



**UNIVERSIDAD  
DA VINCI  
DE GUATEMALA**

**“FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS NO ADECUADOS,  
EN EL PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DEL CENTRO DE ATENCIÓN  
PERMANENTE DE SAN JUAN COTZAL, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ”**

**HELADIA ANTONIA ALVARADO HERNÁNDEZ**

**Guatemala, mayo 2025**



**UNIVERSIDAD  
DA VINCI  
DE GUATEMALA**

**“FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS NO ADECUADOS,  
EN EL PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DEL CENTRO DE ATENCIÓN  
PERMANENTE DE SAN JUAN COTZAL, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ”**

**Tesis presentada para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería**

**Por:**

**HELADIA ANTONIA ALVARADO HERNÁNDEZ**

**Guatemala, mayo 2025**

**Nota De Responsabilidad:**

“El contenido de esta investigación es responsabilidad únicamente del autor.  
Capítulo III Normativo de Tesis, Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de  
la Salud, UDV.”

## **AUTORIDADES DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

**Licda. Ingrid Yojana Rucal Velásquez**

Presidente de tribunal examinador

**Mgtr. Amanda Ruby Miranda Godinez**

Secretario de tribunal examinador

**Mgtr. Kefren Roberto Arellano Escobar**

Vocal de tribunal examinador



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y  
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DA VINCI  
DE GUATEMALA

## ORDEN DE IMPRESIÓN DE TESIS

No. 78 – 2025

La Decanatura de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, teniendo a la vista el Dictamen Favorable de la coordinación de Programa Académico de esta Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, extiende la presente orden de impresión para la tesis de **HELADIA ANTONIA ALVARADO HERNÁNDEZ** quien se identifica con carné No. **202204967**, tesis denominada **“FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS NO ADECUADOS, EN EL PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DEL CENTRO DE ATENCIÓN PERMANENTE DE SAN JUAN COTZAL, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ”**, previo a obtener el grado de Licenciada en Enfermería.

Guatemala, mayo 2025

  
**Dra. Rutilia Herrera Acajabón**  
**DECANA**

Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud  
Universidad Da Vinci de Guatemala





FACULTAD DE ENFERMERÍA Y  
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DA VINCI  
DE GUATEMALA

## DICTAMEN No. 78 - 2025

La Coordinación de programas académicos, extiende el presente **Dictamen Favorable** para el trabajo de investigación titulado “**FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS NO ADECUADOS, EN EL PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DEL CENTRO DE ATENCIÓN PERMANENTE DE SAN JUAN COTZAL, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ**”, elaborado por **HELADIA ANTONIA ALVARADO HERNÁNDEZ**, quien se identifica con carné No. **202204967**. Dictamen que se extiende después de ser revisado el documento por esta Coordinación y confirmar que cumple con todos los requerimientos del Normativo de Tesis y Trabajos de Graduación de esta Facultad.

Guatemala, mayo 2025

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez  
Coordinación de Programas Académicos  
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud  
Universidad Da Vinci de Guatemala



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y  
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD DA VINCI  
DE GUATEMALA

**Dictamen Informe Final  
Tesis  
Licenciatura en Enfermería**

Guatemala, 13 de mayo 2025.

**Licda. Antonia Catalina Girón Conde**  
**Coordinadora de Programas Académicos**  
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud  
Universidad Da Vinci de Guatemala

**Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez**  
**Coordinación de Programas Académicos**  
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud  
Universidad Da Vinci de Guatemala

Por este medio hago de su conocimiento que la tesista **HELADIA ANTONIA ALVARADO HERNÁNDEZ, 202204967**, Licenciatura en Enfermería, ha completado a mi entera satisfacción el informe final de su tesis titulada, **"FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS NO ADECUADOS, EN EL PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DEL CENTRO DE ATENCION PERMANENTE SAN JUAN COTZAL, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ"**. Por lo que emito la presente **opinión favorable**, para que realice su examen privado de tesis.

Atentamente me suscribo:



**Mgtr. Kely Yamileth Reyes Luna**  
**DPI-2847139361401**



Universidad Da Vinci de Guatemala  
3 avenida 1-44 zona 13 Pamplona  
Tls. 2314 0285 - 2314 0287  
[www.udv.edu.gt](http://www.udv.edu.gt)

## DEDICATORIA

**A DIOS:** A Dios por derramar sus bendiciones sobre mí, por ser mi guía incesante y otorgarme la sabiduría y fortaleza en cada paso de este camino de mi vida.

**A MI PADRE:** Francisco Alvarado Lux, con amor y gratitud eterna, este logro es para usted, aunque ya no esté aquí conmigo físicamente, gracias por enseñarme el valor de la perseverancia. Su legado vive en mí.

**A MI MADRE:** Vicenta Hernández, gracias por su apoyo y amor incondicional, mujer guerrera, sus palabras de aliento han sido mi fuente de inspiración para alcanzar esta meta.

**A MIS HERMANOS:** Por su cariño, apoyo emocional y espiritual, han contribuido en el logro de mis metas, en especial a Pedro Alvarado gracias por su apoyo a lo largo de mi trayectoria académica, que esto sea un ejemplo de perseverancia para sus vidas.

**A LA UNIVERSIDAD:** Por abrir sus puertas en la casa de estudios y permitirme la oportunidad de desarrollar mis competencias y habilidades en la profesión de enfermería.

**A MIS CATEDRÁTICOS:** Porque a través de sus conocimientos me hicieron crecer como personas y profesionales.

**A MI ASESORA DE TESIS:** Mgtr. Kenia Reyes, por su excelente trabajo, apoyo y comprensión durante el proceso de construcción y elaboración de este trabajo de investigación.

**AL CENTRO DE ATENCION PERMANETE DE SAN JUAN COTZAL, EL QUICHE:** Por abrir sus puertas y el apoyo durante la realización de la investigación.



## ÍNDICE

Resumen.....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. ANTECEDENTES .....	3
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	9
IV. JUSTIFICACIÓN.....	11
V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO.....	13
VI. METODOLOGÍA.....	29
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	34
VIII. CONCLUSIONES .....	64
IX. RECOMENDACIONES.....	65
X. BIBLIOGRAFÍA .....	66
XI. ANEXOS.....	70

## **RESUMEN**

Los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente, San Juan Cotzal, departamento de El Quiché, fue un estudio que se realizó con el objetivo de identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados, la metodología utilizada fue la descriptiva, transversal, estudio realizado durante el mes de octubre del año 2024. La población estuvo representada por 107 personas con diferentes profesiones que laboran en el CAP. Se utilizó un cuestionario como instrumento de recolección de dato, como fuente primaria de información, estructurado con 15 preguntas. Se hace relación entre el objetivo general y el resultado principal evidencian que los factores identificados que se asocian a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del CAP de San Juan Cotzal según demuestran los resultados, que las condiciones laborales, el entorno, el horario y el estrés influyen en la calidad de alimentación que tiene el personal, a raíz de una serie de hábitos alimenticios inadecuados en el personal multidisciplinario, estos predisponen a comorbilidades tales como obesidad, enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión entre otras. Estudio realizado y sostenido con marco referencial bibliográfico con información del personal de salud sobre su alimentación no adecuado donde refleja que hay un 63% del personal de salud cree que a veces come de forma saludable esto influye en generar el estrés laboral que afecta la salud se dio un resultado de 15% y la mayoría del personal a veces es afectada con un 66% por el estrés laboral, impacto de la deficiencia en el conocimiento de los buenos hábitos de alimenticios.

## **I. INTRODUCCIÓN**

Los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados, en el personal multidisciplinario del centro de Atención Permanente de San Juan Cotzal, departamento de El Quiché, estudio que refleja significativamente que los factores de riesgo afectan en una calidad de vida saludable al personal de salud analizando los factores influyentes en su desempeño laboral como el estrés, entorno falta de conocimiento de los hábitos alimenticios saludables ya que en la actualidad la mayoría de alimentos que se consume son ricos en azúcares, grasas y almidones que afectan en el desarrollo y el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Los hábitos alimenticios no adecuados en el ser humano inciden en el desarrollo de factores de riesgo de tener o desarrollar algún tipo de enfermedad tales como sobre peso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial, cáncer y otras enfermedades no transmisibles, actualmente las cifras de enfermedades no transmisibles han aumentado significativamente. Todo el personal de salud y por ser los primeros contactos de la población quienes brindan atención de primera línea deberán ser el ejemplo en la prevención y promoción de una calidad de alimentación adecuada.

El estudio está estructurado por antecedentes, en esta unidad se incluyen los estudios relacionados al presente tema de investigación realizados a nivel nacional e internacional, posteriormente se describe el planteamiento del problema, que contiene la pregunta de investigación, los ámbitos geográfico, indicando que el estudio se realizó en el municipio de San Juan Cotzal, departamento de El Quiché, de forma institucional en el Centro de Atención Permanente, el ámbito temporal fue de un mes, correspondiente a octubre del año 2024 y se incluyó todo el personal que labora en dicho centro asistencial de salud.

Seguidamente se describe la justificación, donde enmarca la importancia del problema, la magnitud, la trascendencia, indica por que el estudio es novedoso y si es viable y factible su ejecución así mismo justifican los medios de base teórica y el

aporte social. Con relación al marco referencial o marco teórico que se incluye los temas acordes a las variables e indicadores de la investigación.

Se aborda el marco metodológico, donde está incluido el tipo de estudio que es descriptivo, el diseño de la investigación, unidad de análisis, población, cuadro de operacionalización de variable, criterios de inclusión y exclusión, instrumento y los principios éticos aplicados durante este proceso.

Posteriormente se representan los resultados obtenidos a través del cuestionario utilizado como instrumento de recolección de datos, se incluye el cuadro con datos estadísticos con su respectiva gráfica, donde se representan y analizan dando respuesta a cada pregunta del cuestionario.

Finalmente, este documento cuenta con las conclusiones, resaltando la conclusión principal que da respuesta al objetivo general, que permitió identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario, siendo estos las condiciones laborales, el entorno, el horario y el estrés influyen en la calidad de alimentación que tiene el personal, de acuerdo a lo concluido en la investigación se hace las respectivas recomendaciones.

## II. ANTECEDENTES

Una investigación realizada en el año 2023, en Colombia, con el título Factores que Influyen en los Comportamientos Alimenticios de Estudiantes del Programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en el Departamento de Córdoba, el objetivo fue analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes del programa de enfermería en una institución de educación superior del departamento de Córdoba, con el fin de realizar estrategias efectivas para fomentar una alimentación saludable en este grupo poblacional. Estudio descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo, se realizaron encuestas en el mes de octubre, se tomó una población de 146 estudiantes de primer a octavo semestre, concluyó indicando que es evidente la influencia de los factores biológicos, económicos y sociales que tienen los estudiantes a la hora de elegir alimentos, por razones como el sabor, el precio o los amigos, o el alto consumo de alimentos no saludables como dulces con un 35% o papitas o frituras con un 31%. (C. Vega, J. A., 2023, pág. 32)

Tesis realizada en España, en el año 2021, titulada El entorno Laboral y la Nutrición del Personal de Enfermería en área hospitalarias, realizada con personal de enfermería, utilizó como instrumento la aplicación de la declaración PRISMA, con el objetivo de: Analizar los aportes de investigación en el entorno laboral y sus repercusiones en el estado de salud nutricional del personal de enfermería en las áreas hospitalarias, los resultados reflejaron que el método de revisión sistemática logró aproximar a la problemática, mediante el análisis de las principales investigaciones realizadas a nivel mundial, alcanzando identificar y establecer los factores que inciden en la afecciones nutricionales para el personal de enfermería de las áreas hospitalarias, que resultan perjudiciales al poderse desencadenar en enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y la obesidad, enfermedades que a nivel mundial van en incremento, es por ello la importancia de

promover estudios que contribuyan al cuidado del cuidador, al fomento de una vida laboral saludable y al derecho de trabajar bajo entornos que favorezcan la salud de todos. (T. M. M. Agustin; & R. Ruiz, M., 2021, pág. 145)

Investigación con el título, Estilos de vida del profesional de enfermería en un centro de salud I-4”, estudio cualitativo, enfocado en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes, tuvo como objetivo describir los estilos de vida del profesional de enfermería. Los sujetos de estudio fueron profesionales de enfermería que laboran en un Centro de Salud I-4 de Lambayeque, Perú 2021, concluye indicando que el estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamiento que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y así alcanzar su bienestar. (A. Castro & A. A., 2021, pág. 16)

Estudio titulado Hábitos alimentarios según el cargo laboral, en trabajadores de los servicios de alimentación de la pontificia Universidad Javeriana, es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, con el objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios de trabajadores que laboran en dicho sector, según el cargo laboral, se realizó en un tiempo determinado, en el mes de junio, 2020, incluyó una población de 74 personas, trabajadores de los servicios de alimentación de la PUJ de Bogotá, concluye en lo siguiente: Debido a la carga laboral, los trabajadores reportaron tener un aumento del apetito, lo que se contrasta con la literatura donde se muestra que aquellas situaciones que generan un alto nivel de estrés pueden repercutir en alteraciones del apetito y de los hábitos alimentarios. (Peña Amaya, V. X., 2020, pág. 14)

Estudio titulado: Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención, realizado en Ecuador, con el objetivo de este estudio es analizar los estilos de vida del profesional de enfermería y su relación en la calidad de atención.

es una investigación documental bibliográfico, de corte transversal tipo descriptivo, analítico, se incluyó a personal de enfermería, utilizando como medio de recolección de datos una encuesta. Los resultados presentados muestran que la promoción de estilo de vida saludable impacta positivamente a las y los profesionales de enfermería modificando sus conductas concluyendo con las exigencias administrativas y formas de evaluación continua en las instituciones de salud, obliga al profesional de enfermería a mantener una sobreprotección, con el descuido de su ambiente personal. (Echeverria k., 2020, pág. 44)

En Argentina en el año 2018, se realizó una investigación con el título Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los enfermeros, el objetivo del estudio fue determinar los factores que influyeron en los hábitos alimentarios de los Enfermeros que trabajaron en el Servicio de Guardia de Emergencias del Hospital Diego Paroissien durante los meses de mayo a noviembre del año 2018. El diseño de la investigación es de tipo cuantitativo-descriptivo, la población estuvo constituida por 30 enfermeros y enfermeras, entre 24 y 54 años de edad, con jornadas laborales rotativas, concluyó que el principal factor influyente en los hábitos alimentarios de los enfermeros es la sobrecarga horaria. (Cappello, C. G. ; R. , 2018, pág. 15)

Estudio titulado, Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca – Perú 2015, con el objetivo de determinar la relación que existe entre los factores laborales y el nivel de estilo de vida del personal, la investigación es de tipo descriptivo, se realizó en un tiempo determinado durante el mes de enero- abril del año 2015, se trabajó con la población de 25 trabajadores de la salud que labora en el Puesto de Salud de Santa María, del cual se extrae la siguiente conclusión: en el nivel de factores laborales específicamente en la calidad de alimentación 68% del personal de salud presentan un nivel medio, en el estilo de vida el 40%, en relación con la presión y exigencia en su mayoría 60% del personal de salud del puesto de salud. (M. Cañazaca, 2015, pág. 14)

La investigación, realizada en Argentina, titulada “Alimentación del personal de enfermería” con el objetivo de los enfermeros para mantener una salud óptima. es un estudio de tipo transversal, en el mes de octubre de 2012. Para el presente estudio se tomó en cuenta a 35 personas de los servicios de hospital de un Día, Aislamiento y Traumatología Corredor Oeste, del Hospital Central de Mendoza, concluye que la mayoría de los enfermeros, presentan una alimentación inadecuada para las labores que realiza, a raíz de esta situación, los enfermeros ingieren comidas rápidas en mayor proporción y lácteos, en pos de elegir algo un poco más nutritivo. (Acevedo, J. L., 2012, pág. 121)

Estudio realizado en la Antigua Guatemala, Guatemala, en el año 2021, titulado Prácticas de estilo de vida saludable en personal de enfermería de los Servicios de post-parto, ginecología y encamamiento de mujeres del Hospital Nacional de Chimaltenango, con el objetivo de determinar las prácticas de estilos de vida saludable en el personal de enfermería, investigación con método cuantitativo, observacional, descriptivo, prospectivo de corte transversal, se realiza en un tiempo determinado en los meses de junio y julio del año 2021, Se trabajó con población total de personas que conforman los diferentes servicios: post parto y ginecología (20 personas) encamamiento de mujeres (21 personas) siendo un total de 41 personas del Hospital Nacional de Chimaltenango, concluye que menos del 30% del personal algunas veces consume los tres tiempos de comida y muchos de ellos no siempre consumen frutas y verduras; agrava ésta situación el bajo consumo de agua, incumpliendo los estándares de la OMS. (Gamez R., E. E., 2022, pág. 46)

Estudio elaborado en Totonicapán, Guatemala, con el título Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía la Reforma, Totonicapán, con el objetivo principal de esta investigación es medir las prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, investigación descriptiva, cuantitativa, de corte transversal, realizada en el mes de diciembre



2,016, donde se trabajó con una población de 8 enfermeros profesionales y 33 auxiliares de enfermería del Distrito de Salud de Santa Lucía La Reforma, aportando las siguientes conclusiones, el 80% del personal de enfermería que participó en la presente investigación respondió que ingieren 3 comidas al día, no consumen cigarrillos ni alcohol. Así también realizan actividades para disminuir el estrés a través de ejercicio, escuchar música, técnicas de relajación y escribir, duermen entre 6 a 8 horas para recuperar las energías. (Chun Rojas, 2017, pág. 47)

Investigación titulada Evaluación de hábitos alimentarios del personal administrativo de la Universidad del Valle de Guatemala, Campus Central con el objetivo de determinar el estado nutricional del personal administrativo de la Universidad y sus implicaciones, se aplicó una metodología de tipo descriptiva, realizada en febrero 2018, participaron 90 trabajadores de ambos sexos que forman parte del personal administrativo y laboran en el Campus central, el investigador concluye que un 29% de la población presentó hábitos de alimentación excelentes, otros 27% malos y un 22% mostraron hábitos buenos y regulares. La población tiene una ingesta inadecuada de frutas y verduras, lo que podría representar un riesgo para no cubrir sus requerimientos diarios de fibra, vitaminas, minerales y de esta manera aumentar también el riesgo de desarrollar ECN o deficiencias específicas en el futuro. (Herrera Bone, I. C., 2015, pág. 71)

Estudio realizado en Guatemala, con el título, Impacto de los Hábitos Alimentarios en estudiantes de maestría de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, durante el período de julio a noviembre del dos mil catorce, el objetivo del estudio fue determinar el impacto que producen los Hábitos Alimenticios, en estudiantes de maestría de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Investigación descriptiva donde se relatan o describen los hábitos alimenticios que practican los

estudiantes de maestría. En este estudio se concluye que el impacto es relativamente negativo por factores económicos, psicológicos y de conocimiento ante qué tipo y cantidad de cada grupo de alimentos se deben de consumir para tener una dieta equilibrada, variada y nutritiva. (De León Gálvez, 2015, pág. 71)

En Guatemala, en el año 2015, se realiza el estudio, Factores Psicológicos que Influyen en los Problemas Alimenticios, en los Estudiantes de Nutrición de Cuarto Año de la Universidad Rafael Landívar, el objetivo de la presente investigación fue determinar los factores psicológicos que influyen en los problemas alimenticios según los estudiantes de nutrición de cuarto año de la Universidad Rafael Landívar. Estudio con enfoque cuantitativo con diseño experimental de alcance descriptivo. Se tomó una muestra de 45 estudiantes. Concluyó que los factores que más influyen en los problemas alimenticios son autoestima e impulsividad. (Prado Rodríguez, 2015, pág. 43)

Se realiza estudio en Mixco, en el año 2013 con el título Relación de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico en escolares del municipio de Mixco con el estado nutricional, el estudio es de diseño estratificado con afijación proporcional por que se realiza en un tiempo determinado febrero 2013, la muestra fue con 57 escolares de primer grado primaria de dos escuelas del municipio de Mixco de jornada vespertina, el investigador concluye en que mayoría de los niños tenían hábitos alimentarios no adecuados de proteínas, vitaminas y minerales principalmente en los niños de la escuela rural y que tienen un alto consumo de café, jugos de caja, sopas de vaso, golosinas, pan de manteca y comida rápida. (Monzon Acevedo, 2013, pág. 28)

### III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, en el departamento de El Quiché?

#### 3.1 Ámbitos

**Geográfico:** El departamento de El Quiché cuenta con un área llamada Triangulo Ixil, este término se cree que es de origen militar, asignado durante el conflicto armado en esta área de Guatemala, abarca tres municipios, Nebaj, Chajul y Cotzal, que cuentan en su total con un área de 2,300 kilómetros cuadrados.

San Juan Cotzal, se encuentra ubicado aproximadamente a 269 kilómetros de la ciudad Guatemala, su nombre se deriva de la palabra Qootzál, que proviene de la cultura Ixil, su significado es lugar de derrumbe, debido a que es un lugar de derrumbes constantes. Este municipio este asentado en las faldas de la Sierra de los Cuchumatanes, cuenta con una extensión territorial de 182 kilómetros cuadrados, está a 1800 y 2600 metros sobre el nivel del mar, por la altura, el municipio se caracteriza por su clima frío y templado.

**Institucional:** San Juan Cotzal, cuenta con un Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, es una institución pública que brinda servicios de atención primaria en salud, en el CAP laboran las siguientes personas: 3 Licenciados/as en Enfermería, 55 Auxiliares de Enfermería, 3 secretarias, 1 laboratorista, 5 parteras, 6 médicos, 4 vectores, 5 asistentes de territorio, 5 Técnico en salud rural, 1 Inspector de saneamiento ambiental, 5 Estadígrafos, 1 Trabajador social, 1 Psicólogo, 1 Nutricionista, 4 Conserjes, 4 Guardianes, 3 Pilotos, haciendo un total de 107 personas.

**Temporal:** La investigación se realizó durante el mes de octubre del año 2024.

**Personal:** Se incluyó todo personal multidisciplinario con un total de 107 participantes

### **3.2 Objetivos de la Investigación**

#### **3.2.1 Objetivo General**

Identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, El Quiché

#### **3.2.2 Objetivos Específicos**

- 3.2.2.1** Establecer los factores que afectan la alimentación del personal multidisciplinario.
- 3.2.2.2** Determinar los problemas de salud asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario.
- 3.2.2.3** Recopilar información sobre los hábitos alimenticios adecuados y no adecuados en el personal multidisciplinario.

#### **IV. JUSTIFICACIÓN**

Los servicios de salud atienden a la población en diferentes temas de prevención, curación y rehabilitación, siendo importante que las personas que laboran en estos lugares estén en óptimas condiciones, las jornadas de trabajo se hacen extensas y en ocasiones las emergencias alteran los horarios laborales, los colaboradores deben tener una alimentación saludable, variada, equilibrada y energética, para mantener su salud en buenas condiciones. Es necesario que el personal de salud tome en cuenta que cuidar sus hábitos alimenticios es de suma importancia para su vida y su desempeño profesional y laboral. Tener una vida con malos hábitos alimenticios es de gran magnitud para la salud de un ser humano, esto influye en la productividad y puede trascender a padecer de enfermedades crónicas, cáncer y la obesidad. El presente estudio es novedoso, porque en este Centro de Atención Permanente, no se contaba con investigaciones relacionadas a los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal de salud.

Es importante reconocer el trabajo que realiza todo el personal de salud de las diferentes disciplinas desempeñan sus áreas del ejercicio profesional y que estos factores estén identificados y reconocido los problemas que tienden afectar su salud de cada una de ellas para poder realizar las recomendaciones necesarias y se pueda lograr impacto en los estilos de vida del personal.

La investigación es viable y factible, no es un tema complejo, pues la alimentación es parte del diario vivir de las personas, también está establecido en las leyes del país en el código de Trabajo, Decreto No. 1441 título III y IV los trabajadores tienen derecho a un descanso mínimo de media hora para el almuerzo, este tiempo debe ser otorgado para los colaboradores de las instituciones y/o empresas a la mitad de la jornada de trabajo del día. Varios estudios realizados a nivel nacional e internacional respaldan que este tema ha sido de importancia e investigado por otros profesionales, demostrando que es de utilidad estudiar los hábitos alimenticios del personal de salud y el impacto que genera en la vida y ámbito social.

Con este estudio se deja una contribución a la ciencia, en el ámbito de la salud pública y su relación con la nutrición de los colaboradores de los servicios de salud, es esencial conocer las condiciones laborales y entornos que afectan la salud de quienes tienen un rol fundamental en el cuidado y bienestar de las personas.

Los resultados del estudio contribuyeron a identificar los factores que se asocian a los malos hábitos alimenticios del personal que labora en el Centro de Atención Permanente de San Juan Cotzal, El Quiché, esto permitió evidenciar las conclusiones y resaltar las recomendación para que pueda contribuir a mejorar la calidad de vida a través de una alimentación adecuada y oportuna, esto brindo la oportunidad de tener un estado de salud adecuado y permitió un mejor rendimiento en cada una de las actividades realizadas por el personal multidisciplinario.

## **V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO**

### **5.1. Hábitos**

Los hábitos son conductas que se repiten por los seres humanos, de tal forma que se convierten en actividades de la rutina diaria. También se ha definido hábito como un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas, pueden impactarnos de forma positiva o negativa. (Real Academia Española, 2024, pág. 132)

Existen diferentes tipos de hábitos, como el descanso, el ejercicio, la alimentación, la higiene personal, entre otros son actividades que el ser humano realiza y que hacen impacto en su vida y salud.

### **5.2 Hábitos alimenticios**

La alimentación es un hábito importante para las personas, debido a que los desórdenes en ella, provocan daños a la salud, de forma aguda y también enfermedades crónicas. Como establece la Organización Mundial de la Salud OMS, los hábitos alimentarios son “un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como grupos. (Lobo, 2022, pág. 26)

Estos hábitos son conductas que adquiere una persona, en cuanto a la selección, preparación y consumo de los alimentos. Los hábitos alimenticios se clasifican en saludables e inadecuados.

Cada persona debe consumir diariamente una cantidad suficientes de vitaminas, minerales, fibra, calcio, proteínas, grasas naturales, estos elementos se encuentran en los huevos, carnes, frutas y verduras. Algunos hábitos alimenticios adecuados son el control de porciones de comida al día, consumo de frutas y verduras, distribución adecuada de comidas durante el día, el consumo de agua pura, eso puede medirse según el peso de cada persona, pero como indicación general un adulto debería consumir 8 vasos de agua al día. También se debe evitar el consumo

de comida chatarra, consumir carnes blancas o pescado dos veces por semana y legumbres al menos una vez a la semana.

Los hábitos alimenticios inadecuados son aquellos que implican no tener una alimentación sana, esto predispone a las personas a tener enfermedades como sobre peso, obesidad, enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes entre otras.

### **5.3 Salud**

La salud se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (World Health Organization, 2024, pág. 07)

Como expresa la Organización Mundial de la Salud, la salud incluye estar bien en varios aspectos de la vida de un ser humano, considerando que debe existir un equilibrio entre lo físico, lo mental y social, la salud es fundamental para la vida y desarrollo de los seres humanos, así como su buen desempeño en cualquier ámbito laboral.

Estar saludable es vital para el ser humano, para que pueda realizar sus actividades diarias con buena actitud y ser productivo en cualquier área que se desempeñe. La salud contribuye

### **5.4 Estado nutricional**

El estado nutricional es la condición que tienen los seres humanos relacionado a la ingesta de alimentos. El estado nutricional generalmente se determina por medio del índice de Masa Corporal IMC, que hace una relación entre la talla de las personas y el peso.

Se debe tener una ingesta adecuada en la cantidad de alimentos, para que el índice de Masa Corporal este dentro de los valores indicados. La clasificación del IMC para un adulto, en las normas de atención se describe de la siguiente forma:

IMC menor de 18.5 bajo peso



IMC de 18.5 a 24.9 normal

IMC 25.0 a 29.9 sobre peso

IMC 30 o más obesidad

### **5.5 Entorno Laboral**

El entorno laboral son todas las condiciones que rodean a una persona dentro de su área de trabajo, en otras palabras, es el ambiente laboral. Este se adapta al máximo a las exigencias de puesto de trabajo y, sobre todo garantiza el reconocimiento, ingrediente principal de la motivación. Es una necesidad psicológica fundamental para cada persona contar con un ambiente laboral sano, donde el colaborador se sienta en condiciones estables para realizar su trabajo si afectar su salud.

Cuando se alimenta esta necesidad de reconocimiento, las personas se sienten tranquilas y están más abiertas a pensar, organizarse y actuar en pro del alcance de sus objetivos propuestos. Si el entorno de trabajo de la organización no está adaptado, podemos tomar una gran cantidad de iniciativas a nivel individual, como implementar un entorno de trabajo más agradable, reduciendo tu estrés, favoreciendo tu colaboración con los demás y mejorando la productividad. (Carlichí, 2019, pág. 78)

### **5.6 Jornada laboral**

El tiempo que una persona utiliza o dedica a realizar actividades diarias dentro del trabajo, se denomina jornada laboral, esta se clasifica en diurna, nocturna y mixta, también existen los turnos, este tiempo se define entre el empleador y colaborador para el desarrollo de las actividades para las que es contratado.

La jornada laboral asume una serie de rasgos que la definen:

- Las jornadas laborales se definen por medio de contratos generalmente.
- Las jornadas laborales tienen un control, para verificar el cumplimiento, en algunos casos se lleva el control con libros en físico o actualmente de forma

digital con el control de presencia laboral.

- las horas fuera de lo acordado de la jornada laboral, se les denomina extras y deben ser pagadas al colaborador por parte del empleador. (Sánchez Galán, 2024, pág. 51)

### **5.7 Horarios de alimentación**

El horario de alimentación consiste en la planificación del consumo de alimentos de forma adecuada, en un lugar apto y organizada en relación con el tiempo, esto se constituye en un hábito, es importante contar con educación alimentaria, que se reflejará en una buena salud.

Es importante el empoderamiento de los buenos hábitos alimenticios, también es ideal conocer la lectura de etiquetas de productos que se consumen, así como la forma más correcta de construir un plato saludable, buscando siempre la independencia de la persona en su cambio de hábitos. (Herrero Martin, 2019, pág. pag 37)

No solo es importante respetar estos horarios de alimentación, también tener una dieta correcta con todos los nutrientes necesarios para la carga de energía diaria de los seres humanos, no es de utilidad respetar un horario y consumir alimentos inadecuados, como comida chatarra o rápida.

### **5.8 Enfermedades**

Una enfermedad se define como una alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, que se manifiesta por síntomas y signos característicos, y cuya causa puede ser conocida o desconocida. (O. M. S., pág. 216)

Las enfermedades afectan la función normal del organismo, estas pueden ser adquiridas por diferentes razones y se clasifican en agudas y crónicas. Relacionado a los hábitos alimenticios inadecuados, el organismo sufre desequilibrios y se enferma generalmente de diabetes, hipertensión, obesidad, desnutrición,

enfermedades pépticas, cáncer entre otras que en un estado crónico disminuyen la calidad de vida y son degenerativas, acortando los años de vida de las personas.

Las enfermedades se clasifican en agudas y crónicas.

#### **5.8.1 Enfermedades Agudas**

Este tipo de enfermedades se desarrolla de forma rápida, probablemente los signos y síntomas aparezcan de un momento a otro y las personas enfrenten procesos graves en poco tiempo. En casos graves, la enfermedad aguda puede llevar a la muerte. (U. I. de Valencia, 2018, pág. 33)

Es necesario que las personas se conozcan bien para identificar oportunamente si están presentando algún tipo de alteración en el organismo, detectar a tiempo una enfermedad aguda, permite realizar un tratamiento oportuno y adecuado, evita que las enfermedades se compliquen y expongan a las personas a estados más graves o incluso la muerte.

#### **5.8.2. Enfermedades crónicas**

La Universidad Internacional de Valencia indica que las enfermedades crónicas, son aquellas que se desarrollan a lo largo del tiempo y pueden pasar muchos años para que el sistema se desequilibre, puede pasar desapercibida, sin embargo, una vez detectados los signos y síntomas no tienen un tratamiento definitivo, solo de mantenimiento, en el caso de la hipertensión y la diabetes. Los malos hábitos en la alimentación pre disponen a las personas a padecer de enfermedades crónicas. (U. I. de Valencia, 2018, pág. 34)

### **5.9 Alimentos**

Los seres humanos para sobre vivir, necesitan un conjunto de sustancias, que ayuden al organismo a tener energía para vivir, cada persona elige los alimentos que desea consumir de acuerdo con sus preferencias. Los alimentos son absorbidos y realizan en nuestro cuerpo funciones energéticas.

Alimentación es un proceso voluntario mediante el cual ingerimos los alimentos que

previamente escogido, un proceso educable, ya que es voluntario en este sentido, la alimentación no es únicamente un proceso químico o biológico, sino que tiene un fuerte componente cultural. (Alvárez, 2020, pág. 88)

Existe una diferencia entre comer y alimentarse, en la actualidad una serie de comidas que no aportan energías ni nutrientes al organismo, más que sentir esa sensación de llenura, viene a perjudicar la salud de las personas, es importante que la alimentación sea saludable y que se consuma de forma variada con hábitos adecuados.

### **5.9.1 Clasificación de los alimentos**

Los alimentos son de origen animal como los huevos, las carnes, pescado o leche, de origen, encontrando en este grupo verduras, frutas y cereales y mineral donde se incluyen el agua y la sal o sodio.

Cuando se realiza la clasificación de alimentos es importante considerar la evaluación de ingesta de nutrientes, la población que los utiliza, determinar estudios sobre la calidad de la dieta, contar con dietas o menús para personas con enfermedades que requieren comidas específicas, entre otros.

También es útil agregar que en la alimentación se deben planificar actividades de asistencia alimentaria, en la industria el etiquetado nutricional, definición de la canasta básica, guías de alimentación, planificación de intervenciones de seguridad alimentaria y nutricional, así como orientación para el consumidor de alimentos. (Menchú, MT; & Mendez, H., 2012, pág. 75)

Los alimentos también se clasifican según sus nutrientes, incluyendo 5 nutrientes esenciales los carbohidratos, las grasas, las proteínas, vitaminas y minerales y el agua, esta combinación realiza una digestión adecuada y absorción en el organismo. Los carbohidratos son el motor del cuerpo humano, estos brindan a las células el cerebro y la sangre las energías necesarias que le permiten funcional en óptimas condiciones, la falta de ellos genera un resultado de debilidad y cansancio. Para prevenir enfermedades cardiovasculares, contar con un sistema nervioso

saludable, la diabetes y evitar tumores es necesario incluir alimentos que contengan ácidos grasos, el omega 3. Los ácidos grasos se encuentran en aceites vegetales y frutos secos. El omega 3 también está presente en pescados y mariscos. Las proteínas son esenciales para el organismo, los alimentos ricos en proteínas son las carnes, huevos, pescados, lácteos, frutos secos entre otros. Las proteínas ayudan al organismo en la formación de tejidos producción de hormonas, reparación de células y fortalecen el sistema inmunitario, que nos protege contra enfermedades.

Los minerales y vitaminas esenciales son el ácido pantoténico, la biotina, la colina, el ácido fólico, el niacina, la riboflavina, la tiamina, la vitamina A, la vitamina B6, la vitamina B12, la vitamina C, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K. En caso de deficiencia de alguna de estas vitaminas pueden producirse enfermedades como el temido escorbuto (ausencia de vitamina C) o deformidades del tubo neural del feto en embarazadas (por ausencia de ácido fólico). La vitamina C se halla en cítricos y el ácido fólico reside en espinacas y espárragos, entre otros. (Menchú, MT; & Mendez, H., 2012)

Finalmente, el agua no puede faltar en el consumo de alimentos diarios, el organismo desarrolla los procesos con requerimiento de agua, el consumo de agua ayuda al transporte de nutrientes, promueve la circulación de la sangre, elimina las toxinas y es útil en la digestión. El consumo de agua ideal para un humano adulto es de 8 vasos de agua al día, pero puede promediarse en una persona de otra edad por el peso, dividiendo la cantidad de kilos con el peso, dando como resultado la cantidad de mililitros de agua para beber.

### **5.10 Estilo de vida**

Se refiere a los hábitos que las personas tienen para vivir, es el comportamiento que cada persona aplica todos los días con relación a actividades para satisfacer sus necesidades y desarrollarse. En la actualidad existe la preocupación sobre la incidencia y prevalencia del sobre peso y obesidad, así como enfermedades no transmisibles, que se relacionan al estilo de vida.

El estilo de vida de una persona depende de la actitud ante el entorno que lo rodea y de cómo quiere mantener una calidad de vida para estar saludable; es fundamental contribuir a buenos hábitos como: actividad física, reposo, realización de actividades. Los comportamientos son aprendidos, pero pueden ser modificados y cambiados los modos de vivir y de actuar que tienen las personas, fomentando comportamientos dirigidos a potenciar la salud y prevenir la enfermedad. (Gamez Reyes, E. E., 2021, pág. 31)

Un estilo de vida saludable contribuye a vivir y mejorar la salud física, mental y social, reduciendo el riesgo de enfermarse. El estilo de vida cada persona define como establecerlo y es necesario que los buenos hábitos prevalezcan sobre ellos.

#### **5.10.1 Estilo de vida saludable**

Para vivir de una forma adecuada, se deben tener hábitos saludables, aplicando medidas a nuestro diario vivir como no fumar, no consumir alcohol y drogas, hacer ejercicio de forma regular, descansar adecuadamente, cuidar la salud mental y sobre todo tener una alimentación de forma correcta.

Los estilos de vida saludable se interrelacionan estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales influenciados por costumbres, hábitos, modas y valores que existe en un determinado momento y contexto, factores aprendidos y, por lo tanto, modificables durante el curso de vida. (Gamez Reyes, E. E., 2021, pág. 32)

El estilo de vida depende de la responsabilidad de cada persona, como cuide su salud y su organismo.

#### **5.11 Malnutrición**

La mal nutrición es el resultado de una ingesta de nutrientes inadecuada y esta no satisface las exigencias del organismo. Incluye la desnutrición por falta de nutrientes, exceso o carencia de vitaminas y minerales, y acumulación excesiva de grasa que provoca obesidad. La malnutrición tiene consecuencias graves sobre las personas causando daños en el organismo, algunos de forma irreversible, debilita

el sistema inmunológico y en casos graves podría causar la muerte.

La malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. La organización Mundial de la Salud OMS respalda la adopción de orientaciones y la aplicación de medidas nutricionales eficaces; y supervisa y evalúa la aplicación de las políticas y los programas y los resultados en materia de nutrición. (O. M. S., pág. 90)

La malnutrición puede causarse debido a una alimentación inadecuada por desconocimiento o carencia de alimentos por la pobreza, así mismo los malos hábitos alimenticios como consumo de comida inadecuada, desórdenes alimenticios, desinterés e indiferencia en una dieta saludable.

### **5.12 Sedentarismo**

La actividad física es estar con constante movimiento, el organismo para estar saludable necesita, realizar una serie de acciones que coloquen al cuerpo en movimiento, caminar, correr, realizar ciclismo, nadar bailar e incluso realizar limpieza en casa se considera es necesario para el cuerpo.

El sedentarismo es lo contrario a la actividad física, permanecer mucho tiempo sentado o en la misma posición, involucra problemas de salud, como desequilibrio de las hormonas, problemas con el sistema circulatorio, pérdida de masa muscular y falta de fuerza en los huesos, entre otros. Algunas otras actividades que contribuyen al sedentarismo son los malos hábitos de vida, como pasar mucho tiempo en el celular, los juegos electrónicos, el uso excesivo de la computadora y televisión, lo ideal es dejar tiempo para recreación y sobre todo realizar actividades que impliquen el movimiento del cuerpo.

La Organización Mundial de la Salud indica que aproximadamente el 60% de la población no realiza actividad física para conservar un buen estado de salud, así como no realizan actividades físicas durante sus jornadas laborales y en casa, el

uso masivo de medios de transporte “pasivos” reducen la actividad física. (T. M. M. Agustin; & R. Ruiz, M., pág. 49)

### **5.13 Educación nutricional**

Es una rama de la nutrición que orienta a las personas a tener una dieta balanceada y adecuada, incluye la adecuada preparación de los alimentos, consumir alimentos previa información de sus beneficios, así como las cantidades adecuadas.

La educación alimentaria proporciona información, conocimientos y capacitación en nutrición. Es, por tanto, todo un éxito cuando se logran cambios significativos en los comportamientos y prácticas alimentarias. (A. C. H., 2021)

La educación alimentaria inicia desde el hogar y en la infancia, los niños van generando hábitos saludables para alimentarse, es importante contar con una cultura adecuada sobre los alimentos.

### **5.14 Equipo multidisciplinario**

#### **5.14.1 Enfermería**

Como lo establece el Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), el personal de enfermería es un grupo de profesionales que se dedican al cuidado de las personas, así mismo trabajan en temas de prevención, promoción y curación de la salud. El personal de enfermería se prepara en cuatro áreas del ejercicio profesional siendo estas: Docencia, investigación, administración y cuidado o atención directa a las personas.

Funciones esenciales de la enfermería son la defensa, el fomento de un entorno seguro, la investigación, la participación en las políticas de salud y en la gestión de los pacientes y los sistemas de salud, y la formación. (C. I. E., 2021, pág. 107)

El personal de enfermería planifica, dirige y evalúa los diversos cuidados que se les brindan a las personas, denominados cuidados autónomos, estas actividades las realizan en coordinación con las personas, familias y comunidades. En Guatemala existen diversas escuelas de formación profesional para enfermería, reguladas a



través de las leyes del país, indicando que hay niveles para las personas que se involucran en esta profesión.

#### **5.14.1.1 Niveles de enfermería**

El Congreso de la República de Guatemala a través de La Constitución Política de la República de Guatemala, decretan “La Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería” donde se faculta a las personas ejercer en enfermería si reúnen las cualidades y requisitos (artículo 3)

Doctorado: nivel más alto académico que puede alcanzar una persona en las universidades.

Magister en enfermería: nivel universitario que se adquiere en ciencias o en artes, en algún tipo de especialidad, enfermería, recursos humanos, formulación de proyectos, salud pública, entre otros.

Licenciado/a en Enfermería: Para el nivel de licenciado (a) en enfermería: a) Haber obtenido el título habilitante, otorgado por cualquiera de las universidades reconocidas oficialmente en la República de Guatemala. En el caso de profesionales graduados en universidades extranjeras, es obligatoria su incorporación. b) Estar inscrito en el colegio profesional correspondiente y tener la calidad de colegiado activo, artículo 3. (Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería, 2007)

La licenciatura en enfermería permite al profesional desempeñarse en diferentes ámbitos y niveles de atención en salud del país, donde puede aplicarlas cuatro áreas del ejercicio profesional.

Técnico en Enfermería y Auxiliar de Enfermería: De acuerdo con (Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería, 2007) Decreto, 7-2007, al obtener el certificado otorgado por el establecimiento educativo autorizado y reconocido por el estado de Guatemala, se puede ejercer como enfermero/a a nivel técnico o profesional. Con relación al diplomado para Auxiliares de Enfermería, se debe contar con el aval del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, a través de la oficina de Regulación de Recursos Humanos.

Establece la Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería Decreto, 7-2007 en el inciso b) La formación y capacitación de enfermeros (as) y auxiliares de enfermería, corresponde a las instituciones reconocidas y autorizadas por el Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Instituto Guatemalteco de Seguridad Social y entidades privadas, cuyos pensum de estudios estén autorizados por el Ministerio de Educación en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (artículo 4). Las personas que deseen ejercer enfermería en el país de Guatemala deben contar con los estudios requeridos en las escuelas y universidades aprobadas por el Ministerio de Educación, especialmente del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, tal como lo establece la Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería Decreto, 7-2007. (C. I. E., 2021)

Todas las personas que egresan de los diferentes centros educativos del país deben registrarse en el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social para poder ejercer de forma legal, así como cumplir con todos los requerimientos de la Contraloría General de Cuentas, Superintendencia de administración Tributaria SAT, Universidades facultadas y autorizadas entre otros.

#### **5.14.2 Secretaria**

El personal que ejerce la profesión de secretaria se encarga de organizar y coordinar actividades dentro de una oficina, las principales funciones que realiza son la catalogación de archivos, correspondencia, recepción, comunicación, organización de actividades de la organización, atención a los clientes o personas entre otras.

La secretaria, por lo tanto, realiza ciertas actividades elementales e imprescindibles en una empresa u organización. Se trata de la empleada que se encarga de la gestión cotidiana, siempre rindiendo cuentas a su superior. (Ucha, 2010)

En los servicios de salud, el personal de secretaría se encarga de atender a los pacientes que requieren consulta, buscando los expedientes clínicos y llevándolos a donde corresponden para que las personas reciban la atención necesaria,

posteriormente estos expedientes son ordenados y archivados para un nuevo requerimiento del paciente. También los/las secretarias se encargan de tabular información sobre consultas y/o apoyar en elaboración de Planificación Operativa Anual POA o elaboración de sala situacional de los servicios de salud.

#### **5.14.3 Técnico Universitario de Partería TUP**

Partería, es una profesión en técnico universitario, el propósito de atender a las mujeres en estado de gestación, neonatos, infantes y familia en general. Incorpora aspectos de obstetricia, neonatología, ciencias sociales, que fundamenten la práctica de la partería.

Las parteras tienen un enfoque en el primer nivel y segundo nivel de atención, atienden partos en los servicios de Centro de Atención Permanente, Centro de Atención Integral Materno Infantil y están en lugares específicos como en el departamento de Cobán, Quiché, Huehuetenango y entre otros con el objetivo de reducir lo que es muertes maternas y neonatales.

En los servicios de salud las TUP se desempeñan en el cuidado directo de las mujeres durante el trabajo de parto y pos parto, así como la atención al recién nacido.

#### **5.14.4 Laboratorista**

Persona que se encarga de realizar los exámenes de laboratorio en los servicios de salud, sus principales funciones son extraer muestras, procesarlas y entregar resultados a los médicos. En los CAP, se realizan los laboratorios básicos como hematología, urología, coprología, compatibilidad sanguínea, química en algunos lugares donde se cuenta con el equipo completo.

#### **5.14.5 Psicólogo**

Profesional que se dedica a evaluar, diagnosticar y tratar problemas relacionados con la salud de las emociones, también apoyan en la consejería y asesoría a las personas. Tiene como objetivo desarrollar cambios en los estilos de vida y motivar a enfrentar las situaciones que se presentan en diversas circunstancias de la vida

como pérdida de un familiar o la resiliencia luego de un accidente entre otros.

#### **5.14.6 Trabajador social**

En los servicios de salud se encargan de brindar apoyo a los pacientes y familias en relación a gestionar la atención que se les presta, o si necesitan trasladarse o realizarse exámenes, realizan las coordinaciones correspondientes. También están a disposición para gestionar la atención dentro de los servicios, por ejemplo, coordinan la comunicación efectiva entre médico y familiares de pacientes cuando existen diagnósticos reservados o se necesita otro tipo de tratamiento para el paciente.

### **5.15 Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social**

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social organiza la red de servicios del sistema de salud en tres niveles, con el objetivo de atender las distintas problemáticas de salud de acuerdo con el grado de atención que éstas requieren, buscando optimizar los recursos humanos y técnicos con los que se cuenta en cada nivel (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social , 2020).

#### **5.15.1 Niveles de atención en salud**

##### **5.15.1.1 Primer nivel de atención en salud**

“El primer nivel está diseñado para promover la salud, prevenir y resolver las necesidades más frecuentes de salud de la población, utilizando métodos y tecnologías simples, adecuadas a los diferentes contextos culturales del país”. (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social , 2020)

El nivel de atención en salud, se relaciona a las características tradicionales a nivel comunitario, se ubican en los territorios, denominados sedes de los equipos de salud, los puestos de salud según indicaciones del MSPAS cubren una población de 10,000 habitantes; donde realizan actividades de prevención como vacunación, monitoreo de crecimiento, salud reproductiva (atención a embarazadas, coordinación de parto institucional, seguimiento de puérperas y recién nacidos entre

otros), planificación familiar, consulta general según demanda, organización comunitaria, también se coordinan referencias cuando se amerita atención en el segundo o tercer nivel de atención.

En cada uno de ellos está un asistente técnico y auxiliar de enfermería que son los primeros contactos del primer nivel de atención en salud, seguido por un segundo y tercer nivel de atención donde existen las ramas de especialidades brindando la promoción, prevención, curación y rehabilitación del individuo.

#### **5.15.1.2 Segundo nivel de atención en salud**

Este nivel incluye Centros de Atención Permanente, Centros de Atención Integral Materno Infantil CAIMI, Hospitales distritales. (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social , 2020)

Estos servicios brindan en los Centros de Salud Tipo B, atención en horarios hábiles de lunes a viernes de 8 a 16 horas. Los centros de Atención Permanente CAP, CAIMIS y hospitales brindan atención las 24 horas, ofrecen atención del parto y emergencias.

#### **5.15.1.3 Tercer nivel de atención en salud**

Está constituido por los hospitales regionales o de referencia, con el fin de resolver las complicaciones de salud, por no tener capacidad por infraestructura, medicamentos o especialistas en los niveles de atención anteriores.

#### **5.15.1.4 Cuarto Nivel de Atención en Salud**

En este nivel de atención se ofrece a las pacientes subespecialidades, también es un nivel donde se desarrollan investigaciones y se apoya a procedimientos diagnósticos y terapéuticos que requieren de un tratamiento con tecnología.

El personal de enfermería, una vez cumpla con los requisitos de formación profesional, avalados por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPAS, puede desempeñarse en cualquiera de los cuatro niveles de atención de la red de servicios de salud del país de Guatemala. Las escuelas y universidades preparan

recurso humano, capaz de desenvolverse en estos diferentes niveles.

### **5.16 Morbilidad**

En el CAP de San Juan Cotzal en las estadísticas se registra un número de pacientes con diagnóstico de Gastritis por bacteria pylori, anemia por deficiencia de vitamina B12, Diabetes mellitus del mes de julio a diciembre del año 2022, es de cuatrocientos noventa y cuatro, dos cientos ochenta y cuatro pacientes de sexo femenino y doscientos diez de sexo masculino; el intervalo de las edades oscila entre catorce a ochenta años, a los cuales se les está dando seguimiento por parte del Centro de Atención Permanente.

No han realizado cambios necesarios en los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados desde que se les dio los diferentes diagnósticos, en cuanto a su alimentación la mayoría consume sal, dulces, grasas, bebidas gaseosas, café, comidas en latas y preparadas en las calles. Según la información recopilada hay varios diagnósticos que afectan la salud de las personas por la baja calidad de alimentos que consumen. (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, 2024)

#### **5.16.1 Centro de Atención Permanente**

Es un servicio de salud que atiende un mayor porcentaje de las personas indígenas la mayoría de los que participan o asisten en el servicio son las mujeres indígenas reciben una buena atención y son atendidas en el idioma materno. Los corredores y salas de espera cuentan con sillas para las mujeres que acuden a la consulta, sin embargo, se considera que no son suficientes.

En el CAP laboran 107 personas, ubicados en diferentes áreas y servicios de salud del primer nivel y segundo nivel de atención como Área Administrativa, auxiliares de enfermería turnistas, auxiliar de enfermería comunitario, enfermeros de territorio, enfermeros profesionales, nutricionista, trabajador social, psicología, médicos, partería, técnicos en salud rural, vectores, estadígrafos, pilotos, guardianes, conserjes y entre otros de los cuales dominan el idioma materno de la localidad.

## **VI. METODOLOGÍA**

### **6.1 Tipo de estudio**

Se utilizó el método de investigación descriptiva, que permite registrar datos, que posterior a su tabulación se presentan en tablas y gráficas. La metodología utilizada fue con enfoque cuantitativo, brindando una mejor visión de los resultados en el estudio, de corte transversal porque se realizó durante el mes de octubre del año 2024.

### **6.2 Diseño de la investigación**

Para el estudio se aplicaron una serie de métodos y procedimientos que permitieron la recolección, presentación interpretación y análisis de los datos.

A través de un cuestionario se recolectaron los datos, de la fuente primaria que fueron las personas de diferentes disciplinas que laboran en el Centro de Atención Permanente CAP de San Juan Cotzal.

El cuestionario aplicado consta de 15 preguntas que permitieron medir los indicadores propuestos, este instrumento incluye preguntas abiertas y cerradas. Luego de contar con los instrumentos debidamente contestados, se procedió a tabular los datos en una hoja de cálculo de Excel, pregunta por pregunta, presentando los datos en cuadros y gráficas para una mejor interpretación y análisis.

### **6.3 Unidad de análisis**

Personal multidisciplinario que labora en el Centro de Atención Permanente de San Juan Cotzal, El Quiché.

### **6.4 Población**

Se aplicó el instrumento a 107 personas, representando el 100% de la población en estudio.

## **6.5 Objetivos**

### **6.5.1 General**

Identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, El Quiché

### **6.5.2 Objetivos Específicos**

- 6.5.2.1** Establecer los factores que afectan la alimentación del personal multidisciplinario.
- 6.5.2.2** Determinar los problemas de salud asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario.
- 6.5.2.3** Recopilar información sobre los hábitos alimenticios adecuados y no adecuados en el personal multidisciplinario



## 6.6 Cuadro de operacionalización de las variables

Objetivo	Variable	Definición operacional	Indicador	Ítem
Identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, El Quiché	Factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, El Quiché.	Los hábitos alimenticios no adecuados tienen consecuencias negativas en la salud de las personas, el abuso de la comida rápida, pasar largos periodos de tiempo sin alimentarse o comer en pocas cantidades o de forma excesiva, y el no consumir frutas y verduras en la dieta diaria, consumir alimentos de forma rápida o los cambios de horarios en la alimentación se constituyen malos hábitos alimenticios.	Edad	1
			Sexo	2
			Procedencia	3
			Nivel cultural	4
			Profesión	5
			Años de antigüedad	6
			Nivel de conocimiento sobre nutrición	7
			Estrés laboral	8,9
			Horarios de trabajo irregulares	10
			Buenos hábitos alimenticios	11,12
			Desafíos para una buena alimentación	13
			Prevalencia de trastornos alimenticios y/o enfermedades.	14
			Acceso a educación sobre nutrición y programas de bienestar	15

## **6.7 Criterios de inclusión y exclusión**

### **6.7.1 Criterios de inclusión**

Se incluyeron a todas las personas que deseaban participar de forma voluntaria en la investigación.

### **6.7.2 Criterios de exclusión**

No se tomaron en cuenta a las personas que se encontraban de vacaciones o con algún tipo de permiso laboral o por enfermedad, así como quienes no quisieron participar en el estudio.

## **6.8 Instrumento**

El instrumento de recolección de datos utilizado fue un cuestionario, con preguntas cerradas.

## **6.9 Principios éticos de la investigación**

### **6.9.1 Derecho a la autodeterminación**

Se respetó el derecho de la participación voluntaria en el estudio, informando previamente sobre los objetivos, para que las personas decidieran si desean colaborar con el estudio o no. También se indicó que podrían retirarse en cualquier momento, si se sentían incómodos o ya no deseaban continuar participando en este proceso.

### **6.9.2 Derecho al anonimato y la confidencialidad**

Se omitió el nombre de las personas en el instrumento de recolección de datos, garantizando así la confidencialidad. Los datos recabados fueron tratados con ética, no indicando quienes participaron en la investigación de forma pública.

### **6.9.3 Derecho al trato justo**

Se brindó un trato respetuoso durante la investigación, no se discriminó a ninguna persona y se les explicó de forma clara los objetivos de estudio a todos por igual,

se incluyeron tanto hombres como a mujeres, así como las diferentes disciplinas en el servicio de salud.

#### **6.9.4 Beneficencia**

Todas las actividades se realizaron de manera respetuosa y cuidadosa, los valores éticos y los derechos de las personas se colocaron en primer lugar durante la investigación y fueron prioritarios.

#### **6.9.5 Consentimiento informado**

Se elaboró un consentimiento informado, indicando el título de estudio y su objetivo, para que las personas estuvieran enteradas y no respondieran el cuestionario sin previa información, también se agregaba a este documento que la participación en el estudio era de forma voluntaria, que participar o no representaba una obligación laboral.

## VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

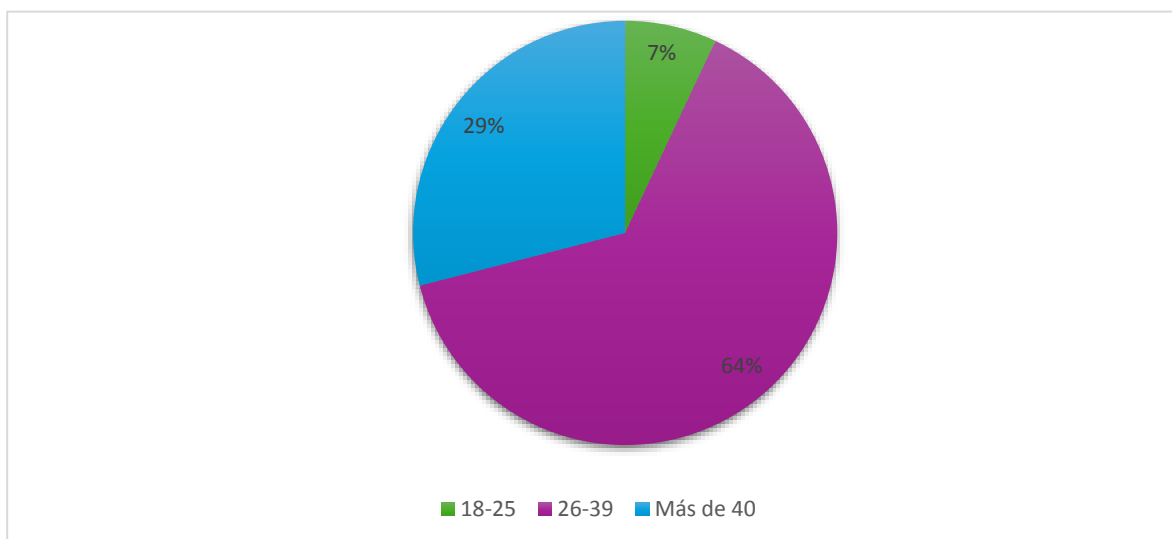
**CUADRO No. 1**

**Edad en años**

Criterios	Total	%
18-25	7	7%
26-39	69	64%
Más de 40 años	31	29%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No. 1**



Según los datos presentados con relación a la edad del personal multidisciplinario que labora en el Centro de Atención Permanente CAP de San Juan Cotzal, se observa que el grupo de 18 a 25 años constituye un 7%, el grupo de 26 a 39 años es representado por el 64% siendo el grupo con mayor porcentaje y el 29% se registra con personas entre los 40 años o más.

Cada persona tiene diferentes hábitos alimenticios relacionados a su edad, algunos tienen un mejor cuidado de sus alimentos con el transcurrir de los años, puede ser que las personas según su edad tengan una visión distinta con la educación alimentaria.

Las Normas de Atención en Salud del Primer y segundo Nivel de Atención del MSPAS clasifica los ciclos de vida de los siguientes grupos de edad: Neonato de 0 a 28 días, Lactante que corresponde entre los 29 días a menos de 1 año, la niñez comprendida de 1 año a menos de 10 años para niños y niñas, etapa de la adolescencia de hombres y mujeres de 10 a menos de 20 años, edad de los adultos hombres y mujeres de 20 a menos de 60 años y Adulto Mayor hombres y mujeres de 60 años en adelante. (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPAS, 2018)

Los datos evidencian que la población con mayor porcentaje de edad oscila entre los 26 y 39 años, este ciclo de vida se convierte en vital porque el ser humano está en la edad productiva, su desempeño en las actividades asignadas debe ser óptimo, sin embargo, si no tiene buenos hábitos alimenticios no importa la edad para presentar complicaciones en su estado de salud de forma aguda o crónica. Se deben tener buenos hábitos alimenticios, para prevenir complicaciones con la salud. Según los ciclos de vida la alimentación debe ser adecuada, durante la niñez, la adolescencia, la vida adulta y la tercera edad, así mismo debe cambiar el estilo de vida y la actividad física.

El metabolismo con la edad se vuelve más lento, las calorías se queman en reposo y en comparación a la grasa, exponiendo a las personas a enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes entre otras.

## CUADRO No. 2

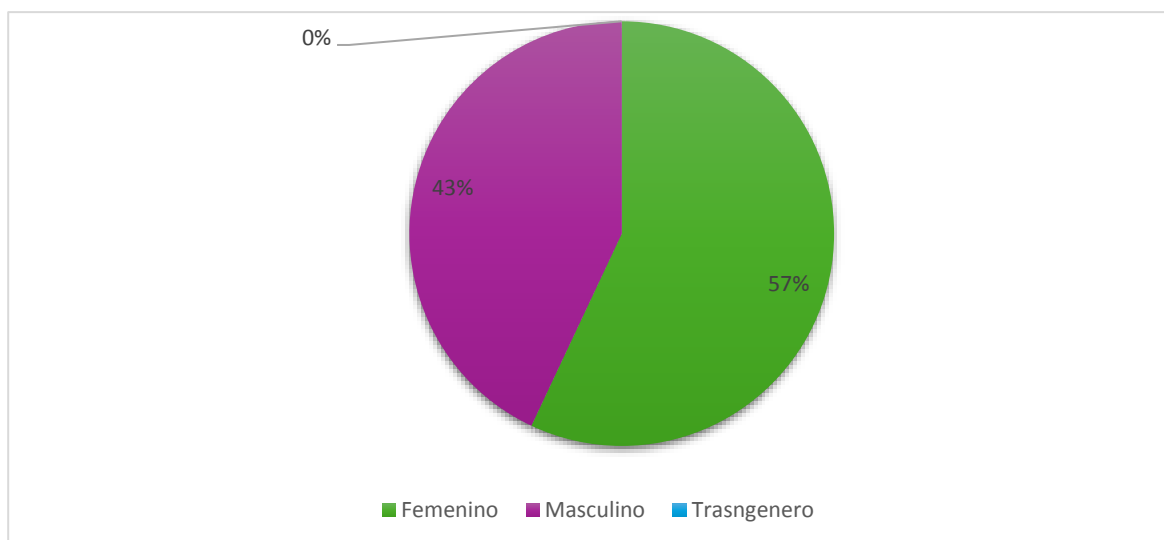
### Sexo

Criterios	Total	%
Femenino	61	57%
Masculino	46	43%
Transgénero	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención

Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

## GRÁFICA No. 2



La información recolectada en el personal multidisciplinario evidencia que el 58% corresponde al sexo femenino y el 43% al sexo masculino, no sé presentó ningún dato de personas transgénero. La OMS define el sexo como el conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos. (Organización Mundial de la Salud OMS, 2000).

Con relación a la alimentación y el sexo, esta puede variar por diferentes factores, por ejemplo, la dedicación en preparación de alimentos, la cultura, el tiempo que utilizan las personas de sexo femenino para cocinar entre otros.

Las personas de sexo masculino requieren más aporte de nutrientes en su dieta, entre 2000 y 3000 calorías por día, mientras que las mujeres requieren menos cantidad de calorías, aproximadamente 1500. Las dietas saludables para un hombre y una mujer varían, de igual forma tiene relación con la edad, es ideal que ambos adapten su dieta a su edad y sexo. Sin embargo, deben incluir los grupos alimentarios de la olla alimenticia, como azúcares o mieles, aceites o grasas, leche y sus derivados, frutas, carnes y huevos, verduras, pan y cereales.

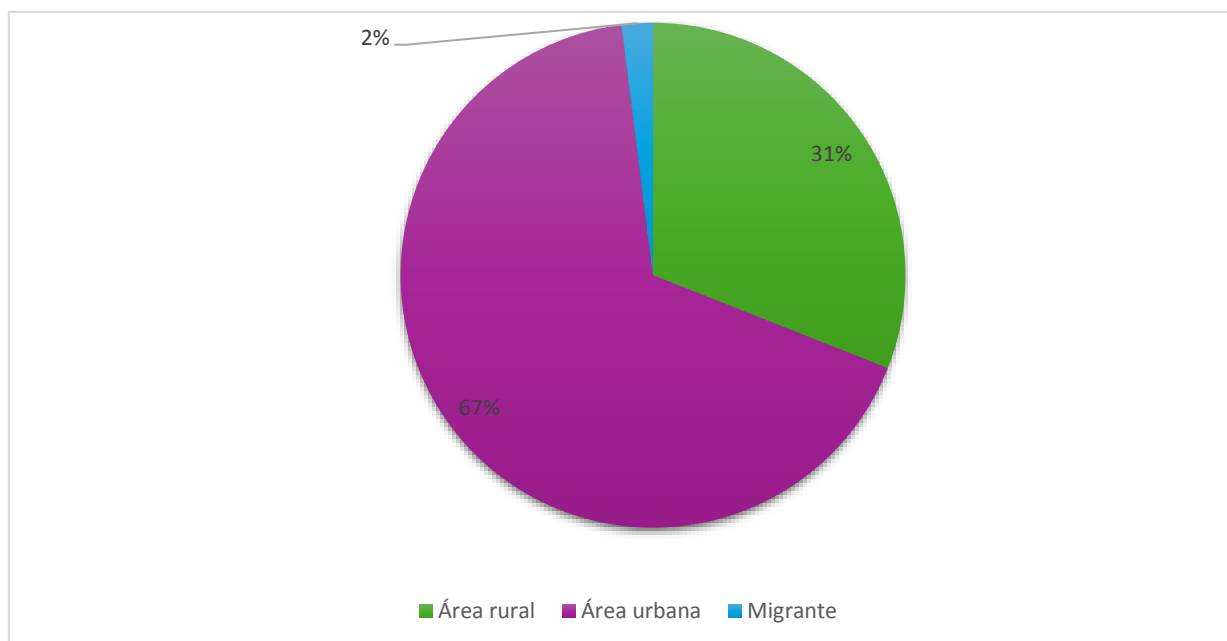
También debe considerarse importante tener buenos hábitos alimenticios con relación a los tiempos de comida del día y horarios de alimentación formales, no importando el sexo de las personas. Tanto hombres como mujeres si tienen hábitos alimenticios inadecuados, corren el riesgo de padecer enfermedades crónicas, lo que afectaría la productividad en las actividades asignadas de forma laboral, en la vida diaria o social y predispone a complicaciones graves, hasta la muertes, hombres o mujeres deben ser cuidadosos en su alimentación, para tener una calidad de vida estable.

**CUADRO No. 3**  
**Procedencia**

Criterios	Total	%
Área rural	33	31%
Área urbana	72	67%
Migrante	2	2%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No. 3**





Los datos reflejan que un porcentaje mayor que corresponde al 67% del personal multidisciplinario, procede del área urbana, por otro lado, el 31% proviene del área rural y un pequeño porcentaje del 2% el personal es migrante.

La alimentación puede cambiar, según los diferentes lugares o áreas del país, por la disponibilidad de alimentos o por cultura, sin embargo, es necesario siempre incluir los alimentos necesarios para evitar problemas nutricionales.

Según la cultura de nuestro país, en las áreas rurales se consumen alimentos como tortillas a base de maíz, frijol, verduras, carnes, huevos, leche entre otros, según la disponibilidad de cada familia, se considera que en las comunidades se consumen alimentos saludables y se respetan los horarios de comida, en las áreas urbanas se tiene disponibilidad y acceso a más alimentos, sin embargo también se cuenta en el medio con más tiendas para consumir comida chatarra o se han implementado más puestos de comida rápida, el personal de salud muchas veces opta a estos recursos por diferentes motivos relacionados al tiempo o espacio donde preparar alimentos.

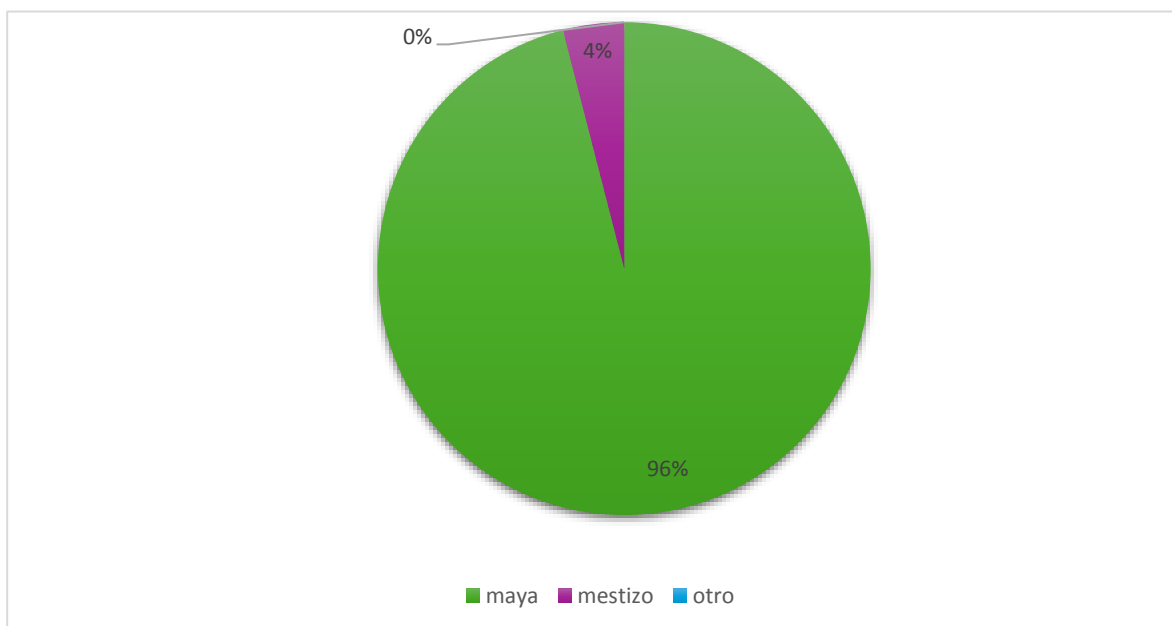
La procedencia y los hábitos alimenticios se relacionan con la cultura e identidad que tiene cada persona, algunos hábitos alimenticios o comidas típicas, se adquieren desde la infancia en los hogares y se llevan a lo largo de la vida, sin embargo, en la actualidad, la alimentación se ve afectada por el acceso de la comida chatarra o rápida. El desarrollo social influye en los cambios culturales ancestrales en cuanto a la comida típica, hace que las personas se modernizan con nuevas ideas de comidas en latadas como: embutidos que se le ha dado uso por falta de tiempo en preparar alimentos sanos en casa.

**CUADRO No. 4**  
**Nivel Cultural**

Criterios	Total	%
Maya	103	96%
Mestizo	4	4%
Otro	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No. 4**



Los datos reflejan que un 96% del personal multidisciplinario son de cultura maya y un 4% mestizos. La cultura es un estilo de vida, que consiste en continuar con los patrones sociales de la familia o comunidad de donde las personas son originarias, también es un conjunto de conductas que se aprenden. Con relación a los hábitos alimenticios y la cultura, es importante conocer que cada lugar tiene sus propios hábitos alimenticios, sin embargo, como la cultura también es adquirida, depende de cada persona como adapte su experiencia con relación a la alimentación a su diario vivir.

En algunos lugares los alimentos se consumen por tradición, en las diferentes áreas del país, va cambiando la cultura en cuanto a la alimentación. De forma general en Guatemala la alimentación se basa el consumo de tortillas de maíz, yuca, arroz, vegetales, frutas, lácteos, mariscos entre otros, todo depende del área de producción de alimentos y crianza de animales. Los lugares con más acceso a mariscos, que tienen un gran aporte de omega 3, son más frecuentes en las áreas cercanas al mar, en el caso de San Juan Cotzal, que se encuentra muy distante de estas áreas se complica consumir alimentos de este tipo.

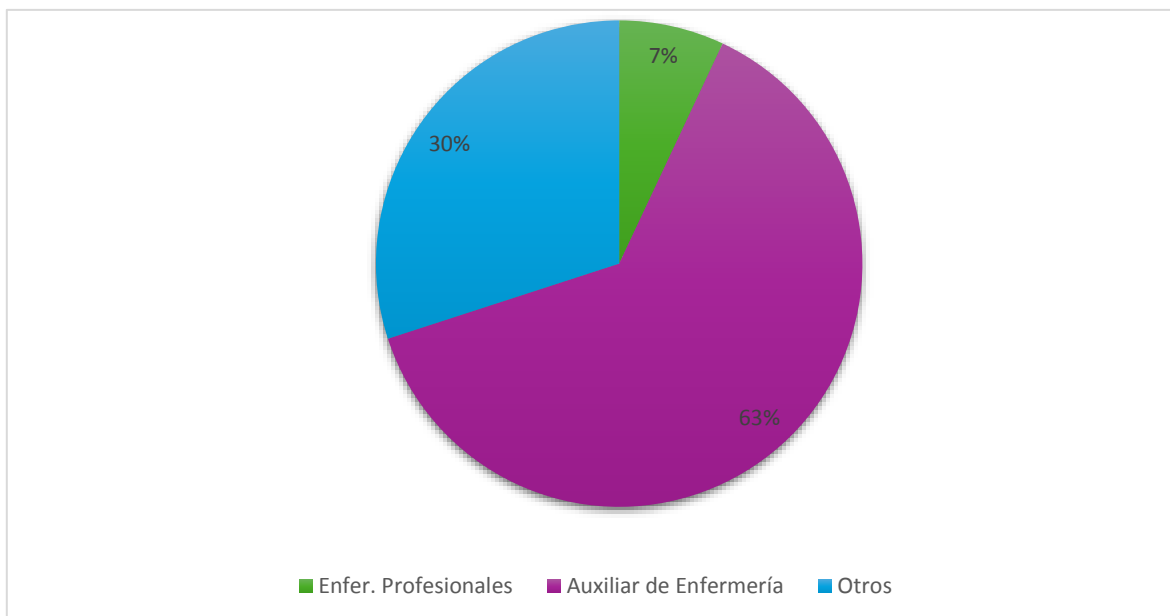
En el área Ixil, la comida tradicional es los boxboles, estos están hechos con legumbres, masa de maíz e incluyen salsa de tomate con chile. Con relación al acceso a alimentos, en este municipio las personas pueden contar con una dieta adecuada, sin embargo, los recursos económicos no permiten que todas las personas tengan una dieta equilibrada, incluso en el personal que labora dentro de los servicios de salud, debido a que algunos cubren gastos de viaje, hospedaje entre otros gastos del trabajo, minimizan los recursos disponibles para adquirir alimentos y tener una dieta diaria que contenga todos los nutrientes necesarios.

**CUADRO No. 5**  
**¿Cuál es su profesión?**

Criterios	Total	%
Enfermero Profesional	8	7%
Auxiliar de enfermería	67	63%
Otros	32	30%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No.5**



Los datos anteriores muestran que un 63% del personal que labora en el CAP son auxiliares de Enfermería, un 7% corresponde a los enfermeros profesionales y el 30% abarca otras disciplinas, como secretarios/as, conserjes, médicos, pilotos, personal de intendencia, trabajadores sociales entre otros.

La profesión se define como el campo la actividad habitual del hombre encaminada a satisfacer las necesidades ajenas. Es el arte u oficio a que el ente humano se dedica con objeto de satisfacer las necesidades que experimenta la sociedad. Por la prestación de tal servicio el profesionista recibe una remuneración (Álvarez Pastor (1975, como se cita en. (González , 2010, pág. 51)

La profesión y la relación con los hábitos alimenticios es muy importante, el personal que labora en los diferentes centro de salud, debería tomar en consideración la importancia de la alimentación adecuada, el personal que se relaciona a temas de nutrición como los médicos o enfermeros/as tienen conocimientos teóricos adquiridos durante la formación profesional sobre la nutrición, es ideal que puedan compartir con las personas que no tienen esta formación profesional pero laboran en los servicios de salud, no importa la disciplina que cada persona desempeña dentro del CAP de Cotzal, pero es de suma importancia que todos puedan tomar conciencia de tener hábitos alimentarios adecuados.

Se puede aprovechar al personal formado en temas de salud y nutrición, para compartir con el resto del equipo la información necesaria sobre los hábitos alimenticios adecuadas y tener una dieta equilibrada y balanceada. Existen una diversidad de factores que pueden afectar el acceso a los alimentos, pero se puede iniciar con incluir lo básico o respetar los horarios de alimentación para mejorar los hábitos.

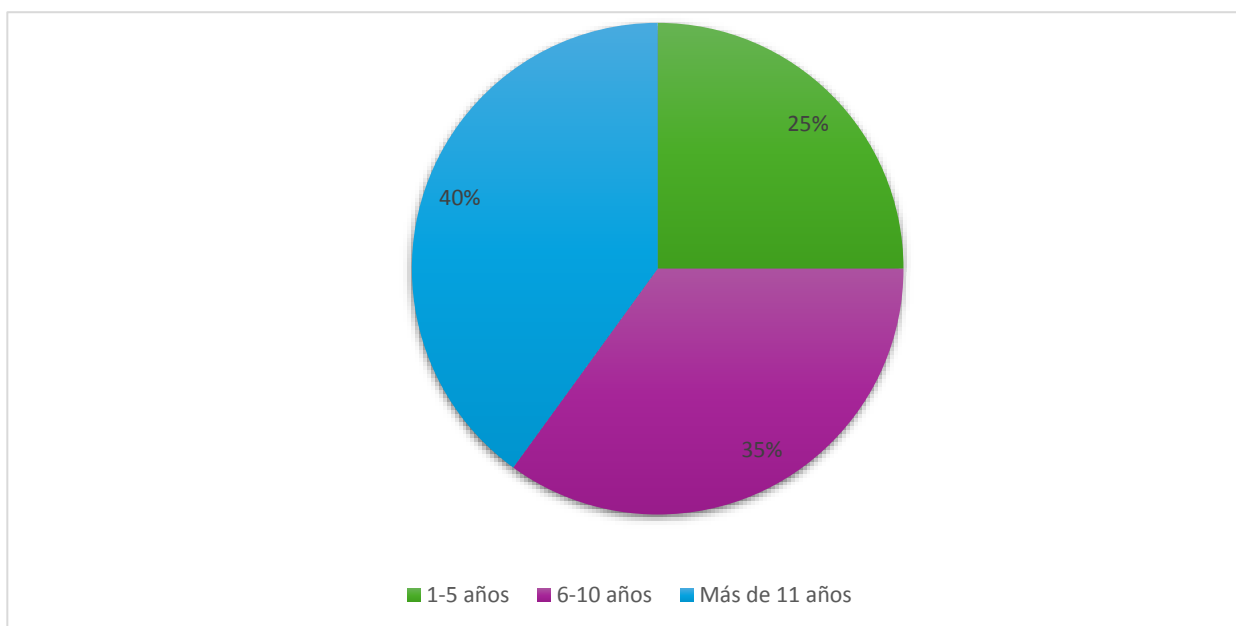
### CUADRO No. 6

#### ¿Cuánto tiempo tiene de trabajar en el Centro de Atención Permanente CAP de San Juan Cotzal?

Criterios	Total	%
1-5 años	27	25%
6-10 años	37	35%
Más 11 años	43	40%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

### GRÁFICA No.6



Con relación al tiempo de laborar en el CAP de Cotzal, los datos indican que de 1 a 5 años se cuenta con un 25% de personal, de 6 a 10 años e 35 % y más de 11 años el 40%, con el mayor porcentaje en los resultados.

La estabilidad laboral es importante debido a que ayuda a mantener la motivación de las personas, permite plantear objetivos personales y laborales a mediano y largo plazo, la falta de estabilidad laboral puede tener efectos en la salud emocional de las personas. También es importante la cultura organizacional de las diferentes instituciones o empresas, la cultura de alimentación es también parte del trabajo, por ejemplo, contar con un lugar adecuado para tomar los alimentos, donde el personal pueda sentarse o contar con una mesa, respetar las horas para comer, entre otros.

Sin embargo, a pesar de los años que tienen el personal de laborar en el Centro de Atención Permanente CAP, no cuentan con un lugar adecuado para poder consumir los alimentos, tampoco han creado algún proyecto que pueda mejorar esta condición. El personal turnista tiene un espacio pequeño donde consume los alimentos que lleva ya preparados, el resto del personal no cuenta con espacio y generalmente consumen sus alimentos en los horarios adecuados en sus oficinas o respectivos escritorios.

Es importante que se pueda crear un proyecto para asignar un lugar adecuado para que el personal multidisciplinario pueda consumir sus alimentos, tomando en cuenta que es un gran número de personas que laboran en este lugar.

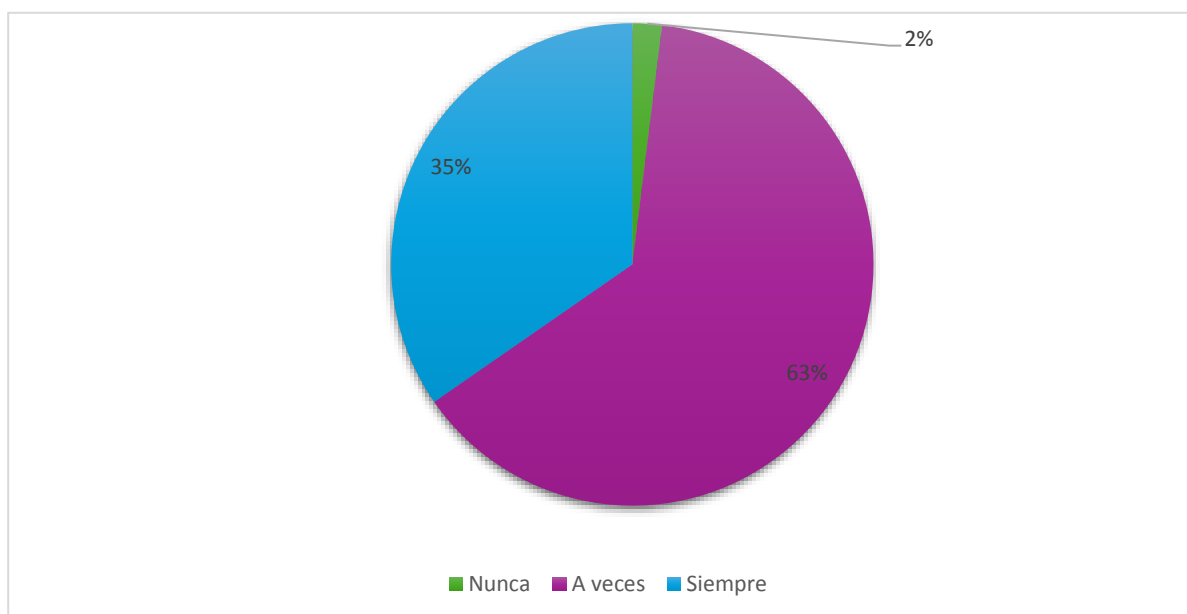
### CUADRO No. 7

**¿Considera usted que tiene un hábito alimenticio saludable?**

Criterios	Total	%
Nunca	2	2%
A veces	68	63%
Siempre	37	35%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

### GRÁFICA No. 7





Los datos presentados reflejan que un 2% del personal multidisciplinario tienen hábitos alimenticios saludables, un 63% indicó que a veces come de forma saludable y el 35% siempre mantiene una cultura de buena alimentación.

Mantener buenos hábitos alimenticios ayudan a las personas a mantener una vida saludable, prevenir enfermedades y tener mejor rendimiento en las actividades que se realizan a diario en el ámbito, personal, familiar y laboral.

La alimentación diaria de cada persona debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Los hábitos se adquieren desde los primeros años de vida, aunque pueden modificarse a lo largo del tiempo por las diferentes condiciones o circunstancias que enfrentan las personas. Se debe tener en cuenta que no sobrepase el 30 % de ingesta total del día, esto implicaría dejar de consumir grasas saturada y empezar a consumir grasas no saturadas y gradualmente ir eliminando las grasas de tipo trans. Para una dieta saludable se debe tener en cuenta el consumo de azúcar, de sal y la ingesta de frutas y hortalizas cinco veces al día.” (Rodriguez D., 2021)

Los hábitos alimenticios saludables son todas las prácticas que una persona tiene en su vida diaria, así como la educación sobre la alimentación saludable, también se consideran buenos hábitos alimenticios, consumir los alimentos en un lugar adecuado, con tranquilidad, no comer rápido, masticar bien los alimentos, respetar los horarios para alimentarse y consumir en cada tiempo de comida una dieta balanceada.

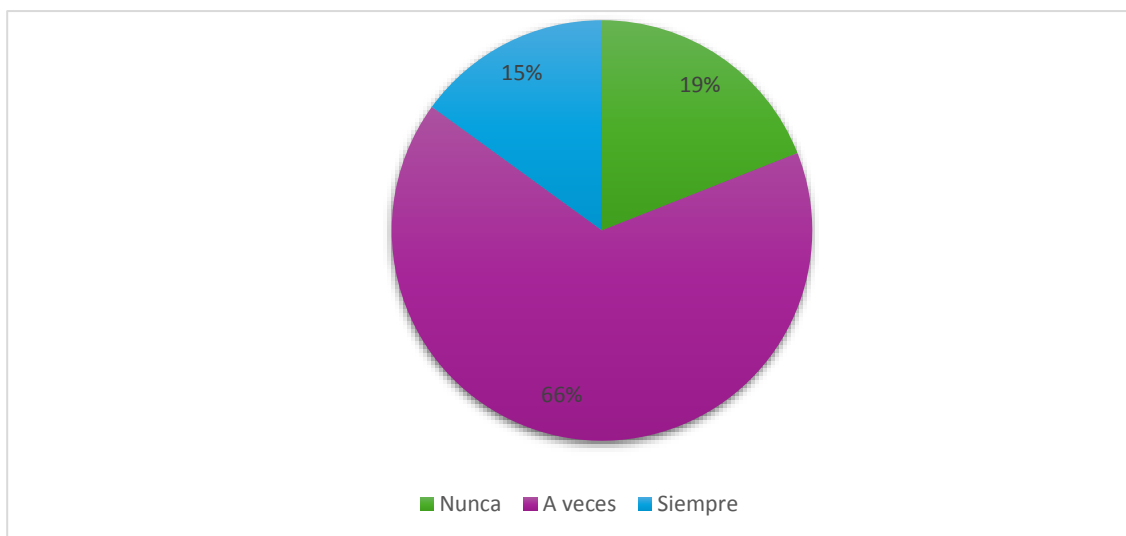
### CUADRO No. 8

#### ¿El estrés laboral está afectando su salud?

Criterios	Total	%
Nunca	20	19%
A veces	71	66%
Siempre	16	15%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

### GRÁFICA No. 8



De acuerdo con los resultados representados se observa que un 19% considera que el estrés nunca ha afectado su salud, un 66% indica que a veces el estrés es motivo de afecciones a la salud y el 15% manifiesta que siempre el estrés está afectando su salud.

Con relación a la definición del estrés, la OMS indica que es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima. (O. M. S., 31 agosto 2018)

El estrés es un factor que puede alterar los hábitos alimenticios, exponiendo a las personas a comer de forma no saludable, afectando el estado nutricional y la condición física y de salud, se menciona que comer con estrés puede provocar, alimentarse en exceso, comer en horas fuera de lo acostumbrado en los tiempos de comida, comer sin tener hambre, dejar tiempos de comida, comer alimentos no saludables o comida chatarra.

El personal de salud por las características de trabajo suele estar expuesto constantemente al estrés, es de suma importancia que practique hábitos que gestionen el estrés y tener una calidad de vida optima, que no afecte en sus hábitos alimenticios que posteriormente represente enfermedades crónicas o complicaciones en la salud.

El estrés también provoca ansiedad, exponiendo a las personas a tener desordenes en la alimentación, eso puede convertirse en un mal hábito, las personas deben aprender a gestionar el estrés y apoyar a los colaboradores o compañeros de trabajo a manejarlo también, puede ser a través de orientación individual o capacitación al personal.

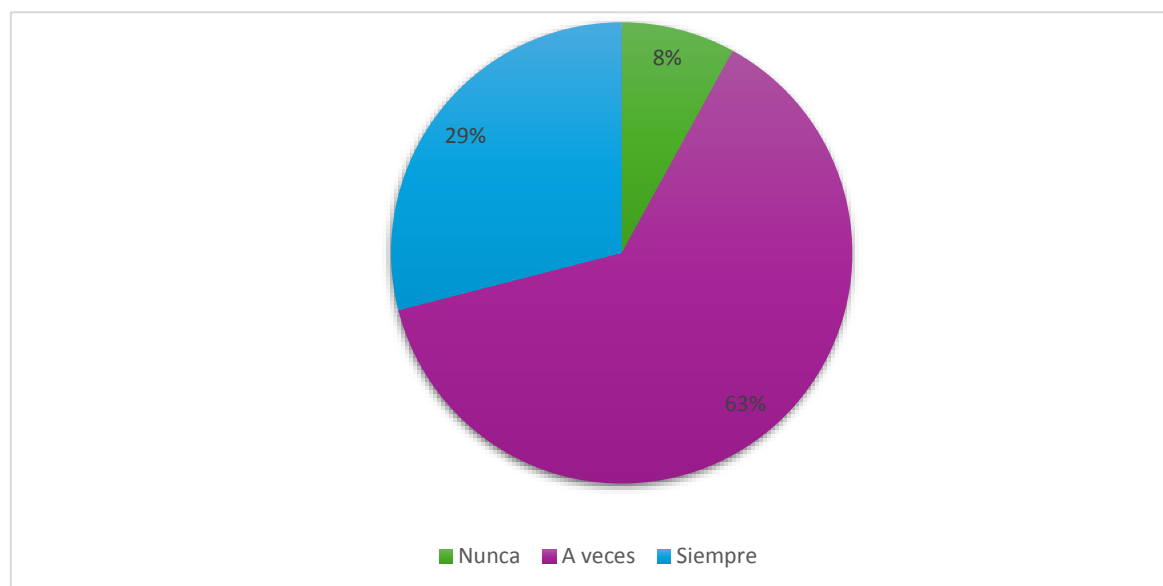
### CUADRO No. 9

¿Considera que el entorno laboral influye en tener un buen hábito alimenticio?

Criterios	Total	%
Nunca	9	8%
A veces	67	63%
Siempre	31	29%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

### GRÁFICA No. 9



Con relación al entorno laboral, los datos indican que un 8% respondió que nunca se ve afectado el entorno laboral con los hábitos alimenticios, el 63% respondió que a veces afecta y un 29% indicó que siempre el entorno va a afectar con la conducta de alimentación.

Si el entorno de trabajo de la organización no está adaptado, podemos tomar una gran cantidad de iniciativas a nivel individual, como implementar un entorno de trabajo más agradable, reduciendo tu estrés, favoreciendo tu colaboración con los demás y mejorando la productividad. (Carlichí, 2019)

El entorno laboral es el conjunto de condiciones que tienen las personas dentro del ámbito laboral, un entorno laboral saludable se caracteriza por el espacio, control del ruido, iluminación, limpieza, espacio físico adecuado, con relación a los entornos adecuados para el consumo de alimentos en los ambientes laborales este debe cumplir con las condiciones mencionadas anteriormente y sumar que sea un ambiente agradable, donde se puedan consumir los alimentos de forma adecuada.

En los servicios de salud, generalmente no se cuenta con espacios aptos para que el personal consuma sus alimentos, improvisan espacios o comen de pie, de forma rápida o fuera de horarios, siendo importante mejorar este aspecto, para que los alimentos no se consuman bajo condiciones de estrés laboral.

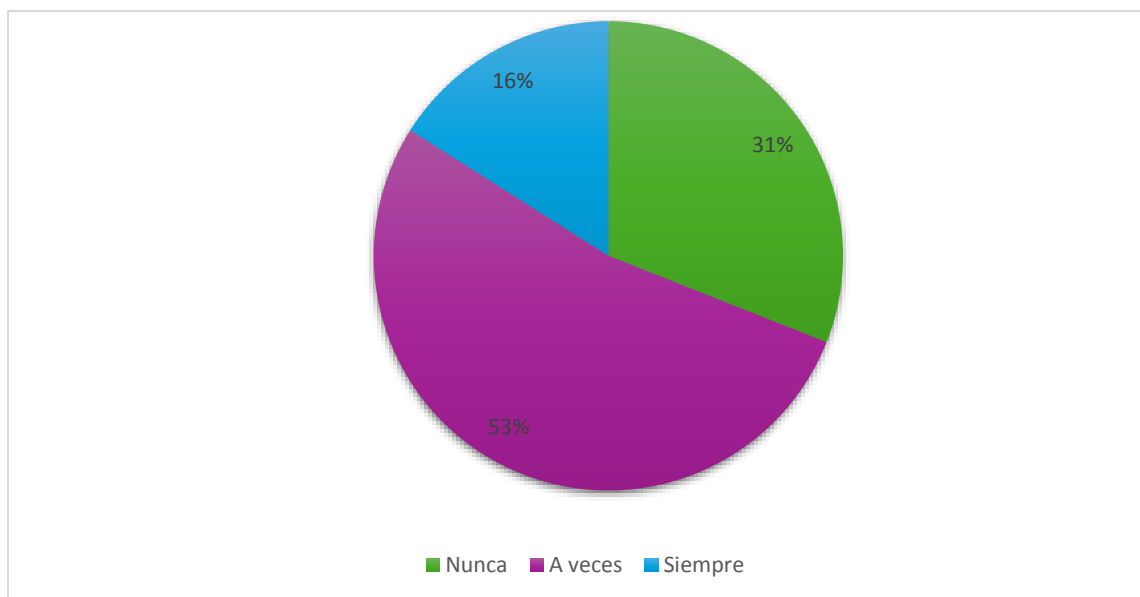
### CUADRO No. 10

**¿Cree que su horario laboral es un factor limitante para que no pueda tener un buen hábito alimenticio?**

Criterios	Total	%
Nunca	33	31%
A veces	57	53%
Siempre	17	16%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

### GRÁFICA No. 10



Los datos obtenidos reflejan que las personas con relación al horario laboral consideran en un 31% que nunca les afecta en su alimentación, un 53% considera que a veces y el 16% manifiesta que siempre les afecta el horario y el consumo de alimentos.

Se establece que el horario de alimentación implica mejorar nuestra relación con los alimentos, gestionando de forma más adecuada nuestras elecciones a través de un trabajo de educación alimentaria. (Herrero Martin, 2019)

La falta de consumo de alimentos en un horario adecuado afecta el rendimiento de las personas, tener periodos largos de ayuno en las mañanas mientras se realizan actividades laborales puede afectar la productividad y concentración de las personas, es ideal tener hábitos de horarios puntuales para consumir alimentos.

Los factores que se relacionan con en los horarios y la alimentación son los turnos de trabajo, largas horas de jornada laboral sin descanso, el estrés laboral entre otros.

En el Centro de Atención Permanente CAP, existen diferentes horarios laborales, hay personas que trabajan en jornada de 8 horas de lunes a viernes y otro grupo de personas laboran por turnos de 24 horas, por este motivo deben realizar todos los tiempos de comida recomendados durante el día, dentro del servicio, posteriormente el personal descansa 3 días, idealmente debe continuar con buenos hábitos alimenticios fuera del servicio de salud.

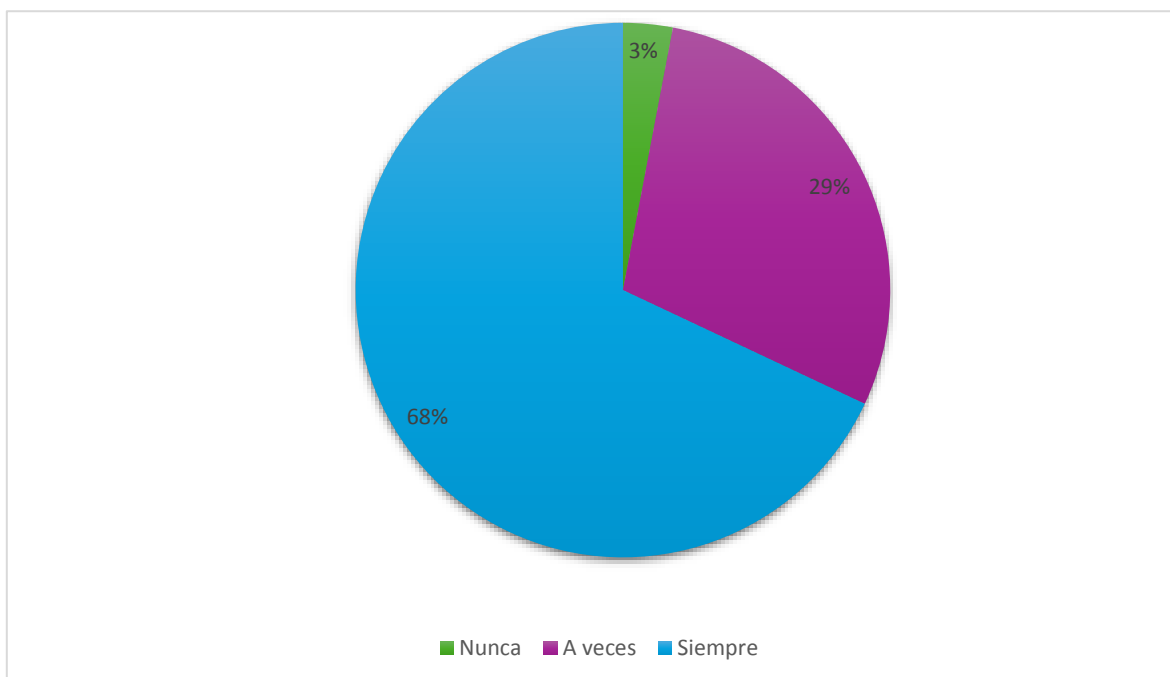
**CUADRO No.11**

**¿Conoce la clasificación de los alimentos según sus nutrientes?**

Criterios	Total	%
Nunca	3	3%
A veces	31	29%
Siempre	73	68%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No. 11**





Con relación a los resultados de la pregunta sobre la clasificación de los alimentos según nutrientes, se refleja que un 3% no conoce como se clasifican los alimentos, el 29% sabe de forma parcial y el 68% si conoce esta clasificación. Los nutrientes se clasifican en carbohidratos, proteínas y grasas.

También es útil agregar que en la alimentación se deben planificar actividades de asistencia alimentaria, en la industria el etiquetado nutricional, definición de la canasta básica, guías de alimentación, planificación de intervenciones de seguridad alimentaria y nutricional, así como orientación para el consumidor de alimentos. (Menchú, MT; & Mendez, H., 2012)

Los alimentos se clasifican según sus nutrientes, siendo estos los carbohidratos, las grasas, las proteínas, vitaminas y minerales y el agua, es importante consumir alimentos que cuenten con esta clasificación para tener una nutrición saludable y equilibrada. Es ideal que todo el personal que labora en el Centro de Atención Permanente CAP conozca la clasificación de los alimentos según sus nutrientes, esto permite que todos tomen conciencia de mantener buenos hábitos saludables dentro y fuera del servicio.

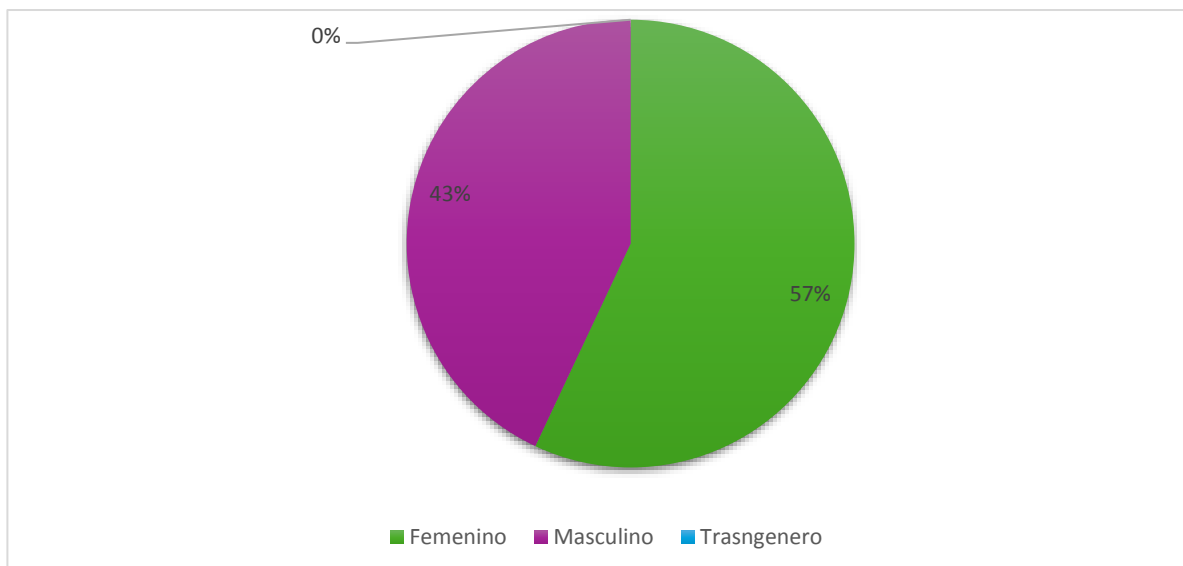
Una alimentación adecuada impactará la vida del personal multidisciplinario, contribuyendo a presentar un mejor rendimiento en las actividades profesionales que realiza dentro del ámbito laboral, así mismo contribuirá a mejorar la calidad de vida, previniendo sobre peso, obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas a los malos hábitos alimenticios.

**CUADRO No. 12**  
**¿Usted realiza ejercicio físico?**

Criterios	Total	%
Nunca	12	11%
A veces	55	51%
Siempre	40	38%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No. 12**



Los datos representados indican que un 11% nunca realizan ejercicio físico, el 51% a veces realiza y el 38% tiene hábitos de realizar ejercicio.

La actividad física es fundamental para los seres humanos, contribuye a mejorar la salud del organismo, así como la digestión de los alimentos, el estilo de vida de una persona depende de la actitud personal y el entorno. La falta de actividad física provoca enfermedades crónicas, principalmente daña el sistema cardiaco, como resultado se padece en un futo de hipertensión, que es degenerativa y hace gran impacto a nivel renal.

La Organización Mundial de la Salud indica que aproximadamente el 60% de la población no realiza actividad física para conservar un buen estado de salud, así como no realizan actividades físicas durante sus jornadas laborales y en casa, el uso masivo de medios de transporte "pasivos" reducen la actividad física. (T. M. M. Agustin; & R. Ruiz, M., 2021)

La Organización Mundial de la Salud recomienda que es necesario que las personas realicen al menos una hora de ejercicio al día, dentro de los beneficios de realizar ejercicio esta la reducción de enfermedades del corazón o la diabetes mejora la salud física y mental. En los resultados se observa que más del 50% del personal no realiza ejercicio o lo hace con poca frecuencia, pre disponiéndolo a enfermarse.

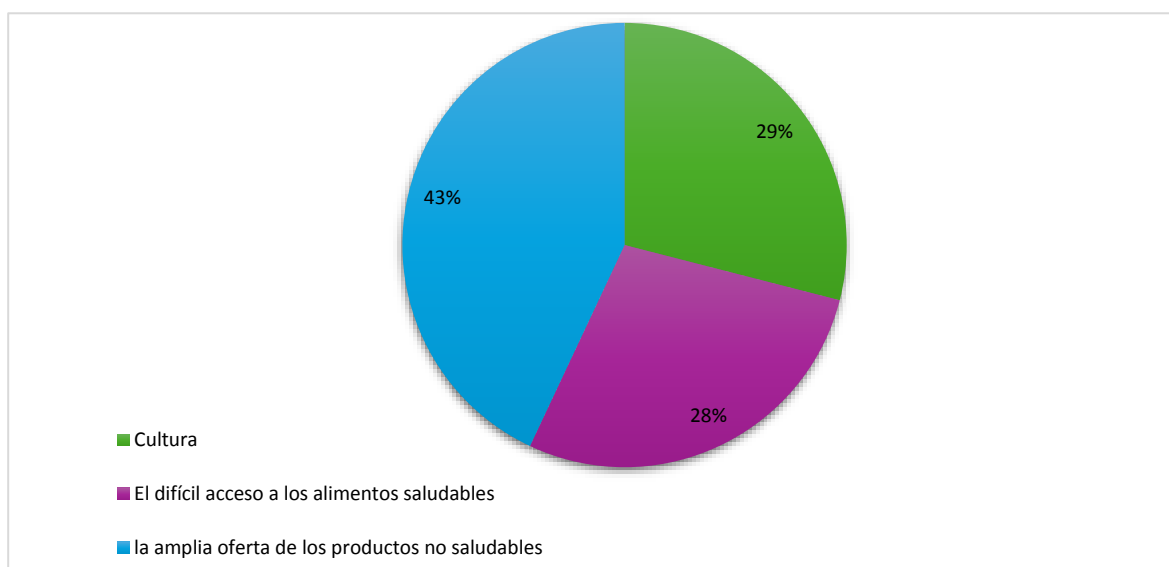
### CUADRO No. 13

#### Marque un desafío que enfrenta para tener una alimentación saludable

Criterios	Total	%
Cultura	31	29%
El difícil acceso a los alimentos saludables	30	28%
La amplia oferta de los productos no saludables	46	43%
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

### GRÁFICA No. 13



Los datos obtenidos, indican con relación a los desafíos que presentan las personas para una alimentación saludable que el 29% se debe a un factor cultural, un 28% manifestó que se les dificulta el acceso a los alimentos saludables y el 43% responde que es por la amplia oferta de productos no saludables que se ofrecen para la venta.

Los efectos de una mala alimentación provocan problemas nutricionales en las personas, como pérdida drástica de peso, malestar estomacal, dolor abdominal, esto conlleva a generar problemas de salud que se convierten en agudos o crónicos.

Una alimentación saludable es la que contiene todos los nutrientes necesarios para mantener el organismo funcionando, también contribuye a no padecer enfermedades no transmisibles o crónicas. En los servicios de salud las personas enfrentan diversos factores o desafíos para tener una alimentación adecuada. Dentro de estos desafíos esta la cultura, el acceso a los alimentos por tiempo, recursos, estrés entre otros y la oferta

Se ha evidenciado en algunas zonas del mundo, las personas no ingieren una cantidad suficiente de alimentos para disponer de las calorías, vitaminas y minerales necesarios para disfrutar de una buena salud, mientras que en otros lugares la gente come en exceso con relación a lo que necesita para su salud y bienestar, o simplemente consume demasiados alimentos con un alto contenido en grasas, azúcar y/o sal. (O. M. S.)

Es importante que el personal de los servicios de salud identifique y busque soluciones para enfrentar los diferentes factores para tener una alimentación saludable, que son el factor, cultural económico social ambiental y personal.

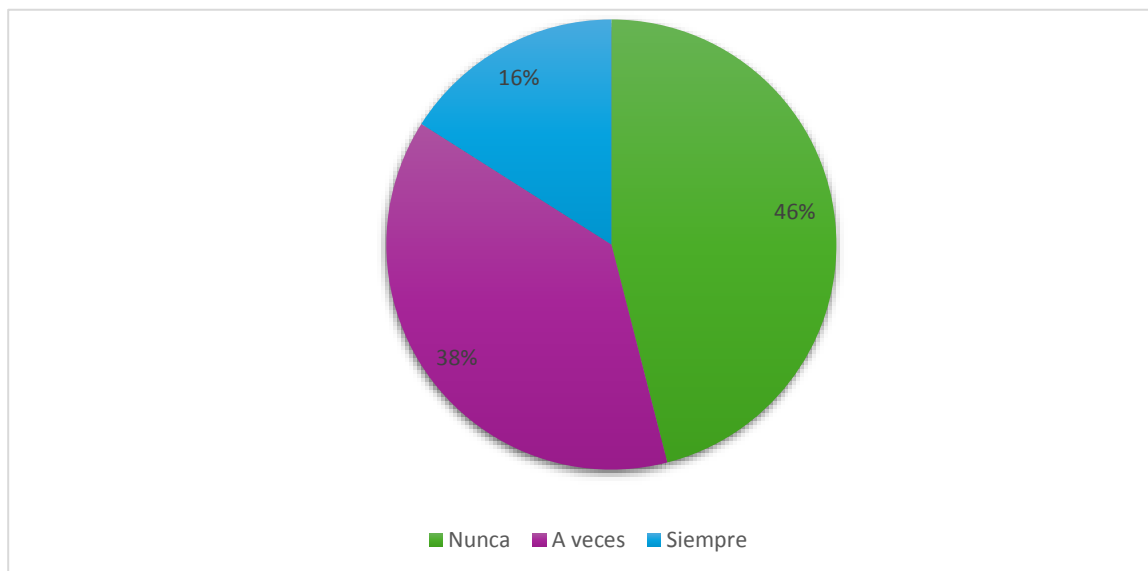
#### CUADRO No. 14

**¿Cree usted que ha padecido de alguna enfermedad aguda o crónica  
por el hábito de alimentación que lleva actualmente?**

Criterios	Total	%
Nunca	49	46%
A veces	41	38%
Siempre	17	16%
TOTAL	107	100%

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

#### GRÁFICA No. 14



Los datos evidencian que el personal multidisciplinario en un 46% no ha padecido de enfermedades crónicas relacionada a los hábitos alimenticios, el 38% responde que a veces ha enfermado y el 16% ha enfrentado enfermedades por los hábitos alimenticios inadecuados.

Las enfermedades crónicas o no transmisibles se adquieren por diversos factores, sin embargo, la alimentación es condicionante para poder padecerlas o no, estas enfermedades pueden empeorar con el tiempo, se presentan conforme van pasando los años, son silenciosas, se pueden controlar, pero no tienen cura, son un resultado de diversos factores genéticos, biológicos y de comportamiento.

La enfermedad crónica se desarrolla durante muchos años y su comienzo suele ser insidioso, de manera que puede pasar desapercibida hasta que los síntomas son evidentes. (U. I. de Valencia, 2018)

El personal del Centro de Atención Permanente CAP de San Juan Cotzal en un porcentaje de 54% indican que han padecido algún tipo de enfermedad aguda o crónica relacionado a los hábitos alimenticios, por ejemplo enfermedad péptica, anemia, obesidad, hipertensión y diabetes, es difícil tener una alimentación adecuada porque no existen espacios ideales para consumir alimentos, lo que provoca que falte la motivación o se coma de forma muy rápida o de pies, también se refleja que los horarios o turnos han ido afectado este problema. Es ideal una vez identificados estos factores de riesgo relacionados a la salud y los hábitos alimenticios, que se creen estrategias de mejora en el servicio de salud.

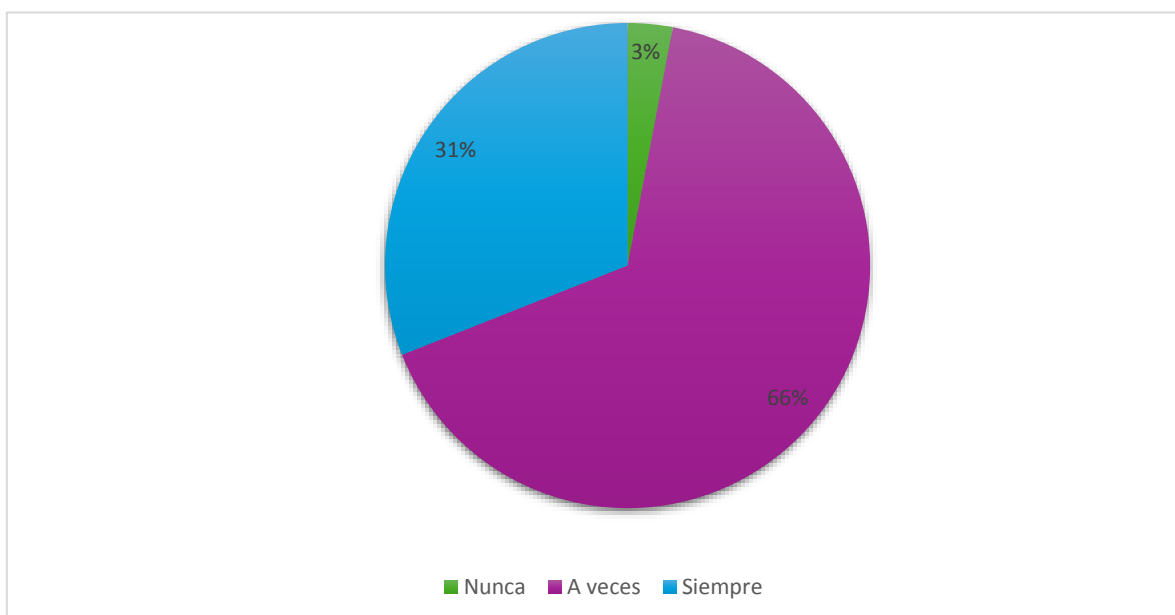
**CUADRO No. 15**

**¿Usted ha participado en sesiones educativas sobre la alimentación saludable o temas relacionadas a la salud?**

Criterios	Total	%
Nunca	3	3%
A veces	71	66%
Siempre	33	31%
TOTAL	107	100%

**Fuente:** Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios no Adecuados en el Personal Multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, Departamento de El Quiché.

**GRÁFICA No. 15**





Con relación a las sesiones educativas sobre la alimentación saludable o temas relacionados a la salud, el personal multidisciplinario indicó en un 3% que nunca ha tenido la oportunidad de participar, por otro lado, el 66% manifestó que a veces ha participado en este tipo de actividades y el 31% indicó que siempre ha participado.

Es importante que el personal cuente con estrategias educativas sobre la salud y la seguridad alimentaria y promover buenos hábitos alimenticios con el fin de mejorar la salud y bienestar de las personas en el servicio de salud, también es importante empoderar a las personas sobre el autocuidado relacionado a la alimentación.

Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (2, 7), que equivale a 50 gramos (o unas 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 (7). 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, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

Es ideal que se cuente con un Programa de Nutrición, enfocado al personal del CAP, debe contener elementos como educación alimentaria y nutricional, vigilancia nutricional, acceso a alimentos saludables, buenas prácticas de consumo y hábitos saludables.

Aunado a un plan se podría contar con un comité de Salud Nutricional, donde el personal del servicio sea parte de este grupo y que juntos puedan detectar problemas que afectan la salud nutricional de las personas que trabajan en el CAP y que busquen estrategias de mejora, con el fin de contar con un ambiente agradable que promueva los buenos hábitos alimenticios.

## **VIII. CONCLUSIONES**

Los factores identificados que se asocian a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del CAP de San Juan Cotzal según demuestran los resultados, la mayoría del personal encuestada son enfermeros por las condiciones laborales y responsabilidades que manejan cada uno de ellos, el entorno, el horario y el estrés influyen en la calidad de alimentación que tiene el personal.

Hábitos es la palabra que indica el comportamiento de una persona o grupo que se repite constantemente y de manera automática formando parte de su rutina diaria en específico al grupo estudiado sobre los hábitos alimenticios no adecuado. Como resultado de las prácticas de alimentación del personal, se determinó que el personal tiene patrones comunes en el consumo de alimentos, identificando que es difícil tener buenas prácticas alimenticias por las condiciones y desafíos que enfrentan para tener una alimentación saludable y como también laborales en las que se encuentra, de tiempo y espacio dentro del servicio.

Se determino en los resultados del presente estudio que el personal si presenta enfermedades asociadas a los malos hábitos alimenticios, lo que afecta la calidad de vida profesional y el desempeño, se refleja que más de la mitad del personal ha presentado o presenta enfermedades relacionadas a la alimentación.

De forma general el estudio indica que el personal multidisciplinario no tiene hábitos adecuados en su alimentación por los diferentes factores condicionantes y que están siendo afectados en la salud por la cultura de alimentación que tienen dentro de la institución.

## **IX. RECOMENDACIONES**

Es necesario que el personal encargado de todo el personal multidisciplinario desarrolle un Programa Nutricional para el personal del Centro de Atención Permanente CAP, implementando talleres con sesiones informativas sobre el tema de nutrición, específicamente con enfermeros ya que son los primeros contactos con los usuarios por lo tanto tienen que tener un conocimiento básico sobre la importancia de los hábitos adecuados en la alimentación previniendo y disminuyendo signos y síntomas de enfermedades no transmisibles.

Es imprescindible fomentar en el personal del servicio de salud de forma general la importancia de los hábitos adecuados en su alimentación para mantener la calidad de vida, disminuyendo la incidencia en el desarrollo de factores de riesgo de acuerdo a la mejoría de sus buenos hábitos rutinarios en cuanto a su alimentación

Realizar intercambio de información entre nutricionista y enfermeros u otras disciplinas del personal de salud es fundamental para resolver dudas y mejoría en una alimentación adecuada, una forma de disminuir los malos hábitos alimenticios y motivarlos a que busquen ayuda oportuna para detectar o tratar enfermedades y evitar que se conviertan en crónicas; para el personal que ya padece enfermedades crónicas, apoyarle con mejorar los hábitos alimenticios a través de educación continua.

Es elemental que el programa de Información Educación Comunicación como fuente principal educar al personal de salud que deben ser los ejemplos para la población en cuanto a un estilo de vida saludable y realizar tamizajes para descartar enfermedades crónicas en el personal multidisciplinario.

## X. BIBLIOGRAFÍA

1. Acción contra el Hambre. (29 de 07 de 2021). Acción Contra el Hambre. Obtenido de Qué es a educación alimentaria: <https://accioncontraelhambre.org/es/actualidad/que-es-la-educacion-nutricional-que-es-tan-importante>
2. Acevedo, J. L. (2012). Alimentacion del Personal de Enfermeria. Cuyo.
3. Acuña Castro, C., & Aguilar Angelina, R. (2021). Estilos de vida del profesiiinal de enfermería en un centro de salud I-4. Perú.
4. Álvarez, J. (2020). Fundación para la Salud. Obtenido de Alimentación y nutrición: <https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/199/alimentacion-y-nutricion-ninos>
5. Aroche, K. (22 de 10 de 2021). Geografía historia. Obtenido de Qué significa Triángulo Ixil en Guatemala: <https://aprende.guatemala.com/historia/geografia/que-significa-triangulo-ixil-enguatemala/#:~:text=El%20tri%C3%A1ngulo%20Ixil%20es%20un%20t%C3%A9rmino%20militar%20que%20se%20utiliz%C3%B3,Cotzal%20y%20San%20Gaspar%20Chajul.>
6. Burgess, Anne & R. F., A Deam;. (2010). La Malnutrición y los Hábitos Alimenticios. Washinton.
7. Cappello, C. G., & Rojas Sánchez, M. G. (2018). Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los enfermeros. Argentina.
8. Carlichí, C. (2019). Mejora tu entorno laboral. Madrid.
9. Carmona Vega, J. A., & Guzmán Ojeda, A. C. (2023). Factores que Influyen en los Comportamientos Alimenticios de Estudiantes del Programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en el Departamento de Córdoba. Colombia.
10. Carrión Díaz, C. (2018). EL Estado Nutricional Asociado a los Hábitos Alimentarios y el Nivel de Actividad Física de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica. Lima-Pru.
11. Chun Rojas, S. L. (2017). Prácticas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucía La Reforma, Totonicapán, Guatemala. Guatemala.

12. Consejo Internacional de Enfermería. (2021). Obtenido de CÓDIGO DE ÉTICA PARA LAS ENFERMERAS: [https://www.icn.ch/sites/default/files/2023-06/ICN\\_Code-of-Ethics\\_SP\\_WEB.pdf](https://www.icn.ch/sites/default/files/2023-06/ICN_Code-of-Ethics_SP_WEB.pdf)
13. De León Gálvez, R. M. (2015). Estudio del impacto de los Hábitos Alimentarios en estudiantes de maestría de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, durante el período de julio a noviembre del dos mil catorce. Guatemala.
14. Echeverria k., R. H. (2020). Estilo de vida del Profesional Enfermero y su relacion en la calidad de atencion. . Milagro, Ecuador.
15. Gamez Reyes, E. E. (2021). Prácticas de estilo de vida saludable en personal de Enfermería de los Servicios de post-parto, Ginecología y encamamiento de Mujeres del Hospital Nacional. Chimaltenango. Guatemala.
16. Gonzáles , D. (2010). Definción de Profesión. En P. Álvarez.
17. Herrera Bone, I. C. (2015). Evaluación de hábitos alimentarios del personal administrativo de la UVG, Campus Central y sus Implicaciones. Guatemala. Guatemala.
18. Herrero Martin, G. (2019). Psiconutricion. España: Arcopress. <https://www.ifsw.org/indigenous-peoples/>; (2004). Declaracion de politica de los derechos. EE.UU.
19. Kwei, I. (2022). Geografía, Historia. Obtenido de Municipio de Santa Cruz del Quiché, Quiché: <https://aprende.guatemala.com/historia/geografia/municipio-santa-cruz-del-quiche-el-quiche/>. Guatemala.
20. Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería. (2007). Decreto 7-2007.
21. Lobo, J. d. (2022). ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.
22. Mamani Cañazaca, C. E. (2015). Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca - 2015 . Juliaca.
23. Menchú, MT; & Mendez, H. (2012). Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica,/INCAP/Guatemala: INCAP/OPS,. Guatemala.
24. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social . (2020). Modelo de Atención Integral en Salud .

25. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala. (2024). EPI WEB.
26. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MSPAS. (2018). Normas de Atención Integral para Primero y Segundo Nivel de Atención. Guatemala.
27. Monzon Acevedo, R. N. (2013). Relacion de los Habitos Alimentarios, Actividad Fisica, Nivel Socioeconomico en Escolares del Municipio de Mixco con Estado Nutricional. Guatemala.
28. Organización Mundial de la Salud. (2024). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=incluir%20verduras%20en%20todas%20las,variativa%20de%20f rutas%20y%20verduras>.
29. Organización Mundial de la Salud OMS. (31 agosto 2018). Alimentacion Sana. Centro America.
30. Peña Amaya, V. X. (2020). Hábitos alimentarios según el cargo laboral, en trabajadores de los servicios de alimentación de la pontificia universidad Javeriana. Bogota.
31. Prado Rodríguez, M. I. (2015). Factores Psicológicos que Influyen en los Problemas Alimenticios, Según los Estudiantes de Nutrición de Cuarto Año de la Universidad Rafael Landívar,. Guatemala.
32. Real Academia Española. (2024). Definción de hábitos.
33. Rodriguez D., F. (2021). Manual para entender y tratar el sedentarismo. Barcelona: 2014.
34. Sánchez Galán, J. (2024). Puesto de trabajo, Qué es y qué tipos . Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/puesto-de-trabajo.html>
35. T. Mieles, M. Agustina; & Rich Ruiz, M. (2021). El Entorno laboral y la nutrición del personal de Enfermería en áreas Hospitalarias. Cordova, España.
36. Ucha, P. (2010). Secretaria. Palacio.
37. Universidad Internacional de Valencia. (2018). Enfermedad aguda o crónica. Obtenido de Ciencias de la Salud: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/enfermedad-aguda-o-cronica-diferencias-y-ejemplos>
38. World Healt Organization. (2024). Organización Mundial para la Salud OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked->

39. Zavala, C. (2018). Estado nutricional asociados a los habitos alimentarios. Lima: primera.

## XI. ANEXOS

### 11.1 Carta de autorización



**FACULTAD DE ENFERMERÍA Y  
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD DA VINCI  
DE GUATEMALA**

Oficio 2795– 2024 / FECCS/Decanatura-UDV  
Guatemala, 12 de octubre de 2024

Lic. Antonio Gerson Rodríguez Torres,  
Enfermero de Distrito  
Centro de Atención Permanente, San Juan Cotzal Departamento  
de el Quiché.

Muy atentamente me dirijo a usted con el mejor de los deseos, como también solicitando su apoyo para que las alumnas:

**MARÍA TORRES RIVERA, CIF 202204068**  
**HELADIA ANTONIA ALVARADO HERNÁNDEZ, CIF 202204967**  
**ISABEL MARROQUÍN TOMA, CIF 202204063** de esta institución puedan realizar su estudio de campo de la investigación **“FACTORES ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS NO ADECUADOS EN EL PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DEL CENTRO DE ATENCIÓN PERMANENTE SAN JUAN COTZAL, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ”**. Lo cual solicitamos se haga en su institución, por lo cual adjunto el protocolo y esta solicitud formal a fin que las estudiantes puedan recolectar datos para la investigación llevando los principios éticos de privacidad y beneficencia.

Atentamente me suscribo.



**Licda. Antonia Catalina Girón Conde**  
**Coordinadora de Programas Académicos**  
**Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud**  
**UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA**





**Universidad Da Vinci de Guatemala**  
3ra Avenida 1-44 zona 13, Pámpilonia  
Tfs. 2314 0250, 2314 0247  
[www.udv.edu.gt](http://www.udv.edu.gt)

1/1



## 11.2 Consentimiento informado



### UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA FACULTAD DE ENFERMERÍA Y CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD

Guatemala\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para formar parte de la investigación titulada: **“Factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, departamento de El Quiché”**, desarrollada por Enfermeras Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala.

Es de mi consentimiento que el cuestionario que responderé forma parte necesaria para la investigación, que la información recolectada será utilizada únicamente en esta investigación y será estrictamente confidencial. Además, se me ha informado con claridad los objetivos de la investigación y de que puedo retirarme en el momento que lo desee.

---

Firma del Encuestado

### 11.3 Cuestionario



#### UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA

Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud

Licenciatura en Enfermería

#### Cuestionario

**“Factores asociados a los hábitos alimenticios no adecuados en el personal multidisciplinario del Centro de Atención Permanente San Juan Cotzal, departamento de El Quiché”**

#### Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, responda como considere correcto.

1. Edad en años

18-25

26-39

☐☐

Más de 40 años

☐

2. Sexo

Femenino

Masculino

☐☐

Transgénero

☐

3. Procedencia:

Área rural

Área urbana

☐☐

Migrante

☐

4. Nivel Cultural

Maya

Mestizo

☐☐

Otro

☐

5. Cuál es su profesión:

Enfermera/o Profesional ☐

Auxiliar de Enfermería

☐

Otros ☐

6. Cuánto tiempo tiene de trabajar en el Centro de Atención Permanente CAP de San Juan Cotzal.

1 año - 5 años ☐

6 años – 10 años ☐

Más de 11 años ☐

7. Considera usted que tiene un hábito alimenticio saludable:

Nunca ☐

A veces ☐

Siempre ☐

8. ¿El estrés laboral está afectando su salud?

Nunca ☐

A veces ☐

Siempre ☐

9. Considera que el entorno laboral influye en tener un buen hábito alimenticio

Nunca

☐

A veces

☐

Siempre

☐

10. ¿Cree que su horario laboral es un factor limitante para que no pueda tener un buen hábito alimenticio?

Nunca

☐

A veces

☐

Siempre

☐

11. Conoce la clasificación de los alimentos según sus nutrientes:

Nunca

☐

A veces

☐

Siempre

☐

12. Usted realiza ejercicio físico?

Nunca

☐

A veces

☐

Siempre

☐

13. Marque un desafío que enfrenta para tener una alimentación saludable.

La cultura

☐

El difícil acceso a los alimentos saludables

☐

La amplia oferta de los productos no saludables

☐

14. Cree usted que ha padecido de alguna enfermedad aguda o crónica por el hábito de alimentación que lleva actualmente?

Nunca

☐

A veces

☐

Siempre

☐

15. Usted ha participado en sesiones educativas sobre la alimentación saludable o temas relacionadas a la salud?

Nunca

☐

A veces

☐

Siempre

☐