teléfono:	6109-4450
7.10. Nombre:	Anneth Nicole Rodríguez Flores
7.11. Correo Electrónico:	<a href="mailto:arodriguez2@mail.usantander.edu.pa">arodriguez2@mail.usantander.edu.pa</a>
7.12. Número de teléfono	6754-8361
8. Duración del Proyecto:	2 meses
9. Fecha Probable de Inicio:	15 de marzo de 2023

 <b>Universidad Santander</b>	<b>VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y EXTENSIÓN</b>		
	FR-VIE-05 Inscripción propuesta trabajo de grado	Fecha: 13-Ene-2022	
		Versión:0.1	Página 2 de 2

10. Fecha Probable de Terminación:	15 de abril de 2023
11. Fecha de Aprobación de la Coordinación de Investigación:	Marzo 2023
12. Código del Proyecto:	<b>LNYD-2023-03-02</b>
13. Firma del Decano o Coordinador Académico del Programa	
14. Firma del Coordinador o Vicerrector de Investigación	

**INSCRIPCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN COMO OPCIÓN A TRABAJO DE GRADO**

**Documentos sellados y firmado por el Comité de Bioética**

*Documento 1 : Aprobación de trabajo de grado.*



**CBI-USantander-M- 038- 2023**

Panamá, 24 de mayo de 2023

**MEMORANDO**

**Para: Lucía Angulo Castillo,  
Brandon Hernández,  
Dravey Martínez,  
Anneth Rodríguez Flores.**  
Investigadores Principales.

**De:**   
**Dra. Nydia Flores Chiari**  
Presidenta del Comité de Bioética de la Investigación



**Asunto: Consideraciones sobre protocolo revisado**

En reunión ordinaria del 18 de mayo 2023 del Comité de Bioética de la Investigación de la Universidad Santander Panamá, se discutieron los documentos del protocolo: **“Evaluación de patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023”**. Y se decide aprobar con correcciones menores, mismas que se completaron el 23 de mayo de 2023.

Los Miembros del Comité de Bioética de la Investigación deciden entonces:

<input checked="" type="checkbox"/> Aprobar	<input type="checkbox"/> Solicitud de Modificaciones
<input type="checkbox"/> Suspender para correcciones	<input type="checkbox"/> Denegar

-2-

CBI-USantander-M- 038- 2023

Se revisaron los siguientes documentos:

Documentos	Versión
Protocolo de investigación	3
Consentimiento informado	3
Instrumento de recolección de datos	3

Los miembros del Comité que participaron en la revisión de los documentos mencionados fueron:

Nombre	Profesión	Cargo
Nydia Flores Chiari	Médica	Presidenta
Priscilla Jiménez	Tecnóloga Medica	Miembro
Nilza Caballero	Odontóloga	Miembro
Iliana Ceballos	Pediatra	Miembro
Dora Sánchez Potha	Abogada	Miembro
José Santamaría	Educador/estadista	Miembro
Santiago Rodríguez	Abogado/enfermero	Miembro

Como parte del seguimiento que este Comité dará a su investigación, deberá presentar lo siguiente:

- Fecha de inicio y culminación del estudio
- Reportar el status de su investigación cada dos meses.
- Reportar de inmediato cualquier adenda a la investigación y solicitar aprobación en caso de ser necesario
- Reportar en un plazo menor de 24 horas cualquier efecto adverso serio, cuando aplique
- Describir los riesgos potenciales de las terapias experimentales de la medicación a utilizar en su investigación e informar aquellos que se presentan a lo largo de su investigación, cuando aplique
- Presentar copia digitalizada de su informe final y/o publicación, tan pronto finalice la investigación.

Saludos y éxitos,  
c. archivos del Comité



Comité de Bioética de la Investigación · Avenida Colombia calle 44 Bellavista Edificio Capto Tel. 394-3490  
comite.etica@usantander.edu.pa

*Documento 2: Consentimiento informado.*



**Consentimiento Informado**

Evaluación de patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023.

Investigadores: Lucía Patricia Angulo Castillo, Brandon Davis Hernández, Dravey Martínez, Anneth Nicole Rodríguez Flores.

Esta investigación busca evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Las evidencias de este estudio aportarán un beneficio al personal administrativo que permitirá conocer un panorama de la situación nutricional, derivado del análisis de su selección de alimentos y nivel de actividad física.

Usted ha sido invitado a participar de manera voluntaria en este estudio dirigido a la evaluación del patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023.

**Procedimiento**

Hacemos de su conocimiento que es nuestra responsabilidad informarle acerca de la investigación y aclarar dudas que la misma genere, los datos serán recolectados a través de dos (2) cuestionarios validados, los cuales incluirán preguntas sobre datos de género, edad, patrón de consumo alimentario (CFCA) y nivel de actividad física (IPAQ). Se estima un tiempo aproximado de 15 minutos para responder lo solicitado.

Su participación es voluntaria, tiene derecho a negarse, puede decidir no participar o luego de haber aceptado, puede retirarse de la investigación, aun así, tendrá la oportunidad de ser incluido (a) en cualquier programa de atención o prevención que redunde en beneficio del resto de los participantes.

**Riesgos y beneficios**

Los riesgos son mínimos y pueden estar relacionados con la incomodidad que puede llegar a sentir alguna persona con su estado de salud, no se ofrecen beneficios económicos ni materiales.

**Confidencialidad y ética**

Los resultados obtenidos de los cuestionarios aplicados, serán tratados con estricta confidencialidad, los datos serán manejados por los investigadores sin ofrecer la posibilidad de identificación de los participantes.

La investigación cumple con los lineamientos de confidencialidad establecidos en la Ley 68/2033 de deberes y derechos de los pacientes, la Ley 84/2019 de investigación en salud y en la Ley 81/2019 de protección de datos personales.

Principalmente, se considerará el respeto y el cuidado de los participantes y su integridad social y personal. Las actividades estarán dirigidas a velar por el bienestar de los sujetos, evitando cualquier acción que pueda resultar en un perjuicio o daño.

Los datos recogidos en los cuestionarios impresos serán guardados en un portafolio bajo llave en la residencia de un investigador por un periodo de 5 años para luego ser destruidos.

### **Consultas y dudas**

La persona responsable de ésta investigación son Lucía Patricia Angulo Castillo, Brandon Davis Hernández, Dravey Martínez, Anneth Nicole Rodríguez Flores, si surgen dudas o necesita alguna información puede contactarla a nuestros correo institucionales: [langulo@mail.usantander.edu.pa](mailto:langulo@mail.usantander.edu.pa), [bdavis@mail.usantander.edu.pa](mailto:bdavis@mail.usantander.edu.pa), [dmartinez@mail.usantander.edu.pa](mailto:dmartinez@mail.usantander.edu.pa) y [arodriguez28@mail.usantander.edu.pa](mailto:arodriguez28@mail.usantander.edu.pa). De igual forma puede consultar al Comité de bioética de la investigación Universidad Santander, Panamá. al correo [comite.etica@usantander.edu.pa](mailto:comite.etica@usantander.edu.pa)

---

**Firma del participante**



*Documento 3: Declaración de ambas partes.*

Yo \_\_\_\_\_ afirmo que se me han  
brindado los detalles acerca de la investigación a la que he sido invitado (a) a participar, y  
del uso que se dará a los datos recolectados, entiendo que puedo negarme a participar en  
cualquier momento de la investigación. Siendo así, acepto participar voluntariamente y  
responder los cuestionarios para recoger los datos.

Firma del participante \_\_\_\_\_ Código de identificación \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

**Declaración del investigador**

Doy fe de que he explicado a los participantes en la investigación acerca de la naturaleza de  
la misma, el manejo de los datos, se ha brindado el contacto de la investigadora responsable  
para aclaración de alguna duda y solicitud de información.

Nombre del investigador: \_\_\_\_\_  
Nombre del investigador: \_\_\_\_\_  
Nombre del investigador: \_\_\_\_\_  
Nombre del investigador: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Número de Documento \_\_\_\_\_



Modelo basado en la Organización Mundial de la Salud (OMS).

*Documento 4: Instrumentos de investigación.*

**EVALUACIÓN DE PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL  
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD SANTANDER, PANAMÁ. JUNIO 2023.**

**INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Por medio del presente documento, se entregan los instrumentos utilizados para evaluar el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física. Los cuestionarios serán llenados por los investigadores, pero con la participación de los encuestados. Cada uno ha sido previamente validado por profesionales en el área.

**I. Evaluación general (Llenado por el investigador)**

Responda las siguientes preguntas:

Código de identificación \_\_\_\_\_

1. Edad

\_\_\_\_\_

2. Género

Femenino	
Masculino	



**II. Evaluación Dietética: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (Llenado por los colaboradores)**

Para la evaluación dietética, se empleará una herramienta diseñada por los integrantes de la investigación para la recolección de datos denominada CFCA (cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos) alimentos extraídos y modificados desde la lista de intercambio de los alimentos del Manual de Atención Nutricional, con 33 ítems alimentarios. El presente cuestionario pretende identificar la frecuencia de consumo de alimentos que presentan los colaboradores de la Universidad Santander, Panamá. La recolección del mismo se realizará de manera impresa y se analizarán los resultados de manera interna por medio del programa Excel por los investigadores.

Grupos de alimentos		CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS			
		Nunca	Menos de 3 veces por semana	3-6 veces por semana	Todos los días
Código					
LÁCTEOS	Yogurt				
	Leche evaporada, semidescremada o desnatada, íntegra o en polvo.				
CARNES	Res				
	Cerdo				
	Ave				
	Pescado				
	Mariscos				
	Embutidos				
	Huevo				
	Queso (amarillo, blanco, mozzarella, cottage o de tipo light)				
GRASAS	Margarina y mantequilla				
	Aguacate				
	Mayonesa				
	Aceite vegetal				
	Aceite de oliva				
	Crema para café				
	Frutos secos (almendra, maní, pepita de marañón, nuez, pistachos...)				
AZÚCAR	Productos azucarados (azúcar de mesa, raspadura, helado, mermelada, sirope o jalea)				
	Barra de chocolate				
	Bollería (donas, galletas, pasteles...)				
LÍQUIDOS	Jugos naturales sin azúcar				
	Jugos comerciales				
	Bebidas carbonatadas o gaseosas				
	Agua				
ALMIDONES	Arroz blanco e integral				
	Avena				
	Guineo, plátano, tortilla o papa en cualquier preparación				
	Derivados del maíz (palomitas de maíz)				
	Menestras				
	Pasta				
	Pan o pancakes				
VEGETALES	Vegetales				
FRUTAS	Frutas				


**COMITÉ DE BIOÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA SANTANDER**  
**APROBADO**  
 Fecha: 23MAY23 Firma: *[Signature]*

**III. Cuestionario del nivel de actividad física (Llenado por los colaboradores)**

- Para conocer el nivel actividad física se implementará **impreso** el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años. Costa de siete (7) ítems con un tiempo estimado de 3 minutos.
- El objetivo de este cuestionario es obtener datos que permitan establecer la actividad física que desarrollan las personas encuestadas.

Código de identificación (asignado por los encuestadores) \_\_\_\_\_.

1. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?  

Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?  

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar  

Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?  

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?  

Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?  

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?  

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

**VALOR DEL TEST:**

1. Caminatas:  $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$  (Ej.  $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$ )
2. Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ .
3. Actividad Física Intensa:  $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ .

**A continuación sume los tres valores obtenidos:**

**Total = caminata + actividad física moderada + actividad física intensa**

**CRITERIOS DECLASIFICACIÓN:**

**Actividad Física Moderada:**

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por días.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET\*

**Actividad Física Intensa:**

1. Actividad física intensa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET\*
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física intensa, logrando un total de al menos 3000 MET\*

**\* Unidad de medida del test.**

**RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD**

- NIVEL ALTO
- NIVEL MODERADO
- NIVEL BAJO O INACTIVO



Texto de invitación

Buenos días estimado colaborador de la Universidad Santander, Panamá

Por este medio le estamos informando que el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ de 2023, estaremos realizando la recolección de los datos para nuestra investigación “Evaluación del patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Junio 2023.” De tal forma le hacemos la invitación a que pueda participar de forma voluntaria y en su momento se le entregarán todos los documentos correspondientes a la participación formal de nuestra investigación.

*Cuadro 3: Texto de invitación.*

*Carta 3: Certificación de revisión de ortografía, sintaxis y gramática.*

Panamá, 28 de agosto de 2023.

Señores

UNIVERSIDAD SANTANDER PANAMÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

La suscrita Julia González Mojica, certifico que he revisado el trabajo de grado, cumpliendo con las normas del idioma español, en cuanto a ortografía, sintaxis y gramática, exigidos por la Universidad para los trabajos de graduación.

**Trabajo de grado para optar por el título de Licenciatura en Nutrición y Dietética:** Evaluación del Patrón de Consumo Alimentario y Nivel de Actividad Física del Personal Administrativo de la Universidad de Santander Panamá. Agosto 2023.

**NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES:**

Lucía Patricia Angulo Castillo. Cédula: 8-972-347.

Brandon Davis Hernández. Cédula: 8-863-1262.

Dravey Martínez. Cédula: 8-892-2154.

Anneth Nicole Rodríguez Flores. Cédula:8-969-2029.

Cordialmente,

Julia González Mojica

2-124-587

jualanis2@yahoo.com





*Cuadro 4: Diploma, docente de español.*



*Cuadro 5: Documento de identidad, docente de español.*

*Carta 4: Aval del asesor metodológico para la sustentación oral del proyecto de investigación*

Panamá, 04 de septiembre de 2023.

Señores:  
**Coordinación académica y de investigación**

Universidad Santander

Ciudad

Estimados representantes de la Universidad Santander:

Quien suscribe, Daniel Augusto Rangel Reina con cédula de identidad o pasaporte N° 8- 806-2254, hace constar que, desde el punto de vista metodológico, he dado el aval para la sustentación del Proyecto de investigación como opción a trabajo de grado titulado: **EVALUACIÓN DEL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD SANTANDER, PANAMÁ. AGOSTO 2023** elaborado por los

estudiantes: **Lucía Patricia Angulo Castillo**, con cédula de identidad N° **8-972-347**, **Brandon Davis Hernández**, con cédula de identidad N° **8-863-1262**, **Dravey Martínez**, con cédula de identidad N° **8-892-2154** y, **Anneth Nicole Rodríguez Flores**, con cédula de identidad N° **8-969-2029**.

Cabe señalar, que este trabajo de investigación ha sido pasado por el programa de detección de contenido duplicado que utiliza la universidad, generando una ponderación de **13%**, lo cual, está dentro de los parámetros que se manejan dentro del manual de trabajos de grado.

Atentamente,



Daniel Augusto Rangel Reina

Asesor Metodológico del proyecto de investigación

*Carta 5: Aval del director técnico para la sustentación oral del proyecto de investigación*

**CARTA AVAL DEL DIRECTOR TÉCNICO PARA LA SUSTENTACIÓN ORAL  
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Panamá, 14 de agosto de 2023

Profesor

**Daniel Rangel**

Asesor metodológico

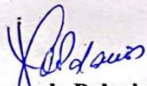
Universidad Santander

Ciudad de Panamá

Estimado profesor Daniel:

Por medio de la presente, le notifico que el documento correspondiente al proyecto de investigación titulado, “Evaluación del patrón de consumo alimentario y nivel de actividad física del personal administrativo de la Universidad Santander, Panamá. Agosto 2023”, desarrollado por los estudiantes Lucía Patricia Angulo Castillo con cédula/pasaporte 8-972-347, Brandon Davis Hernández con cédula/pasaporte 8-863-1262, Dravey Martínez con cédula/pasaporte 8-892-2154, y Anneth Nicole Rodríguez Flores con cédula/pasaporte 8-969-2029, cumple con los aspectos técnicos requeridos, por lo cual, doy fe que el documento está listo para ser sustentado.

Atentamente,



**Julissa Camargo de Palacios 8-819-319**

Directora técnica del proyecto de investigación