

Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad

“C.I Flores Carmel S.A.S” del municipio de Rionegro

Lifestyles and nutritional status of workers belonging to the entity "C.I Flores Carmel

S.A.S" of the municipality of Rionegro

Maria Paula Ospina Betancur, Daniela Gallego Sánchez.

E-mail: mariaospinab07@gmail.com-danielagasa10@gmail.com

RESUMEN

Introducción

Factores como el estilo de vida y estado nutricional permiten establecer la calidad de vida que presenta un individuo, así como las repercusiones que generan los estilos de vida inadecuados en el desarrollo de la malnutrición, es por ello que, para disminuir la presencia de enfermedades asociadas al estado nutricional, se considera necesario promover la práctica de estilos de vida saludables.

Objetivo: Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los floricultores de la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S” ubicada en el área rural del municipio de Rionegro en el periodo 2020.

Materiales y métodos: Estudio cualitativo, observacional, descriptivo con un diseño transversal, participaron 100 floricultores de la entidad “Flores Carmel”, mayores de 18 años, con previo consentimiento informado, cumpliendo los protocolos de bioseguridad por el Covid-19; el cálculo de tamaño de muestra se determinó mediante la fórmula para poblaciones finitas con un

nivel de confianza del 95%. Se empleó una encuesta digital con el objeto de caracterizar los estilos de vida de los floricultores, incluyendo las variables: Información sociodemográfica, estilos de vida, actividad física, información nutricional y antropométrica.

Resultados: Se evaluaron 100 floricultores, 53% mujeres y 47% hombres, la edad media de las mujeres fue de $38,3 \pm 13,97$ y en los hombres fue de $35,4 \pm 12,2$. El estado nutricional tanto en hombres como en mujeres predomina el Normopeso (31% y 26%), Sobrepeso (13% y 18%), Obesidad (2% y 7%) y Bajo peso (1% y 2%), respectivamente; dichos resultados no demuestran relación entre ambos sexos. Así mismo, no existe una relación entre el estado nutricional y actividad física, sin embargo, se encontró una relación tanto entre el estado nutricional con el consumo de alimentos fritos así como entre la actividad física con el sexo.

Conclusión: Debido a la escasa información que se encuentra sobre floricultores del Oriente Antioqueño, se pretende que los resultados aporten a mejorar los estilos de vida y estado nutricional, fomentando prácticas saludables.

Palabras clave: estilos de vida, estado nutricional, floricultores.

SUMMARY

Introduction: Factors such as lifestyle and nutritional status allow to establish the quality of life presented by an individual, as well as the impact generated by inadequate lifestyles on the development of malnutrition, that is why, in order to decrease the presence of diseases associated with nutritional status, it is considered necessary to promote the practice of healthy lifestyles.

Objective: To determine the lifestyles and nutritional status of the florists of the entity "C.I Flores Carmel S.A.S" located in the rural area of the municipality of Rionegro in the period 2020.

Materials and Methods: Qualitative, observational, descriptive study with a transversal design, participated 100 floricultors of the entity "Flores Carmel", over 18 years, with prior informed consent, complying with biosecurity protocols by the Covid-19; the sample size calculation was determined by the formula for finite populations with a 95% confidence level. A digital survey was used to characterize the lifestyles of florists, including variables: sociodemographic information, lifestyles, physical activity, nutritional and anthropometric information.

Results: 100 florists, 53% women and 47% men were evaluated, the average age of women was 38.3 ± 13.97 and in men it was 35.4 ± 12.2 . Nutritional status in both men and women predominates in Normopeso (31% and 26%), Overweight (13% and 18%), Obesity (2% and 7%) and Low weight (1% and 2%), respectively; these results do not demonstrate relation between the two sexes. Likewise, there is no relation between nutritional status and physical activity, however, a relation was found between both nutritional status and consumption of fried foods as well as between physical activity with sex.

Conclusion: Due to the limited information on flower growers in the "Oriente Antioqueño", the results are intended to contribute to improving lifestyles and nutritional status, promoting healthy practices.

Keywords: lifestyles, nutritional status, florists.

INTRODUCCIÓN

Conocer los estilos de vida de una población permite establecer una relación entre la forma de vida y la salud de cada individuo, logrando tomar acciones preventivas frente al desarrollo de enfermedades y la promoción hacia la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente los estilos de vida se definen como la manera de vivir, a su vez estos se encuentran basados en pautas comportamentales observables, por las interacciones que se suscitan entre la individualidad del sujeto, las relaciones psicosociales y las condiciones del entorno (OMS, 2010). En este orden ideas se describe el estado nutricional como el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y subsidiariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico- socioeconómicos y ambientales (FAO y OMS, 1992). Es decir, los factores pueden ocasionar una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes (causando sobrepeso u obesidad), o frenar el uso óptimo de los alimentos que se ingieren (malnutrición).

Los estilos de vida, la salud y el estado nutricional han sido asociados a través del tiempo, es así como durante la segunda mitad del siglo XX, el término estilo de vida se ha asociado de manera seria en el ámbito de la salud. A mediados de los años 50, se articula a la investigación en salud pública, teniendo un enfoque especial en las sociedades industrializadas (Navarra, 1992). Dentro de las principales razones por las cuales las personas presentan algún tipo de malnutrición, se debe a modificaciones que han sufrido los hábitos alimenticios y las rutinas laborales que no permiten que la gente tenga actividad física. De hecho, en Colombia, el 60% de la población adulta tiene malas costumbres a la hora de alimentarse (MINSALUD, P. S, 2015), situaciones que se evidencian durante el desarrollo de la investigación.

En la población encuestada se encontró que ingieren en gran medida alimentos fritos, cereales tales como arroz, avena, arepa de tela, mazamorra, cereales tipo hojuelas de maíz sin azúcar, galletas de sal, entre otros, caso contrario en cuanto al consumo de frutas, comidas rápidas, bebidas y productos azucarados, donde se observa un consumo inferior.

Actualmente la pandemia ocasionada por el Covid-19 ha generado repercusiones tanto en los estilos de vida como en el estado nutricional a nivel mundial, de acuerdo a esto la FAO en el informe “Seguridad Alimentaria bajo la Pandemia de Covid-19” afirma que “la prevalencia de sobrepeso está aumentando en todos los grupos de edad, pero en el marco de la actual crisis suscita aún mayor preocupación la elevada incidencia de la obesidad en adultos, porque este padecimiento aumenta el riesgo de muerte a las personas que se contagian del Coronavirus” (Sostenible & FAO, 2020).

Esta situación es especialmente grave para la seguridad alimentaria, puesto que la población destina mayor proporción de los ingresos a la compra de alimentos, y a medida que se alargue la situación, su capacidad de ahorro disminuirá y verán afectada la cantidad y calidad de sus dietas. Consecuentemente, podrían identificarse problemas por carencias de nutrientes esenciales provenientes de alimentos frescos, y aumento de patrones de consumo altamente calórico, pero de reducido valor nutricional, agravando problemas de malnutrición. A partir de la revisión literaria, diversos estudios muestran el alarmante aumento del sobrepeso y la obesidad, lo que constituye uno de los principales problemas de salud pública, debido a la magnitud y complejidad de los factores que la constituyen, entre los cuales se incluye la alimentación poco saludable y el sedentarismo (Salinas, J., Lera, 2016); por ello se manifiesta la importancia de la educación alimentaria y nutricional, influyendo en la nutrición y la salud de los trabajadores mediante la reducción de factores de riesgo y cambios en su alimentación. Así mismo, el sedentarismo, la ingesta rápida y los malos hábitos alimentarios pueden contribuir a la aparición de enfermedades tales como: hipertensión arterial, diabetes, colesterol y sobrepeso, por tanto se ha propuesto que en las empresas se le otorgue al desayuno la importancia y el tiempo necesario para el consumo de los alimentos, así como el acceso a espacios adecuados de alimentación que permita a los trabajadores una alimentación variada,

sin tener que recurrir a snacks y comidas rápidas ya que esto se relaciona con una mayor productividad y calidad de vida del personal. Lo anterior se evidencia en un estudio sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera en el 2018 demostrando que “los hombres eran más sedentarios, bebían más alcohol que las mujeres y que los sujetos con normopeso practicaban más horas de actividad física que los sujetos con sobrepeso y obesidad. Además, en relación con el patrón de consumo alimentario, los hombres respecto a las mujeres tenían un consumo significativamente menor de verdura, frutas, pescado y frutos secos, mientras que fue mayor en el caso de bebidas carbonatadas y/o azucaradas, repostería comercial, fast food y carnes rojas y derivados”. (Torres-Zapata et al, 2017).

Referente a la población de estudio de los floricultores del Oriente Antioqueño, Gómez Velásquez, en su libro “Floriculturas en el oriente antioqueño”, refiere que “se han evidenciado algunas alteraciones en salud, las cuales se encuentran relacionadas a los estilos de vida, de la siguiente manera: irregularidades en los horarios de comida, debido a largos periodos de ayuno ya que deben esperar a que finalice la jornada laboral para almorzar en sus hogares (Cámara de comercio del oriente antioqueño., 2016). Al realizar la búsqueda correspondiente, referente al objeto de estudio del presente trabajo la información recolectada permite plantear la importancia de realizar diagnósticos nutricionales a cada uno de los empleados que se desempeñen en diferentes gremios económicos, ya sea educación, industrias de servicios, sector de manufactura, área de salud, entre otros, debido a que lo anterior permite ejecutar planes que aseguren la salud de cada uno de los empleados y de esta forma instaurar medidas que fomenten la prevención y/o promoción, en cuanto a estilo de vida y estado nutricional adecuado.

Se ha evidenciado que este tema ha tomado gran importancia en la actualidad y por esto, se ve la necesidad de que esta población sea más estudiada en el ámbito nutricional. Esto se confirma

en información recopilada a partir de diferentes estudios en los cuales se observa que los trabajadores quienes ejercen en los diferentes Cultivos de flores del Oriente Antioqueño, presentan estilos de vida inadecuados, influyendo negativamente en el estado nutricional, ya sea por las actividades y largos periodos laborales, alimentación inadecuada, sedentarismo, hábitos poco saludables, espacios inadecuados de alimentación, largos periodos de ayunos, consumo de alcohol y tabaco, generando a su vez una serie de problemas que pueden afectar en la calidad de vida; por lo tanto, el presente estudio se justifica mediante el hecho de que permitirá realizar planes de intervención en educación sobre adecuados estilos de vida y alimentación saludable; por todo lo anterior el objetivo general del trabajo es determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los floricultores de la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S” ubicada en el área rural del municipio de Rionegro en el periodo 2020.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cualitativo, observacional, descriptivo con un diseño transversal durante el periodo comprendido entre Septiembre y Noviembre del 2020, participaron 100 de los 360 floricultores mayores de 18 años, el cálculo de tamaño de muestra se determinó mediante la fórmula para poblaciones finitas con un nivel de confianza del 95%. Se seleccionaron participantes que laboran en la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S”, con previo consentimiento informado y autorización por parte de la empresa efectuando los debidos protocolos de bioseguridad como medida preventiva por la contingencia del Covid-19. La selección de los floricultores fue aleatoria entre las diferentes áreas del cultivo (Botón, Bouquetera, Calidad, Corte, Cosecha, Enmallado, Enraizamiento, Mipe, Mirfe, Post cosecha, Propagación, Producción y Siembra)

- Criterios de exclusión: estar fuera del rango de edad establecido, discapacidad que impida diligenciar el formulario o no aceptar de forma voluntaria su participación en el estudio, que no se desempeñe como floricultor en dicha entidad.
- Criterio de inclusión: disponer del consentimiento informado por escrito.
- Instrumento: se utilizó una encuesta semi cuantitativa estructurada digital a través del programa Google Forms, la cual está conformada por 42 ítems, diseñada con pregunta: abiertas, cerradas o con múltiple respuesta, donde se pretendía recopilar información tanto sociodemográfica como estilos de vida, antropometría, actividad física e información nutricional.

Para obtener más información en relación con variables sociodemográficas, se solicitaron datos vinculados a edad, sexo, estado civil (casado/ divorciado/soltero), área laboral a la que pertenece, municipio de residencia (Rionegro, El Carmen, La Ceja, entre otros), zona de residencia, estrato socioeconómico, nivel educativo (primaria, bachillerato, técnico, tecnólogo, Universidad y otro) y personas con quien convive. Los estilos de vida se evaluaron, teniendo en cuenta las variables como: consumo de alcohol, tabaco, medicamentos, enfermedades, chequeos médicos, actividades de tiempo libre (leer, ver televisión, escuchar música, uso de internet y/o de redes sociales, pasar tiempo en familia, actividad física u otra) y realización de actividad física en el cual se tuvieron en cuenta rangos de actividad (inactiva, moderada e intensa) y si la empresa realiza pausas activas, teniendo opciones de respuesta dicotómicas, intervalos de menos de 1 hora, 1- 2 horas, 3- 4 horas, más de 4 horas.

Respecto a la información nutricional se tuvieron en cuenta variables como, comidas que realiza al día, el tiempo dedicado a las comidas durante la jornada laboral y persona que prepara los alimentos, consumo de alimentos según la cultura alimentaria (chunchurria, chicharron,

sancocho, empanadas, pasteles de pollo, buñuelos) y frecuencia de consumo, la cual evalúa la frecuencia con que ingiere los diferentes grupos de alimentos (Cereales, cereales procesados, tubérculos y plátanos carnes y pescados, huevos, lácteos, leguminosas, verduras y hortalizas, frutas, comidas rápidas (comidas norteamericanas como hamburguesa, perro, pizza, tacos, entre otros) grasas y aceites, productos azucarados y/o procesados, bebidas azucaradas, misceláneas y alimentos fritos (empanadas, chunchurria, buñuelos, palitos de queso, pasteles de pollo, arepas de huevo), con rangos de veces por semana (De 1 a 3 veces a la semana, 3 a 5 veces a la semana y 5 a 10 veces a la semana) y nunca. Por último, se recopiló la información antropométrica (peso y talla auto referenciados). Para evaluar el estado nutricional se tuvo en cuenta los rangos establecidos por la OMS, según puntos de corte de IMC (Bajo peso: <18,5; normopeso: 18,5 - 24,9; sobrepeso: 25- 29.9 y obesidad: >30).

El procesamiento y análisis de datos se realizó por medio del Chi² (con un nivel de confianza del 95%), es importante aclarar que si el valor del chi² calculado es mayor al chi² de tabla existe una relación entre las variables cualitativas, por el contrario, si el valor del chi² calculado es menor se indica que no hay relación. Los datos obtenidos a través del instrumento fueron ingresados a una base de datos en Excel para su organización, y elaboración de gráficos estadísticos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los 100 floricultores estudiados se caracterizaron por ser principalmente mujeres con un 53%, y el resto hombres (47%), la edad media de las mujeres fue de $38,3 \pm 13,97$ y en los hombres fue de $35,4 \pm 12,2$. Respecto al estado civil el 50% son personas solteras (50%). Diversos estudios documentan condiciones desiguales de salud entre hombres y mujeres, sea por cargo laboral, responsabilidades en el hogar o independencia económica (Trabajo, 2017), lo cual

difiere con la información obtenida en la presente investigación, donde la población estudiada demostró un marcado predominio del sexo femenino entre los encuestados. Además, en el estudio Rangel-Caballero en el 2017 coinciden con esta investigación puesto que la población estudiada más del 50% eran mujeres y la mediana de edad fue 34 años. Igualmente, referente al nivel de educación un 57,20% tenía un nivel de escolaridad menor al universitario, lo anterior influye ya que al referirnos al total de participantes seleccionados en el cultivo, el 43% de estos presentan bachillerato completo y un 22% bachillerato incompleto.

En cuanto al municipio de residencia más del 30% de la población reside en el municipio de Rionegro, además, se observa que los porcentajes con mayor prevalencia según las personas con quien viven corresponden a un 54% hijos y 45% su pareja y se encontró que el 61% pertenecen a la zona urbana. Así mismo, se observó que el 48% de las personas encuestadas refieren estrato socioeconómico 2. Por otro lado, los horarios laborales son extensos, con un mínimo de 8 horas lo cual se ve reflejado de la siguiente manera: lunes (6:30 am – 4:15 pm), martes, miércoles, jueves, viernes, domingos y festivos (6:30 am – 3:00 pm) y los sábados (6:30 am – 1:30 pm) y en algunas ocasiones se extiende debido a las horas extras dependiendo los picos de producción.

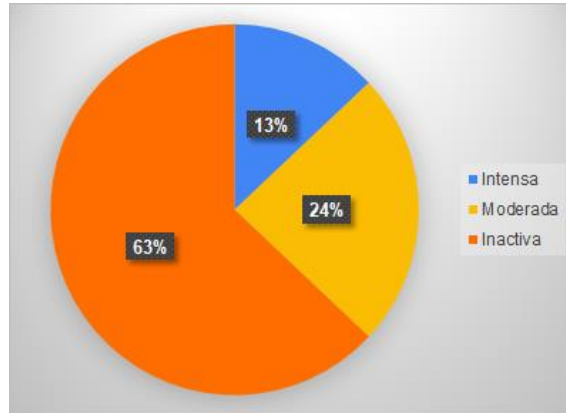
De acuerdo con los estilos de vida el estudio de Rangel-Caballero demuestra en sus resultados que el 8,5% fuman, tienen bajo nivel de actividad física (46,1%) y bajo consumo de frutas y verduras comparado con las recomendaciones actuales para prevención de enfermedades cardiovasculares. Al comparar tales cifras con los resultados de esta investigación, estos tienen un comportamiento similar: el 12% de los floricultores fuman cigarrillo o tabaco, un 75% refieren nunca estar expuesto al humo del cigarrillo y nivel de actividad física “inactiva” (63%). Además, no consumen bebidas alcohólicas (72%); a su vez, se puede observar que el 79% de

las personas encuestadas no padecen ninguna enfermedad y solo un 10% presenta gastritis. Respecto a los antecedentes familiares en el 40% predominó la hipertensión arterial. Así mismo, el 81% no consume actualmente ningún medicamento, el 59% se han realizado chequeos médicos en los últimos 3 meses, el 58% duerme menos de 7 horas durante la noche y más del 50% prefieren pasar tiempo en familia seguido de escuchar música en su tiempo libre.

Según los resultados anteriores es evidente que los floricultores pertenecientes al cultivo Flores Carmel son personas sanas ya que más del 50% no padecen enfermedades y se realizan chequeos médicos constantemente, sin embargo, más de la mitad del total no descansan lo suficiente por diversos motivos ya sea falta de tiempo, horarios extras laborales o por oficios en el hogar.

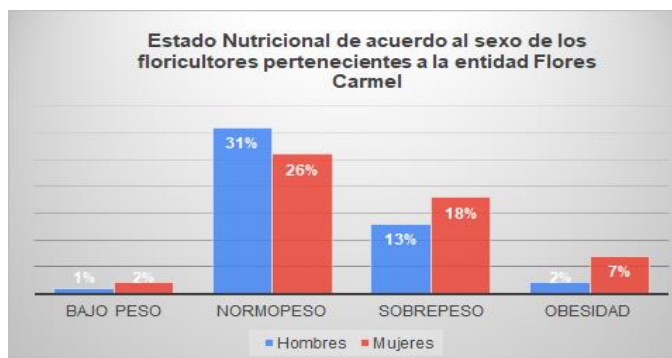
En cuanto a la realización de actividad física el 63% son personas inactivas y el resto realizan ejercicios moderados o intensos. Además, el 94% informa caminar por lo menos 10 minutos seguidos al interior de su lugar de trabajo, el 52% realiza pausas activas durante la jornada laboral y el 88% se desplazan hacia el lugar de trabajo en el transporte que les brinda la empresa, por otra parte un estudio sobre “ Los hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la prov. de la rioja” (Marcia, 2016) permite confirmar los resultados de esta investigación, donde en la totalidad de la muestra estudiada, se observó que el 73,7% no realiza actividad física, destacando como principal motivo la falta de tiempo. A su vez, se observó un alto porcentaje de inactividad física por parte del sexo femenino, con el 41,25% (33 mujeres) de la totalidad de la muestra estudiada, lo cual concuerda con el número de mujeres inactivas encuestadas en el cultivo C.I Flores Carmel (36 mujeres).

Gráfico 1. Nivel de actividad física de los floricultores de la entidad “C.I Flores Carmel”,
2020



De acuerdo con el gráfico 2 se puede evidenciar que más de la mitad de los floricultores encuestados presentan un adecuado estado nutricional siendo este prevalente en la población masculina. Igualmente, es posible observar que el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) es más representativo en mujeres que en hombres; lo anterior coincide con el estudio realizado en el programa de salud ocupacional de una empresa prestadora de salud, en donde los trabajadores con estado nutricional normopeso el 20,8% son masculinos y el 79,2% son femeninos, con sobrepeso el 32% son masculinos y el 68% femenino y los obesos el 43,5% masculinos y 56,5% femeninos (Type & Elvira, 2020).

Gráfico 2. “Estado Nutricional de acuerdo con el sexo de los floricultores de la entidad C.I Flores Carmel”, 2020



Paralelo a esto se encontró que el 55% de la población considera que se encuentra en normopeso, lo cual coincide con los datos obtenidos mediante el Índice de Masa Corporal según la resolución 2465 del 2016 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016); además, el 61% manifiestan que solo realizan 2 comidas al día por falta de tiempo (98,4%) debido a que el horario que establece la empresa para la ingesta de alimentos durante toda la jornada laboral corresponde únicamente al desayuno, por lo tanto, el total de la población refiere desayunar diariamente, destacando que esta comida principal se asemeja a un almuerzo por los diferentes grupos de alimentos y cantidades que lo componen, a su vez, el 82% afirma que sus alimentos provienen de su casa, siendo preparados por ellos mismos (58%). Es importante aclarar que el 68% manifiesta que el tiempo que dedican a comer en su horario de trabajo es solo de 20-30 minutos y un 29% entre 10- 20 minutos, predominando (73%) los tiempos de comidas en horas determinadas .

La tabla 1 describe que más del 50% de la población presenta bajo consumo de comidas rápidas (94%), bebidas azucaradas (72%), leguminosas (67%) , siendo un factor protector en el normopeso, debido a que presentan un adecuado contenido de fibra, combatiendo el estreñimiento, ya que las cáscaras de los granos no se digieren y en su camino por el intestino hacen limpieza (ICBF, 2015), productos azucarados (66%), misceláneas (61%) y frutas (57%) ya que estas personas consumían estos alimentos de 1 a 3 veces por semana o nunca, en comparación con el alto consumo de cereales (arepa, arroz, etc, 96%), carnes y pescados (85%), grasas (77%), huevos (77%), tubérculos y plátanos (74%) cereales procesados (55%), lácteos y derivados (62%), verduras (52%) y que se consumen entre 5- 10 veces a la semana o de 3 - 5 veces a la semana, lo cual coincide con el hecho de que el 50% de la población consumen, todos los días, o, 5 o más veces a la semana alimentos fritos, especialmente: buñuelos, palitos

de queso y pasteles de pollo (47%). Igualmente, se pudo observar que el 54% de los floricultores consumen más de 5 vasos de agua al día.

Tabla 1. Frecuencia de consumo de alimentos de los floricultores de la entidad “C.I Flores Carmel”, 2020.

| Grupo de alimentos | Frecuencia % | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------|
| | De 5 a 10 veces a la semana | De 3 a 5 veces a la semana | De 1 a 3 veces a la semana | Nunca |
| Cereales (arroz, avena, arepa, etc.) | 90 | 6 | 4 | 0 |
| Cereales procesados | 35 | 20 | 44 | 1 |
| Tubérculos y plátanos | 65 | 9 | 22 | 4 |
| Carnes y pescados | 63 | 22 | 14 | 1 |
| Huevos | 65 | 12 | 16 | 7 |
| Lácteos y derivados | 48 | 14 | 33 | 5 |
| Leguminosas | 14 | 19 | 65 | 2 |
| Verduras y hortalizas | 36 | 16 | 44 | 4 |
| Frutas | 35 | 8 | 44 | 13 |
| Comidas rápidas | 0 | 6 | 31 | 63 |
| Grasas y Aceites | 65 | 12 | 20 | 3 |
| Productos azucarados y/o procesados | 17 | 17 | 45 | 21 |
| Bebidas azucaradas | 15 | 13 | 43 | 29 |
| Misceláneas | 32 | 7 | 35 | 26 |

Según lo observado en la frecuencia de consumo, es importante resaltar de acuerdo a las guías alimentarias para la población Colombiana del 2015, la buena alimentación, consumiendo alimentos frescos, variados (incluyendo todos los grupos de alimentos que componen el plato saludable de la familia Colombiana: 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, 2. Frutas y verduras, 3. Leche y productos lácteos. 4. Carnes, huevos y leguminosas secas, 5. Grasas, 6. Azúcares), ingiriendo agua y realizando actividad física.

Por otra parte, en la presente investigación se tuvo en cuenta la mención realizada por la OMS (Salud, 2020) quien afirma que el aumento de la producción de alimentos procesados y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios, fomentando en un alto porcentaje de personas el consumo de alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio. No obstante, es de resaltar que los resultados obtenidos no eran el

esperado dado que se suponía que esta población consumía en mayor proporción comidas rápidas, bebidas y productos azucarados y bajo consumo del resto de grupo de alimentos por sus horarios laborales, además, de niveles más altos de inactividad física lo que contribuye a más porcentajes de exceso de peso, sin embargo, el normopeso fue más predominante junto con el bajo consumo de azúcares, alimentos procesados, frutas y fibra dietética a comparación con el alto consumo de alimentos fritos que coincide con la OMS, en la cual una de las principales causas de estos hábitos alimentarios manifestados por los encuestados es por sus bajos salarios; así como lo afirma una investigación que la característica familiar que se asoció con el estado nutricional e inadecuados hábitos alimentarios fue recibir ingresos iguales o menores a un salario mínimo mensual vigente, es decir que no contar con suficientes recursos económicos para la alimentación aumenta dos veces el riesgo de padecer algún tipo de malnutrición. (González-Pastrana & Díaz-Montes, 2015).

Por otro lado, después de realizar el análisis de χ^2 entre el estado nutricional y el consumo de alimentos fritos, donde los resultados obtenidos entre el χ^2 calculado (22,37) y el χ^2 de tabla (21,02), se encontró una relación significativa entre ambas variables, así lo confirma el estudio denominado “Asociación del estado nutricional con los estilos de vida del profesional de salud de una empresa de salud” indicando que quienes consumen frituras presentan un diagnóstico nutricional normopeso del 92,5%, sobrepeso el 92,6% y obesidad el 89,13%. Además, estudios relacionan la inactividad física y una dieta alta en grasa (50% VET) como uno de los factores que podrían condicionar el aumento de peso en humanos, por su asociación con un balance positivo de energía, una mayor ganancia de peso con el consumo de comidas más copiosas pero no más frecuentes en los pacientes con ganancia de peso. (Type & Elvira, 2020).

Del mismo modo, se encontró una relación entre el sexo y la actividad física, obteniendo un χ^2 calculado (18,15) y un χ^2 de tabla (5,99), siendo más predominante la realización de actividad física en hombres que en mujeres, el cual coincide con la investigación “Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios” en donde los resultados indican que los hombres alcanzan un porcentaje significativamente mayor de participación en comparación con las mujeres (el 89% de los hombres y el 62,8% de las mujeres). Así mismo, se encontró que los hombres invierten más tiempo que las mujeres, independientemente de la edad. (Ballesteros et al., 2016).

En el mismo contexto, aplicando la prueba estadística de χ^2 se demostró que no existía alguna relación entre el sexo y el estado nutricional, lo anterior se evidencia al obtener el χ^2 calculado (4,52) y el χ^2 de tabla (9,48), esto es refutado en el artículo publicado por la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) “Asociación del estado nutricional con los estilos de vida del profesional de salud de una empresa de salud” donde al correlacionar ambas variables, actividad física y diagnóstico nutricional, se observa normopeso en el 58,3%, sobrepeso en el 54,1% y obesidad en el 58,7% (Type & Elvira, 2020), obteniendo que existe asociación significativa del estado nutricional, con el sexo del trabajador; respecto a la correlación entre la actividad física y el estado nutricional, aplicando la prueba estadística anteriormente mencionada (χ^2 calculado:1,83; χ^2 de tabla: 15,50), existe coincidencia al no encontrarse relación entre estado nutricional y actividad física, tanto las personas con diagnóstico nutricional normopeso como los de sobrepeso en mayor porcentaje hacen actividad física en el mismo artículo.

Finalmente, es de gran importancia fomentar el desarrollo de adecuados estilos de vida lo cual contribuye positivamente en el estado de salud. Por lo tanto, para lograr esto es indispensable

promover por medio de la educación hábitos de vida saludables que favorezcan el bienestar de este tipo de población, buscando incentivar la realización de investigaciones alusivas al ámbito de estilos de vida y estado nutricional de floricultores del oriente antioqueño, motivo por el cual se presenta la necesidad de ahondar con mayor profundidad en el tema.

CONCLUSIONES.

Al caracterizar la población socio demográficamente y sus estilos de vida, se evidencia que del total de floricultores encuestados, en cuanto al estado nutricional tanto en hombres como mujeres prevalece el normopeso, seguido por el sobrepeso, así mismo se observan hábitos alimentarios y estilos de vida adecuados, sin embargo es importante tomar acciones que promuevan el consumo de alimentos tales como frutas, verduras y hortalizas, disminuyendo a su vez preparaciones a base de grasas y aceites, además es importante estimular la práctica de actividad física.

Por otra parte, debido a la escasa información que se encuentra, siendo uno de los pocos trabajos de investigación, realizados a los floricultores del Oriente Antioqueño, se pretende que los resultados obtenidos generen aportes que permitan la oportuna intervención en cuanto a la mejora de estilos de vida y estado nutricional. Por tanto, es esencial fomentar prácticas saludables que impacten positivamente en la reducción de la prevalencia de factores que influyen en la calidad de vida de los floricultores de la entidad “Flores Carmel”

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agricultora, O. d. (2020). Seguridad Alimentaria Bajo la Pandemia de Covid - 19. Obtenido de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf
2. Agropecuarias, C. (2019). Normas editoriales. *Arqueología*, 25(1), 281–291. <https://doi.org/10.34096/ARQUEOLOGIA.T25.N1.6022>
3. Ballesteros, M. S., Freidin, B., Krause, M., & Borda, P. (2016). La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1–20.
4. Bulló M, García-Aloy M, Martínez-González M, et al. Association between a healthy lifestyle and general obesity and abdominal obesity in an elderly population at high cardiovascular risk. *Prev. Med*; 2011, doi:10.1016/j.ypmed.2011.06.008.
5. FAO y OMS (1992). Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial, Ag 18-24. Roma: FAO y OMS.
6. Gómez Velásquez Clara Helena, G. G. (2007). Floriculturas en el oriente antioqueño. biblioteca.clacso.edu.ar.
7. González-Pastrana, Y., & Díaz-Montes, C. (2015). Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 836–847. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.43642>
8. Granda Veraa, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Género y relación

- con la práctica de la actividad física y el deporte [Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport]. *Apunts Educación Física y Deportes*, 136, 21–33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
9. ICBF, I. C. (2015). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana mayor de 2 años*.
10. Marcia, B. S. (2016). Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la Prov. Rioja. 9-15va. http://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01f1/484f2803.dir/BRC_TFI_Balmaceda_Shirley_Marcia.pdf
11. Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan ot. Resolución 2465 de 2016, 47. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/resolucion_no._2465_del_14_de_junio_de_2016.pdf
12. MINSALUD, P. S. (2015). www.prosperidadsocial.gov.co. Obtenido de www.prosperidadsocial.gov.co: <https://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta%20Nacional%20de%20la%20Situacio%CC%81n%20Nutricional%20-%20ENSIN%202015.pdf>
13. Mundo, E. N. E. L., & De, E. L. E. (n.d.). ALIMENTARIA Y.
14. Navarra, Gobierno De. 1992. “Estilo De Vida Saludables.” *Estilo De Vida Saludable*:

15. OPS-OMS, Salud en las Américas. Panorama Regional y perles de país. Disponible en:
<http://www.paho.org/saluden- las américas>.
16. Organización Mundial de la Salud. (2010). Health Behaviour in School-aged Children.
Disponible en: <http://www.hbsc.es/pdf/form/tema2.pdf>
17. OMS (2017). Nutrición. Disponible en <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
18. Ramón Aspajo, C. (2017). Estilos de vida saludable y estado nutricional en docentes de una universidad de Lima Metropolitana, 2017. Universidad César Vallejo.
19. Rangel-Caballero, L. G., Gamboa-Delgado, E. M., & Rojas-Sánchez, L. Z. (2017). Estilo de vida en trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. *Revista de La Facultad de Medicina*, 65(1), 31–36.
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.55547>
20. Salinas, J., Lera, L., González, C. G., & Vio, F. (2016). Evaluación de una intervención educativa nutricional en trabajadores de la construcción para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Chile. *Revista Médica de Chile*, 144(2), 194–201.
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000200008>
21. Salud, O. M. (2020). Alimentación sana. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
22. Schwingshackl A. The fallacy of chasing after work-life balance. *Front Pediatr* 2014; 2: 26.
23. Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR). Disponible en www.msal.gov.ar/ent/encuesta-nacional-factores-riesgo-2014.pdf

24. Torres-Zapata, A. E., Solis-Cardouwer, O. C., Rodríguez-Rosas, C., Moguel-Ceballos, J. E., & 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>
25. Trabajo, O. I. (2017). *Igualdad de oportunidades y trato entre mujeres y hombres en el lugar de trabajo*. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/--ro-lima/---sro-san_jose/documents/publication/wcms_632585.pdf
26. Type, I., Elvira, M. (2020). vida del profesional de salud de una empresa de salud.
27. Verónica, O. (2011). Universidad Fasta. Obtenido de Universidad Fasta: http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/308/2011_n_038e.pdf?sequence